



## Portofino Trekking



Il Parco di Portofino, con i suoi 80 km di sentieri segnati, è un vero paradiso per tutti gli amanti dell'escursionismo, rispondendo, con la sua varietà di tracciati, sia ai più allenati ed esigenti che agli amanti delle passeggiate rilassanti e poco impegnative.

### Camogli – San Rocco

Difficoltà	Bassa
Durata	30'



Il sentiero incomincia in Via San Bartolomeo, il piccolo vialetto in fondo al parcheggio che, superata la Caserma dei Carabinieri, avanza costeggiando il torrente Gentile. La mulattiera prosegue con una salita, costituita perlopiù da scalini, che si snoda tra uliveti e alti muri che nascondono belle villette e case rurali ma che lasciano intravedere alcuni scorci su Ruta di Camogli. L'ultima rampa di scale sbuca tra le case colorate sotto al sagrato della Chiesa di San Rocco di Camogli. Qui, oltre ad ammirare l'incantevole panorama, si può proseguire per numerose direzioni: Portofino Vetta, San Fruttuoso, Punta Chiappa o percorrere la strada fino a Ruta.

## San Rocco – Punta Chiappa

Difficoltà Bassa

Durata 30'

Oltrepassato il piazzale della chiesa di San Rocco proseguire su via Mortola, la bella passeggiata a ridosso del mare, e dopo circa 200 metri deviare a destra scendendo la ripida scalinata. Il sentiero avanza ombreggiato passando, in alcuni punti, in mezzo ad alcune abitazione fino al piccolo piazzale della medievale chiesa di San Nicolò Capodimonte, che merita una sosta anche solo per ammirare il panorama. Da qui le possibilità per raggiungere il mare sono due: continuare lungo l'agevole e breve scalinata che arriva a Punta Chiappa attraversando il pittoresco abitato di Porto Pidocchio oppure percorrere la piccola stradina a sinistra della chiesa.

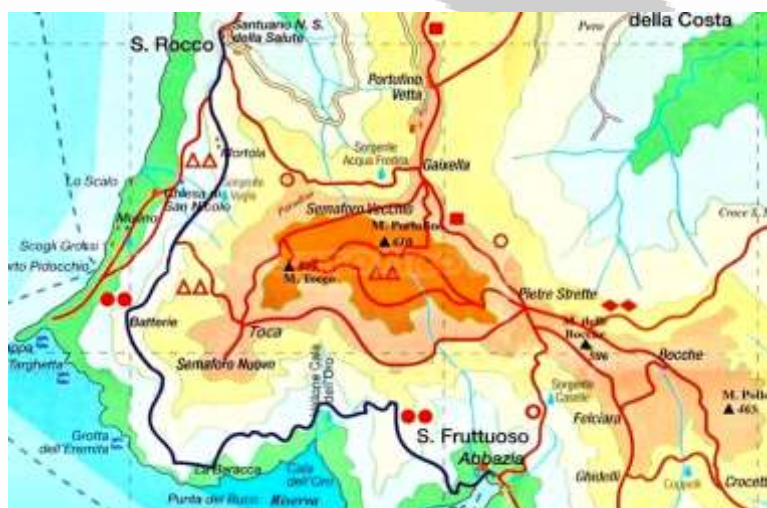


## San Rocco – San Fruttuoso di Camogli

Difficoltà Alta

Durata 2h 40'

Il percorso incomincia con la strada che, partendo dal sagrato della chiesa di San Rocco prosegue costeggiando il mare. Dopo qualche minuto, oltrepassata la scalinata che scende a Punta Chiappa, si attraversa località Mortola, un piccolo nucleo di case molto caratteristico. Allontanandosi dall'abitato il sentiero si inoltra nel bosco e arriva, dopo circa 20', in località Fornelli, da cui, a sinistra, si può salire a località Pietre Strette. Proseguendo, invece, dritti, dopo un tratto in falso piano seguono alcuni saliscendi su scalini di roccia irregolari ma facilmente percorribili che, uscendo dalla boscaglia, si affacciano su Punta Chiappa e Camogli. Dopo circa 40' dalla partenza si arriva a località Batterie, magnifico belvedere sul golfo, in cui si possono osservare i resti dei bunker risalenti alla Seconda Guerra Mondiale. Arrivati a Passo del Bacio (il nome deriva da una leggenda secondo cui due giovani innamorati, per non separarsi come avrebbero voluto le famiglie, morirono lanciandosi insieme in questo punto dopo un ultimo



bacio) il percorso si fa un po' più impegnativo per alcuni punti in cui bisogna passare direttamente sulla roccia a strapiombo sul mare. L'uso delle catene (a volte superfluo) facilita il passaggio, soprattutto in un breve tratto in cui la roccia presenta pochi punti di appoggio per il piede. Le piccole difficoltà sono ripagate da una vista mozzafiato su Cala dell'Oro e Punta Torretta e dall'intensità del mare sotto di noi. Il sentiero avanza, stretto e un po' sconnesso, con qualche saliscendi su gradini di roccia, fino all'attraversamento di un ruscello in secca (la presenza di alcune catene denota la presenza dell'acqua in alcuni periodi dell'anno). Qui, prestando attenzione alla segnaletica (il sentiero non è chiaramente delineato) proseguire sul viottolo che incomincia a salire. La salita, molto ripida e faticosa, inizia con un primo tratto molto soleggiato per inoltrarsi poi in mezzo al bosco e raggiungere, in circa 40', la vetta in prossimità di Punta Torretta. L'ultima parte del percorso, tutto in discesa, si sviluppa in mezzo ad alberi secolari e termina, dopo 25', all'imbarcadero di San Fruttuoso di Camogli, proprio di fronte alla spettacolare Abbazia.

## Ruta – Portofino Vetta – Pietre Strette

<b>Difficoltà</b>	Bassa
<b>Durata</b>	50'



Nei pressi della chiesa San Michele Arcangelo di Ruta di Camogli si prende via Gaixella, un sentiero ombreggiato che inizia, in mezzo alle case, con scalini e prosegue con ciottolato. Si tralasciano alcune deviazioni che s'incontrano lungo la strada per proseguire sempre dritti. Dopo circa 20 minuti, costeggiando sul retro l'Hotel Portofino Kulm si giunge a Portofino Vetta. La strada prosegue sostanzialmente in piano, incrociando a sinistra la deviazione per San Lorenzo della Costa e poco più avanti, in località Gaixella, il sentiero che scende a San Rocco di Camogli. Qui si trova un primo punto di sosta attrezzato di tavoli, panche in legno e rubinetto di acqua potabile. Proseguendo, dopo una cinquantina di metri partono i sentieri che portano al Semaforo vecchio e Semaforo nuovo; tenendo sempre il sentiero principale si arriva a Pietre Strette, fulcro del Promontorio da cui è possibile raggiungere varie altre località: San Fruttuoso, Semaforo vecchio, San Rocco di Camogli, Portofino Mare, Santa Margherita Ligure, Nozarego, Paraggi, ed altre.



## Portofino Vetta – Semaforo Vecchio

**Difficoltà** Medio-Bassa

**Durata** 40'

Di seguito all'accesso al Parco, alle spalle dell'Hotel, si prosegue per circa 200 metri fino a località Gaixella dove, a destra, si trova il sentiero, ben segnalato, che conduce a località Semaforo Vecchio. Il percorso, che in circa 35' minuti conduce alla vetta, è costituito da una salita che attraversa un bosco caratterizzato da



sporgenti massi rocciosi di inconfondibile puddinga. Semaforo Vecchio, recentemente ristrutturato e adibito a rifugio, sorge su un bel prato circondato da grandi alberi che offrono un po' di riparo nelle assolate giornate di estate. La parte ombreggiata, inoltre, è provvista di panche e tavoli di legno e un rubinetto di acqua per rinfrescarsi ma NON potabile e un locale dotato di braciere. Dietro al Semaforo c'è l'accesso ad un magnifico punto panoramico da cui si domina, a destra, Camogli e il Golfo Paradiso e, a sinistra, Santa Margherita Ligure e il Golfo del Tigullio. Da qui è possibile scendere verso località Pietre Strette oppure proseguire verso Toca e Semaforo Nuovo.

## Portofino Vetta – Semaforo Nuovo

**Difficoltà** Medio-Bassa

**Durata** 1 h

Di seguito all'accesso al Parco, alle spalle dell'Hotel, proseguire sulla via principale che conduce a Pietre Strette. Dopo aver superato l'area di sosta in località Gaixella e la deviazione per San Rocco di Camogli, lasciare il sentiero principale. Qui, svoltare a destra, e procedere sul sentiero pianeggiante (quello in salita conduce a Semaforo Vecchio) che alterna tratti ombreggiati dalle chiome degli alberi a tratti più panoramici; poco dopo la strada inizia a salire fino al rifugio Paradiso. Oltrepasato il piccolo rifugio, consigliamo di abbandonare, momentaneamente, il sentiero e di seguire l'indicazione che in 5 minuti porta alla Rocca del Falco, un belvedere costituito



da un piccolo terrazzino che si affaccia su Camogli e da cui si abbraccia tutto il Golfo Paradiso. Dopo questa piacevole deviazione, continuare il cammino sul sentiero principale che in maniera agevole arriva in località Toca, in cui è possibile usufruire delle ombreggiate panche di legno per fare una sosta. Da qui, seguendo il percorso contrassegnato da un triangolo rosso, in 5' si raggiunge il grande piazzale su cui sorge Semaforo Nuovo.

## Portofino Vetta – San Fruttuoso

**Difficoltà** Medio-Bassa

**Durata** 1 h

Punto di partenza per questa escursione è Portofino Vetta, che potete raggiungere con i vostri mezzi o a piedi da Ruta di Camogli. Parcheggiata l'auto nel piazzale che trovate sulla vostra destra, proseguite in direzione dell' Hotel, superatelo e prendete la breve scalinata di pietra che da



accesso al Parco. Proseguite a destra (a sinistra si torna Ruta) e continuate sempre dritti tralasciando una prima deviazione a sinistra (per San Lorenzo della Costa), e altre due, a destra, che incontrerete nei pressi di località Gaixella (un punto di sosta attrezzato con panche, tavolo e rubinetto di acqua potabile). Qui, svoltate a destra e passando tra gli imponenti massi di puddinga proseguite sul sentiero ben segnalato che scende a San Fruttuoso di Camogli. Il percorso, tutto in discesa, inizia ombreggiato dalla boscaglia ed è costituito da una serie di tornanti. Dopo circa 20' minuti si raggiunge la sorgente Caselle e poco dopo un vecchio mulino, oggi restaurato e adibito ad agriturismo. Da qui si alternano tratti soleggiati, in mezzo a fasce coltivate ad ulivi, e tratti più ombreggiati che costeggiano un piccolo corso d'acqua, fino alla cinquecentesca Torre Doria, meritevole di una visita. Un ripida scalinata sbuca dietro all'Abbazia e si accede così all'incantevole borgo.



## Portofino – San Fruttuoso

Difficoltà	Media
Durata	1 h 50'

Quest'itinerario non presenta difficoltà di rilievo ma bisogna segnalare che il tratto iniziale è costituito da una ripida e faticosa salita. La partenza è in via Fondaco, la stradina in fondo al parcheggio di Portofino, che sale passando sotto alla caserma dei Carabinieri. Oltrepassato



l'Hotel mantenete la sinistra e imboccate la scalinata di larghi gradini di pietra e cemento, molto ben tenuti, che si inerpica in mezzo alla vegetazione. Dopo 10', in località Palara, un cancello sbarra l'accesso ma solo per impedire l'ingresso agli animali selvatici, quindi si può passare con la raccomandazione di richiuderselo alle spalle. All'uscita di un brevissimo tunnel creato dagli arbusti (24/06/2012 il sentiero è stato ripulito ed è stato eliminato anche il tunnel) lasciate, sulla destra, la deviazione per località San Sebastiano, e proseguite sempre dritti lungo la mulattiera che continua a salire. Un secondo cancello s'incontra poco più avanti in località Cappelletta; svoltando a destra, dopo 50 metri il sentiero si biforca: a destra una strada di cemento sale verso Portofino Vetta, voi, invece, dovete continuare a sinistra in direzione Base 0 e San Fruttuoso. Il sentiero, in gran parte sterrato e pianeggiante, si snoda tra la campagna fino a località Vessinaro dove parte la deviazione per Cala degli Inglesi (bellissima insenatura raggiungibile solo a piedi o in barca); il cammino prosegue dritto sotto i castagni e dopo 5' s'immette, per un breve tratto, su una ripida strada che termina davanti ad alcune case. Una volta preso il viottolo sulla sinistra che avanza seguendo il lato occidentale del Promontorio, e, affacciato sulle numerose calette sottostanti alterna brevi tratti pianeggianti a numerosi saliscendi in mezzo a sporgenti roccioni, si arriva, dopo 1h e 10' dalla partenza, in località Base 0. Base 0, postazione militare durante la II Guerra Mondiale, è oggi un punto di sosta panoramico da cui, svoltando a destra si può raggiungere Pietre Strette. San Fruttuoso, che si inizia già ad intravedere, si raggiunge con il sentiero a sinistra. Da qui il sentiero si addentra nel bosco e scende in maniera ripida e irregolare con notevoli scorci panoramici sul borgo. L'arrivo a San Fruttuoso è presso la base di atterraggio degli elicotteri, da qui si prosegue in mezzo ad alcune abitazioni e passando sotto a un portico si accede alla prima delle due incantevoli baie.

## Portofino Vetta – Portofino Mare

Difficoltà	Media
Durata	1 h 50'

L'itinerario Portofino Vetta - Portofino mare, considerato uno dei principali del "Monte", attraversa l'intero promontorio da Nord-Ovest a Sud-Est. Il sentiero inizia a Portofino vetta, con l'accesso al Parco alle spalle dell' Hotel (in alternativa c'è anche l'entrata di fronte al parcheggio delle



auto) e prosegue in maniera agevole oltrepassando le località di Gaixela e, dopo 15', Pietre Strette. Entrambe sono attrezzate come punto di sosta con tavoli, panche e rubinetto di acqua potabile. Mantenendo la via principale, ombreggiata da grandi alberi di castagno, il cammino procede in pianura, con tratti in lieve pendenza, fino a località Bocche, altro punto di sosta e crocevia di numerosi sentieri (a sinistra si va in direzione Monte Pollone Santa Margherita Ligure a destra si raggiunge Felciara, base 0, San Fruttuoso) Il largo sentiero di ghiaia e pietre avanza e, poco a poco, inizia a scendere incrociando parecchie deviazioni per altri percorsi: dopo 30', in località Crocetta, a sinistra, c'è una prima possibilità di raggiungere Nozarego e a destra San Fruttuoso; dopo altri 5', in località Il Casone c'è un secondo raccordo per la mulattiera di San Fruttuoso; e dopo altri 2', quando la strada diventa carrabile, un indicazione segnala che, a sinistra, si raggiunge Nozarego e il punto di ristoro Mulino di Gassetta. Il paesaggio ora cambia, si inizia a intravedere il mare e il sentiero s'insinua tra le prime ville, con giardini ben curati, raggiungendo località Olmi, da cui parte l'ultima deviazione per Nozarego. Proseguendo sempre dritto, il sentiero arriva a un punto di sosta, attrezzato con panchine, che oltre alla diramazione per San Fruttuoso offre due possibilità per scendere a Portofino: a sinistra oppure dritti. Svoltando a sinistra, la strada, molto ben tenuta ma abbastanza ripida, scende in mezzo alle fasce fino a località San Sebastiano, caratterizzata da una bella cappella e un piccolo nucleo di case. Il sentiero, che si fa via via più pendente, oltrepassa le località di Cappelletta (da qui parte una diramazione per San Fruttuoso), Fossello (a sinistra c'è la deviazione per la Valle dell'acqua viva) e Pino (a destra è segnalato un agriturismo) e scende verso il borgo offrendo incantevoli scorci sulla baia di Paraggi. Castello Brown, Chiesa di San Giorgio, e, infine, la "piazzetta" sono le prime immagini di Portofino che si vedono avvicinandosi alla chiesa parrocchiale, dove termina l'itinerario.



## Santa Margherita Ligure – Nozarego – Paraggi - Portofino

<b>Difficoltà</b>	Bassa
<b>Durata</b>	2 h



Il percorso inizia di fronte all'entrata del porto turistico di Santa Margherita Ligure in salita Montebello, una strada che si snoda tra le abitazione per circa 300 metri trasformandosi poi in mulattiera; un tragitto di circa 20', che dopo un ultimo tratto in mezzo alle fasce, termina presso la cappella della Madonna della Neve a Nozarego. Qui si percorre per 100 metri la strada carrozzabile fino ad incontrare, a sinistra, il sentiero acciottolato che sale tra ville con giardino e muri a secco unendosi, dopo poco, alla strada proveniente dalla chiesa di Nozarego per proseguire in pianura con vista sul Golfo e sull' Abbazia della Cervara. Si arriva così a località Cappelletta delle Gave, che deve il nome alla presenza di una piccola chiesetta, crocevia di numerosi sentieri; una discesa molto ripida (all'inizio c'è un rubinetto di acqua potabile) di ciottolato scende tra fasce e canneti per proseguire poi con una scalinata tra alti muri che, dopo circa 20', sbuca nel parcheggio di Paraggi. Da segnalare in questo tragitto la deviazione per l'Abbazia della Cervara (in località San Gioacchino prendendo il sentiero di sinistra ci si inoltra in mezzo ad un bosco e con una discesa di 10' minuti si arriva all'entrata dell'Abbazia, pochi metri sopra la litoranea Santa Margherita - Portofino). Al termine del piccolo abitato con una scalinata si accede alla pedonale Paraggi - Portofino, un sentiero, molto ben tenuto, che corre parallelo alla strada completamente immerso nel verde. Dopo alcuni saliscendi il tragitto prosegue sostanzialmente in pianura oltrepassando alcune ville; man mano che ci si avvicina, la vista sul borgo si fa sempre più entusiasmante. Il percorso termina presso la parrocchia di San Martino, la chiesa all'entrata di Portofino.



**Per ulteriori itinerari, mappe e informazioni, visita il sito:**

<http://www.portofinotrek.com/trek/>