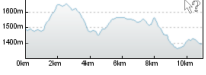
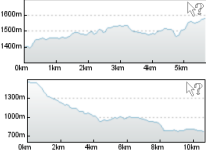

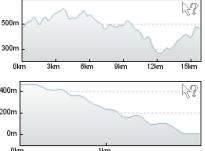


Le 4 Tappe	Prima Tappa Capanne di Cosola - Casa del Romano	Seconda Tappa Casa del Romano - Monte Antola - Lago del Brugneto (B&B Villa Tiffany)	Terza Tappa B&B Villa Tiffany - Uscio (B&B Rifugio Uscio)	Quarta Tappa B&B Rifugio Uscio - San Fruttuoso - Portofino - S. Margherita
Profilo altimetrico				
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	<p>Percorso di crinale, semplice, su mulattiere. Molto panoramico. Quota media intorno ai 1500 m. Pernottamento Albergo Casa del Romano</p>	<p>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&amp;B Villa Tiffany.</p>	<p>Percorso di crinale, semplice, su mulattiere. Molto panoramico. Quota media intorno ai 500 m. Si incrocia l'Alta Via dei Monti Liguri per percorrere un breve tratto. Pernottamento B&amp;B Rifugio Uscio.</p>	<p>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.</p>