



Club Alpino Italiano – Sottosezione GESA-CAI
Via Emanuele Kant , 8 – 20151 – Milano
Aperto tutti i Giovedì non festivi dalle 21.00 alle 22.00

CAI-Milano
Via Duccio di Boninsegna, 21/23 20123 Milano
Aperto da martedì a Venerdì dalle ore 15,30 alle 19,15
Martedì dalle ore 21.00 alle ore 22,30

Per informazioni: **Teodora** 3494589457 # **Guido** 339.1296657 # **Luis** 348 0855049

CHIAMARE NELLE ORE SERALI

www.gesacai.it [e-mail:infogesacai@gmail.com](mailto:infogesacai@gmail.com)
www.caimilano.org [e-mail:frontoffice@caimilano.eu](mailto:frontoffice@caimilano.eu)

Domenica 08 giugno – SAN ROCCO–SAN FRUTTUOSO– Promontorio di Portofino

Dal sagrato della chiesa di San Rocco di Camogli (219 m.s.l.m.) 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 (salvo eventuali aumenti)

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.

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 i più piccoli.

Per tutto quanto non meglio specificato, vedere le normative che regolano l'Attività sul medesimo sito. 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 e monitori 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. =

Iscrizioni TASSATIVAMENTE entro e non oltre giovedì 5 Giugno all'atto dell'iscrizione all'escursione compilare la scheda di partecipazione direttamente in Segreteria o inviarla a: infogesacai@gmail.com o attivitagiovanili@caimilano.eu per essere informati di eventuali modifiche.