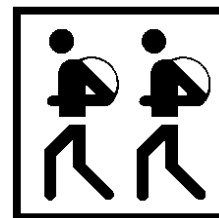




CAI CINISELLO BALSAMO



20 Marzo 2011

San Rocco di Camogli – San Fruttuoso

RITROVO: ore 6.30 presso il Palazzetto dello Sport di Cinisello Balsamo

LOCALITA' DI PARTENZA: San Rocco di Camogli (GE) m.221

ACCESSO: autostrada Milano-Genova, quindi in direzione La Spezia fino all'uscita di Recco; seguire per Ruta, quindi per San Rocco dove si lascia l'auto in parcheggio (forse pagamento).

CARTE E GUIDE: "TIGULLIO – Parco di Portofino" carta dei sentieri scala 1:25000 EuroCart.

DISLIVELLO: +/- 452 m

TEMPO COMPLESSIVO: circa ore 5,30/6,00

DIFFICOLTA': E .

ATTREZZATURA: da escursionismo.

COLAZIONE: al sacco

QUOTA D'ISCRIZIONE: €2,00

CAPO-GITA: Valeria Scarpini

"Sentiero San Rocco – San Fruttuoso, sentiero per escursionisti esperti" - Il messaggio è piuttosto intimidatorio ma per chi è abituato ad andare in montagna il sentiero non presenta particolari difficoltà senza però scordare l'attenzione dovuta in ogni escursione.

Lasciata l'auto nel parcheggio si segue la strada che porta al centro abitato di San Rocco, piccolo borgo dal discreto valore architettonico con le case dipinte nei colori pastello caratteristici della tradizione edilizia ligure. Dal sagrato della parrocchiale, dopo aver ammirato il bel panorama sul Golfo Paradiso, inizia il nostro percorso contrassegnato con 2 bolli rossi. Ci si avvia in falsopiano lungo una strada rotabile che in breve, trascurata la scalinata che scende a Punta Chiappa, porta in Località Poggio (m. 200) e quindi a Mortola (m. 245), piccolo insediamento nell'oliveto, in magnifica posizione sul Golfo Paradiso. Superato il borgo si prosegue lungo una mulattiera con brevi saliscendi e tratti in falsopiano che ci porta in località Fornelli (m. 250), caratterizzata da numerose batterie e fortificazioni risalenti alla seconda guerra mondiale. Si passa ora nella zona della macchia mediterranea dove il sentiero si fa più stretto e disagiata, alcuni cavi metallici ci aiutano a superare i passaggi più esposti. La traccia in discesa aggira a sud il Monte Campana in un punto molto stretto ed esposto denominato Passo del Bacio (m. 200) oltre al quale si sbucca nel vallone della Cala dell'Oro; tutt'intorno si notano rilievi assai scoscesi formati da "conglomerato", la roccia tipica del Promontorio di Portofino. Ora il sentiero si sviluppa con numerosi saliscendi (cavi metallici nei punti più impegnativi) nell'ampio vallone della selvaggia Cala dell'Oro, dominata a Sud-Est dalla torretta della Vigilanza, raggiungendo il punto più basso a quota 75, poco al di sopra di una casermetta della Guardia di Finanza. Qui si riprende a salire in una macchia intricata, badando attentamente alla traccia, per circa mezz'ora arrivando al Valico della Costa del Termine (m. 300) che separa il vallone della Cala dell'Oro da quello di San Fruttuoso. Superato il valico si scende attraverso un ripido sentiero a tornanti che si snoda nella macchia mediterranea con stupendi scorci su San Fruttuoso. Dopo aver superato un oliveto inselvaticato ed una lecceta si giunge all'abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte (ore 2,30/3,00).

Per il ritorno è possibile utilizzare il battello che porta a Camogli (in questo caso ci sarà da prevedere la salita a San Rocco); la nostra escursione propone la risalita per mulattiera attraversando la macchia mediterranea fino alla località Pietre Strette (m. 452) per continuare, sempre nel bosco, fino a Sella Gaixella (m. 430) e quindi a San Rocco (ore 2,30/3,00).