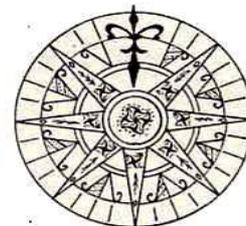


AZIMUT CLUB

ESCURSIONISMO NATURA TREKKING VIAGGI



Santuario di Montallegro Rapallo e Parco di Portofino

Sabato 26 e Domenica 27 marzo 2022

La meta dell'escursione di sabato sarà salire da Rapallo al Santuario di Montallegro e ridiscendere a Chiavari.

Il Santuario di Montallegro è il Santuario dei Rapallesi ed uno dei più importanti luoghi mariani della Liguria. E' stato costruito per celebrare l'apparizione della Vergine Maria al contadino Giovanni Chichizola il 2 luglio 1557 sul crinale di quello che fino ad allora si era chiamato Mons Leti, il Monte della Morte, ed il cui nome, in seguito a quell'evento, è stato cambiato in Mons Laetus (aggettivo con significato opposto "lieto") e quindi Montallegro.

La meta dell'escursione di domenica sarà il Parco Nazionale di Portofino. Il percorso escursionistico partirà da Camogli con tappe intermedie: la frazione di S. Rocco, Fornelli, Toca, Pietre Strette, Molini, S. Fruttuoso, Base O, Prato e si concluderà a Portofino, dove ritorneremo a Rapallo in autobus per riprendere le auto per il rientro.

RITROVO E PARTENZA: ore 6,30 Piazzale Motorizzazione Civile con partenza alle 6,45 precise

ITINERARIO STRADALE:

Autostrada A1 fino ad imboccare la A15 (Parma-La Spezia). Sosta in autogrill per la colazione, per poi proseguire fino ad imboccare la A12 (Genova-Livorno) in direzione Genova fino all'uscita Rapallo.

Parcheggio riservato al costo di **20 €** per auto

ITINERARIO di SABATO:



L'inizio dell'itinerario che ci porterà dapprima al Santuario di Montallegro e quindi a Chiavari è situato dietro alla stazione ferroviaria di Rapallo. Da qui imbrocceremo la ripida Salita Sant'Agostino fino a raggiungere la chiesetta omonima.

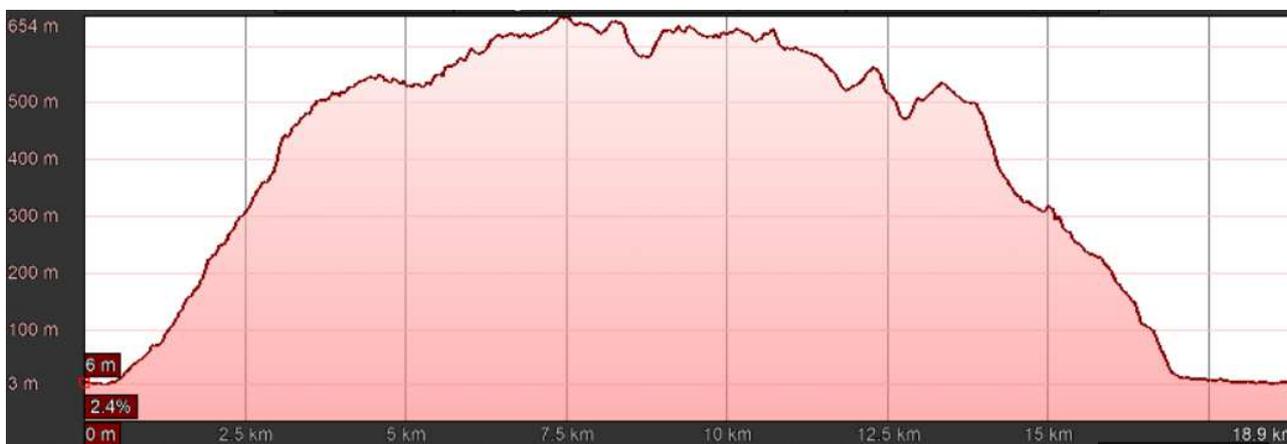
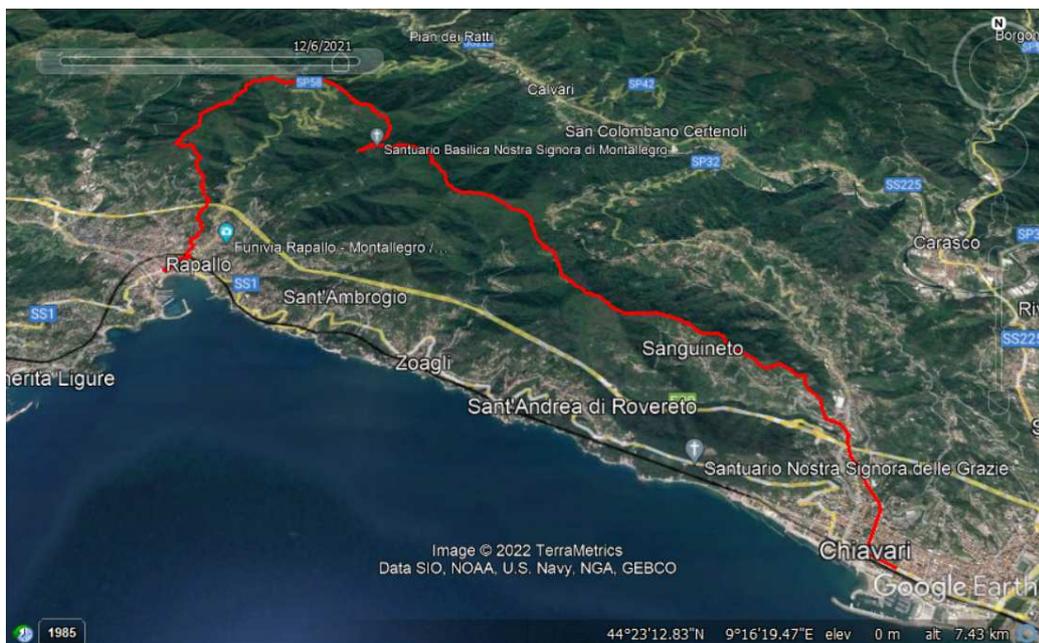
Proseguiremo per la mulattiera (contrassegnata da un cerchio barrato ⊖) e, dopo aver attraversato la strada carrozzabile, saliremo tra rustici e belle ville. Nel tratto precedente l'arrivo in località Madonna Nera, il sentiero attraversa punti molto panoramici. Da qui, dopo un breve tratto asfaltato, entreremo in un bel bosco di castagni e roveri.

Raggiungeremo, dopo un tratto pianeggiante, la località Pian dei Merli. Proseguiremo per uno stretto sentiero, (dove il segnava da seguire è costituito da tre pallini ●●●), che offre ampie vedute su Montallegro e San Maurizio dei Monti. Attraverseremo la strada carrozzabile arrivando al Passo della Crocetta dove troveremo una piccola cappelletta.



Da qui il sentiero, che si fa pianeggiante (contrassegnato da un rombo rosso ) , alternando passaggi nel bosco a spazi più aperti che permettono di godere di una bella vista su Rapallo e il suo golfo, ci condurrà fino al Santuario. Sosta pranzo poi scenderemo per il lungo sentiero panoramico che ci porterà fino a Chiavari.

SALITA: 700 m. **DURATA:** 7 ore circa senza le soste (19 Km) **PRANZO AL SACCO**
Acqua nella borraccia



Ritorno a Rapallo:

Treno regionale (2,40 €)					
Chiavari	16:34	16:43	17:41	18:34	18:40
Rapallo	16:41	16:53	17:51	18:41	18:50

POSSIBILI VARIANTI

Rientro a Rapallo con la funivia al costo di **5,5€**

Cena:

Possibilità di voucher dell'hotel al prezzo di **15 €** da utilizzare presso il Gran Caffè di Rapallo.

Oppure in autonomia presso ristorante di propria scelta.

Pernottamento:

Hotel Cavour: trattamento di B&B al costo di **27,00 Euro** per il pernottamento in camere da 3,4 posti e per la colazione.

ITINERARIO di DOMENICA:

Dall'albergo ci trasferiremo alla stazione ferroviaria di Rapallo per raggiungere Camogli.

Treno regionale (2,40 €)					
Rapallo	9:08	9:49			
Camogli	9:17	9:47			

Dalla stazione di Camogli ci porteremo, per una ripida scalinata, a S. Rocco dove dal sagrato della chiesa prende avvio il sentiero del parco segnato con due palle rosse. Il tracciato, che attraversa le suggestive località del Poggio e della Mortola con le loro decorazioni "troumpe l'oil", è molto panoramico e ci permetterà di ammirare ampia parte della costa occidentale ligure e il Golfo Paradiso, fino a Genova, delimitato a sud dalla sottile lingua rocciosa di Punta Chiappa.

Oltrepassati i nuclei di Poggio e Mortola, dopo un ponticello, troveremo alcuni lavatoi che raccolgono l'acqua della sorgente Vegia, e arriveremo al bivio di Fornelli quindi al Belvedere, uno sperone di roccia posto sul crinale che scende a Punta Chiappa. Da qui si gode un eccellente panorama sul versante occidentale del Promontorio e, se il cielo terso lo permetterà, su tutta la Riviera di Ponente fino a Capo Mele e, sulla catena alpina, fino alle più alte cime delle Alpi Marittime e Cozie.

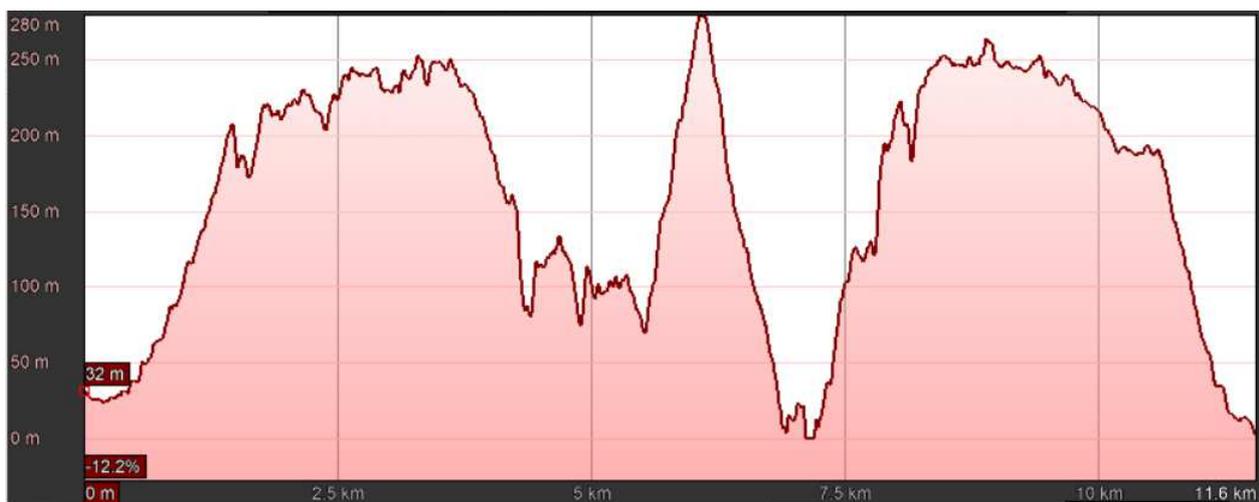
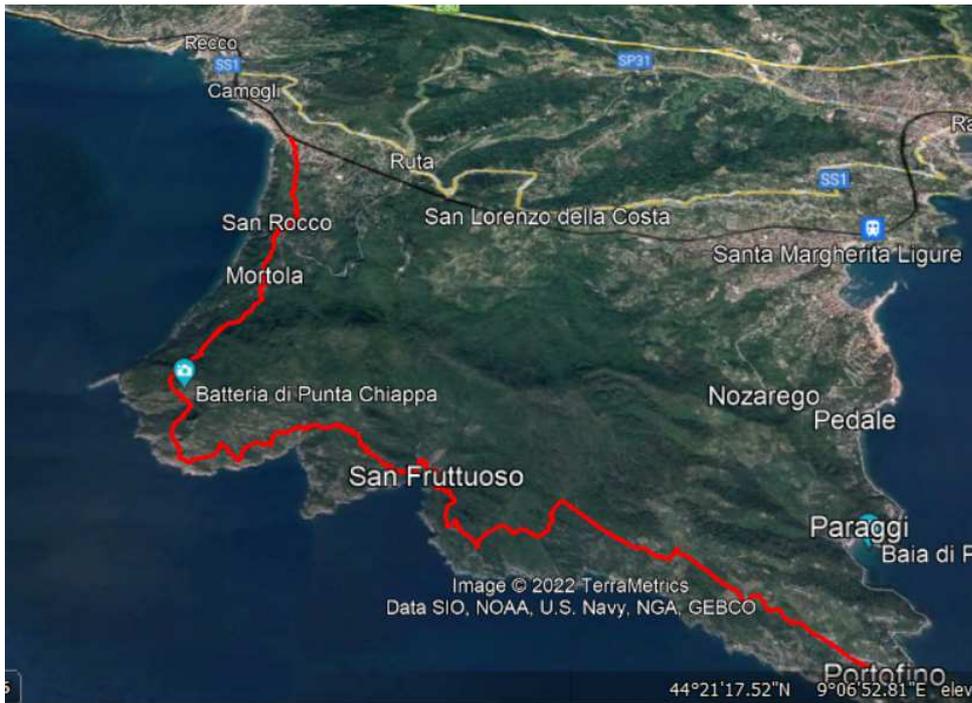
Passeremo quindi dalla località chiamata Batterie per la presenza delle batterie antiaeree (Case Matte) e dalle annesse strutture costruite durante la Seconda Guerra Mondiale. La vecchia costruzione è stata ristrutturata ed è diventata il Centro Visite del Parco. Il sentiero scende dolcemente fino ad arrivare al famoso Passo del Bacio. Il luogo è abbastanza esposto, ma le catene ancorate alla roccia rendono sicuro e suggestivo il tragitto.

Non è una ferrata! È comunque importante non avere problemi di vertigini e una certa dose di sicurezza!

Superato il Passo del Bacio, il panorama spazia fino alla Punta del Buco poi proseguendo arriveremo, passando per un piccolo passaggio esposto, a quota 136 m per poi ridiscendere fino alla Cala dell'Oro. Da qui il sentiero risale molto ripido fino al valico della costa del Termine per poi scendere a San Fruttuoso dove è prevista la sosta pranzo. Lasciate le caratteristiche case dei pescatori della frazione la Cheta, l'itinerario risale tortuoso e ripido per raggiungere il crinale orientale fino a Chiesa Vecchia, e quindi a Base 0, sede di postazioni militari nella seconda guerra mondiale, dove si può ammirare uno dei tipici paesaggi costieri del Promontorio, caratterizzato da un'ampia veduta sul mare incorniciato da torrioni e pinnacoli di roccia. Il sentiero prosegue, alla quota media di 200 metri, percorrendo un lungo tratto rettilineo di costa a precipizio sul mare. Proseguendo incroceremo il torrente Ruffinale che sfocia in una piccola ansa chiamata Cala degli Inglesi quindi giungeremo velocemente a località Prato. Giunti ad un bivio, in prossimità di alcune abitazioni, proseguiremo dritti scendendo una ripida ma breve strada carrozzabile che conduce ad un bosco di castagni. Poco dopo, in località Vessinaro, lasciata la deviazione a destra che scende a Cala degli Inglesi, seguiremo sempre il sentiero stretto e pianeggiante che ora avanza circondato dalla campagna. Alla biforcazione (a sinistra si

sale a Portofino Vetta) continueremo dritti per arrivare in località Cappelletta dove, sotto ad una piccola cappella, troveremo un cancello che dovremo attraversare. Scenderemo lungo la mulattiera ignorando le deviazioni, passando sotto al breve tunnel di rampicanti per attraversare un secondo cancello. L'ultimo tratto del percorso è costituito da una larga e ben tenuta scalinata di pietre e cemento che scende circondata da arbusti e termina su una strada carrozzabile. Oltrepasseremo il piccolo hotel e seguendo la stradina arriveremo in via Fondaco, il piazzale all'entrate di Portofino.

SALITA: 750 m. **DISCESA:** 750 m. **DURATA:** 7 ore circa senza soste



NOTA L'itinerario è lungo, impegnativo e presenta tratti esposti da oltrepassare con l'utilizzo di catene. Le soste, dato che sono presenti sul percorso vari punti di interesse, devono essere per forza brevi;

NOTA: Obbligo degli scarponcini da montagna, consigliati i bastoncini da trekking. Abbigliamento adatto alle condizioni meteo.

L'organizzazione si riserva di apportare modifiche all'itinerario in base alle condizioni meteo e al numero dei partecipanti.

Ritorno a Rapallo:

autobus 782 (3 €)					
Portofino	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
S. Margherita Ligure	16:17	16:47	17:17	17:47	18:17
autobus 798 e 707 (1,80 €)					
S. Margherita Ligure	16:20	17:05	17:20	18:05	18:20
Rapallo	16:40	17:25	17:40	18:25	18:40

POSSIBILI VARIANTI

- A S. Fruttuoso è possibile accorciare l'escursione prendendo il battello per Portofino e/o S.ta Margherita Ligure.

partenza	arrivo / partenza	arrivo
San Fruttuoso	Portofino	Santa Margherita Ligure
15.30	16.00	16.15
16.30	17.00	17.15

Obbligo di prenotazione entro lunedì 28 febbraio previo versamento della caparra di € 27 (portare i soldi contati). Massimo numero partecipanti 16.

ORGANIZZAZIONE (Per informazioni e adesioni contattare):

Raul 339 4039792 **Annalisa** 339 7941979 (meglio la sera o tramite Whats App).

REGOLAMENTO GITE AZIMUT

- questa iniziativa è riservata ai soci azimut in regola con il tesseramento;

Vengono indicate di seguito le **regole aggiuntive per le uscite da seguire in modo temporaneo per il rischio Covid 19:**

TUTTI I PARTECIPANTI ALL'ESCURSIONE DEVONO ESSERE DOTATI DI GREENPASS RAFFORZATO

NORME COMPORTAMENTALI PER PARTECIPARE ALLE USCITE di AZIMUT CLUB:

- Prenotazione Obbligatoria:** questo vale anche per le gite in giornata, più che altro serve per evitare di fare gruppi troppo numerosi. Verosimilmente non si potrà superare il numero di 10/12 pax.
- Kit anti Covid :** portiamoci dietro un piccolo kit contenente 2 mascherine, una boccetta di gel igienizzante, un sapone biologico e una salvietta.
- Distanza di sicurezza:** quando si è in movimento mantenere una distanza minima di 3-4 m se si va a piedi: nel momento in cui si fa attività fisica gli atti respiratori sono più frequenti, le emissioni di goccioline di

vapore aumentano e conseguentemente la scia di trasmissione. Quando ci si ferma occorre evitare assembramenti cercando di mantenere una distanza minima di 2 m oppure indossare una mascherina.

Evitare di passarsi cibi, bevande o attrezzature. Anche vietato disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti.

Possono partecipare all'escursione solo persone che non sono soggette a quarantena, che non sono a conoscenza di essere state a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni e che sono in grado di certificare una temperatura corporea inferiore a 37,5°C. Si chiederà di apporre la propria firma su **modulo di autocertificazione. Ogni partecipante è responsabile del proprio comportamento e si impegna a seguire scrupolosamente le indicazioni fornite.**

• **Trasferta con auto propria** secondo le norme vigenti. L'accompagnatore non si assume la responsabilità di formare equipaggi. Dato che il trasferimento in auto è quasi a titolo personale, si cercherà di privilegiare mete non lontane.

Soggiorno in rifugio o albergo: Si dovranno scrupolosamente seguire le indicazioni fornite dalla struttura ospitante e collaborare con gli accompagnatori per la loro attuazione. Per accedere ai rifugi è obbligatoria la prenotazione. Per le uscite che utilizzeranno i rifugi, richiesto sacco lenzuolo e federa per cuscino o ancora meglio sacco a pelo personale, e anche salvietta asciugamano personale. Saranno comunque privilegiate le uscite di un giorno anche perchè i rifugi sono aperti ma devono rispettare norme che limitano l'accesso alle camere per la notte

Leggere sempre attentamente la scheda della uscita per avere indicazioni ulteriori.