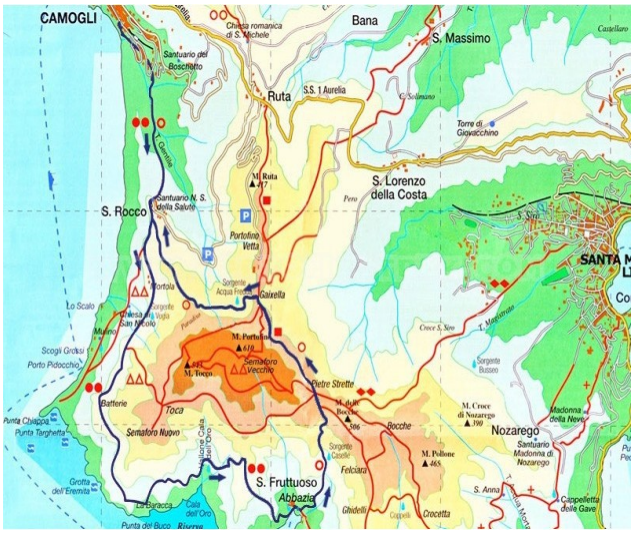
VERSO IL PARADISO

Una montagna che convive bene con il mare e che attraverseremo non solo con i piedi ma con gli occhi, l'anima, la mente e la voglia di STUPIRCI delle meraviglie della natura.. ...

periodo consigliato: tutto l'anno escluso le giornate troppo calde
accesso al punto di partenza: in treno: linea Sestri Levante/Genova
scendere alla stazione di Camogli
Con auto propria: all'uscita di Recco(A12) seguire direzione centro
Recco poi seguire l'Aurelia per 150 mt e deviazione a dx per Camogli
tempi di percorrenza: tempo 4 h30' a questi + circa 2h per illustrazione/approfondimento aspetti geologici, faunistici e botanici.
Dislivello: Lunghezza complessiva 8,800 km
Tipo di escursione: E , abbigliamento trekking primaverile, scarponcini
nello zaino: Carta Sentieri 1:25,000, bussola, pranzo picnic, borraccia, kit pronto soccorso.



PARTENZA DALLA STAZIONE DEI CARABINIERI 20 mt s.l.m

si inizia attraversando un vialetto alberato dove a dx di questo si ricorda agli appassionati di archeologia, la presenza del "Castellaro", non accessibile nella quale sono stati ritrovati i resti di tre capanne preistoriche del XIII e XII secolo A. C., ed alcuni reperti romani ora visibili al Museo Marinaro di Camogli. Si continua su una mulattiera che per circa 200 mt costeggia il Rio Gentile. Questa "creuxa" (strada pedonale delineata dai famosi muretti a secco) ci permette di notare le abitazioni di campagna tipicamente liguri inserite all'interno di terreni agricoli a fasce prevalenti a ulivo (olea europaea) e a castagneto. (castanea sativa) Attratti da qs angoli di vita contadina .. cosi strani per noi perché così vicini alle spiagge e al caos del "caruggio" non ci accorgiamo che abbiamo terminato i 900 gradini ed eccoci a sotto il sagrato della

CHIESA DI SAN ROCCO 220 mt s.l.m tempo 40'

che costruita nel 1863 nel luogo in cui sorgeva la cappella dedicata al Santo, si trova su uno spettacolare poggio panoramico da cui dominano l'intero Golfo Paradiso, Genova e la Riviera Ligure di Ponente. Scattiamo due foto, alla fontanella riempiamo le borracce e in un attimo prendiamo il sentiero che parte proprio dietro la chiesa e attraversa le case di Galletti ; dopo un tratto a cielo aperto dove si possono ammirare sulle facciate delle case, e lungo parte del percorso, caratteristiche mattonelle dipinte a mano che ripercorrono le tappe della Via Crucis, Proseguiamo e si arriviamo in

LOCALITA' GAIXELLA 410 mt s.l.m tempo 1h20'

dove sono presenti tavoli con panche in legno e un rubinetto di acqua potabile. Si va a sinistra e dopo unapasseggiata di 15 minuti si arriva a Pietre strette (465mt. s.l.m.). Siamo nel miglior osservatorio geologico del parco. Rocce, forme di erosione, minerali, il contatto dei calcari di Monte Antola (detto anche flish ad helmintoidi ovvero strati calcareo-marnosi con il Conglomerato di Portofino (clasti arrotondati detritici uniti tra di loro da materiale sabbioso ed argilloso cementati da carbonato di calcio) ...Il sentiero per Toca lo troviamo sulla discesa per San Fruttuoso, svoltando subito a destra (segnavia ▲). E' un percorso che offre diversi punti panoramici; Arrivati in località Toca (450mt. s.l.m.) si prosegue per circa 5 minuti con la confluenza e la convivenza di ambianti diversi e dove troviamo ben tre tipi di pino . Quello marittimo .. (pinus pinaster) il pino domestico (pinus pinea) e il pino d'Aleppo,(pinus halepensis)
e si prende il sentiero a sinistra, che porta

Arrbutus Unedo

Ampelodesmos mauritanicus

Galanthus nivalis

Conglomerato

SEMAFORO NUOVO 415 MT tempo 2h

dove sono presenti tavoli con panche in legno e da dove è possibile usufruire di una vista panoramica molto ampia. Si torna indietro verso Toca e si prende il sentiero in piano direzione Gaixella e dopo 10 minuti, arrivati in località PARADISO (450mt. s.l.m.) si prende il sentiero a destra direzione Semaforo vecchio e dopo pochi minuti di salita si arriva immersi questa volta nella macchia mediterranea (timo, corbezzolo, il cisto, l'asparago selvatico)

SELLA PORCILE 510 MT tempo 2h20'

Sella Porcile (510mt. s.l.m.), località circondata da grandi pini marittimi, dove si trovano i ruderi di una vecchia caserma ed un'area attrezzata per la sosta. Si continua a salire fino a entrare
nel nel bosco misto mesofilo con il carpino nero (Ostrya carpinifolia) che predomina tra ornielli, (fraxinus ornus) noccioli, castani e roverelle e lo strato erbaceo ricco di primule, anemoni (anemone trifolia e anemone nemorosa) erba trinità (hepatica nobilis) , viole, gerani o pungitopo, biancospino, erica arborea, erica carnicina tipici di questi boschi.. .. ed in un attimo eccoci ad ascoltare il canto del ciuffolotto, del rampichino e del picchio verde dentro l'ambiente fra i più freschi e ombrosi del Parco. E si perché proprio in questo parco, Regionale dal 1995, notiamo immediatamente il cambiamento della temperatura mediterranea del versante meridionale, proteso verso il mare e riparato dai venti di tramontana a quello quasi montano con temperature più rigide e con piovosità molto più abbondante visto che i venti caldi e umidi provenienti dal mare si scontrano con quelli freddi che arrivano da nord.

GIUNGI AL SEMAFORO VECCHIO 608 MT tempo 2h40'

Ci spingiamo nella valletta situata a settentrione del semaforo perché essendo a marzo è facile trovare la fioritura di bucaneve (galanthus nivalis) a testimonianza della varietà della flora del promontorio che passa dalla cosidetta lisca (ampelodesmas mauritanicus) dei versanti assolati delle Batterie o di Cala dell'Oro ad appunto a questo fiore tipico degli ambienti montani
Infine prendiamo il sentiero che scende ampio e abbastanza agevole a sinistra che ci permette di arrivare, dopo circa 40 minuti a Gaixella; qui ripercorrendo il sentiero dell'andata si passa prima a San Rocco, ripercorriamo ai 900 gradini questa volta soffermandoci a notare le differenze tra la felce cedracca comune (ceterach officinarum) o erba russa dei muretti a secco o la felce, nel parco rara, felce maschio minore (polystichum aculeatum) e al Rio Gentile e facendo il detective degli animali alla ricerca del colubro di Riccioli (coronella girondica) della lucertola muraiola (podarcis muralis) e nel rio la salamandrina di Savi (salamandrina perspicillata) e la salamandra pezzata (salamandra salamandra) e piano piano saremo nuovamente a

CAMOGLI 0 MT. 4h30' DI CAMMINO

Cedracca comune

Felce maschio minore

Colubro di riccioli

Salamandrina perspicillata

CATERINA COGORNO..... in montagna con piedi, gambe, ventre, anima cuore, mente e con tutti i 5 sensi