



Sezione di CANTU'

Escursionismo 2025

Escursione
Ruta di Camogli-S. Fruttuoso-S.
Rocco-Camogli-Recco
 19 Aprile 2026



Camminare
 Amichevolmente
 Insieme

S. Fruttuoso Dislivello: 250+/ 450- Tempo 2,30 h lunghezza 4,5 km
 Giro lungo Dislivello: 850+/1100- Tempo 6,30h circa
 lunghezza 18km

Difficoltà: **T - E**

Da Ruta a S. Fruttuoso

È lo storico asse viario principale del Parco, che consente di apprezzare totalmente la ricchezza ambientale del territorio. Corrisponde inoltre con l'ultima tappa della "Via del Mare" o "Via del Sale", lungo percorso escursionistico che collega l'Oltrepò Pavese con Portofino sulle tracce di un'antica strada utilizzata per commerci tra la riviera e la pianura.

PERCORSO

Il percorso ha inizio dal lato orientale della galleria di Ruta in località Alega presso l'area camper dove ci lascia il pullman, da qui si imbecca il sentiero 120c (tre triangoli rossi) che conduce nei pressi dell'albergo di Portofino Vetta. Ricevuta da destra la stradina che viene dal parcheggio dell'albergo, si prosegue dritti fino al crocevia di Gaixella (408 m) importante snodo pedonale; da qui ci si può dirigere, con i sentieri visibili da destra a sinistra, e ben indicati dalla segnaletica, a San Rocco, Paradiso, Portofino Vetta e valico Pietre Strette (464 m) nostra prima destinazione (segnavia quadrato rosso). Il valico delle Pietre Strette, così chiamato perché intagliato tra torrioni rocciosi, è il principale crocevia della sentieristica del Parco di Portofino. Un pannello esplicativo porta a conoscere le rocce che affiorano qui e in gran parte del Promontorio: i conglomerati, costituiti da ciottoli di varie dimensioni cementati tra loro da una matrice più fine. Le Pietre Strette, per le loro caratteristiche geologiche e geomorfologiche, sono uno dei geositi del Parco. Dal crocevia delle Pietre Strette, si imbecca a destra l'antica mulattiera per San Fruttuoso, indicata dal segnavia (cerchio rosso con bollo bianco). Ci si abbassa con alcuni tornanti nel bosco, poi, in una zona più aperta e arbustiva, si giunge alle sorgenti Caselle (314 m). Queste copiose sorgenti alimentavano l'antico acquedotto di Camogli, oggi dismesso e percorso dalla via dei Tubi. Oggi l'acqua delle sorgenti viene comunque intubata e convogliata a San Fruttuoso. La discesa prosegue con numerosi tornanti, toccando l'Agririfugio Molini (218 m), realizzato, come dice il nome, sulla struttura di un antico mulino. Si procede lungamente in una lecceta, poi si attraversa il vallone del Fosso di San Fruttuoso e si incontrano le prime terrazze con ulivi, aggrappate all'arido substrato roccioso di conglomerato. La mulattiera porta infine sulla spalla dove sorge la cinquecentesca Torre Doria. Scendendo a destra, in breve si raggiunge l'abbazia di San Fruttuoso (circa 2,30h)

L'escursione per chi non è allenato termina qui, per chi ha buone gambe e fiato si prosegue ritornando a ritroso sul sentiero di andata fino a Pietre Strette dove si si gira decisamente a destra (segnavia triangolo rosso), tagliando il versante meridionale del Monte di Portofino con alcuni saliscendi immersi nella vegetazione. Attraversati alcuni valloncelli, il percorso guida sull'imponente costone di Buca dei Corvi (431 m), che scende direttamente dalla vetta del Monte di Portofino, separando il vallone di San Fruttuoso da quello di Cala dell'Oro. Da questo stupendo punto panoramico si può vedere, in basso a sinistra, l'unico nucleo abitato situato nel tratto di costa compreso tra Punta Chiappa e Portofino: San Fruttuoso di Capodimonte. Tutt'intorno, il caratteristico paesaggio del versante meridionale del Monte di Portofino: pendii ripidi ed assolati che si tuffano direttamente in mare, coperti dalla macchia mediterranea e punteggiati da torrioni rocciosi. Lasciato alle spalle il costone di Buca dei Corvi, il sentiero contorna dall'alto il vallone di Cala dell'Oro. Il sentiero, offrendo una splendida panoramica sul mare che spazia dall'Isola del Tino a Capo Mele, giunge alla Sella Toca (451 m), situata sul dislivello che delimita ad occidente la Cala dell'Oro. Una breve deviazione verso sinistra porta al Semaforo Nuovo (432 m), altro straordinario punto panoramico affacciato sul mare, presso cui si trova un'area picnic con tavoli e panche in legno. Ritornati poi alla

Sella di Toca inizia la discesa panoramica, spesso parte di anelli più ampi, verso S. Rocco passando per località come Piano e Poggio (segnava due triangoli rossi vuoti). Da S. Rocco verso Camogli e Recco (segnava due bolli rossi) la discesa offre viste spettacolari sul Golfo Paradiso.



Partenza da Recco dopo le 9 ore di fermo pullman

Referenti gita: Flavio (339 1227808); Gianpaolo (339 2451703); Angelo R. (339 5649826)

Alberto (347 9807549);

EQUIPAGGIAMENTO È indispensabile avere con sé un corretto equipaggiamento da escursionismo: giacca a vento, materiale di protezione dalla pioggia, pile, scarponi, utili i bastoncini telescopici. **Non sono ammesse persone con scarpe da ginnastica.**

Pranzo al sacco.



Sezione di CANTU'

Escursionismo 2025
Escursione
Ruta di Camogli-S. Fruttuoso-S.
Rocco-Camogli-Recco
19 Aprile 2026



Camminare
Amichevolmente
Insieme

S. Fruttuoso Dislivello: 250+ / 450- Tempo 2,30 h lunghezza 4,5 km
Giro lungo Dislivello: 850+ / 1100- Tempo 6,30h circa
lunghezza 18km

Difficoltà: **T - E**



S. Fruttuoso



S. Rocco di Camogli



Semaforo Nuovo

Rientro da San Fruttuoso a Recco:

Partenze da San Fruttuoso per Recco: 10:30–11:30–12:30–14:00–15:00–16:00–17:00

Partenze gruppi da San Fruttuoso per Punta Chiappa, Camogli e Recco

h. 10.30 – 11.30 – 12.30 – 15.00 – 16.00 – 17.00

San Fruttuoso-Recco Intero: A € 13,00 – A/R 19,00 Ridotto: A € 8,00 – A/R 13,00

Gruppi A € 10 pp Tariffa valida per gruppo minimo di 15 pax paganti.

Per ogni viaggio un biglietto gratuito ogni 15 pax paganti.

Tempo di percorrenza: Circa 30-40 minuti totali