



Club Alpino Italiano Sottosezione di Cento
Presso Palestra della Giovannina
Via Giovannina nr. 76 - 44042 Cento (FE)
E-mail - info@caicento.it
Sito internet : [http:// www.caicento.it](http://www.caicento.it)
Mercoledì ore 21,00-23,00 cell. 3476174235

Programma Escursione

DATA :	29/30 Settembre 2012
DESTINAZIONE :	PORTOFINO –ABBAZIA SAN FRUTTUOSO MONTE CAPENARDO

Partenza	Ore. 6,00 – Davanti all'ITIS di via Rigone (davanti alla Coop.
Luogo inizio escursione 1°giorno	San Rocco m.200
Luogo fine escursione 1°giorno	Portofino
Luogo inizio e fine 2°giorno	Sestri Levante – Cavi di Lavagna
Difficoltà	E
Dislivello :	470 m. In salita e 650 m in discesa il 1°giorno 680 m. in salita ed in discesa il 2°giorno
Pranzo :	Al sacco per entrambe le giornate
Equipaggiamento:	Scarponi e scorta di acqua
Tempo di percorrenza	1°giorno 3,30/4,00 ore circa 2°giorno 6,30/7,00 ore circa
Rientro previsto	Sera del 30 Settembre
Punti di Appoggio	Hotel DORIA Cavi di Lavagna dove si pernotta
Direttori di Gita: Bandiera Gianni cell. 3355294142 – Ardizzoni Tarcisio	

NOTA BENE: NON SONO AMMESSI PARTECIPANTI PRIVI DI SCARPONI!

PROGRAMMA ITINERARIO

Primo giorno: Sulla destra della Chiesa di San Rocco m.200, sopra Camogli, si prende il sentiero, in salita, tra i giardini e i coltivi, seguendo il segn. che è un circolo rosso. Si seguono le tappe della Via Crucis, segnate con maioliche, che portano ad un altare in mezzo al bosco. Alla sinistra si domina Ruta di Camogli e si è sopra il costone del Castellaro. Il sentiero si fa pianeggiante, e dopo la sorgente dell'Acqua Fredda si giunge all'area attrezzata di Gaixella a 430 metri. Ci si congiunge con il sent. che arriva da Ruta e Portofino vetta. Ancora 20 minuti circa e si giunge al luogo chiamato: Pietre Strette 460 m.

Il percorso ora è tutto in discesa, a tornanti tortuosi nella valle stretta e scura che scende, fra lecci e carpino nero. Dopo un ora circa e 450 metri di acciottolato, si arriva all'Abbazia di San Fruttuoso, (prima si incontra la torre del '500, costruita da Andrea Doria a difesa dalle incursioni dei Saraceni). Il complesso monumentale, costituito dalla Chiesa, dalla torre campanaria e dal chiostro fu donato alla F.A.I. dagli eredi della famiglia Doria e successivamente restaurato. Di fronte alla piccola spiaggia, sui profondi fondali, è posta la statua del Cristo Degli Abissi, un bronzo di Guido Galletti.

Sulla sinistra della spiaggia, il sent. risale sotto la torre dei Doria e scende in una piccola baia dal colore blu intenso. Si lascia dietro le tipiche case dei pescatori e si sale alla piazzola dell'eliporto: lo spettacolo della baia contornata da pareti strapiombanti sul mare è

folgorante. Il sent. si inerpica, prima in una folta lecceta e poi si entra gradualmente nella pineta di pino marittimo, giungendo a Base Zero 225 m, così chiamata perchè luogo di postazioni militari della seconda guerra mondiale. Il sent. attraversa in quota tutto il versante sud, prosegue in falsopiano ed arriva a Case di Prato. (fontanella) Da Case di Prato parte un lastricato che scende dolcemente fino ad una piccola chiesa e alla località Olmi, poi sempre più ripido fino alla piazzetta di Portofino. Dopo una sosta per una breve visita al paese si prende il traghetto per Santa Margherita Ligure o Rapallo.

Secondo giorno: Da Cavi di Lavagna, si raggiunge il passaggio per la Via Romana, e in vista di un campeggio, si imbocca una mulattiera che sale rapidamente verso sinistra. In breve la mulattiera si trasforma in un sent. che sale, attraverso singolari placche di arenaria, fino ad un punto panoramico attrezzato con panchine. Poco a monte una breve digressione permette di raggiungere i ruderi della Cappella di Sant'Anna, che sovrasta gli omonimi dirupi. Ritornati al bivio, si sale, prima ripidamente e poi in falsopiano, un costone coperto di resti di una pineta; in seguito si attraversa una zona coperta da macchia mediterranea, fino a raggiungere un colle che separa Lavagna dalla Val Gromolo. A destra si incontra il sent. che proviene da Sestri attraverso S.Stefano del Ponte e San Bernardo, di cui assume il segnavia. Si volta a sinistra e si prosegue, rimanendo sul versante della Val Gromolo, salendo lievemente fino a giungere in vetta al Monte Capenardo 693 m. ove la vista si apre su tutta la costa del Tigullio e all'interno le Apuane. Dopo una doverosa sosta si riprende in lieve discesa, fino a giungere ad una sella a quota 656 m. ove la vista si apre sulla sottostante Val Graveglia. Da qui si scende ripidamente verso il mare su un sent. lastricato spesso chiuso fra muretti a secco, attraversando piccoli agglomerati di case fino a giungere all'arioso balcone su cui sorge la chiesa di Santa Giulia di Centaura, con una stupenda vista sulla costa tra Lavagna e Chiavari. Sul sagrato della chiesa, che merita una visita, da notare un monumentale Leccio centenario. Si riprende la discesa fino al paese di Cavi di Lavagna dove finisce il giro.

NOTA BENE: COME DA REGOLAMENTO I DIRETTORI DI GITA, HANNO FACOLTA' DI CAMBIARE IL PROGRAMMA IN QUALSIASI MOMENTO CHE RITENGANO OPPORTUNO E LA FACOLTÀ E IL DOVERE DI ESCLUDERE, IN DETERMINATI CASI, QUEI PARTECIPANTI CHE PER INADEGUATO EQUIPAGGIAMENTO ED ATTITUDINI NON DESSERO AFFIDAMENTO DI SUPERARE LE DIFFICOLTÀ' DELL'ESCURSIONE STESSA
