



**C.A.I. Sezione di Carnago**  
Via Libertà, 5 21040 Carnago  
(VA) e-mail [carnago@cai.it](mailto:carnago@cai.it)  
[www.caicarnago.it](http://www.caicarnago.it)

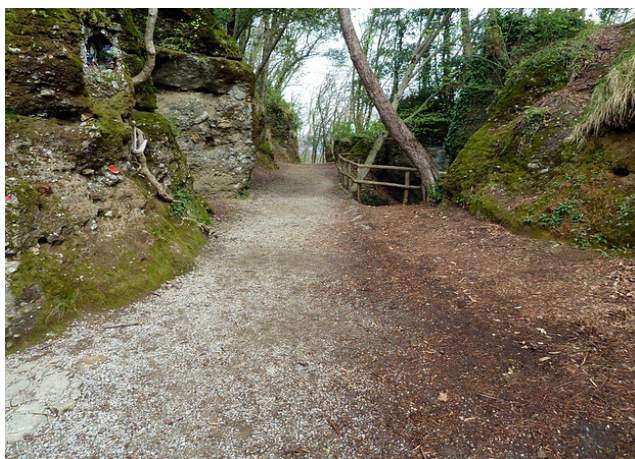


**ESCURSIONISMO**

**GITA AL MARE**

**Camogli (Ruta) - S. Fruttuoso- S. Margherita L.**

Lasciata l'autostrada a Recco, si viaggia sull'Aurelia in direzione di Rapallo e si sale al valico di Ruta. Poco prima della galleria di Ruta, inizierà la camminata; si prende la scalinata che sale alla chiesa, si segue la via Romana per un breve tratto fino a trovare sulla dx un viottolo in salita; **segnavia "quadrato rosso pieno"**



Si prosegue lungo una mulattiera che rimonta il costone roccioso. Aggirato il monte di Ruta, la mulattiera passa vicino all'albergo di Portofino Vetta ora in abbandono (421m) e si dirige verso il crocevia di Gaixella (408m.) Si arriva a un trivio e si continua sullo stradello principale che piega a sin. e che -in lieve salita- ci porta al valico delle Pietre Strette(464 m.)

Siamo a 50 min dalla partenza e nel punto piu' alto del percorso.

Il nome del valico deriva dalla sua conformazione: è costituito da uno stretto passaggio tra grossi massi di conglomerato affioranti nel fitto bosco. Lì troviamo tavoli , panche e una fontanella.

Da Pietre Strette si inizia una ripida discesa per un paio di Km verso S. Fruttuoso: **segnavia "cerchio rosso vuoto"**. Il sentiero scende a zig-zag, intersecando più volte il torrente detto fosso di S. Fruttuoso e attraversando una valle ombreggiata per poi continuare con alcuni passaggi più esposti e panoramici come il tratto in località Casella. Si giunge ad un vecchio mulino, oggi convertito in agririfugio.



Superato il mulino, il sentiero rientra nel bosco e seguendo il corso del ruscello termina davanti alla cinquecentesca Torre Doria (circa un'ora da Pietre Strette). Da qui, scendendo la ripida scaletta a destra, in breve si raggiunge la splendida abbazia di San Fruttuoso e la sua minuscola spiaggia di ciottoli.

Qui è prevista la sosta per un veloce pranzo al sacco .



Si riparte in salita per Base 0, località con postazioni belliche e uno dei punti panoramici più suggestivi del monte di Portofino. (200m.). **Segnavia : 2 bollini rossi**

Tagliando il pendio si arriva alle abitazioni di Prato (240m.) e ci si affaccia sul golfo del Tigullio; in località Costa della pineta si incrociano più sentieri, si va verso Olmi , Mulino della Gassetta (punto di ristoro), poi alla cappelletta delle Giave e alla Madonna della Neve. Da lì un'ultima discesa ci porta a S.Margherita L.

Previste 3 ore da s. Fruttuoso a S. Margherita L.

Chi non farà l'escursione, sarà lasciato a S. Margherita e da lì potrà percorrere la passeggiata dei Baci sia in direzione di Paraggi- Portofino ( 5 km) sia verso Rapallo (3,5 km) e organizzare liberamente la giornata al mare e il pranzo.

Ritrovo di tutti i gitanti alle ore 16,30-16,45 per la partenza.

