

**EcoTurismo**, Escursionismo, **Cicloescursionismo**,  
Escursionismo a cavallo, **Didattica**,  
Studio itinerari e sistemi turistici integrati,  
**Servizi per operatori turistici** e artigianato locale,  
Programmi per diversamente abili,  
**Cartografia**, Guide e **Documentari**



Associazione di Promozione Sociale  
[www.laviadelmare.eu](http://www.laviadelmare.eu)

## Trekking di 4 giorni e tre notti 17-20 Settembre 2010

# LA VIA DEL MARE

da Capanne di Cosola a Portofino (antica Via del Sale)

### La Via del Mare

La Via del Mare, con il suo asse principale (170 Km), le sue varianti e i suoi raccordi (diverse centinaia di chilometri), è una rete di vie verdi che attraversano e connettono territori diversi fra loro ma accomunati da una storia che affonda le proprie radici in un passato secolare. Questa rete di percorsi verdi si estende all'interno di un ampio "corridoio" territoriale e turistico, di ben 11.000 Km<sup>2</sup>, dove è possibile scoprire un mondo variegato di natura, cultura, tradizioni locali ed enogastronomia. I territori attraversati si estendono dalla pianura di Milano, Pavia, Alessandria e Piacenzafino al magnifico promontorio di Portofino, gioiello della Riviera Ligure di Levante, passando per i colli dell'Oltrepò Pavese, tortonesi, piacentini e i monti e i crinali delle Valli Staffora, Versa, Tidone, Curone, Borbera, Trebbia, Scrivia e Fontanabuona. L'asse centrale della Via del Mare è rappresentato dal percorso che parte da Milano e tocca Pavia, Voghera, Varzi, il Monte Chiappo, Capanne di Cosola, Capanne di Carrega, il Monte Antola, Torriglia, il Monte Lavagnola, Uscio, Ruta, Pietre Strette per terminare a Portofino. Risultano così collegati anche tre Parchi Regionali: della Valle del Ticino, dell'Antola e di Portofino.



### La Via del Sale

Il percorso qui proposto riguarda il tratto della Via del Mare che va da Capanne di Cosola a Portofino, ovvero quel itinerario meglio conosciuto come Via del Sale, antica via commerciale utilizzata per secoli dai mulattieri per trasportare ogni tipo di mercanzia ed in particolare il sale, dai porti liguri alla Pianura Padana. Si parte dal piccolo abitato di Capanne di Cosola, posto sulle pendici meridionali del Monte Chiappo, a quasi 1500 m di quota, in corrispondenza di un passo fra le valli Borbera (AL) e Boreca (PC). La Valle Staffora dista neppure 2 Km. Da qui si intraprende il cammino seguendo il sentiero della Via del Mare che percorre il crinale in quota che porta sino a Casa del Romano (passando per Capanne di Carrega), dove si pernotta. Percorso altamente panoramico. Si prosegue il mattino seguente per raggiungere, sempre su crinale in quota, il Monte Antola (splendidi panorami sul mare sempre più vicino) per poi scendere al delizioso Lago del Brugneto. Dal lago, in auto, si raggiunge il B&B Villa Tiffany per il pernottamento, da dove, il mattino seguente, si prosegue per Uscio camminando ancora sul filo di un crinale, ora a quote più basse, che passa per il Monte Lavagnola, incrociando l'Alta Via dei Monti Liguri, e per il Monte Croce di Fo. Si giunge così ad Uscio, ormai in odor di mare,

dove si pernottapresso il B&B Rifugio Uscio. Da Uscio si intraprende l'ultima tappa incamminandosi lungo un bel sentiero che porta ad antiche e dismesse cave di ardesia, segue poi il crinale, ora boscato, ora aperto, che porta alle pendici del Monte Caravaggio, sulla cui sommità si trova la famosa chiesa della Madonna del Caravaggio, da cui si godono splendide viste sul Golfo di Tigullio e sul GolfoParadiso. In breve si scende a Ruta, frazione di Camogli, quindi ci si immerge nei boschi del Parco Regionale di Portofino, per raggiungere il passo Pietre Strette. Da qui si scende all'incantevole borgo marinaro di San Fruttuoso, dove la splendida Abbazia omonima (X secolo), si affaccia su una pittoresca insenatura. Da San Fruttuoso si raggiunge Portofino e successivamente Santa Margherita con un traghetto. Dalla Stazione Ferroviaria di S. Margherita si prende il treno per il ritorno a Voghera-Pavia-Milano.

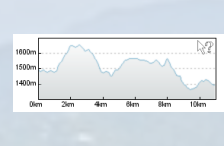
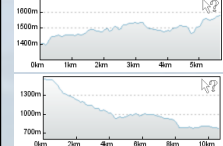
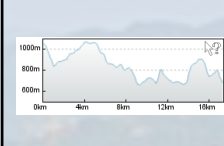
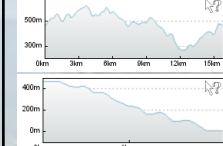
**Quota di partecipazione a persona: 210 € (per iscritti AVM: 185 €).**

**La quota comprende:** 3 pernottamenti con relativa cena e colazione, più il pranzo al sacco; guida ambientale escursionistica abilitata; assicurazione.

**La quota non comprende:** biglietto per traghetto San Fruttuoso-Portofino-Santa Margherita; biglietto per treno Santa Margherita-Voghera-Pavia-Milano; ogni altra voce non indicata nel presente programma.

Numero minimo di partecipanti 10.

**Info:** cel. 388.1274264; email: infoviadelmare@gmail.com; Web: www.laviadelmare.eu

Le 4 Tappe	Prima Tappa Capanne di Cosola - Casa del Romano	Seconda Tappa Casa del Romano - Monte Antola - Lago del Brugneto (B&B Villa Tiffany)	Terza Tappa B&B Villa Tiffany - Uscio (B&B Rifugio Uscio)	Quarta Tappa B&B Rifugio Uscio - San Fruttuoso - Portofino - S. Margherita
Profilo altimetrico				
Dislivello in salita (m)	300	300	600	450
Dislivello in discesa (m)	400	950	1000	900
Sviluppo (Km)	11	16	17	17,5
Tempo (ore, minuti)	4 h 30 min	6 h	6 h	6 h
Note	Percorso di crinale, semplice, su mulattiere. Molto panoramico. Quota media intorno ai 1500 m. Pernottamento Albergo Casa del Romano	Percorso di crinale, semplice, su mulattiere. Molto panoramico. Quota media intorno ai 1500 m. Si raggiunge la cima del M. Antola, quindi si scende al Lago del Brugneto (778 m). Pernottamento B&B Villa Tiffany.	Percorso di crinale, semplice, su mulattiere. Molto panoramico. Quota media intorno ai 500 m. Si incrocia l'Alta Via dei Monti Liguri per percorrerne un breve tratto. Pernottamento B&B Rifugio Uscio.	Percorso in parte di crinale, semplice, su mulattiere, discretamente panoramico e in parte nei boschi del Parco Naturale di Portofino, lungo mulattiere e sentieri. Quota media intorno ai 400 m. Conclusione del trekking a San Fruttuoso. Conclusione della 4 giorni a S. Margherita, dopo essere passati da Portofino, a bordo di un traghetto.