



CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Parma



PARCO NATURALE DI PORTOFINO Santa Margherita ligure - Abbazia di San Fruttuoso Codice Escursione: 24ESOMAR

D.E. Francesco Benassi, Edoardo Esteban Ferretti

24 Marzo 2024

Informazioni organizzative	
Ritrovo	Parcheggio scambiatore via Emilia Ovest Parma
Orario ritrovo	06:00
Orario partenza	06:15
Trasporto	Auto proprie
Apertura iscrizioni	25-02-2024
Posti disponibili	25
Quota Iscrizione	
Comprende: biglietto di ingresso all'Abbazia di San Fruttuoso; spese organizzative e di segreteria.	
Soci CAI	20 €
Informazioni Tecniche	
Difficoltà (scala CAI)	E
Dislivello	~ ± 900 mt
Lunghezza	~ 15 km
Tempi di percorrenza	7 h (soste escluse)
Equipaggiamento richiesto	
<ul style="list-style-type: none"> scarponi leggeri da media montagna con suola "tipo" vibram consigliati i bastoncini telescopici abbigliamento da trekking (braghe lunghe consigliate) pranzo al sacco 	

Il **Parco Naturale di Portofino**, situato tra il Golfo Paradiso e il Golfo del Tigullio, è un piccolo gioiello della Liguria. Il parco, con i suoi 80 km di sentieri segnati in poco più di 1.500 ettari di territorio, offre paesaggi mozzafiato, ricchi di ambienti selvaggi, punti panoramici, baie, scogliere, insediamenti rurali e borghi marinari ricchi d'arte e storia.

La nostra escursione avrà come tappa l'**Abbazia di San Fruttuoso**, splendido gioiello incastonato fra i ripidi pendii del Promontorio di Portofino, luogo intriso di storia millenaria e fascino senza tempo. Prima Monastero dei monaci benedettini, poi diventata rifugio di pirati, umile riparo di pescatori e per finire adibita a residenza della famiglia Doria.



Descrizione dell'escursione:

L'escursione avrà inizio dal campo sportivo di **Santa Margherita ligure** (40 m slm), dove una volta parcheggiate le auto, affronteremo una ripida salita attraverso un tipico bosco della macchia mediterranea, seguendo tracce di sentiero non segnalato. Giunti in località Costa Secca, ci avventureremo all'interno di un bosco, a tratti impervio, senza alcun sentiero, cercando passaggio tra rovi e arbusti, fino a raggiungere il **Monte della Croce** (314 m slm). Continueremo il percorso imboccando un sentiero ben segnato che ci condurrà in località **Pietre Strette** (466 m slm), punto più alto del nostro giro ad anello. Da qui il cammino affronterà una ripida discesa che ci condurrà fino alla baia, in prossimità della **Torre Doria** e della splendida Abbazia di San Fruttuoso.

Dopo una sosta in spiaggia per mangiare e riposarsi, seguirà la visita dell'Abbazia (biglietto compreso nella quota sociale). Risaliremo lungo il **sentiero dei monaci** e arriveremo in località **Base 0** (220 m slm), punto panoramico per eccellenza. Infine, nella parte terminale dell'escursione, la natura selvaggia lascerà spazio all'opera dell'uomo, terrazzamenti con coltivazione di olivi e di viti ci accompagneranno tra le abitazioni fino ai vicoli del **Porto di Santa Margherita ligure**.

Al porto avremo occasione di fare merenda tutti insieme, per poi ritornare alle nostre auto.

NOTA BENE: L'escursione, di per sé, non presenta particolari difficoltà tecniche, se non per un breve tratto iniziale in cui si richiede capacità di muoversi agevolmente tra la vegetazione su terreno naturale privo di sentiero. La lunghezza ed il dislivello complessivo richiedono comunque un buon allenamento. Lungo il percorso sono presenti fonti dove è possibile fare rifornimento di acqua, ma è consigliabile partire comunque da casa con una dotazione sufficiente per almeno mezza giornata di cammino.

Modalità di Iscrizione

Inviando una mail a fbenassi80@gmail.com completa di NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA, CELLULARE; a cui seguirà conferma in base alla disponibilità.

Nota bene: Si raccomanda di effettuare il pagamento solo dopo aver ricevuto una conferma scritta da parte del direttore di escursione.

Modalità di pagamento

In sede CAI o bonifico al seguente IBAN IT44D0623012781000036408533 intestato a «CAI PARMA riportando nella causale il nominativo e il codice escursione: 24ESOMAR»

Per info: Carbognani Giulia, tel. 338 3560458; Mistretta Federico, tel. 347 7484794.

Il Regolamento delle Escursioni Sociali è visionabile presso la Sede Sociale o sul sito www.caiparma.it a cui si rimanda anche per eventuali aggiornamenti o modifiche del programma.

Gli organizzatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma dell'escursione anche in fase di svolgimento.