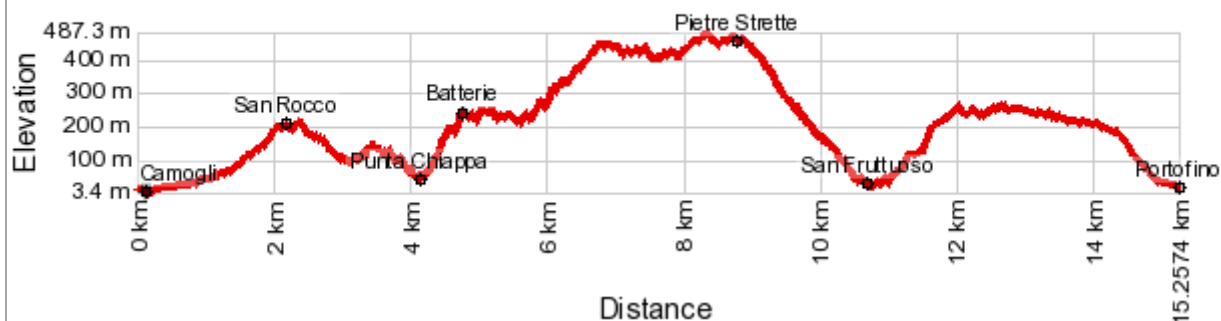


Tratta 10 da Camogli a Portofino

Lunghezza complessiva	15,9 km
Tempo di percorrenza	6h
Dislivello totale	960 m
Percentuale percorso in salita	38 %
Percentuale percorso in discesa	55 %
Percentuale sentiero su fondo naturale	76 %
Percentuale sentiero su asfalto	12 %
Percentuale sentiero su selciato	12 %
Percentuale sentiero su altro tipo di fondo	

Profilo altimetrico



created by GPSVisualizer.com

Descrizione generale:

La tappa del Sentiero Liguria che da Camogli giunge a Portofino, si snoda interamente all'interno dell'area protetta del Parco Naturale Regionale di Portofino, vero e proprio scrigno di tesori naturalistici e storico-culturali. Un faticoso saliscendi lungo splendidi sentieri che ripagherà gli escursionisti facendo scoprire ambienti e paesaggi indimenticabili. Dall'aspro e selvaggio versante ovest del Promontorio fino ai celebri borghi di Camogli e Portofino, passando per la millenaria Abbazia di San Fruttuoso e le postazioni militari della seconda guerra mondiale che oggi ospitano un interessante Centro Visita del Parco.



Descrizione del percorso

Dopo aver percorso la passeggiata a mare di Via Garibaldi, Largo Tristan da Cunha, Via Niccolò Cuneo ed attraversato il parcheggio di Via Gio Bono Ferrari, il sentiero prende avvio in Via San Bartolomeo nei pressi di un pannello informativo del Parco di Portofino. La prima parte del percorso (contrassegnato con il simbolo “due bolli rossi”) costeggia il torrente Gentile per poi proseguire su scalinata (circa 900 scalini), che sale piuttosto ripida tra uliveti, coltivi ed alti muri a secco, sino a giungere in prossimità del sagrato della Chiesa di San Rocco.



Camogli e la Sagra del Pesce

Borgo caratterizzato da una suggestiva palazzata multicolore. In passato conosciuta come “la Città dei 1000 bianchi velieri”, si sviluppa intorno al pittoresco porto dove ancora oggi sbarcano i pescatori. Alle attività marinare sono dedicate le più importanti feste: la Stella Maris e la famosa Sagra del Pesce (San Fortunato Martire) che si svolge (seconda domenica di maggio) attorno ad un padellone del diametro di 4 metri, dove viene frita e distribuita gratuitamente una grande quantità di pesce azzurro.

L’abitato di San Rocco di Camogli, posto in splendida posizione panoramica, è una delle “porte di accesso” al Parco di Portofino. Da qui partono alcuni dei principali itinerari escursionistici che attraversano l’area protetta. Il Sentiero Liguria, oltrepassato il piazzale della chiesa, prosegue verso est sulla bella passeggiata di Via Mortola, che si segue per circa 200 metri per poi, all’altezza del paletto indicatore del Parco di Portofino n° 72, scendere a destra seguendo le indicazioni per Punta Chiappa – Porto Pidocchio.

Il percorso, perlopiù su ripida scalinata (circa 1000 scalini!!) raggiunge il piazzale della medievale chiesa di San Nicolò e da qui scende al pittoresco borgo di Porto Pidocchio.



San Nicolò di Capodimonte

Pregevole esempio di arte romanica, fiancheggiata dall’attiguo monastero e da un piccolo nucleo di case, conserva la struttura in pietra edificata secondo la tradizione nel XII secolo. All’interno, tra gli affreschi affiorati durante il restauro del 1925-26, c’è la più antica rappresentazione della “Stella Maris”: una barca nel mare in tempesta è soccorsa dalla Vergine che tiene in braccio il bimbo. La chiesa, posta su un piazzale in acciottolato (restaurato nel 1971), è composta da una navata, munita di un campanile quadrato e da una parte absidale perfettamente integra.



Dall'imbarco dei battelli (www.golfoparadiso.it) si risale una ripida scalinata in pietra ed in breve si raggiunge la selvaggia ed aspra propaggine rocciosa di Punta Chiappa. Tornati sui nostri passi per un centinaio di metri si imbecca, tramite una scala in legno, il sentiero recentemente recuperato dall'Ente Parco Portofino che ripido risale sino alla località Batterie, dove è sito il Centro Visite del Parco di Portofino (www.parcoportofino.it).

Quasi tutto il percorso, che ricalca l'antico tracciato utilizzato dai soldati italiani e tedeschi, è costituito da alti scalini in cemento ed attraversa un bell'ambiente di macchia mediterranea, passando accanto a diversi manufatti bellici e postazioni militari risalenti al secondo conflitto mondiale



Tonnarella di Camogli

La Tonnarella di Camogli è l'antico impianto di pesca per tonni ed altri pesci di passo, ovvero una rete a trappola calata in mare tra aprile e settembre nel tratto di mare prospiciente San Rocco di Camogli nel Golfo Paradiso.

Le prime notizie storiche accertate su quest'impianto risalgono ai primi anni del XVII secolo, ma è probabile che fosse coeva della rete posta tra Santa Margherita Ligure e Portofino e di cui si hanno notizie fin dal XIV secolo. In quel tempo infatti, diverse erano le tonnare attive su tutto il Promontorio di Portofino.



Punta Chiappa ed il conglomerato

Il conglomerato, roccia sedimentaria databile circa 30 milioni di anni fa, è costituita da ciottoli arrotondati (clasti), immersi in una matrice argillo-sabbiosa e legati tra loro da un cemento naturale carbonatico.

Data la sua compattezza, dà origine a diverse forme geologiche (contrafforti, costoni, insenature, calette e grotte) come la magnifica Punta Chiappa, una piccola lingua di roccia che si protende sul mare dal Promontorio di Portofino.

Dal Centro Visite del Parco di Portofino, si prosegue in direzione ovest seguendo le indicazioni per San Rocco (segnavia "due bolli rossi"). Si supera una scala di legno ed in breve si giunge in località Poggio. Qui oltre al notevole panorama su Punta Chiappa, Camogli e il Golfo di Genova è possibile, lungo la parete



rocciosa di conglomerato, ammirare, la bella e rara sassifraga spatolata (in fiore tra aprile ed agosto). Pianta simbolo del Parco, specie a protezione integrale, la sassifraga spatolata è presente oggi solo in alcune stazioni delle Alpi Marittime e nel Parco di Portofino.



202° Bateria Chiappa

Le installazioni militari del Promontorio furono costruite, in funzione della difesa antinavale del Porto di Genova, nel 1941 dal Regio Esercito Italiano che le gestì sino all'Armistizio dell'8 settembre 1943, quando subentrò la Marina Costiera Tedesca, che ne mantenne il controllo quasi sino al termine della II Guerra Mondiale, quando vennero disarmate.

Il nuovo centro visite, grazie a postazioni multimediali ed a filmati permette un viaggio attraverso la storia, inoltre è possibile visitare la postazione per la direzione di tiro, due casematte ed una postazione scoperta dove erano installati i tre cannoni, una piattaforma antiaerea, la sentinella, gli alloggi, l'infermeria e la cucina/lavanderia. Per informazioni su orari di apertura e visite guidate www.parcoportofino.it

Proseguiamo sempre in direzione ovest e dopo alcuni saliscendi su scalini di roccia giungiamo al bivio di Fornelli (all'altezza del paletto indicatore del Parco n° 45). Qui si piega verso destra seguendo le indicazioni per Toca – Semaforo Nuovo (segnavia “due triangoli rossi vuoti”). Il sentiero sale inoltrandosi in una rada pineta a pino marittimo, sotto la quale crescono i principali elementi della macchia mediterranea. Sui tronchi degli alberi e sul selciato evidenti sono i segni del frequente passaggio dei cinghiali. Dopo alcune interessanti vedute panoramiche sulla sottostante Punta Chiappa e sull'abitato di Camogli il sentiero, attraversato un ultimo tratto in salita in mezzo ad un bosco misto di noccioli, ornielli e carpini neri, giunge in località Toca, nei pressi di una piccola area di sosta attrezzata con tavolo e panca di legno. Si consiglia però di fare una piccola deviazione e raggiungere dopo, alcune centinaia di metri, Semaforo Nuovo (seguire le indicazioni del Parco di Portofino) dal quale si può godere di un panorama particolarmente vasto che spazia sul Golfo di Genova e su gran parte dell'arco costiero ligure di ponente, dall'isola del Tino ad est a Capo Mele ad ovest.

Ritornati a Toca si prende il sentiero contrassegnato con il simbolo “triangolo rosso”, seguendo le indicazioni del Parco per Pietre Strette – San Fruttuoso. Questo tratto di sentiero, che mantiene la quota media di 450 metri, è uno dei più spettacolari del Parco di Portofino e prosegue affacciato sul mare offrendo numerosi scorci panoramici sugli spettacolari torrioni rocciosi di conglomerato e sulle sottostanti insenature di San Fruttuoso e Cala dell'Oro, area a protezione integrale dell'Area Marina Protetta di Portofino. La zona percorsa, battuta dai venti che giungono dai quadranti meridionali, è caratterizzata da lunghi periodi di insolazione e quindi da temperature piuttosto elevate anche nel periodo invernale. E' l'ambiente ideale per il falco pellegrino, il gabbiano reale, il passero solitario ed il corvo imperiale. La vegetazione è quella tipica della macchia mediterranea: ai giovani alberi di leccio e corbezzolo si alternano gli arbusti di erica arborea, ginestra, cisto femmina e gli alti ciuffi dell'ampelodesma.



Area Marina Protetta di Portofino (AMP)

Nasce nel 1999 al fine di tutelare i fondali che si estendono intorno al Promontorio di Portofino.

E' una delle AMP italiane più piccole, ma presenta fondali molto ricchi e spettacolari.

La morfologia costiera (molto ripida) ha originato un ambiente subacqueo caratterizzato dalla presenza di anfratti e grotte che favoriscono lo sviluppo di una ricca fauna bentonica: corallo rosso, gorgonie ed altri colorati organismi sottomarini.

Sott'acqua anche gli incontri con i pesci sono frequentissimi: cernie, orate, dentici, corvine accolgono i visitatori già a basse profondità.

www.portofinoamp.it

Nell'ultimo tratto, si abbandona la zona arida della macchia mediterranea e si attraversa un ambiente più fresco ed ombroso, fino a raggiungere Pietre Strette e gli inconfondibili grossi blocchi di conglomerato ai quali la località deve il suo nome. Vero cuore e crocevia escursionistico del Parco di Portofino, a Pietre Strette sono presenti alcuni tavoli e panche in legno, una fontana e un pannello informativo del Parco.

Si percorrono a ritroso alcune decine di metri e si imbecca in discesa (segnavia "cerchio rosso vuoto") il sentiero che, piuttosto ripido, scende a San Fruttuoso. Il percorso si addentra nel bosco; L'ambiente è fresco e umido, costituito da un bosco misto di leccio, carpino nero e roverella, ben diverso dal restante versante, arso dal sole e battuto dai venti meridionali. La vallecola che stiamo attraversando deve la sua origine ad una profonda incisione della roccia formatasi durante i movimenti di sollevamento ed assestamento del conglomerato. Il sottobosco, poco illuminato, è piuttosto rado e caratterizzato dalla presenza di poche specie come il pungitopo e l'edera.

Si transita in località Caselle (fontana con acqua potabile) e nei pressi di un agririfugio (punto ristoro e possibilità di pernottamento) e si prosegue lungo un tratto più aperto ed assolato, in mezzo alle fasce terrazzate ed alle piante di ulivo. I tornanti scendono poi costeggiando il corso del ruscello, in una valletta ombrosa, sino a giungere alla piazzetta posta all'ingresso della Torre Doria che sovrasta l'inconfondibile sagoma della millenaria Abbazia di San Fruttuoso. Si scende per una ripida scalinata ed in breve si giunge sul sagrato della chiesa.

Una visita al complesso monumentale (gestito oggi dal FAI, Fondo Ambiente Italiano) è d'obbligo.



Abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte

E' il monastero situato nella più profonda insenatura del Promontorio di Portofino e rappresenta uno dei più importanti tesori storico/culturali della Liguria.

Parte dell'attuale abbazia risale al X-XI sec, mentre il bel loggiato a due ordini di trifore fu realizzato nel XII sec grazie alle donazioni della famiglia Doria. La sovrastante Torre Doria venne terminata nel 1562.

Nel 1915 un'alluvione danneggiò il complesso ed il materiale di frana costituì la spiaggia antistante l'Abbazia.

L'intero complesso fu donato, nel 1983, dalla famiglia Doria Pamphilj al FAI (Fondo Ambiente Italiano) che effettuò nuovi restauri, allestendo inoltre un museo dedicato alla storia dell'Abbazia e dei monaci benedettini.

www.fondoambiente.it



Dalla spiaggia di San Fruttuoso il Sentiero Liguria risale il crinale orientale della baia, e sempre in un ambiente caratterizzato dalla presenza del conglomerato di Portofino, si sviluppa in uno splendido e vario susseguirsi di ambienti mediterranei, risalendo sino a giungere a Base "O". Qui si consiglia una breve deviazione verso destra, lungo un percorso da poco ripristinato dall'Ente Parco, che scende ad una panoramica postazione militare risalente al secondo conflitto mondiale.



Il Parco Naturale Regionale di Portofino

Protetto dal 1935, il Parco di Portofino ospita una delle maggiori concentrazioni floristiche del Mediterraneo, una notevole varietà di uccelli e invertebrati oltre ad importanti testimonianze storico-architettoniche tra i quali i complessi abbaziali di San Fruttuoso di Capodimonte e di San Gerolamo della Cervara.

Una rete di oltre 80 km di sentieri permette passeggiate ed escursioni di diversa lunghezza e difficoltà, con la possibilità di apprezzare in modo ottimale le peculiarità dell'intera zona.

www.parcoportofino.it

Da Base "O" (in corrispondenza del paletto indicatore del Parco n° 50) si prosegue in piano in direzione est, seguendo le indicazioni per Prato - Portofino Mare.

Si tratta di uno dei sentieri più panoramici del Promontorio di Portofino, che lungo il tratto di costa tra San Fruttuoso e Portofino si mantiene alla quota media di 230 metri sino a giungere in località Prato, attraversando ambienti naturali di gran pregio e bellezza.

Qui, come in gran parte del versante meridionale del Promontorio, è il Conglomerato la formazione rocciosa predominante. Roccia di origine sedimentaria, particolarmente consistente, il conglomerato, influenza in maniera determinante la geomorfologia del Promontorio, si presenta con numerosi contrafforti, torrioni e scogliere che discendono a precipizio sul mare e la formazione di numerose insenature, calette e grotte costiere.

Giunti a Prato (fontana con acqua potabile) si scende su strada lastricata sino a giungere al quadrivio di Costa della Pineta. Il percorso attraversa una bella zona di campagna; il tradizionale intervento dell'uomo risulta ben inserito nell'ambiente naturale. La coltivazione promiscua della vite, dell'olivo, degli ortaggi, degli agrumi e degli alberi da frutta, perpetua lo svolgimento di un'attività agricola viva già dai primi secoli del Medioevo.

All'altezza del paletto indicatore del Parco di Portofino n° 54, imbocchiamo sulla destra il percorso contrassegnato dal simbolo "due bolli rossi" seguendo le indicazioni per Cappelletta e Portofino.

Dopo aver superato un cancelletto di legno in località Cappelletta, il percorso diventa una scalinata in cemento che scende ripida sino a giungere, oramai nell'abitato del celebre borgo di Portofino, in Via del Fondaco e da qui in breve alla centrale Piazza della Libertà.