



CAI

Club Alpino Italiano Sezione Bismantova

Sede in Castelnuovo ne'Monti
Via dei Partigiani 10- Casa del Volontariato
E-mail : caibismantova@alice.it
www.caibismantova.it



Monti e Mare, da S. Margherita Ligure a San Fruttuoso, a Portofino e Paraggi

Domenica 24 marzo 2024

Il litorale ligure su un percorso di montagna affacciati sul mare.



Baia di San Fruttuoso

Ritrovo 1: ore 7.30 presso il piazzale antistante la Casa del Volontariato, a Castelnuovo ne' Monti, in Via dei Partigiani.

Ritrovo 2 e partenza sul percorso: ore 10.00 a S. Margherita L. (SML). Istruzioni di dettaglio sul ritrovo e sul parcheggio saranno date al momento della partenza (ci riuniamo all'uscita dell'autostrada di Rapallo e probabilmente lasceremo le auto in zona Cimitero di SML).

Itinerario: si parte da SML e, seguendo via Costasecca, saliremo a Pietre Strette (465 m s.l.m.) sul sentiero n°106. Da questa località si può proseguire fino al Monte di Portofino sul n° 103 (610 m s.l.m.), per tornare poi a Pietre Strette. Da quest'ultima località si scende a San Fruttuoso sul n° 101, nella macchia mediterranea. I ripidi versanti, spesso terrazzati e in parte coltivati della costa, sono coperti da una macchia alta composta da lecci e da vari arbusti, tra cui cisti, eriche,

euforbie e corbezzoli. Sui terreni più aridi e rocciosi vegeta la gariga, con presenza di specie aromatiche come rosmarino, timo, elicriso e lavanda. Lungo il percorso si possono osservare anche pini, lentischi, eriche, mirti, cisti e filliree. Dopo una sosta a San Fruttuoso si imbecca il sentiero n° 102 con vedute sul mare verso l'area marina protetta di Portofino. Tra San Fruttuoso e Portofino pranzereemo in luogo idoneo per bellezza e orario. Si proseguirà oltre Portofino per raggiungere Paraggi, San Giocchino Sotto il Crodo, Il Frate, sui n° 101 C e 107 con punti panoramici sul Golfo di Rapallo o del Tigullio. Raggiunta SML e dopo una sosta merenda, e caffè, partiremo per la Lunigiana e il Passo del Cerreto. La partenza del rientro da S. Margherita L. si presume avverrà intorno alle 16/17. Si propone la classica merenda-cena a Fivizzano, da Contardo, con pizza e farinata in compagnia. Poi a casa e tutti a letto.

Dislivello: positivo m 970, punto più alto 465 o 610 m s.l.m (Pietre Strette o Monte di Portofino). **Difficoltà:** E Facile.

Durata: ore 6,5 (A/R), comprese le soste. **Lunghezza** circa 15 Km (A/R). Portare acqua, bibite e pranzo al sacco.

Abbigliamento e attrezzatura per l'escursione: pedule/scarponi da escursionismo - pile o maglione - pantaloni adeguati - giacca a vento - berretto - guanti - borraccia con acqua - pranzo al sacco - bastoncini - occhiali da sole - crema solare-moneta per parchimetri.

Importante: Il programma descritto è di massima, e potrà subire delle variazioni, secondo il giudizio insindacabile dei direttori di escursione. In caso di maltempo l'uscita sarà posticipata in data da definirsi. Si può abbreviare il percorso in caso di necessità. **Per informazioni ed iscrizioni:** Barbantini Roberto 338 9730861; roberto.barbantini@virgilio.it

Ganapini Pierluigi 347 7129206 ganapinip@icloud.com