



# CAI BARGA

## "Val di Serchio"

### 25 MARZO 2007

## **RUTA – PORTOFINO VETTA – PIETRE STRETTE – SAN FRUTTUOSO – PORTOFINO – PARAGGI – SANTA MARGHERITA LIGURE**

### **In Pullman Gran Turismo**

Programma adatto a tutti, con percorso in battello da San Fruttuoso a Portofino.

**PARTENZA: Fornaci (Piazza IV novembre) alle ore 7,00 (attenzione è il primo giorno dell'ora legale)**

**PROGRAMMA:** L'itinerario inizia (ore 10,00) a Ruta di Camogli, ridente paesino situato sull'Aurelia all'estremo Nord del promontorio di Portofino.

Con un percorso in leggera salita raggiungiamo in circa 40 minuti prima Portofino Vetta, poi Pietre Strette (capirete il perché di questo nome quando ci arriveremo).

Da lì inizia la discesa (1 ora e 20 minuti) per San Fruttuoso con scorci panoramici meravigliosi sulla baia prospiciente.

#### **Abbazia di San Fruttuoso**

Tra Camogli e Portofino, in una profonda insenatura nella frastagliata costa del Promontorio di Portofino, sorge la celebre abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte nell'intatto borgo marinaro omonimo. Dopo la prima frequentazione monastica, il complesso di San Fruttuoso di Capodimonte fu umile abitazione per pescatori, spesso covo di pirati, poi proprietà per secoli dei Principi Doria: un luogo assolutamente unico, dove l'opera dell'uomo si è felicemente integrata con quella della natura. Sono visitabili il complesso monastico del X-XI secolo con il chiostro, la sala capitolare, la chiesa; e le tombe dei Doria e il corpo a mare gotico del XIII secolo. Al centro della baia c'è la famosa statua del Cristo degli Abissi, conosciuta da tutti i subacquei, una delle immersioni più famose al mondo.

Se, nel nostro gruppo ci sono anche appassionati di immersioni, questa è un'occasione da non perdere!

Potremo consumare il pasto (sono presenti anche dei ristoranti con prezzi abbastanza elevati) e visitare il complesso con calma.

Per il prosieguo del nostro itinerario sono possibili due opzioni.

1) In battello da San Fruttuoso a Portofino, con partenza alle 15,30 e arrivo alle 16,00.

Il percorso a piedi da San Fruttuoso a Portofino è molto impegnativo (occorre superare un dislivello di circa 380 metri e poi dopo il pasto l'organismo non è efficiente come al mattino)

2) A piedi fino a Portofino con partenza alle 14,30 (durata circa ore 1,30: anche i più allenati tengano in doverosa considerazione quanto detto sopra a proposito degli sforzi dopo pranzo).

Il gruppo si ricongiunge a Portofino, la perla del Tigullio, dove ci tratterremo fino alle 16,30 per una visita alla cittadina.

Alle 16,30 partenza per riprendere il pullman, con un percorso iniziale di circa km. 1 sulla strada Portofino-Paraggi, dove parte un sentiero che ci porta a Santa Margherita Ligure (tempo totale di percorrenza, circa ore 1,30).

Breve sosta e partenza per il ritorno verso le ore 18,30.

**Prezzo € 22 (Autobus + Battello), € 15 (solo Autobus), quota assicurazione non soci € 2,5.**

**Prenotarsi entro il 15 marzo 2007 (Masotti 0583709550, Lotti 0583709291 cell. 3486559683)**