



# 7 aprile 2013

## San Rocco di Camogli - Portofino

### Programma.

**Partenza** con pullman alle ore **6,00** da Campotizzoro (ex Albergo Ristorante Tripolitania), ore **6,30** da Pistoia (parcheggio Ist. Geometri Viale Adua), arrivo a San Rocco ore 9,30.

### Pranzo al sacco

**Itinerario:** San Rocco - Sella Toca - Pietre Strette - San Fruttuoso - Base 0 - Portofino

**Lunghezza:** Km 13 - **dislivello** totale m. 450 in salita e 700 in discesa.

**Tempo di percorrenza:** 6/7 ore

**Difficoltà:** medio facile (escursionistica) - impegnativo per la lunghezza ed il dislivello.

**Ritorno:** da Santa Margherita Ligure alla ore 17,30 con arrivo previsto alle ore 20 / 20,30.

**Note:** Nonostante l'escursione non presenti particolari difficoltà, la cautela, il comportamento corretto ed un abbigliamento idoneo, sono sempre e comunque raccomandabili. **Si consigliano in particolare:** scarponcini da trekking, giacca a vento, mantellina parapigioggia ed una scorta d'acqua sufficiente per l'intero percorso.

L'itinerario, a tratti molto panoramico, si snoda lungo il versante occidentale del Monte di Portofino, attraversando da ovest ad est l'intero promontorio. Il tracciato è caratterizzato da un alternarsi di situazioni ambientali tra le più varie e rappresentative della zona. Lungo il percorso la vegetazione spontanea si avvicenda ai coltivi e i conglomerati di Portofino si sostituiscono ai calcari di Monte Antola offrendo una varietà di panorami e di paesaggi particolarmente apprezzabili.



L'escursione inizia dal sagrato della chiesa parrocchiale di **San Rocco** seguendo una pianeggiante mulattiera che attraversa le suggestive località **il Poggio** e la **Mortola**.

Il primo tratto di strada permette di ammirare ampia parte della costa ligure occidentale e il Golfo Paradiso fino a Genova.

Oltrepassati i nuclei di Poggio e Mortola, si avanza attraverso i coltivi, in prevalenza oliveti, ed in breve si giunge al bivio di **Fornelli** (230 m). Lasciando il sentiero pianeggiante, si sale decisamente a sinistra verso **Sella Toca** (m. 450 s.l.m.), inoltrandosi in una rada pineta a pino marittimo.

Il percorso prosegue, panoramico e suggestivo, attraversando in alto, l'intera Cala dell'Oro e la parte occidentale dell'insenatura di San Fruttuoso.

Nell'ultimo tratto, si abbandona la zona arida della macchia mediterranea e si attraversa l'ambiente fresco ed ombroso del bosco, fino a giungere alla località **Pietre Strette**, uno dei principali crocevia del parco (m. 452 s.l.m.)

Da qui una tortuosa e fresca mulattiera scende a **San Fruttuoso** dove è prevista la sosta per consumare il pranzo (al sacco)

Una visita al chiostro dell'abbazia è d'obbligo per chi non ha mai visitato questo sito, tutelato dal FAI.

Si torna ora a risalire di quota, prendendo il sentiero che sale, alle spalle dell'abbazia, alternando brevi tornanti con tratti più rettilinei. Alcuni affacci consentono di apprezzare le ultime visuali sulla baia di S. Fruttuoso.

Dopo un'ultima serie di tornanti si arriva a **Base 0** (m. 230 s.l.m.), zona di valico con la parte orientale del promontorio.

Finalmente il tracciato diventa pianeggiante e torna ad affacciarsi verso il mare, con stupendi scorci verso Cala degli Inglesi.

Una collina ridotta a fasce terrazzate ci indica l'ingresso nella zona antropizzata alle spalle di Portofino. Siamo in località **Prato**, crocevia di diversi sentieri che portano verso **Portofino**.



Per informazioni ed eventuali prenotazioni telefonare a:

Gino Vettori - 0573 964021 - 3771226139 / In Sezione (venerdì dalle ore 21 alle 23) - 0573 65074