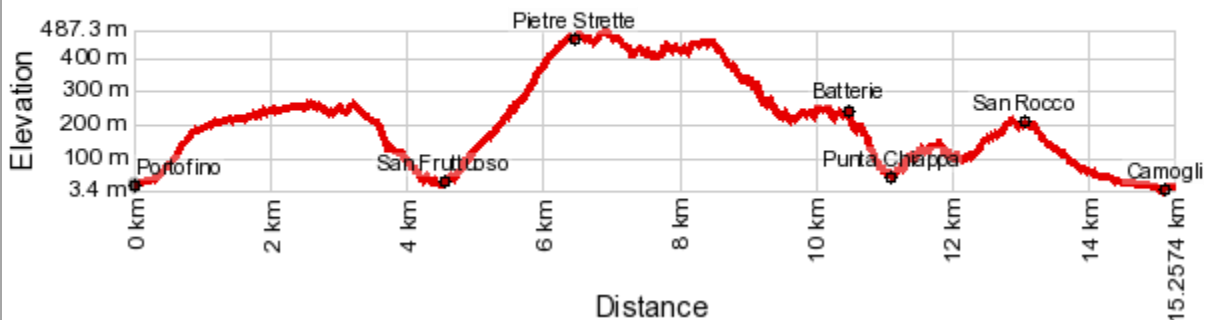




Tappa 10 da Portofino a Camogli

Lunghezza complessiva	15,9 km
Tempo di percorrenza	6h
Dislivello totale	956 m
Percentuale percorso in salita	55 %
Percentuale percorso in discesa	38%
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 Portofino giunge a Camogli, 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 Portofino e Camogli, 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:

Da Piazza della Libertà si risale Via del Fondaco, seguendo la segnaletica del Parco di Portofino con indicazioni per San Fruttuoso (segnavia “due bolli rossi”). Dopo alcune centinaia di metri la strada diventa una ripida scalinata che, tra coltivi e lembi di bosco, sale sino alla località Cappelletta, ignorando due deviazioni verso destra per San Sebastiano, ed arriva in breve ad un quadrivio (paletto indicatore del Parco n° 54) da dove si prosegue in direzione Prato – Base “O” – San Fruttuoso (sempre segnavia “due bolli rossi”)

Il percorso attraversa una bella zona di campagna; fiancheggiando i coltivi si sale, su stradina lastricata, in località Prato, da dove prende avvio 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 a Base “O” e che attraversa 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 con la formazione di numerose insenature, calette e grotte costiere.

Giunti in località Base “O”, meritevole di una breve deviazione è il 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

Il Sentiero Liguria prosegue quindi in discesa, in direzione di San Fruttuoso, lungo un sentiero che, regalando alcuni bellissimi scorci panoramici, dapprima attraversa una pineta per poi addentrarsi in una folta lecceta.

In questa zona il bosco di leccio realizza l’equilibrio stabile a cui tenderebbe la naturale evoluzione del suolo e della vegetazione, in altre zone contrastata dal ripetersi degli incendi e degli irrazionali interventi dell’uomo.

Si giunge alle prime abitazioni del borgo di San Fruttuoso ed in breve si scopre l’inconfondibile sagoma della millenaria Abbazia sovrastata dalla cinquecentesca Torre Doria. 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

Dal sagrato antistante l'ingresso della chiesa, il Sentiero Liguria prosegue risalendo la ripida ma breve scalinata che conduce alla Torre Doria. Da qui possiamo seguire le indicazioni del Parco per Pietre Strette ed imboccare il sentiero, contrassegnato con il simbolo "cerchio rosso vuoto", che sale ripido costeggiando un ruscello ed inoltrandosi in una valletta ombrosa. I tornanti proseguono poi, in un tratto più aperto ed assolato, in mezzo alle fasce terrazzate ed alle piante di ulivo, transitando davanti ad un agririfugio in località Molini. Poco sopra, in località Caselle (fontana acqua potabile) il sentiero si addentra nuovamente 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. Al culmine della salita si raggiunge 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. Tornando sui nostri passi per alcuni decine di metri, scendiamo sino all'altezza del paletto indicatore del Parco n° 66, da dove prende avvio il percorso (segnavia "triangolo rosso") che porta a Toca – Semaforo Nuovo.

Dopo un primo tratto ombreggiato, il sentiero, mantenendo la quota media di 450 metri, 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. 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. Si giunge quindi alla Sella di Toca, nei pressi di una piccola area di sosta attrezzata con tavolo e panca di legno. Conviene però 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 che scende a sinistra (segnavia "due triangoli rossi vuoti") in mezzo ad un bosco misto di noccioli, ornelli e carpini neri, offrendo di tanto in tanto alcune interessanti vedute panoramiche sulla sottostante Punta Chiappa e sull'abitato di Camogli. Nel sottobosco sono



presenti la smilax o stracciabraghe e la robbia selvatica. Sui tronchi degli alberi e sul selciato evidenti sono i segni del frequente passaggio dei cinghiali.

Si giunge al bivio di Fornelli (all'altezza del paletto indicatore del Parco n° 45) incrociando il sentiero che proviene da San Rocco. Si prosegue a sinistra seguendo le indicazioni per "Batterie" (segnavia "due bolli rossi") e ci si inoltra in falso piano in una pineta a pino marittimo. Dopo alcuni saliscendi su scalini di roccia ed un breve tratto in salita giungiamo in località Poggio nei pressi dei primi resti delle strutture militari risalenti alla seconda guerra mondiale. Qui oltre al notevole panorama su Punta Chiappa e Camogli, 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. Proseguendo in direzione est, tralasciando una prima deviazione in discesa per Punta Chiappa, si giunge in breve alle "Batterie" dove ha sede il Centro Visite del 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

Proprio di fronte all'ingresso del Centro Visita, ha inizio il nuovo sentiero che scende ripido in mezzo alla macchia mediterranea e, passando accanto a diversi manufatti bellici e postazioni militari risalenti al secondo conflitto mondiale, giunge sino quasi al mare nei pressi di una scala di legno posta tra Punta Chiappa e Porto Pidocchio. Quasi tutto il percorso, che ricalca l'antico tracciato utilizzato dai soldati italiani e tedeschi, è costituito da alti scalini in cemento con ringhiere che agevolano la discesa.



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.

Dopo una doverosa deviazione per ammirare la selvaggia ed aspra propaggine rocciosa di Punta Chiappa che si estende sul mare, il Sentiero Liguria prosegue in direzione ovest attraversando il pittoresco borgo di Porto Pidocchio (possibilità di imbarco con battello per Camogli www.golfoparadiso.it) e risalendo la ripida scalinata (circa 1000 scalini!!) che passa per la piccola e millenaria chiesa di San Nicolò di Capodimonte e che giunge poi all'abitato di San Rocco, posto in splendida posizione panoramica.



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.



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.

Proprio di fronte all'ingresso della Chiesa di San Rocco, seguendo le indicazioni del Parco (segnavia "due bolli rossi"), ha inizio la lunga scalinata che scende tra uliveti, coltivi ed alti muri a secco, sino alla cittadina di Camogli, sbucando, dopo aver costeggiato parte del corso del Rio Gentile, nei pressi di Via San Bartolomeo. In breve superando in direzione ovest il parcheggio di Via Gio Bono Ferrari, giungiamo nel centro storico del pittoresco borgo di Camogli.



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 fritta e distribuita gratuitamente una grande quantità di pesce azzurro.



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