



TREKKING DI "PRIMAVERA"

RAPALLO/CAMOGLI/ SAN FRUTTUOSO/PORTOFINO Sab 4 e Dom 5 Maggio 2019

PROGRAMMA DI MASSIMA

1° giorno (sabato 4 maggio) - partenza in pullman G.T. da Provaglio (Piazza Chiesa) alle ore 7,00 direzione Rapallo (GE); all'arrivo pranzo al sacco in zona ed a seguire escursione al Monte Leto (mt.612) con visita al Santuario di Montalegro (h. 1.30 circa solo andata); ritorno in città e trasferimento alla Casa per Ferie Emiliani; assegnazione camere, cena presso la casa e serata libera.

2° giorno (domenica 5 maggio) -dopo la colazione, trasferimento in pullman a Camogli; visita alla Cittadina; a seguire escursione guidata a San Fruttuoso (pranzo al sacco e "forse" possibilità di bagno) e poi Portofino (circa h. 6/7 comprese soste). In orario da stabilire, ritorno a Provaglio, previsto in tarda serata.

N.B. - La programmazione del trekking potrà subire variazioni, a insindacabile giudizio degli organizzatori.

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI VARIE:

QUOTEDI PARTECIPAZIONE

€ 100,00

Soci CAI

€ 110,00

non Soci

La quota comprende: viaggioA/R in pullman G.T., soggiorno alla Casa per Ferie Emiliani di Rapallo con trattamento di **mezza pensione con bevande** (cena, pernottamento e prima colazione), **accompagnamento guida per l'escursione e assicurazione** (per i non soci).

Sono naturalmente esclusi i pranzi, generalmente al sacco.

ISCRIZIONI: - sede C.A.I. Provaglio (venerdì sera) - Anticipo al momento dell'iscrizione: € 50,00.

✚ Sistemazione Casa per Ferie Emiliani di Rapallo (Tel. 0185 50448 o 392 9102505)
<http://www.casaperferieemiliani.it/nuovahome/index>

✚ Sia l'acconto che l'eventuale saldo vanno versati alla Segreteria del CAI il venerdì sera.

IMPORTANTE: CONSIDERATO CHE SAREMO ALLOGGIATI NELLA CASA PER FERIE DEI PADRI SOMASCHI (e quindi con ridotto numero di camere doppie e singole, poi stanze a più letti), L'ASSEGNAZIONE DEGLI ALLOGGI VERRA'EFFETTUATA SECONDO L'ORDINE DI ISCRIZIONE.

PROGRAMMA di MASSIMA delle ESCURSIONI

Sabato 04/05: (pomeriggio) - salita a piedi al Santuario di Montallegro di Rapallo

Si percorre l'antica mulattiera lunga 3.850 metri, che dalla Chiesa di San Francesco, per San Bartolomeo e il Pellegrino, conduce alla sommità del **Monte Leto**, a **612 metri** sul livello del mare. Il percorso richiede **un cammino di circa un'ora e mezza**.



Domenica 05/05: trekking intera giornata da Camogli a Portofino (per San Fruttuoso)

Stretto tra il mare e la montagna, il sentiero si fa strada tra fasce di ulivi, boschetti e rocce a strapiombo sul mare. Scopriamo insieme la piccola baia che ospita l'abbazia di San Fruttuoso!

- **Tempo di percorrenza: 2 ore circa da Ruta di Camogli a San Fruttuoso e 2 ore circa da San Fruttuoso a Portofino (oltre alle soste per pranzo e “si spera” bagno)**
- **Difficoltà: Media (consigliati scarponcini da trek)**
- **Perchè ci piace: per la vegetazione rigogliosa ed esplosiva nel fresco riparo dei boschi, per Sua Maestà Il Pino Marittimo, per le pareti rocciose arse dal sole e protese verso il mare, a cui si aggrappano i tenaci arbusti della macchia mediterranea. La storia ha preservato questo ecosistema incantevole e fragile, lontano dai mostri della cementificazione. Questa è la Liguria che ci piace!**
- **Lunghezza: 10 km circa**
- **Dislivello: 490 m circa**

