

## Rispettate queste semplici regole

Evitate di entrare in acqua se non siete in perfette condizioni fisiche o accaldati.

Dopo aver consumato un pasto, prima di fare il bagno, attendete che siano trascorse almeno due/tre ore.

Entrate in acqua gradualmente.

Se non siete allenati portate con voi una tavoletta per nuoto od un materassino per riposarvi. E' buona norma utilizzare occhialini per vedere meglio sott'acqua.

Non entrate in acqua quando le condizioni meteo marine non sono ottimali.

Attenzione!

Per la vostra sicurezza vi consigliamo di non nuotare mai da soli all'interno del percorso natatorio, in quanto i servizi di salvataggio sono garantiti solo sulla spiaggia di Camogli. Anche semplici imprevisti possono mettere a rischio la vostra incolumità.

la spiaggia di Camogli



Porto Pidocchio e Punta Chiappa

punto di informazione e assistenza:  
BASE MARE della Rari Nantes Camogli  
spiaggia di Camogli (lato ponente)



Comune di Camogli  
Via XX Settembre 1  
16032 - Camogli (GE)  
tel. 0185 72901  
[www.comune.camogli.ge.it](http://www.comune.camogli.ge.it)



Consorzio Gestione AMP "Portofino"  
Viale Rainusso 1  
16038 - S. Margherita Ligure (GE)  
tel. 0185 289649 - fax 0185 293002  
[www.portofinoamp.it](http://www.portofinoamp.it)



Rari Nantes Camogli  
Corso Colombo 1  
16032 - Camogli (GE)  
tel. 0185 776658  
[www.rncamogli.org](http://www.rncamogli.org)



Gruppo "U Dragun"  
Via Garibaldi 128  
16032 - Camogli (GE)  
[www.udragun.it](http://www.udragun.it)

# Il Miglio Blu

un percorso natatorio  
nella natura  
dell'Area Marina  
Protetta "Portofino"



Consorzio Gestione AMP "Portofino"  
Viale Rainusso 1  
16038 - S. Margherita Ligure (GE)  
tel. 0185 289649 - fax 0185 293002  
[www.portofinoamp.it](http://www.portofinoamp.it)

## Che cosa è il “Miglio Blu”

Si tratta di un percorso natatorio, delimitato da alcune piccole boe che ne definiscono il confine esterno, allo scopo di impedire la navigazione e la sosta ai mezzi nautici da diporto.

Le boe verranno posizionate ogni anno nel periodo estivo e rimosse in quello invernale.

All'interno del “Miglio Blu” è, quindi, consentita solo la balneazione e l'apnea, nel rispetto delle ordinanze della Guardia Costiera.

Per un favorevole gioco di correnti superficiali, che si muovono da Punta Chiappa verso terra scivolando ad occidente, il mare è spesso cristallino e consente non solo splendide nuotate, ma anche l'osservazione dei fondali, ricchi di vita, grazie soprattutto alla presenza di una rigogliosa prateria di *Posidonia oceanica*.

Attenendosi alle semplici e poche regole che troverete descritte all'interno di questo opuscolo potrete nuotare a contatto della natura e assaporare sensazioni indimenticabili.

## Il percorso natatorio

Il percorso si sviluppa lungo il versante occidentale del Promontorio di Portofino, da Punta Cannette, che si trova poco oltre le ultime case della “Palazzata” di Camogli, sino in prossimità di Porto Pidocchio.

La prima boa si incontra all'altezza del miraglio che indica il confine dell'area marina protetta. Il “Miglio Blu” termina, dopo 37 boe, in corrispondenza del tratto di costa dove è situata la “Casa del generale” ed è posizionato il “Pedale” dell'antica Tonnarella di Camogli.

Nei pressi di Porto Pidocchio esistono scogliere che consentono di raggiungere la terraferma e di godersi, magari sdraiati al sole, un pò di relax.

## Il “Miglio Blu” per bagnanti ed agonisti

Il percorso natatorio è stato pensato per tutti e quindi potrà essere affrontato come lo si ritiene opportuno.

Proprio perchè le boe che ne delimitano la traiettoria vengono posizionate nella bella stagione, esse vanno a costituire il prolungamento di quelle che delimitano le aree balneabili della spiaggia di Camogli. E' quindi anche possibile partire dal litorale del borgo per poi incontrare in acqua l'itinerario del “Miglio Blu”.

Chi pratica nuoto agonistico avrà a disposizione una valida alternativa alla piscina, proprio nel periodo estivo quando è più gradevole nuotare in mare. Inoltre le boe di delimitazione sono provviste di cartellini numerati che consentono il calcolo delle distanze percorse.



### Perchè “Miglio Blu”?

Questo nome deve la sua origine alla lunghezza del percorso, che è circa un miglio marino, e, ovviamente, al colore del mare, che meglio si addice per caratterizzare un itinerario così particolare.

il percorso lungo la costa del Promontorio di Portofino