



Domenica 20 Maggio

– SAN ROCCO / SAN FRUTTUOSO –

Promontorio di Portofino – Appennino Ligure

– LE ISCRIZIONI SONO APERTE DA LUNEDÌ 7 MAGGIO –

Dal sagrato della chiesa di San Rocco di Camogli (219 mt.slm) prendiamo il sentiero a destra della chiesa che sale in direzione "Gaixella". Il sentiero, con vista su Punta Chiappa, attraversa il piccolo nucleo di case di Galletti per continuare circondato da ulivi e alberi di fico e inoltrarsi poi nel bosco. Come si può notare dalle mattonelle dipinte lungo la mulattiera questo era il percorso della Via Crucis. Percorrendo ora il sentiero che si sviluppa prevalentemente in pianura, ombreggiato dagli alberi, arriviamo in località Gaixella (412 mt. slm), da dove dovete proseguire a destra. Percorriamo questo bel sentiero fino a quando degli imponenti massi di roccia annunciano località Pietre Strette (464 mt.sl.). Svoltando subito a destra, tra le rocce, ci troveremo sul sentiero per san Fruttuoso di Camogli. Il sentiero, con una serie di ripidi tornanti, attraversa una valle ombreggiata per poi continuare con alcuni passaggi più esposti e panoramici come il tratto in località Casella. Alla deviazione che incontreremo poco dopo, in un punto molto panoramico, proseguiremo a destra. Oltrepassato un vecchio mulino, oggi convertito in agriturismo, circondato da fasce curate e coltivate, il sentiero rientra nel bosco e seguendo, in alcuni tratti, il corso del ruscello termina davanti alla cinquecentesca Torre Doria. Da qui, scendendo la ripida scaletta a destra, in breve raggiungeremo la celebre Abbazia di San Fruttuoso e le due spiaggette di ciottoli.

Per il ritorno: rientreremo a Punta Chiappa in battello per risalire a San Rocco: 6 € adulti, 4 € ridotti

Ritrovo ore 09.45 al parcheggio di San Rocco di Camogli.

Inizio escursione ore 10.00.

PUNTO DI APPOGGIO: Ristori e Bar di San Fruttuoso, è previsto il pranzo al sacco.

. Con mezzi propri:

Imboccare autostrada A7 MI-GE, seguire le indicazioni verso Livorno, uscire a RECCO verso SAN ROCCO.

. CON PULLMAN C.A.I. : RITROVO VIA PALEOCAPA ANGOLO P.ZA CADORNA, COSTO = 20 € SEGUE INDICAZIONE PER ORARIO – POSTI LIMITATI –

EQUIPAGGIAMENTO:

- Zaino e borraccia, Pedule o scarponcini, occorrente per la pioggia (...mantella), un cambio di indumenti per i bambini, cordini & moschettoni (servono durante i giochi), zainetto/Marsupio per trasportare i bambini più piccoli

All'escursione possono partecipare bambini iscritti al C.A.I. di età inferiore a 10 anni con le loro famiglie. **Condizione indispensabile è che la famiglia partecipante sia iscritta al C.A.I.** I genitori sono responsabili dei propri figli per tutta la durata dell'escursione. Durante l'escursione saranno presenti Accompagnatori qualificati che si occuperanno della parte ludica della giornata. Tutti i bambini, in quanto soci, sono assicurati secondo i massimali stabiliti dalla sede centrale del C.A.I..

= Il telefono di servizio sarà acceso 1 ora prima dell'inizio dell'escursione: 333.5205522

= ISCRIZIONI tassativamente ENTRO GIOVEDÌ 17 MAGGIO

All'atto dell'iscrizione all'escursione compilare la scheda di partecipazione direttamente in Sede o inviarla a: attivita.giovanili@caimilano.eu per essere informati di eventuali modifiche al programma. La scheda di partecipazione è scaricabile dal sito: www.caimilano.org

= Per tutto quanto non meglio specificato, vedere le normative che regolano l'Attività sul sito: www.caimilano.org

Club Alpino Italiano – Sezione di Milano – via Duccio da Boninsegna 26

<http://www.caimilano.org> – e-mail: attivita.giovanili@caimilano.eu – tel. 0286463516 – cel. Servizio 3335205522 (attivo in gita)