



GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - cai.milano@tiscali.it - www.caimilano.eu

Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00

mercoledì 19 gennaio 2022

Promontorio di Portofino

Traversata da Camogli a S. Margherita Ligure

Gita Breve : **Pietre Strette**

L'itinerario che proponiamo costituisce una tappa del "sentiero verdeazzurro", itinerario escursionistico all'interno del Parco nazionale delle Cinque Terre, a strapiombo sul mare che collega a mezza costa tutti i borghi della riviera di levante (da Genova a Porto Venere) e si affaccia su un paesaggio affascinante, dichiarato patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. L'itinerario scelto si sviluppa sul Monte di Portofino che separa a ponente l'ampio Golfo Paradiso dal più raccolto Golfo del Tigullio a levante, dove si affacciano le bellissime e rinomate località sulla costa, mete famose del turismo nazionale e internazionale.

L'itinerario BASE : La nostra escursione inizia dall'abitato di San Rocco (quota m. 221) un tranquillo paesino immerso nel verde. Imboccheremo, una via pedonale panoramica, attraversando i piccoli e suggestivi abitati di Poggio e La Mortola. Dopo circa 300 m., al bivio, prenderemo il sentiero a sinistra contrassegnato da 2 triangoli rossi che sale a tornanti nel bosco sino alla sommità del Monte di Portofino (m. 610). Seguiremo questo sentiero sino all'incrocio posto sulla selletta inferiore di Monte Tocco a quota m. 450; da qui, con buona panoramica sul mare sottostante, percorreremo un sentiero in quota e dopo circa 2,5 Km. di ameno saliscendi tra bosco e cespugli raggiungeremo la località di PietreStrette, alti blocchi di conglomerato roccioso in una ombrosa pineta a quota m. 462. e importante crocevia di numerosi sentieri. Lasciandoci alle spalle questi curiosi blocchi di sasso, imboccheremo il sentiero di destra, e seguendo la segnaletica, cerchio rosso, scenderemo alla baia San Fruttuoso di Camogli.

Si giungerà ad un vecchio mulino. Superato il mulino il sentiero rientrerà nel bosco e, seguendo, in alcuni tratti, il corso del ruscello terminerà davanti alla cinquecentesca Torre Doria, la splendida abbazia di San Fruttuoso e la sua minuscola spiaggia di ciottoli. Qui nell'incantevole baia di San Fruttuoso ci fermeremo a consumare la colazione al sacco. Dopo la breve pausa pranzo riprenderemo il sentiero contrassegnato dai 2 bolli rossi sul lato est. Risaliremo a tornanti lo sperone boscoso che incornicia da levante la baia di S. Fruttuoso, scolleremo a Base Zero a quota m.240 e, quindi, contorneremo il promontorio in lieve saliscendi tra pini e cespugli. D'improvviso ci troveremo fuori dalla vegetazione tipica della macchia mediterranea in località Prato (m. 240). Imboccheremo il sentiero, contrassegno croce rossa che con breve salita ci condurrà alla località Mulino del Gassetta (m.260) da cui raggiungeremo Gave (m. 184) proseguiremo verso nord in lieve discesa, lasciando a sinistra la chiesa della Madonna di Nozarego e costeggiando la Cappella della Madonna della Neve. Percorreremo in discesa tra ville Salita Montebello e Via Ruffini, finchè sfoceremo sulla calata del Porto di S. Margherita.

Itinerario BREVE: Raggiunta la località PietreStrette (come da itinerario Base) potremo sostare per la colazione al sacco, avendo a disposizione qualche tavolo/panca ed acqua potabile. Dopo la pausa, seguendo ad est la strada lastricata, percorso per un tratto il versante Nord, scenderemo dolcemente verso località Mulino del Gassetta (m. 260) e da qui riprenderemo il sentiero della gita base sino a S. Margherita.

programma :	mezzo di trasporto :	Pullman
	durata viaggio A/R :	ore 02:30+02:30
	partenze da Milano :	ore 06:45 Cadorna ang.Paleocapa
		ore
		ore
	previsione rientro Milano :	ore 19:30
	colazione :	

	Difficoltà :	Ore Marcia :	Dislivello Salita :	Dislivello Discesa :	Quota Max :	ImpegnoFisico:	Corde Fisse :
caratteristiche gita :	E	05:10	600	800	462	3/5	No
caratteristiche gita breve :	E	04:20	350	550	462	2/5	No

Quote di partecipazione :

soci CAI + GS

€ 23,00

soci CAI

€ 26,00

iscrizioni : Tutti i Martedì in Sede dalle ore 14,30 alle ore 17,00

coordinatori :

Ivana Marindi

/

Wanda Galbiati

N.B.: I Coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti

**La gita è riservata ai Soci CAI - per informazioni e comunicazioni urgenti contattare i Coordinatori
(attivi il martedì dalle 14,30 alle 17,00, e il giorno di gita dalle 6,30 al rientro a Milano)**

Ciascun partecipante alla gita, con l'atto stesso della iscrizione, si dichiara consapevole delle difficoltà che comporta la gita e si assume la responsabilità, nei confronti propri e degli altri partecipanti, di aver valutato che le proprie capacità e la propria attrezzatura sono adeguate per la partecipazione. In caso di incidente, nessuna responsabilità può essere attribuita al Coordinatore ed ai suoi eventuali coadiutori, al Gruppo Seniores, alla Sezione di Milano ed al Club Alpino Italiano, per danni che possono verificarsi a persone che partecipano, a terzi, ad animali e materiali.