

IL CAMMINO DELLA COSTA

350 KM A PIEDI DA VENTIMIGLIA A SARZANA

Quattordici tappe
tra il mare e il cielo
da un capo all'altro
della Liguria



IL CAMMINO DELLA COSTA



Le mappe sono da intendersi come indicative e non sono da considerarsi un sostituto dell'attrezzatura GPS e di geolocalizzazione. © OpenStreetMap contributors, I dati sono disponibili sotto la Open Database License e la cartografia è pubblicata con licenza CC-BY-SA (<http://www.openstreetmap.org/copyright>). Le immagini sono CC-BY-SA 4.0.

IL CAMMINO
DELLA COSTA



SOMMARIO

| | |
|------------|---|
| 6 | STORIA DI UNA STRADA |
| 8 | COME PREPARARSI |
| XXX | COME ARRIVARE |
| XXX | TAPPA 1: SARZANA - VOLASTRA |
| XXX | TAPPA 2: VOLASTRA - LEVANTO |
| XXX | TAPPA 3: LEVANTO - MONEGLIA |
| XXX | TAPPA 4: MONEGLIA - CHIAVARI |
| XXX | TAPPA 5: CHIAVARI - SORI |
| XXX | TAPPA 6: SORI - GENOVA |
| XXX | TAPPA 7: GENOVA - ARENZANO |
| XXX | TAPPA 8: ARENZANO - SAVONA |
| XXX | TAPPA 9: SAVONA - FINALE LIGURE |
| XXX | TAPPA 10: FINALE LIGURE - ALBENGA |
| XXX | TAPPA 11: ALBENGA - CERVO |
| XXX | TAPPA 12: CERVO - IMPERIA |
| XXX | TAPPA 13: IMPERIA - SANREMO |
| XXX | TAPPA 14: SANREMO - PONTE S. LUIGI |

STORIA DI UNA STRADA

| chilometri che separano il confine francese dalla Toscana sono più di **350**: un percorso lungo, è vero, eppure la varietà di paesaggi e panorami che si attraversano rimane qualcosa **di sorprendente, di imprevedibile, di prezioso**. La Liguria – per tradizione – non è solita mostrare la sua bellezza al primo venuto; la nasconde, invece, senza strombazzarla ai quattro venti, accettando di svelarla solo quando chi la cerca si è rivelato non un semplice turista mordi-e-fuggi, ma un viaggiatore realmente interessato all'incanto di questa terra.

Alla sua **sinfonia di mare e di cielo**, di macchia mediterranea e di leudi che solcano le acque alla ricerca del pesce, con la vernice azzurra scrostata dal sole e dalla salsedine, non manca nulla: quello che serve è **un percorso che ne attraversi le meraviglie senza fretta**, permettendo di

gustarne i panorami più belli ma anche le sue asprezze. Proprio queste, infatti, sono la testimonianza viva e presente del lavoro millenario di uomini capaci di strappare con la propria fatica gli angoli dove appollaiare le proprie case colorate. Sarà quindi necessario toccare i luoghi più importanti ma al tempo stesso evitare la folla e il clamore delle località più turistiche, preferendo un itinerario fatto di silenzio interrotto solo dal frinire delle cicale e dal canto degli uccelli, mentre d'improvviso, sotto, si spalancano distese di mare blu cobalto.

Ecco, una strada del genere c'è: tracciata e percorsa durante i secoli dai pellegrini in viaggio verso **Santiago di Compostela**, oppure dalla Francia diretti a Roma o ancora più in là, a imbarcarsi per la Terrasanta. Il **Cammino della Costa**, riportato alla luce e segnalato grazie al lavoro dei volon-





tari, parte da **Ponte San Ludovico**, a due passi da Mentone, e arriva fino a **Sarzana**, prima di immettersi nei percorsi che portano alla Capitale. Un tratto di strada in qualche modo gemello della più montana **Alta Via dei Monti Liguri**, che sfiora il litorale e finisce col rincongiungersi proprio a Sarzana con la Via Francigena, il percorso seguito prima da **Sigerico**, arcivescovo di Canterbury, poco prima dell'anno Mille e poi da migliaia di pellegrini.

Il Cammino della Costa oggi più che un itinerario unico è un percorso che sfrutta i sentieri più belli della Liguria, attraversando le creuze dei paesi dell'entroterra e lambendo il mare nelle scogliere più ripide, alla scoperta di una regione che ha una sua precisa identità e porta ancora fieramente i segni dello splendore medievale. È possibile dividere questo reticolato di cammini in più tappe: noi ne abbiamo scelte **quattordici**, per offrire ai pellegrini ma anche ai semplici amanti del trekking intenzionati a percorrere solo una o due frazioni più **possibilità per il pernot-**

tamento e per il ristoro, ma anche per qualche acquisto.

Di norma si va dai 20 ai 30 chilometri per tappa, percorribili in un giorno per chi è allenato ma da dividere tranquillamente in due per chi invece preferisce prendersela più comoda: la Liguria è ricca di opportunità anche nei luoghi meno battuti, e specialmente quando il sentiero si fa rovente è meglio prendersi tutto il tempo necessario. Il Cammino della Costa **non è impegnativo e permette di ammirare luoghi incantevoli**, sorpassando uliveti battuti dal sole e ponti di pietra, antiche piazzette immote con pavimentazione a risseu, stradine di campagna dove fanno la loro comparsa le edicole della devozione popolare. Uno scenario emozionante che, sì, può essere teoricamente percorso anche in treno o in automobile, ma niente può dare la stessa emozione di **una camminata che si fa conquistare chilometro dopo chilometro**, proprio là dove l'uomo e la natura hanno trovato un pacifico, per quanto difficile, accordo.



COME PREPARARSI AL CAMMINO

Il **Cammino della Costa** non è un itinerario complesso, e soprattutto si percorre in una zona caratterizzata dalla presenza di numerosi borghi e villaggi, quando non vere città, che possono fornire un'utile base e un punto d'appoggio; tutto questo non soltanto per il riposo notturno ma anche in caso di emergenza, o semplicemente se il tempo si mette al brutto ed è impensabile continuare

su sentieri che – in qualche caso – possono essere scivolosi e mettere a dura prova anche l'escursionista più esperto.

Il Cammino deve essere sottovalutato, perché i sentieri non sono sempre in condizioni perfette e le **alluvioni**, purtroppo, sono un fenomeno frequente, in grado di rendere inutilizzabile un tratto di strada che concede poche deviazioni. Quattordici tappe non



vogliono dire, per forza, quattordici giorni di cammino uno di seguito all'altro: anzi, è consigliabile scegliere **almeno uno o due giorni di riposo assoluto**, magari a metà e a tre quarti del percorso, quando la stanchezza inizia a farsi sentire di più.

In ogni caso non si improvvisa una camminata di **350 chilometri** senza essere allenati: per questo è essenziale, prima di mettersi in viaggio, avvicinarsi con passeggiate sempre più lunghe a compiere una trentina di chilometri al giorno, possibilmente anche su più giorni consecutivi. Non c'è nulla di più deleterio che pensare di essere in grado anche senza aver fatto il debito avvicinamento: saranno soprattutto i nostri piedi, al secondo o al massimo al terzo giorno di viaggio, a lan-

DA AVERE SEMPRE CON SÉ

Ecco un breve elenco (non esaustivo) di cosa non può proprio mancare in uno zaino fatto per affrontare le 14 tappe della Via della Costa:

- Kit pronto soccorso di emergenza: disinfettante, garze, bende, ago e filo, per non farsi sorprendere dai piccoli incidenti di percorso.
- Ricambi di calze: sempre meglio portarsene qualcuno in più perché le vecchie sono sempre in agguato.
- Ricambio di scarpe: occupa spazio, ma è indispensabile nel caso in cui i chilometri percorsi si siano fatti sentire.
- Coltello multiuso: inutili quelli con 30 e più funzioni, basta avere due buone lame, forbici, sega e punteruolo.
- Fischiotto: nel caso malaugurato in cui ci si perda da qualche parte, quando gli smartphone non hanno campo è il modo migliore per farsi trovare.
- Torcia elettrica: con batteria di lunga durata.
- Telo termico: leggerissimo, in alluminio, occupa poco spazio e aiuta a ripararsi dal freddo.
- Bussola o GPS: meglio avere un ricambio oltre agli analoghi strumenti (spesso non affidabili come i dispositivi dedicati).
- Caricabatteria per lo smartphone: da utilizzare in caso di emergenza, ne esistono ormai da pochi euro e molto leggeri.
- Intimo tecnico di ricambio.
- Lucchetto.
- Asciugamano tecnico in microfibra.
- Posate da campeggio.
- Filo per stendere.

ciare le prime grida d'allarme.

Si parte quindi dallo scegliere le **scarpe**, ovviamente. Quando il terreno è compatto e pianeggiante non ci serve una scarpa alta, che potrebbe bloccarci il piede, ma solo una calzatura appena più strutturata rispetto a una sneaker. La caratteristica fondamentale è che abbiano la **suola scolpita** e siano resistenti alle **torsioni** (basta afferrarle per la punta e il tallone e provare a torcerle per capire quanto resistono). Se poi si temiamo rocce e sassi un po' di zeppa per assorbire i colpi e proteggere la pianta del piede è un'altra caratteristica da tenere presente. Ma soprattutto, e questo consiglio vale per qualsiasi grado di escursione, un buon paio di scarpe impone anche un buon paio di **calze**: niente calzini da città e niente cotone, ma spediamo qualche euro per un paio di calze con **diversi spessori di tessuto tecnico** che ci aiuteranno nella tenuta del passo evitandoci problemi di vesciche o di sudorazione.

Poi c'è il problema dello **zaino**, che deve essere abbastanza capiente da tenere tutto quello che serve per 14 tappe ma allo stesso tempo sufficientemente leggero per non gravare sul viandante.

L'errore più frequente di un "apprendista trekker" è sovraccaricare lo zaino, riempiendolo di materiali e attrezzature inutili; a prescindere però dal tipo di bagaglio scelto, esiste un parametro abbastanza preciso su quanto deve pesare lo zaino: **dal 15 al 25% del peso di chi lo porta**, a seconda dell'allenamento.

Un uomo di 80 chili in buona forma fisica può trasportare in modo continuativo uno zaino di circa 20 chili; lo stesso individuo, poco allenato e con qualche chilo di troppo, dovrà accontentarsi di una quindicina di chili per non fare più fatica del necessario.

Il volume (cioè la capienza) di uno zaino si misura in **"litri"**; si passa dai micro zaini da corsa che hanno un volume interno di 10/12 litri, ai giganti da carico che possono supe-





rare i 100 litri.

Il peso rappresenta un'altra caratteristica fondamentale per questo attrezzo: più pesante sarà la struttura "a vuoto" dello zaino, minore

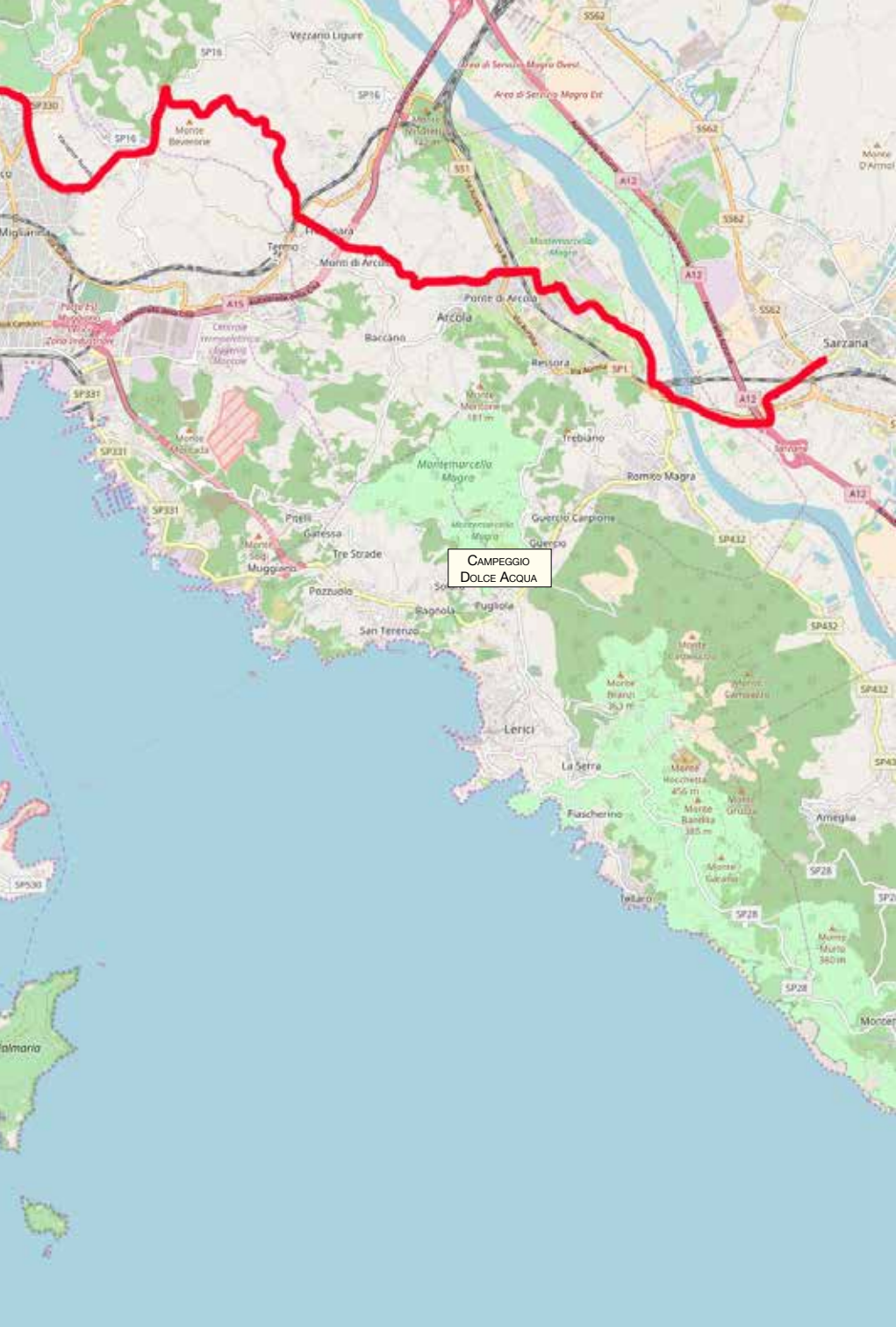
sarà il peso del materiale che potremo stivarci dentro senza renderlo troppo pesante. Il peso di uno zaino è determinato dai materiali impiegati, dal numero di tasche, dalle imbottiture di spallacci e fascia ventrale, ma anche dagli accessori: coprizzaino, fondo, cerniere, fettucce, ganci, etc. Ecco perché più sobrio e "spartano" sarà lo zaino da carico, e più saranno le soddisfazioni che sarà in grado di dare nei **lunghe trekking ma rilassanti sui sentieri di Liguria**.

I prodotti tecnici per il trekking e l'alpinismo dispongono di utili accorgimenti per migliorare il comfort e la distribuzione del carico sulla schiena; strutture interne o esterne, rigide o semirigide, consentono di distribuire il peso in modo omogeneo dalle spalle al bacino, sfruttando l'ergonomia di spallacci sagomati e della fascia ventrale, ben imbottiti e in materiali traspiranti.

Realizzati in **materiali ipertraspiranti**, solitamente a cellula chiusa che non assorbe sudore e umidità, i dorsi si differenziano in base alla capacità di carico dello zaino. Negli zaini per trekking plurigiornalieri, che devono sopportare carichi decisamente più impegnativi, la caratteristica principale è la disposizione di **zone di appoggio e ammortizzanti** distribuite in base alla fisiologia della schiena, e tra queste si creano delle zone libere dove l'aria può circolare liberamente, evitando il ristagno del sudore.







CAMPEGGIO
DOLCE ACQUA

1ª TAPPA: SARZANA - VOLASTRA



8,30 ore



31 km

Il Cammino della Costa parte dall'estremo Levante ligure, ormai ai confini con la Toscana, dominando il Golfo dei Poeti prediletto dai poeti preromantici inglesi e tenendosi alle spalle di La Spezia. All'orizzonte ci sono le tre isole di fronte a Portovenere: Palmaria, il Tino e Tinetto. L'arrivo è a Volastra, con una splendida visuale sulle Cinque Terre.

L'itinerario che da **Sarzana** porta fino al confine francese parte dalla concattedrale di Santa Maria Assunta, in pieno centro storico, tra piazza Niccolò V e Via Giuseppe Mazzini. Da qui il percorso si dirige verso ovest, attraversando Piazza Calandrini e poi girando in Via Mazzini, in direzione della Pieve di Sant'Andrea. Girate in Piazza Garibaldi e oltrepassate il **Genio della Stirpe**, il monumento ai caduti che figura tra i più grandi gruppi marmorei del mondo. Proseguendo in Viale XXI Luglio, si gira a destra in

Via Sobborgo Emiliano, fino allo slargo che porta in Via Brigata Partigiana Ugo Muccini, da seguire per tutta la sua lunghezza, passando sotto i viadotti della ferrovia e arrivando infine a una rotonda; teniamo la sinistra e giungiamo in un'altra rotonda, svoltiamo a destra (facendo attenzione al traffico) e passando sotto il viadotto, proseguendo sulla **Via Aurelia** e attraversando infine il fiume

Qui sotto, la basilica cattedrale di Santa Maria Assunta a Sarzana.



SARZANA

DA VEDERE: Le due fortezze, il crocefisso ligneo dentro la cattedrale, Piazza San Giorgio.

DA PROVARE: un concerto nella Fortezza Firmafede.

[...] “se novella vera
di Val di Magra o di parte vicina
sai, dillo a me, che già grande là era.

Fui chiamato Currado Malaspina;
non son l'antico, ma di lui discesi;
a' miei portai l'amor che qui raffina”.

(Dante Alighieri, *Purgatorio* VIII, vv.115-120)



Crocevia di personaggi ed eventi, per la sua stessa natura “di confine”, **Sarzana** rappresenta l'inizio ideale del nostro viaggio attraverso la Liguria in direzione di Santiago di Compostela ma è anche una tappa importante lungo il percorso della **Via Francigena**: uno svincolo fondamentale tra itinerari percorsi nei secoli da decine di migliaia di pellegrini.

La **Lunigiana**, sospesa tra il marmo abbacinante delle Alpi Apuane e la fertile valle del fiume Magra – dove già in tempi antichissimi venivano fondati importanti insediamenti come quello di Luni – è lo scenario che fa da sfondo a questa bella città ricca di storia, dove il Medioevo è una presenza ancora viva e vibrante: qui l'amico di **Dante**, **Guido Cavalcanti**, venne esiliato all'inizio del quattordicesimo secolo, e qui lo stesso sommo poeta fiorentino soggiornò, incaricato di favorire la pace tra i Malaspina e il vescovato di Luni: **Corrado Malaspina** è stato reso immortale da un canto della *Commedia*. Alla sua guida si alternarono via via Castruccio Castracani, Spinetta Malaspina, i Pisani, i Visconti, i Genovesi e i Fiorentini.

Il nucleo centrale di Sarzana è costituito dalla **Cittadella** e dalla **Fortezza Firmafede**, eretta da **Lorenzo il Magnifico**, usata oggi per molteplici eventi culturali tra cui il Festival della Mente. Da vedere c'è il bel **Palazzo Comunale** quattrocentesco, la **casa Bonaparte** (qui visse uno degli antenati cinquecenteschi di Napoleone, **Gabriele**), la **Fortezza di Sarzanello**, antica residenza vescovile che domina la **vallata del Magra**.

Tra gli edifici religiosi più importanti di Sarzana spiccano in particolar modo la **cattedrale duecentesca di Santa Maria Assunta**, che al suo interno ospita antiche pale marmoree, notevoli dipinti del sarzanese **Domenico Fiasella** e la bellissima **Croce di Mastro Guglielmo**, e la **Pieve di San Andrea**, la più antica chiesa sarzanese, risalente al decimo secolo con la sua alta torre campanaria e il portale sormontato dal **Sidus**, la stella a otto punte simbolo degli Anziani consiglieri del comune di Sarzana, che detenevano il potere legislativo nella Sarzana medievale.

Magra.

Sempre seguendo l'Aurelia si giunge all'abitato di **Piano di Arcola**, frazione di **Arcola** (da vedere nel capoluogo ci sono la **torre pentagonale degli Obertenghi** e il **Sanuario di Nostra Signora degli Angeli**). Si gira passando sotto la ferrovia in Via Giovato, che dopo qualche decina di metri piega a sinistra. Dopo circa 900 metri si arriva all'incrocio con Via XXV Aprile; Via Giovato prosegue sulla sinistra, perpendicolare alla strada percorsa fin qui. La strada comincerà a costeggiare la ferrovia, fino a incontrare Via Pedemonte; imboccatela, facendo una curva a U e passando nuovamente sotto la ferrovia. Subito dopo si gira a destra in Via Porcaredda, fino a giungere a una rotonda dominata dai Carabinieri del Comando della Stazione di Arcola. Si prosegue ancora a destra e poi a sinistra lungo il viale alberato di Via della Repubblica, passando a fianco a un parcheggio e giungendo a una nuova rotonda. Di fronte a voi troverete Via Luigi Valentini, ovvero la S.P. 19, da seguire per 500

metri fino ad arrivare di fronte alla biblioteca civica comune di Arcola. Da qui si gira in Via Colombiera, che comincia ad allontanarsi dal centro abitato; arrivati al bivio di tre strade si gira a destra, su strada sterrata ai lati, che si addenta nel bosco. Dopo 200 metri si passa a un sentiero che porta poi nella carrozzabile in Via Sommovigo, arrivando infine nella frazione di **Baccano** e oltrepassando la chiesa.

Con qualche difficoltà si prosegue a sinistra per circa 600 metri, facendo attenzione alla mancanza di marciapiede. Superato il dosso si passa a sinistra della carrozzabile e si scende per circa 250 metri; poi si supera Villa Ducci e si prende una stradina a sinistra (parallela alla S. P. 19) che consente di saltare i tornanti della provinciale, diventando asfaltata dopo lo sterrato iniziale. Si prosegue poi dritti in discesa sulla provinciale fino ad arrivare a una scaletta con segnavia AVG, in Via Sarzana in **Termo della Spezia**. Dopo aver svoltato a destra lungo il marciapiede, si attraversa la strada all'altezza

LA PIEVE DI SAN VENERIO



Si tratta di una delle più antiche costruzioni del golfo ed è dedicata a un importante santo della zona: **San Venerio**, l'eremita che visse tra il 560 e il 630 nell'**isola del Tino**, seconda per dimensione dell'arcipelago spezzino. La sua struttura è ancora quella sviluppatasi dopo i lavori di ristrutturazione voluti dai "domini" di Vezzano nell'anno 1084, di impinato prevalentemente romanico e con un interno a navata unica. Il campanile, con apparato murario di piccoli conci che

tendono al rettangolare, laddove invece non siano presenti vistose ritessiture, è posto sulla destra della chiesa, ed appare eretto in maniera indipendente dalla pieve romanica e solo successivamente inglobato nella costruzione sacra. L'edificio è rimasto chiuso al pubblico dal 1998 al 2008 a causa dei danni prodotti al tetto da un fulmine.



del punto commerciale Snai e si prosegue fino alla rotonda. Dopo aver preso Via Termo sulla sinistra, si svolta dopo poco in Via Del Monte, superando il primo stratto in salita su asfalto che si trasforma poi una scalinata. Addentratisi nel bosco, si superano diversi tornanti e dopo 1.750 metri si gira a sinistra, scendendo in Via Matteotti. Un'altra scaletta consente di tagliare i tornanti e di arrivare fino al borgo antico di **San Venerio** in Piazza Castello. Passati sotto l'arco di Via Sturlese si gira a sinistra, scendendo in salita dello Spiaggio e arrivando infine in piazza Mazzini. Da piazza Mazzini si svolta a sinistra in Via Martiri del Risorgimento, scendendo per circa 400 metri; all'altezza del civico 5 si sale a destra su una stradina che diventa poi scalinata e viottolo. Da qui si scende in salita Castelvecchio, che arriva fino alla bella **pieve di San Venerio**, una delle più antiche di tutto il golfo spezzino.

Dal piazzale della chiesa si prende Via della Pieve, costeggiando la ferrovia fino ad arrivare a Via Caselli, dove si svolta a destra. Si prosegue in ondo su un tratto pedonale e poi a sinistra in Via Favaro, poi ancora a

Sopra, panorama su La Spezia e sul Golfo dei Poeti. Qui sotto, un tratto del sentiero della prima tappa.





destra in Via Dorgia fino alla curva a gomito. Attraversata la strada c'è una scalinata in ferro che arriva fino al Capannone Ansaldo. Attraversata la strada si prosegue in Via del Forno, arrivando fin dove sorgeva fino a inizio 2017 l'ospedale Felettino, poi demolito. Qui c'è anche uno svincolo stradale ed è necessario tenere la sinistra, svoltando a sinistra in prossimità del capannone La Finestra. Attraversato il piccolo fiume, si passa sopra il sovrappasso dell'Aurelia e si giunge in Via Montepertico attraversando un tratto di sterrato.

Da qui dopo 350 metri si dovrebbe arrivare in prossimità di un sentiero con **segnavia n. 7, Montepertico Casa Arsa**, salendo

nel bosco e arrivando fino a **Casa Arsa**. Continuando ad andare avanti dopo 500 metri di acciottolato si arriva a Via Antoniana (asfaltata) e si prosegue in salita per circa un chilometro, fino ad arrivare in Via Montalbano; si svolta a sinistra in discesa e dopo 1,8 chilometri si svolta a destra, su un **sentiero con segnavia bianco-rosso AVG (Alta Via del Golfo)** su un tronco d'albero. Dopo circa 300 metri si prosegue dritti superando il sentiero che attraversa il percorso, per proseguire poi a destra in salita, sulla carrozzabile, e prendere poi la strada di destra in salita una volta superata un'ampia curva sul bivio. Proseguendo fino alla strada asfaltata si arriverà fino alla sucola materna E. Ferro,



Le fasce coltivate delle Cinque Terre, nei pressi di Volastra.

soffuso di storia e di bellezza, tutto da assaporare.

A questo punto si prosegue a sinistra sulla strada acciottolata che scende, riprendendo poi la carrozzabile e superando un largo spiazzo in terra, per poi proseguire su sterrato e arrivare fino al punto in cui ci si immette sulla carrozzabile in discesa. Si è arrivati a questo punto in località Foce: superato il monumento di Mazzini si passa a sinistra e si arriva in Via Genova, per poi svoltare a destra e fatti pochi metri attraversare la carrozzabile e proseguire dritti in Via Carpena di Marinasco. Dopo circa 150 metri si svolta a destra e poi a sinistra, raggiungendo così il sentiero con **segnavia 01** grazie a una scaletta. Il sentiero attraversa il bosco in piano e dopo circa 2 chilometri arriva di nuovo sulla carrozzabile, da seguire in leggera salita per 800 metri fino alla stazione di pompaggio del metanodotto. Qui si svolta a destra e si cerca il **segnavia Castè 01** su un tronco d'albero, per poi salire con il sentiero per il bosco. Dopo 500 metri si gira sulla carrozzabile, si prosegue per pochi metri in salita e si svolta a sinistra su strada prima asfaltata e poi acciottolata.

Dopo altri 350 metri si è sulla carrozzabile; si gira a sinistra e si continua in salita, per poi svoltare a destra e poi raggiungere località **Castè**, frazione di **Riccò del Golfo di Spezia**, tramite una serie di scalinate, seguendo le indicazioni. Oltrepassato questo piccolo e incantevole borgo tipicamente ligure si segue ancora il **sentiero 01**, attraverso il bosco e fino a località **Carpena** e poi a **Sella La Croce**. Attraversando la strada e scendendo per il sentiero si arriva alla **Strada Bianca dei Santuari**, proseguendo su sterrato verso destra e camminando ancora circa 5 chilometri per arrivare infine a **Volastra**.

che verrà superata costeggiando il retro, arrivando poi in località **Strà**. Tornati sulla carrozzabile, la si attraversa e si prende un sentiero acciottolato e poi sterrato segnato da cippi militari per mezzo chilometro, superando il borgo e arrivando in Via Costa di Santa Lucia, da seguire per 1 chilometro fino alla SP 15 Val Durasca.

Arrivati all'altezza di una croce si attraversa la strada e si prosegue in salita su sentiero gradinato, arrivando sul piazzale della **Pieve di Santo Stefano a Marinasco**. Prendetevi un po' di tempo per godere di una delle più belle viste che si possano avere del **Golfo dei Poeti**: questo eccezionale balcone sospeso sulla città e sul mare è un luogo

IL GOLFO DI LA SPEZIA

DA VEDERE: Portovenere, Lerici, il borgo di Tellaro.

DA PROVARE: La *mesciua*, zippa a base di ceci, lenticchie, fagioli cannellini, grano e farro.



«Questa baia di Lerici è affascinante; le colline boschive di un color verde-grigio la racchiudono, e da entrambi i lati, appollaiato sopra un possente promontorio, un meraviglioso vecchio castello in rovina monta una guardia inefficace. Questo posto è un classico per tutti i viaggiatori inglesi, perché nel mezzo della spiaggia ricurva si trova l'orta deserta villetta dove Shelley trascorse gli ultimi mesi della sua breve vita. Stava soggiornando a Lerici quando intraprese quella piccola crociera dalla quale non tornò mai»

(Henry James, *Italian Hours*)

Il **golfo di La Spezia** è una delle insenature più suggestive della Liguria: alle sue due estremità si trovano due celebri località turistiche del Levante, ovvero **Portovenere** (e, qualche chilometro più in là, Riomaggiore e il resto delle **Cinque Terre**) e **Lerici**, con i borghi di **Tellaro** e **San Terenzo** e le spiagge di **Fiascherino**. Al centro c'è **La Spezia**, seconda città ligure, uno dei più importanti porti mercantili del Mediterraneo e arsenale di grande rilevanza per la Marina Militare italiana.

A completare lo splendido panorama ci sono le tre isole dell'arcipelago spezzino, **Palmaria** (la maggiore tra le isole liguri, subito di fronte a Portovenere) e le isole del **Tino** e del **Tinetto**. Il golfo è conosciuto anche come **golfo dei Poeti**, così definito dal commediografo **Sem Benelli** agli inizi del secolo: e in effetti la bellezza dell'insenatura conquistò **Lord Byron**, **George Sand**, **D.H. Lawrence** e soprattutto **Percy Bysshe Shelley**, che mentre navigava verso San Terenzo con la sua nuova goletta, l'*Ariel*, annegò dopo essere stato sorpreso da un'improvvisa tempesta. Ma il golfo è stato il luogo del cuore anche di **Mario Soldati**, **Indro Montanelli**, **Attilio Bertolucci**.

Al centro del golfo, La Spezia di solito lascia gli onori di località turistica alle località vicine, ma è ugualmente una destinazione interessante con il suo ricchissimo patrimonio nautico, le case con i giardini in stile Novecento tra palme e alberi di bergamotto, nobili residenze Liberty e un centro storico dove ancora s'insinuano i tipici carruggi serpeggianti. Da vedere **il Castello medievale di San Giorgio**, **il Museo Navale con l'Arsenale**, **la Cattedrale di Cristo Redentore**.

Non mancano nemmeno gli eventi, in particolare la **Festa del Mare** e lo spettacolare **Palio del Golfo**, che vede sfidarsi le imbarcazioni delle tredici borgate marinare (Portovenere, Le Grazie, Fezzano, Cadimare, Marola, C.R.D.D., Canaletto, Fossamastra, Muggiano, San Terenzo, Venere Azzurra, Lerici e Tellaro) ogni anno la prima domenica di agosto: dieci minuti di gara dove si concentra tutta l'attività remiera annuale dei vari circoli canottieri.

GELATERIA NONNA PAPERA La Spezia

Cso Nazionale, 188 • 19125 La Spezia • Tel. 0187 599339 • www.gelaterianonnapapera.com

La Gelateria di Nonna Papera a La Spezia è il riferimento del Buon gusto; gelateria artigianale, dove la qualità degli ingredienti si incontra con l'alta esperienza e conoscenza tecnica fondendo un mix di elementi per un'eccellenza di prodotto, inalderando l'antica tradizione del Gelato. Questo è il segreto della Gelateria di Nonna Papera a La Spezia. A tutto questo si aggiungono altri elementi dai quali non si può prescindere: la passione per il proprio mestiere che permette di superare il sacrificio che questo comporta, nell'ottica della ricerca di un miglioramento continuo con l'ambizione di superare sé stessi. La selezione diretta sul territorio delle materie prime di qualità va dagli ingredienti di base semplici ma genuini (panna fresca, latte fresco giornaliero) fino alla ricerca di elementi più raffinati. Orari: Invernale 10:30 - 20:00 - Estivo : 10:30 24:00 - Chiusi tutti i mercoledì ed il secondo martedì di ogni mese.



PANIFICIO PASTICCERIA CAFFETTERIA

GOLOSITÀ GRASSELLINI La Spezia

Viale Italia 352 - 354 - 356 • 19126 La Spezia • Cell. 338 800 8020



Dal Panificio Pasticceria Caffetteria Golosità Grassellini, trovi davvero di tutto per soddisfare ogni palato. La qualità è il loro primo pensiero e punto di forza. Puoi gustare l'ottima focaccia genovese ma anche pizze, torte salate, dolci di tutti i tipi. Perché Golosità Grassellini non è solo un panificio ma anche pasticceria e caffetteria. Inoltre le Golosità Grassellini realizzano torte su richiesta per ogni occasione.



IL FORNO IN PIAZZETTA Tellaro

Piazza Figoli, 16 • 19032 Tellaro (SP) • Tel. 324 586 0405



Per gustare un'ottima focaccia ligure, o focaccia al formaggio, nella Piazzetta centrale della caratteristica Tellaro, si trova Il Forno in Piazzetta, con possibilità di mangiare fuori dal locale seduti ai tavolini. Da provare i tortini con verdure, tutti senza strutto ma anche le pizze e le schiacciate di diversi tipi. Ottime le focacce alle olive, ai pomodorini e la focaccia al formaggio. Da Il Forno In Piazzetta, potete trovare anche dell'ottimo gelato artigianale. Ve lo consigliamo.



SIAMO FRITTI Lerici

Largo G. Marconi, 11 • 19032 Lerici (SP) • Cell. 328 536 4603



Siamo Fritti, accogliente localino take away situato nella piazzetta sulla quale si affaccia l'antica chiesa di San Rocco. Le due titolari, Teta e Tonia, note per la loro simpatichissima ospitalità, offrono oltre alla tipica frittura mista di pesce altri trenta tipi di fritti tra carne, verdure e formaggi. Troverete anche ricette gastronomiche della tradizione locale e tante stuzzicherie da forno... insomma, ce n'è per tutti i palati!





TRATTORIA DA ISEO Portovenere

Calata Doria, 12 • Porto Venere • Tel. 0187 792379

Giuseppe Basso, classe 1938, nativo di Vernazza, parte a soli 14 anni dal suo paese per imbarcarsi come cuoco e cambusiere sulle navi dell'armatore Paolo Scerni di Genova. Per 13 anni gira il mondo e, al suo ritorno a Vernazza, decide di aprire un ristorante che chiama "Il Belforte". Agli inizi degli anni '70 lo zio Eliseo gli propone di prendere le redini del suo ristorante "Iseo" a Portovenere e, senza pensarci un attimo, Giuseppe accetta. Frequentato da personaggi famosi (Alberto Lupò, Walter Chiari, Paolo Villaggio, Gino Paoli, Adriano Celentano, la contessa Vacca Augusta e molti altri) che "entravano nel ristorante seriosi e ne uscivano sorridenti". Uno dei ristoranti più conosciuti di Portovenere, situato proprio nella splendida Calata Doria, a due passi dal mare. Oggi a gestirla è il figlio di Giuseppe, Gian Battista, e il locale continua ad essere uno dei più importanti punti di riferimento per gli amanti del mangiar bene che arrivano in Liguria.



PIZZERIA LA PIA LA CENTENARIA La Spezia

Via Magenta, 12 • 19121 La Spezia • Tel. 0187 739999

Passione per la pizza, per la farinata e per la ricca scelta di specialità esclusive, le nostre pietanze sane e appetitose - questa è in sintesi la proposta della Pizzeria La Pia La Centenaria, che da La Spezia fino a Londra diffonde il verbo: l'amore per le cose buone. La Pia La Centenaria è il posto giusto per tutti coloro che amano la farinata, questa specialità della nostra terra, tanto semplice quanto buona, anzi buonissima. Ma anche deliziose pizze preparate come vuole la nostra tradizione, sane e gustose, con i giusti ingredienti e la giusta lievitazione, in tante versioni, una più buona dell'altra. La Pizzeria La Pia Centenaria vi invita ad assaggiare, semplicemente, le loro tante proposte che sono anche da asporto! Non dimenticandosi anche delle esigenze dei più piccoli, perché hanno degli appositi menù pensati per i bambini. La pizzeria è aperta la mattina e il pomeriggio, fino a sera, disponibile per pranzi, cene o anche solo per uno spuntino a metà giornata.



RISTORANTE PIZZERIA CECCO RIVOLTA La Spezia

Via Vecchio Ospedale, 33 • 19121 La Spezia • Tel. 0187 770701 • www.ceccorivolta.com

Il Ristorante Pizzeria Cecco Rivolta seleziona solo ingredienti freschi e genuini, per offrirvi ogni giorno primi piatti differenti con accostamenti e sapori sempre nuovi. Da non dimenticare la loro specialità: la carne! Una selezione per avere i migliori prodotti nel panorama Internazionale. La razza Black Angus originaria della Scozia, dal vicino Piemonte, l'inconfondibile gusto del Fassone piemontese e, dalla Toscana, il sapore inconfondibile della Chianina. La servono cruda, con le battute ed i carpacci, oppure cotta su griglia a pietra lavica, metodo di cottura sano e gustoso. E per chi vuole lasciarsi andare ad una serata più informale, c'è sempre la farinata o la pizza di Cecco. Una pizza sana, genuina e gustosa, cotta rigorosamente nel forno a legna. Un impasto ottenuto dall'utilizzo di farine macinate a pietra e da una lunga maturazione di almeno 48 ore con lieviti naturali. Non è una vera cena se non si conclude con un dolce fatto in casa CECCO!



TRATTORIA DA PIPINO Marinella di Sarzana

Viale Litoraneo, 104 • 19038 Marinella di Sarzana (SP) • Tel. 0187 64348

A Marinella di Sarzana, caratteristico borgo Ligure, in un ambiente simpatico e curato, potrai gustare l'ottima cucina di Paola e Corrado. Non solo a base di pesce. Da provare sono sicuramente gli antipasti della casa di pesce, il risotto di mare, le pennette agli scampi, le seppie, la gallinella, la frittura mista, leggera e croccante, le verdure di stagione grigliate con olio di qualità, il tutto in porzioni abbondanti ed accompagnato da vermentino della casa. Ottime anche le pizze.



LA CASA AL MARE San Terenzo

Via XX Settembre, 32 • 19032 Lerici (SP) • Cell. 328 389 6862

www.lacasaalmaresterenzo.com

La casa al mare dispone di due appartamenti situati in un caratteristico edificio del centro storico dell'antico borgo di pescatori e marinai di San Terenzo. Ogni appartamento ti garantirà una vacanza serena, dove gestire tempi e spazi in completa autonomia. A due passi dalla spiaggia e dalla suggestiva passeggiata lungomare che collega il castello di San Terenzo a quello di Lerici, la struttura rappresenta la base ideale per chi vuole rilassarsi al mare o visitare il bellissimo "Golfo dei poeti" e le vicine 5 Terre. Per un soggiorno balneare San Terenzo offre la massima varietà di scelta: dalla sabbia fine alla spiaggia di ghiaia, agli scogli che degradano verso il mare. La spiaggia centrale del paese (a soli 50 metri dalla struttura) è suddivisa in una parte libera e una parte libera attrezzata con possibilità di noleggio ombrelloni, sdraio, canoa, pedalò. A pochi minuti a piedi sono inoltre disponibili sia spiagge libere che stabilimenti balneari.



AFFITTACAMERE LA BRANDA La Spezia

Via Torino 85 • 19122 La Spezia • Cell. 347 4614390 • www.labranda.it

All'interno di un palazzo della fine del XIX secolo, abbiamo realizzato l'affittacamere "La Branda", la soluzione ideale per tutti coloro che intendono pernottare nella città di La Spezia e godere del meraviglioso paesaggio che offre la riviera di Levante con le sue 5 Terre, Lerici e Portovenere. La posizione strategica di fronte alla stazione ferroviaria (50 mt) di La Spezia Centrale, e la vicinanza al centro storico pedonale (200 mt) rappresentano il punto di forza che differenzia la nostra struttura. Visitare i nostri dintorni come le 5 terre sarà veramente facile, in soli 8 minuti di treno sarà possibile arrivare a Riomaggiore, la prima delle Cinque terre (Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso). Oppure, "via mare" con il Servizio Battelli, sarà possibile raggiungere anche Portovenere, Lerici e l'isola Palmaria. L'affittacamere è dotato di moderno ascensore e dispone di camere arredate in stile sobrio e moderno dotate di ogni comfort.



VILLAGGIO ANTICHE TERRE Faggiona di Pignone

Via delle Fonti, 197 • 19020 Faggiona di Pignone (SP) • Tel. 0187 887022

Fax 0187 1921424 • Mail info@anticheterrehotel.com • www.anticheterrehotel.com

Per terra e per mare: dove la selva "aspra e forte" di Pignone e Faggiona, facendosi dolcissima, si fonde con le vicine Cinque Terre. La non distante costa tra Monterosso e Riomaggiore appare magica. L'unione degli opposti, in un'opera d'arte disegnata sia dalla natura sia dall'uomo, finalmente non in contrasto. Il villaggio "Antiche Terre" è ben più di un hotel, è un luogo insieme arcaico e attuale, dove l'atmosfera del vecchio borgo medievale si accompagna alla modernità. Per gli appassionati di bike e trekking, a pochi passi dal villaggio si diramano i sentieri per raggiungere agevolmente il parco delle Cinque Terre. Il Villaggio dispone di 42 camere con servizi privati, telefono e TV-SAT, cassaforte e WIFI, molte di queste con vista sulla vallata. La struttura è ideale anche per il turismo di gruppo (siamo provvisti inoltre di un parcheggio privato per bus).



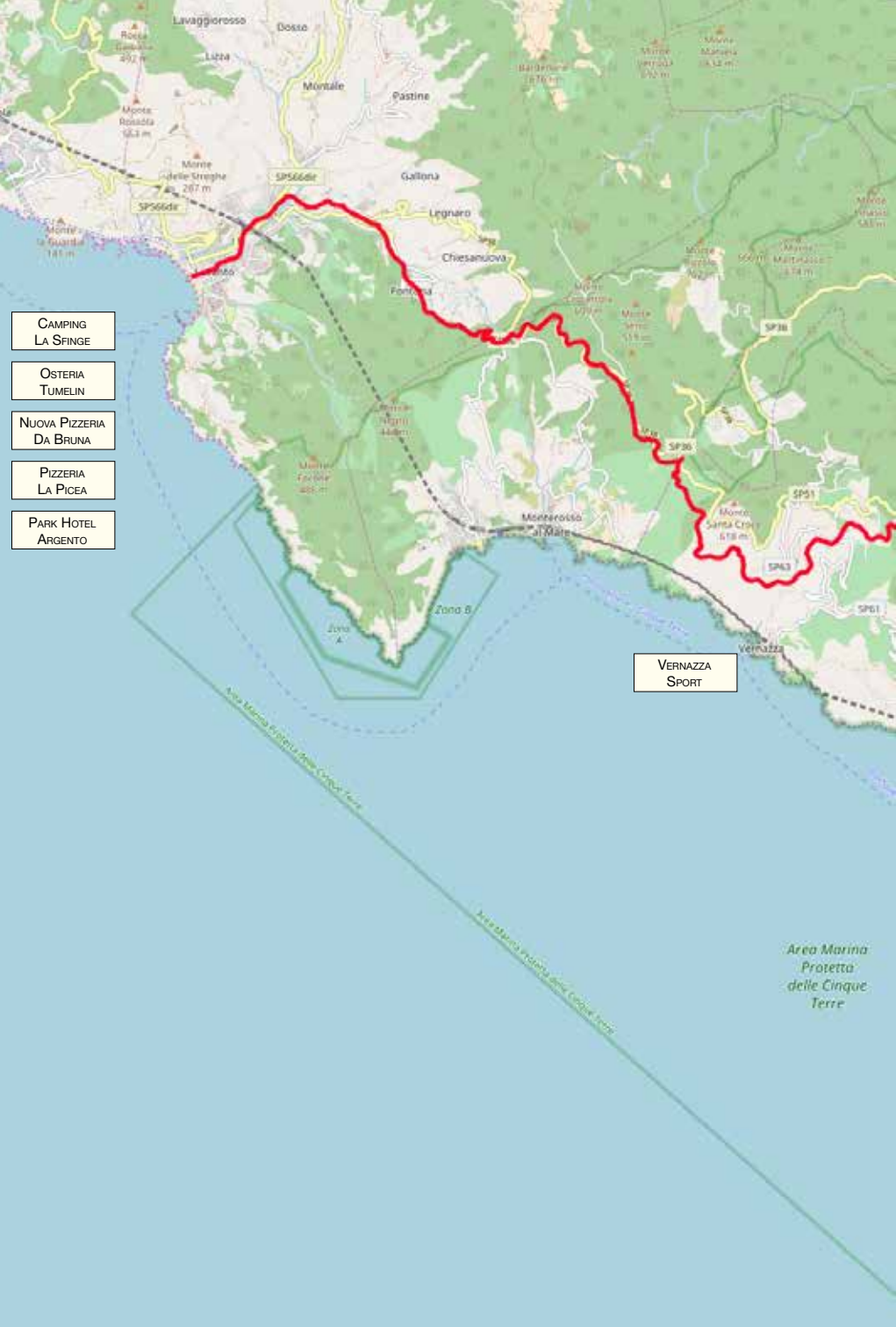
CAMPEGGIO MARALUNGA Lerici

Via Carpanini, 61 • 19032 Lerici (SP) • Tel. 0187 966589

Maralunga si trova nel tratto di costa Ligure più vicino alla Toscana. Il piccolo campeggio ha accesso diretto al mare in una delle più belle baie di tutto il Golfo dei Poeti: le ultime piazzole delle tende confinano con la scogliera a cui solo i campeggiatori o chi approda dal mare può arrivare. All'interno sono presenti vari gruppi di servizi, docce calde, attacchi per la corrente elettrica ed un piccolo negozio alimentare con servizio bar per le prime colazioni. Le terrazze del campeggio Maralunga sono tutte sotto gli ulivi e quasi tutte godono di uno splendido panorama sul golfo. La scogliera è a picco sul mare ma delle scalette uso piscina permettono di immergersi facilmente. Località ideale per sub alla scoperta di insenature naturali e dell'ambiente marino.

Spettacolare è la luna che si specchia nella cala. Il campeggio è aperto solo durante il periodo estivo, nei mesi di Giugno, Luglio, Agosto e Settembre.





CAMPING
LA SFINGE

OSTERIA
TUMELIN

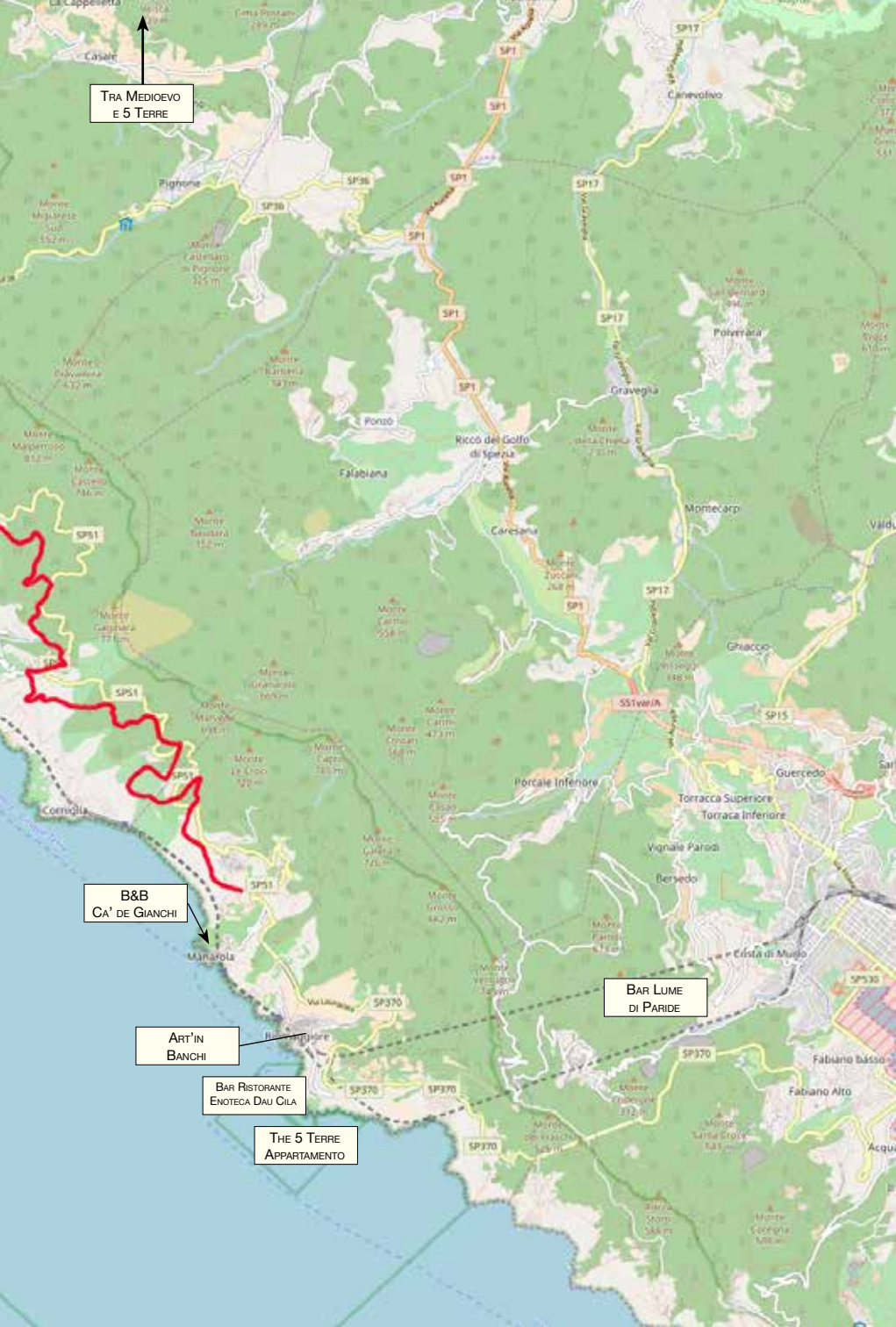
NUOVA PIZZERIA
DA BRUNA

PIZZERIA
LA PICEA

PARK HOTEL
ARGENTO

VERNAZZA
SPORT

Area Marina
Protetta
delle Cinque
Terre



TRA MEDIOEVO
E 5 TERRE

B&B
CA' DE GIANCHI

ART'IN
BANCHI

BAR RISTORANTE
ENOTECA DAU CILA

THE 5 TERRE
APPARTAMENTO

BAR LUME
DI PARIDE

2ª TAPPA: VOLASTRA - LEVANTO



5,30 ore



21,5 km

Le Cinque Terre sono tra le perle indiscusse non solo della Liguria, ma di tutta l'Italia costiera: arroccate e strette tra insenature profonde e ripide, hanno saputo sfruttare quel poco che la terra aveva da offrire. L'itinerario le passa in alto, sfiorando i loro santuari e dando la possibilità di ammirare paesaggi mozzafiato che si aprono d'un tratto.

Per la seconda tappa del nostro itinerario si riparte dal bel Santuario romanico (XII secolo) di **Nostra Signora della Salute di Volastra**, uno dei Santuari delle Cinque Terre insieme al santuario di **Nostra Signora di Montenero** di Riomaggiore, ai santuari di **Nostra Signora delle Grazie** e di **Nostra Signora di Reggio** a Vernazza, al santuario di **Nostra Signora di Soviore** a Monterosso al Mare. Dal sagrato, passando a fianco della croce in ferro battuto, si cerca il **sentiero 586, ex n. 6D**, che corre a mezzacosta dall'abitato di Volastra e costeggia i vigneti della

produzione DOC "Le Coste". Sono queste le celebri fasce delle **Cinque Terre**, una delle più incredibili testimonianze del lavoro dell'uomo in una zona tanto difficile da diversi punti di vista. Dopo 2,3 chilometri si svolta in salita seguendo il sentiero con **segnavia 587**, in mezzo al bosco; dopo 550 metri si arriva sulla carrozzabile SP51. Da qui, dopo aver girato a sinistra, ci si avvia in direzione di San Bernardino su una strada senza marciapiede (attenzione!) per 2 chilometri. Si arriva

Lo spettacolo delle case di Manarola, nelle Cinque Terre, al crepuscolo.



LE CINQUE TERRE

DA VEDERE: I borghi di Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare.

DA PROVARE: un bicchiere di Sciachetrà in posizione panoramica, al termine della passeggiata.

«Ghino, udito questo, si parti, e pensossi di volerlo guerire senza bagno; e facendo nella cameretta sempre ardere un gran fuoco e ben guardarla, non tornò a lui infino alla seguente mattina; e allora in una tovagliuola bianchissima gli portò due fette di pane arrostito e un gran bicchiere di vernaccia da Corniglia»

(G. Boccaccio, *Decameron*)



Per molti il vero gioiello della Riviera Ligure, le **Cinque Terre** – da oriente verso occidente, cioè nel verso del nostro itinerario verso il confine francese, **Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza** e **Monterosso al Mare** – sono una delle coste più belle non solo d'Italia ma di tutto il mondo, sovente accomunate alla Costiera Amalfitana per i panorami inimitabili, i villaggi di pescatori rimasti identici con il passare del tempo, il silenzio rigoglioso della natura.

Tra **Punta Mesco** e **Punta di Montenero**, questi cinque incantevoli borghi hanno ognuno caratteristiche diverse: Monterosso è la più grande, divisa in due (con Fegina) dal Colle dei Cappuccini, e dove le spiagge sono più estese; Vernazza è un borgo di bellezza mozzafiato, costruito ad abbracciare un'insenatura naturale che ne garantì le fortune fin dai tempi delle Repubbliche marinare; Corniglia è l'unica a non affacciarsi direttamente sul mare, ma si trova su un promontorio immerso nei terrazzamenti a fasce, grande lavoro dell'uomo; Manarola, forse la più fotografata, è tutta arroccata e concentrata su sé stessa scendendo in una stretta gola verso le acque del Mar Ligure, tra due speroni rocciosi; Riomaggiore, infine, sistema le sue case torri tipicamente genovesi nelle vallate dell'omonimo torrente. Eppure tutte quante sono animate dallo stesso spirito, quello che ha portato nei secoli gli abitanti a **cercare di trarre il meglio dalle ripidissime colline**, pazientemente coltivate a prescindere dalla loro pendenza, fino a modellarle e a renderle un panorama unico, giustamente celebre in tutto il mondo.

Il volto dei borghi delle Cinque Terre è mutato molto poco nel corso dei secoli, anche grazie alla loro natura impervia e alla difficoltà a raggiungerle con l'auto o gli altri mezzi del turismo di massa. Così, questo tratto di costa è ancora **uno dei luoghi più incontaminati della Liguria**, dove si snodano decine di sentieri tra la vegetazione lussureggiante, i filari delle viti da cui nascono il **Cinque Terre** e lo **Sciachetrà**, gli ulivi piegati su sé stessi, ripide scalette e scorci che si aprono all'improvviso su calette tanto belle da colpire al cuore anche i più cinici.



poi a una curva, dove svoltare a sinistra sul **sentiero 507 (ex 7)**, per giungere infine alla carrozzabile. Dopo un tornante il sentiero riparte, fino a unirsi al **sentiero 581 (ex 8a)**, che permette di raggiungere il **Santuario di San Bernardino**.

Svoltate ancora a destra, in discesa, per tornare sulla carrozzabile, che una volta attraversata ricondurrà al **sentiero 581 (ex 8a)**, da seguire per circa 4 chilometri con passaggi non sempre semplici. Alla fine si arriva una strada asfaltata, e svoltando a sinistra, in discesa, si supera una cascina, per poi svoltare dopo 250 metri su un sentiero tra i vigneti. Tornati sulla provinciale si seguono le indicazioni per il **Santuario di Madonna di Reggio**, e da lì una scalinata torna ancora sulla provinciale.

Girando a sinistra si percorre la strada in salita per 400 metri, e al tornante si arriva in prossimità del sentiero con **segnavia 582 (ex 8b)**. Stupendi i panorami che si possono godere per i prossimi 2,5-3 km, fino

Tipiche case liguri nelle Cinque Terre. Nelle due pagine successive, una veduta di Vernazza.

ad arrivare alla carrozzabile da seguire in discesa (SP 38), nel punto dove arriva anche il **sentiero AV5T**. Dopo 700 metri si arriva fino al **Santuario di Soviore**, e proseguendo per altri 1,7 km si arriva a **Colle Gritta**, sopra Monterosso. Da qui in poi è importante seguire i cartelli con **segnavia n. 12** per Fontona; una volta arrivati a destinazione, si **prosegue** svoltando a destra in discesa sull'asfalto, per poi riprendere il sentiero n. 12, fino all'attraversamento di un piccolo ponte nel bosco, poi di nuovo su fino alla carrozzabile. Dopo aver proseguito per 300 metri in discesa si arriva in località **Albero d'Oro**, e superata la caserma dei pompieri e un ponte si giunge in Via Canzio. Da qui si oltrepassa Via Martiri della Libertà e poi Via Guani, arrivando in Piazza del Popolo a **Levanto**, termine di questa seconda tappa del cammino.

CAMPEGGIO ACQUA DOLCE Levanto

Via Guido Semenza 5 • 19015 Levanto • Tel. 0187 808.465

www.campingacquadolce.com

Il Campeggio Acqua Dolce sorge dal 1957 in una conca a ridosso del promontorio del Mesco, il limite occidentale del Parco Nazionale delle 5 Terre, a soli 200 metri dal mare. Fin dall'inizio della gestione ogni scelta è stata presa nel rispetto dell'ambiente circostante: il risultato è oggi un parco che conta più di 175 specie di alberi, un'oasi verde che costituisce il valore aggiunto con cui noi ci presentiamo orgogliosamente alla nostra clientela. In più cerchiamo di essere smart: risparmio energetico, strutture eco con sistemi di isolamento termico, prodotti per la pulizia biologici al 100%, nessun tipo di diserbanti e/o concime chimico. Il campeggio offre connessione wi-fi e abbiamo rinnovato da cima a fondo il locale bar ristorante all'ingresso del campeggio. Qualsiasi tipo di animale domestico è bene accetto.



LA STRADA DEI SANTUARI

DA VEDERE: La vista sul mare tra Punta Mesco e le isole Palmaria, Tino e Tinetto dal Santuario di Nostra Signora di Montenero.

DA PROVARE: una degustazione a Groppo presso la Cantina Sociale Cinque Terre.

«Ecco scogliere nude, che dànno un marmo nero e giallo, il portoro, tra cui si abbarbica la vigna; poi la vigna si stende, e copre interamente il fondo roccioso con fusti bassi per difendere i pampini dal vento robusto del mare. Pochi e monotoni colori, ma lucenti, quasi uno smalto; e pochi personaggi, la vite, il cactus, l'agave, l'albero di fico, le case solitarie a metà pendio che non servono d'abitazione ma soltanto a pigiare l'uva e a farvi fermentare il mosto, i gruppi di case con l'uva che appassisce sui tetti»

(G. Piovene, *Viaggio in Italia*)



Nostra Signora di Montenero, Nostra Signora della Salute, Nostra Signora delle Grazie, Nostra Signora di Reggio, Nostra Signora di Soviore: ogni paese delle Cinque Terre ha il suo **santuario**, da Riomaggiore a Monterosso al Mare, e gli abitanti sono ad essi legati da una profonda devozione che ha saputo attraversare i secoli. È possibile, è vero, raggiungere i santuari anche con la strada carrozzabile, anche se spesso impervia e difficoltosa: ma l'esperienza di arrivarci con gli **antichi sentieri**, che si aprono sugli splendidi scorci di uno dei tratti di costa più belli d'Italia, è impagabile.

Durante le feste patronali, gli abitanti delle Cinque Terre partono in processione dal paese inerpicandosi sui diversi sentieri in salita, ma la **Via dei Santuari** collega in senso orizzontale tutti i diversi edifici di culto, con un percorso a mezza costa adatto anche alla bicicletta. I panorami sono straordinari, dalle insenature della costa fino all'arcipelago toscano e, nei giorni più limpidi, fino alla Corsica.

Secondo alcuni studiosi la Via dei Santuari è ancora più antica degli stessi edifici religiosi, se è vero che almeno una parte del tracciato corrisponde a una remota via di comunicazione risalente all'**Età del Bronzo** (1800-900 a.C.), come testimoniano anche i menhir di Volastra e di Tramonti. 8-9 ore di cammino dovrebbero bastare per coprire il percorso di tutti e cinque i santuari, oppure è possibile dividere il percorso a tappe.

Dal Santuario di Nostra Signora di Montenero si scende a Riomaggiore, per poi proseguire attraverso la Via dell'Amore (attenzione a eventuali chiusure) fino a Manarola, salendo poi a Volastra attraverso un'antica scala di pietra, fino al Santuario di Nostra Signora della Salute; con il sentiero 6d si arriva a Porciana e poi Case Fornacchi, prendendo poi il sentiero 7 per il santuario di Nostra Signora delle Grazie e di San Bernardino. Il sentiero prosegue fino al Santuario della Madonna di Reggio sopra Vernazza e, con il sentiero B8, al Santuario di Santa Maria di Soviore, scendendo infine a Monterosso al Mare con il sentiero 9 per concludere l'itinerario.





LEVANTO

DA VEDERE: Punta Mesco, la Loggia Comunale, la chiesa di Sant'Andrea Apostolo.

DA PROVARE: I Gattafin, i tipici ravioloni fritti ripieni di erbe.



«La Cala di Bonassola ed il promontorio del Mesco pongono in mezzo un seno marittimo, in fondo al quale siede la bella Terra di Levanto. Rupi scoscese e disabitate formano tutto quel tratto di litorale, che si distende così a levante come a ponente di essa; a tramontana però i monti si slargano a foggia di anfiteatro, formando una piccola valle al torrentello Ghiara con ridenti ed apriche pendici, abbellite da campi coltivati, da casali e da villette»

(A. Zuccagni-Orlandini, *Corografia dell'Italia*)

Base ideale per chiunque voglia esplorare le Cinque Terre ma anche il Tigullio e il monte di Portofino, **Levanto** è di per sé una località da visitare, per il suo bel mare e per le tante attrazioni sia storiche che architettoniche. Parte del suo territorio rientra nel **Parco Nazionale delle Cinque Terre** e dell'Area marina protetta Cinque Terre.

Il centro della cittadina si apre in fondo a una bella valle ed è dominato dalla notevole **chiesa di Sant'Andrea Apostolo**, una delle più interessanti del gotico ligure con la sua facciata a strisce bianche e nere, o, per essere più precisi, marmo bianco di Carrara e serpentinite dal tipico colore verde scuro. Nella navata laterale sinistra, sopra la vasca battesimale in marmo rosso di Levanto, si trova un crocifisso ligneo del XV secolo, oggetto della popolazione di fervente devozione dopo l'eccezionale ritrovamento dello stesso, dopo una mareggiata, sulla spiaggia di Vallesanta.

Il monumento più noto di Levanto è però la **Loggia Comunale**, insignita dall'UNESCO del titolo di "monumento testimone di cultura e di pace", con tanto di affresco raffigurante l'Annunciazione di Maria, datato al XV secolo e opera di un ignoto pittore ligure-lombardo. Infine c'è il **castello medievale**, costruito dalla Repubblica di Genova nel 1265 per difendere il paese, nel luogo dove già sorgeva un antico maniero dei Malaspina, ancora perfettamente conservato. Secondo una tradizione popolare nei sotterranei del castello pare esistessero diversi passaggi interrati verso la spiaggia e in direzione della chiesa della Santissima Annunziata e del complesso conventuale.

Per quanto riguarda le **spiagge**, quella di Levanto è lunga poco meno di un chilometro, con sabbia e ghiaia di color grigio scuro; notevole soprattutto la già citata **caletta di Vallesanta**, una delle baie più apprezzate dagli abitanti. Più o meno a metà strada tra La Spezia e Chiavari, Levanto si trova quasi adagiata a Punta Mesco, al di là della quale c'è Monterosso al Mare: una zona selvaggia e di grande bellezza, dove si trova il **Podere Case Lovara**, protetto dal FAI, progetto di recupero del paesaggio agricolo tradizionale, con i tipici terrazzamenti.

ART'IN BANCHI Riomaggiore

Via Colombo, 166 • Riomaggiore (SP) • Tel. 0187 920242

www.artinbanchicinqueterre.com



Il negozio Art'in Banchi di Riomaggiore è nato per valorizzare e promuovere l'arte artigianale italiana. Da Art'In Banchi puoi trovare articoli di vario genere come oggettistica in ceramica, bijoux di cristallo o in filigrana, borse realizzate con vele riciclate, articoli fatti all'uncinetto come pupazzi, scarpine per neonati. Ma anche piccola oggettistica di arredamento per la tua casa e tanti altri articoli in legno realizzati sempre ed esclusivamente a mano.



BAR LUME DI PARIDE Biassa

Località Monte Madonna Via Filzi • Biassa (LA SPEZIA) • Tel. 340 3183706

Il valico di Sant'Antonio è il crocevia strategico per conoscere l'affascinante territorio e percorrere sentieri. Dietro la piccola Chiesa degli alpini trovate il Bar Lume di Paride, chiosco dove assaggiare tipicità liguri, torte di verdura, ciacchiette sempre nel menù in base alla stagione meschia, muscoli alla marinara, lasagne al pesto e cima alla genovese. Ottimo punto di partenza per escursioni. Suggestivi i 1000 gradini che scendono con vista mare a Manarola.



TRA MEDIOEVO E 5 TERRE Bozzolo

Via della Chiesa, 15 • Brugnato, Località Bozzolo (SP) • Cell. 347/9669752

Nel piccolo e affascinante borgo medievale di Bozzolo (l'unica frazione di Brugnato), si trova la Casetta nel Borgo Medioevale. Situata a solo 1 Km da Brugnato, considerato tra i più bei borghi d'Italia. L'Appartamento dispone di 6 posti letto, ha doppia entrata ed è composto da cucina con camino, un ampio salone, bagno, taverna con divano letto. Le finiture sono particolari e ricercate, con i muri di pietra a vista ed i soffitti con travi di legno. Ideale per famiglie e bambini. Animali domestici ammessi. Internet wireless. L'alloggio si trova in posizione strategica per raggiungere le 5 terre, Levanto, Portovenere, Montemarcello Magra, Varese Ligure, Sarzana e Sestri Levante. Inoltre, da Bozzolo, è facile raggiungere anche famose località toscane quali le Alpi Apuane, Viareggio, la Versilia. Il valore aggiunto è il fatto di essere inserito in un contesto storico tra uno dei borghi più belli della Liguria.



CAMPING LA SFINGE Deiva Marina

Località Gea • Deiva Marina (SP) • Tel. 0187825464 • www.campinglasfinge.com

Il Camping La Sfinge si trova tra le famose Cinque Terre e Portofino, immerso nel verde di pini e acacie si estende su una superficie di 18.000 mq. in una valle incantevole e tranquilla. Da qui si può visitare agevolmente il Parco Nazionale "Cinque Terre" sia in treno (15 minuti) sia in barca (gita giornaliera).

Tutto l'anno il camping offre gratis un servizio Bus-navetta privato per la spiaggia e la stazione dei treni. Il Camping è ideale per chi ama le vacanze tranquille ma intelligenti e sportive, a contatto con la natura, tra il mare e il verde, in un ambiente accogliente, pulito e confortevole. Offre la possibilità di praticare sport acquatici come surf, immersioni, pesca, ed è un'ottima base di partenza per escursioni a piedi, in bicicletta, trekking nella incontaminata natura dei boschi della Liguria. Free-climbing a 100 mt., sulla roccia "Sfinge". Venite a trovarci! Siamo chiusi solo a novembre, gennaio e febbraio.





OSTERIA TUMELIN Levanto

Via D. Grillo 32 • 19015 Levanto (SP) • Tel. 0187 808379 • www.tumelin.com

Tra le costruzioni simbolo di Levanto vi è la Casa del Capitanato, datata secoli XIII-XIV, approdo suggestivo in perfetto stile gotico-romano, situata nella parte storica del borgo levantese. Nei fondi di Casa del Capitanato, un altro simbolo di Levanto è l'Osteria Tumelin, baluardo del mangiar bene e della tradizione culinaria ligure. Il 1970 è l'anno di fondazione: ci teniamo a dirlo perché sono oltre 40 anni di attività e successi. Da sempre la nostra filosofia è stata quella di valorizzare le ricette della tradizione, nel segno della simpatia e del gusto. Primi e secondi piatti, cucinati sempre con prodotti freschi e selezionati. La freschezza del pesce per un gusto unico è uno dei nostri punti di forza. E per deliziarsi il palato, dessert con le ricette della tradizione aggiornate secondo i gusti attuali.



NUOVA PIZZERIA BRUNA Levanto

Corso Orazio Raimondo, 39 • 118038 Sanremo (IM) • Tel. 0184 598489

La pizzeria è situata in un'ampia piazza con giardini a Levanto, con un bel verde circostante ed a ridosso della zona balneare. Nella bella stagione, si può mangiare all'esterno e vedere un po' di passeggio. La pizza sembra la migliore e la più economica di Levanto e le dimensioni delle pizze sono ragguardevoli. Da provare il calzone farcito, la pizza al pesto genovese, la pizza marinara (semplice ma ben preparata), la pizza al wüstel. Possibilità anche d'asporto.



BAR RISTORANTE ENOTECA DAU CILA Riomaggiore

Via S. Giacomo, 65 • 19017 Riomaggiore (SP) • Tel. 0187 760032

La Liguria ha radicato una tradizione enogastronomica di grande qualità legata ai prodotti sani e genuini del suo territorio quali l'olio extravergine d'oliva, il vino, il pesce, i mitili, i limoni, il pesto, la pasta fatta in casa e le erbe aromatiche. A Riomaggiore nelle Cinque Terre le prelibatezze d'Italia trionfano e il Ristorante "Dau Cila" porta avanti con orgoglio, passione, impegno e professionalità la cucina casalinga di alto livello, prediligendo i tipici piatti liguri di mare e di terra della dieta mediterranea, l'eccellenza degli ingredienti, proponendo i sapori e i profumi unici di questa sottile striscia di terra baciata dal sole e lambita dal mare. La struttura del Ristorante Enoteca, completamente rinnovata, è molto accogliente e curata nei particolari, l'ubicazione dei tavoli sia all'interno sia all'esterno, a due passi dal mare, consente ai clienti quel comfort e quel relax che una buona ristorazione esige sempre.



PIZZERIA LA PICEA Levanto

Via Della Concia 18 • 19015 Levanto (SP) • Tel. 0187 802063 • www.pizzerialapicea.info

Pizzeria a Levanto con una trentina di posti a sedere tra interno ed esterno ma che è soprattutto una pizzeria d'asporto, molto amata da chi preferisce gustarsi la pizza nella tranquillità della propria casa, ma anche in campeggio o in spiaggia perché la consegna è a domicilio... dove volete. La Picea però non è solo pizzeria, a Levanto è rinomata anche per gli aperitivi e come piccola gastronomia. All'ora di pranzo trovate infatti lasagne, torte di verdure, torte di riso... Ma la pizza qui è proprio speciale perché Riccardo le fa con il lievito madre e le condisce solo con latticini freschi che ogni settimana va a prendere direttamente da un caseificio di fiducia e Chiavari. Da provare la focaccia con la burrata, davvero deliziosa. Tra le pizze più sfiziose (e gustose), la Quagliata (bianca con uova di quaglia e asparagi). Da provare le pizze sfiziose, 17 peccati capitali. Il titolare Riccardo La Rosa è stato 2° classificato ai mondiali di pizza a Parma e 1° in Europa.

B&B CA' DE' GIANCHI Manarola

Via Discovolo, 232 • 19017 Manarola (SP) • Tel. 0187 920252 • Cell. 349 7835887

La posizione di questa struttura è magnifica, nel centro di Manarola, una caratteristica e tranquilla località delle Cinque Terre, dove potrai trascorrere dei momenti in totale relax. Comodo sia per andare al mare che per raggiungere i vicini sentieri o gli altri paesi e la città di La Spezia e la stazione. B&B Ca' De' Gianchi mette a disposizione dei suoi clienti piccoli appartamenti molto curati in ogni dettaglio. Gli appartamenti sono composti da camere singole e matrimoniali, con bagno, un'ampia cucina dotata di piano cottura, frigorifero e macchina del caffè, spaziosi armadi, televisione satellitare e terrazzo. Sono disponibili fino a 5 posti letto grazie alla camera matrimoniale e 3 letti singoli. L'appartamento viene affittato con completa fornitura di stoviglie, phon, lenzuola, asciugamani e beni di prima necessità (olio, sale, caffè ecc). Wi-Fi free. Minimo soggiorno: 2 notti nel weekend.



THE 5 TERRE APPARTAMENTO Riomaggiore

Via Telemaco Signorini, 506 • 19017 Riomaggiore (SP) • Cell. 320 696 0259
www.the5terre.it

Nel centro di Riomaggiore, The 5 Terre affitta un appartamento per 3 persone con una camera matrimoniale, una camera singola, la cucina, la zona giorno e un bagno privato con doccia. L'appartamento è situato in via Telemaco Signorini, la tranquilla strada che porta dalla stazione alla chiesa e ha una bellissima vista verso i monti che la sovrastano ricchi di terrazzamenti pieni di viti e limoni. Tutte le camere sono molto luminose grazie alle ampie finestre che danno verso l'esterno. L'appartamento è a 5 minuti dalla stazione, 10 minuti a piedi dal mare e a pochi passi dalla via principale con negozi, ristoranti e attività. Dal parcheggio è possibile scaricare i bagagli in prossimità dell'appartamento. La soluzione ideale per una vacanza breve o lunga alle 5 Terre e dintorni da Portovenere e le sue isole a Lerici e Tellaro, da Portofino a Pisa.



PARK HOTEL ARGENTO Levanto

Via per S. Anna Loc. Moltedi Levanto S.N. (SP) • 19015 SP • Tel. 0187-801223
www.parkhotelargento.com

Il Park Hotel Argento si trova a Levanto a breve distanza dalle splendide Cinque Terre nel cuore della Liguria. La struttura possiede tutti gli standard ed i comfort di un hotel a 4 stelle per garantire agli ospiti il massimo riposo e relax. L'hotel dispone di piscina esterna non riscaldata con zona idromassaggio, centro benessere SPA con sauna, bagno turco e percorso docce emozionali, parcheggio esterno non custodito gratuito, garage a pagamento su richiesta. Le camere sono ampie e luminose, alcune provviste di terrazzo attrezzato con parziale vista sul mare o sulle colline. 7 Suite, camera matrimoniale e soggiorno; una con angolo cottura e due con doppio bagno. 40 camere doppie dotate di aria condizionata, TV color satellitare, cassetta di sicurezza, frigobar, telefono con linea diretta, connessione a Internet via cavo, bagno privato con doccia o vasca asciugacapelli.



VERNAZZA SPORT Vernazza

Via Ettore Vernazza, 5 • 19018 Vernazza (SP) • Tel. 339.2815881

A pochi passi dal porticciolo nel centro storico di Vernazza un ideale punto di riferimento per le attrezzature sportive in particolare, ed abbigliamento e accessori trekking, running, climbing.

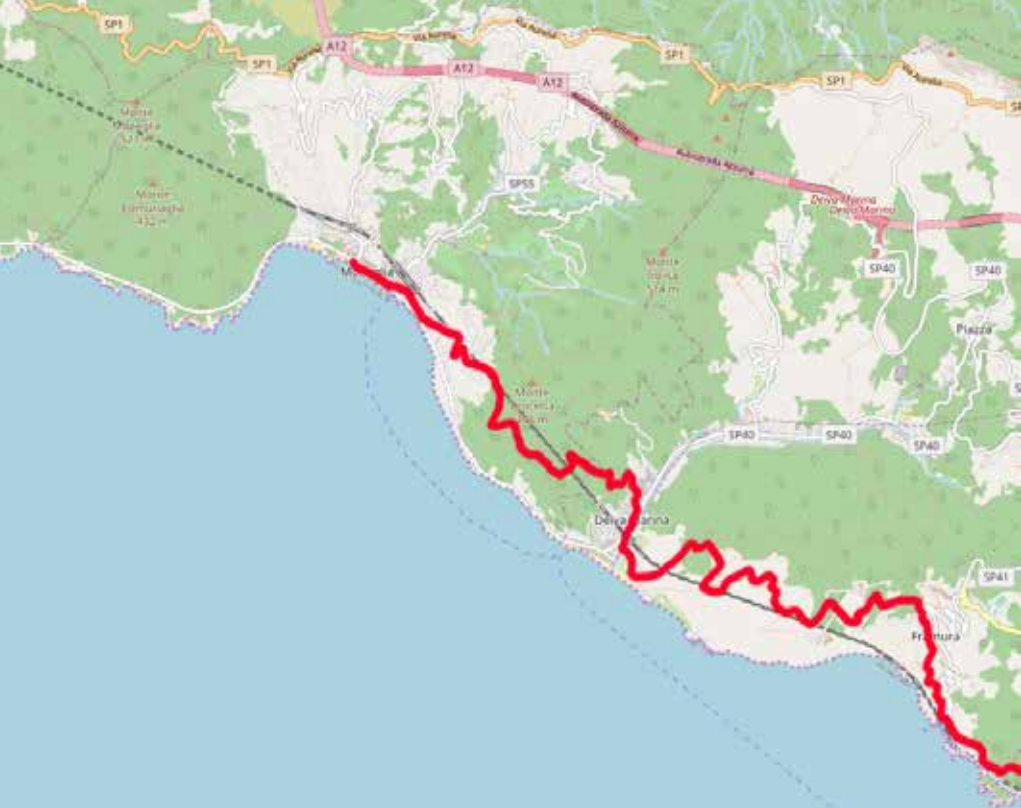
Alcuni nostri marchi: Salewa, Cmp, Silva, Wild country, Dynafit.

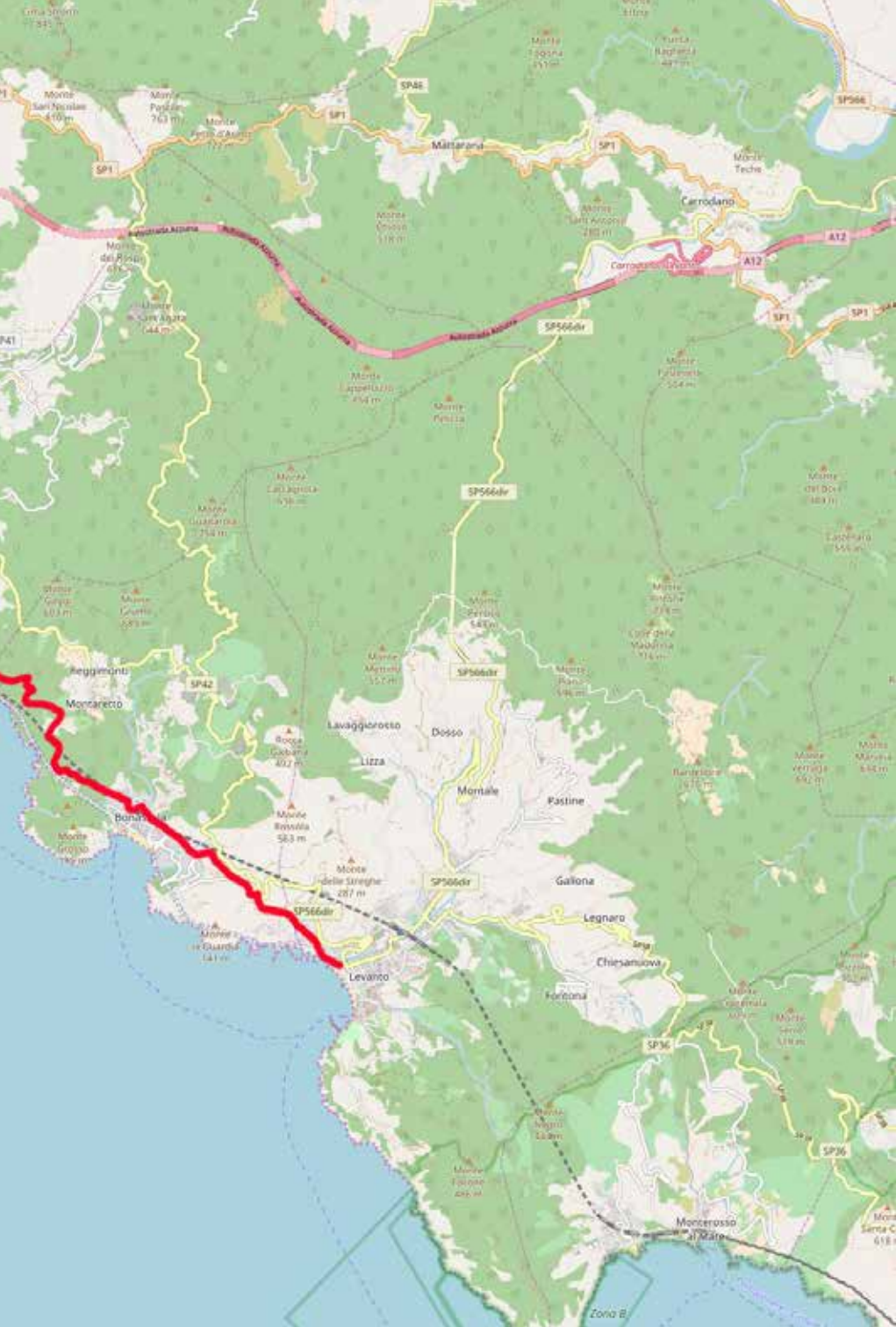
Costumi, abbigliamento e accessori piscina e mare: OKEO.

Troverete insieme ai titolari le soluzioni migliori per le vostre attività sportive.

Consulenza professionale e gentilezza ne fanno un ottimo punto di riferimento.







3ª TAPPA: LEVANTO - MONEGLIA



5 ore



19 km

La parte di itinerario che da Levanto arriva fino a Moneglia è meno nota sia delle Cinque Terre, che vengono prima, e del Golfo del Tigullio, che arriva dopo; eppure è ricca di gemme preziose, come Bonassola o l'abitato sparso di Framura, dove regna un silenzio speciale tra panorami incomparabili, vecchie torri d'avvistamento e spiagge appartate.

La partenza della terza tappa si trova in Piazza Colombo a **Levanto**. Da qui si segue verso ponente la passeggiata a mare per circa 250 metri, superando l'Ufficio Informazioni e proseguendo sul lungomare A. Vespucci dopo la rotonda. Dopo altri 250 metri si arriva in prossimità di una scalinata con segnavia per Bonassola e si raggiunge la carrozzabile. A questo punto percorrete il tornante e alla seconda traversa svoltate a sinistra, proseguendo poi su scalinata e tornando sulla carrozzabile. Da qui, sulla sinistra, c'è il **sentiero Valle Santa** che sale

Qui sotto, la spiaggia di Levanto. A destra, uno scorcio della strada verso Bonassola.



L'OLIO DELLA LIGURIA

QUALI TIPI: Riviera dei Fiori, Riviera del Ponente savonese, Riviera di Levante.

DA GUSTARE: nel pesto, nel coniglio alla ligure, nella focaccia.

«**Radicce pe insalata,
Che ò troppo grasso ò mitiga
E a-o stêumago ò s'addatta,
Tenie, che perdan l'anima,
C'ùn gûsto d'amaretto,
Tant'êuio, ùn pò d'aggetto
E quaexi senza axiòù**»

(Niccolò Bacigalupo, *Tondo di Natale*)



Da Ponente a Levante, la Liguria è da sempre sinonimo di **olio**: in particolare quello ricavato dalla varietà più importante e rinomata delle olive liguri, la **taggiasca**. L'Olio Extravergine d'Oliva "Riviera Ligure" DOP è disponibile in tre diverse menzioni geografiche: **Riviera dei Fiori**, dove l'olio viene prodotto da oliveti coltivati a oliva taggiasca per almeno il 90%; **Riviera del Ponente savonese**, per oli ottenuti da oliveti coltivati a varietà taggiasca per almeno il 50%; **Riviera di Levante**, infine, per l'olio ottenuto da oliveti coltivati a varietà lavagnina, razzola, pignola e la locale frantoio per almeno il 55%.

L'oliva taggiasca, in particolare, venne portata dai **monaci di San Colombano** a Taggia; malgrado le sue dimensioni ridotte, il frutto è davvero molto gustoso e apprezzato. L'olio che se ne ricava è di colore giallo (giallo-verde nel savonese), dall'odore di fruttato maturo e dal sapore anche fruttato con sensazione decisa di dolce, sfumatura di piccante e sentori di mandorla e pinolo, con un'acidità massima totale inferiore allo 0,5%. Tra i vari piatti dove viene usato, coniglio in umido alla ligure (o alla sanremese), agnello alle olive, roast beef alla salsa di olive, baccalà alla levantina, cappunadda, olive in salamoia.

Naturalmente, l'olio extravergine ligure è quello utilizzato per il vero **pesto**, insieme agli altri ingredienti della ricetta tradizionale: il basilico (meglio se di Prà), il sale, l'aglio (il top è quello di Vessalico), il parmigiano, il pecorino, i pinoli.

L'olio ligure è come la terra dove cresce, e come per i vigneti i terrazzamenti con i muri a secco (i "**maixéi**") sono riusciti a domare un'orografia spesso impervia, creando le caratteristiche "**fasce**" e rendendo **produttive** quelle ripide colline all'apparenza del tutto inadatte alla coltivazione. Il prodotto DOP segue regole e normative molto severe, con controlli sul campo, verifiche documentali, analisi sensoriali e chimico-fisiche, in modo da potersi fregiare, alla fine, del prestigioso marchio comunitario. In più, le bottiglie dell'Olio Extra Vergine di Oliva D.O.P. Riviera Ligure vantano da qualche tempo anche un contrassegno numerato in grado di fornire la rintracciabilità della filiera.

DA BONASSOLA A MONEGLIA

DA VEDERE: Le frazioni di Framura, il Salto della Lepre, la vista dal Monte Pietra di Vasca.

DA PROVARE: Un bagno a Porto Pidocchio, tra le spiagge più selvagge della Liguria.



«Framura per difetto di pianura non è una borgata unita e compatta, ma un composto di più gruppi di case sparsi e disseminati qua e là sulla china del monte stesso, e posti alla distanza l'uno dall'altro un buon tratto di fucile [...] I popolani contermini di Framura qualche volta vanno ripetendo un antico adagio che dice: Costa, Setta, Ravecca, Anzo, Cadamare, e Framura non si trova!»

(P. P. Bollo, «Bracco, Anzo e Framura»)

Oltre a Levanto, il tratto di costa che, proseguendo verso ovest, va da **Punta Mesco** a **Punta Manara** presenta alcuni dei più incontaminati e meno conosciuti itinerari per il trekking in Liguria, in particolare sul territorio del piccolo comune sparso di **Framura**, tra pendii dove la macchia mediterranea si adagia dolcemente diffondendo nell'aria i suoi profumi e scogliere che improvvisamente si aprono sul mare azzurro.

Tra i motivi di questa sorta di isolamento ci sono anche le vecchie gallerie della **ferrovia Genova-Pisa** sulla litoranea: si tratta di tunnel a senso unico alternato regolato da un semaforo a tempo, poiché la loro larghezza non consente il passaggio di due auto in ambo i sensi contemporaneamente, che seguono con precisione gli orari dei diversi semafori e che fino agli anni Venti del Novecento erano ancora utilizzate dai treni, prima che la linea venisse spostata più a monte.

Da **Bonassola** a **Deiva Marina** e poi a **Moneglia**, queste zone, attraversate anche dal **Sentiero Verdeazzurro**, permettono di scoprire piccole chiese come quella del borghi di Lemeggio, punti panoramici come il bellissimo **Salto della Lepre**, roccia strapiombante sul mare sopra Bonassola, frazioni abitate con resti di architetture medievali (le torri di guardia nelle frazioni di Anzo, Setta e Costa a Framura, le torri di avvistamento a Deiva Marina). Non mancano opere importanti di alcuni dei più illustri pittori liguri, come la **Deposizione del Gesù** di Luca Cambiaso nella chiesa parrocchiale di San Lorenzo a Castagnola o La **Madonna del Rosario con i Santi Domenico e Carlo Borromeo** nella chiesa di San Martino a Costa.

I rilievi nella zona, per chi vuole approfittarne per una deviazione dal Cammino della Costa, sono numerosi e propongono panorami di un fascino particolare, come nel caso del monte **Pietra di Vasca**, 800 metri dietro Deiva Marina con una vista panoramica che spazia dalla fascia costiera tra Sestri Levante e La Spezia fino alle Alpi Apuane e, verso l'interno, fino al **monte Gottero**. Qui vicino si trova anche uno dei tratti più tortuosi in assoluto dell'antica Via Aurelia, ovvero il **passo del Bracco**.



Un vicolo di Costa, frazione di Framura. A lato un antico torrione genovese in località Anzo.

a destra; attenzione perché non è sempre in perfette condizioni, soprattutto dopo le giornate di pioggia. Dopo un tratto in salita, si arriva a una strada bianca in falsopiano e dopo 900 metri ecco la località **Scernio**. Attraversata la strada, si continua in discesa a sinistra con una scalinata di cemento; il sentiero lastricato scende tra ville e giardini, con il **segnavia G1 SVA**. Al bivio si deve provvedere in Via Scernio, andando dritti, e giungendo così alla bella località di **Bonassola**.

A Bonassola da Via Cristoforo Colombo si gira a destra e poi in Via Gino Daneri, da percorrere interamente. Si gira a sinistra una volta arrivati in Via Risorgimento e poi a destra in piazzetta della Pace. Oltrepassato





Sopra, la fortezza di Monleone a Moneglia. Qui a destra, panorama della cittadina e del golfo.

l'arco, si svolta a sinistra per arrivare in Via Roma e si prosegue a sinistra per circa 150 metri, dopodiché si sale su Via Carpaneggio fino alla sommità. In cima, si prende a destra il sentiero in direzione della località **Salice**: per riconoscere il sentiero che passa per la Valle delle Lame bisogna cercare il **segnavia con una pallina azzurra**.

Nella **Valle delle Lame** si attraversa un lecceto e un ponte di legno, poi si arriva in prossimità della costa su uno strapiombo, proseguendo verso località **Vanderecca**. Da qui inizia la strada asfaltata che arriva allo **scoglio Ciamia**, a **Framura**, unito alla terra da un caratteristico porticciolo.

Si prosegue in salita, verso località **Guardiola**, dove si attraversa un ponticello per arrivare infine in località **Anzo**. Attraversato il borgo, altra frazione del comune sparso di Framura, si arriva in una piazzetta e si svolta a destra, salendo una scalinata fino all'area

picnic. Da qui si prende il carruggio sulla sinistra per arrivare fino alla località **Ravecca**, proseguendo su scalinata cementata per arrivare alla sede comunale di Framura, località **Setta**. Dopo aver superato anche questo borgo, si supera un piccolo arco e si prende la scaletta a sinistra, salendo su un sentiero cementato per arrivare alla **chiesa di San Rocco**. Si arriva infine sulla carrozzabile, da seguire verso ovest in piano per circa 1,2 chilometri; in prossimità del segnavia per Deiva Marina si prende la strada in salita sulla destra, fino al sentiero con segnavia due righe azzurre e blu dentro il bosco. Dopo



circa 350 metri si sorpassa un'area picnic e poi segue una strada bianca verso ovest, lunga circa 1,1 chilometri, continuando in salita e seguendo la strada per Deiva Marina. In località **Serro** si arriva fino a una casa colonica proseguendo il percorso in discesa su crinale, sorpassando un'area picnic e arrivando infine a **Deiva Marina**.

A Deiva si cerca Via Fornaci, sulla destra, poi si supera il sottopasso della ferrovia e si entra nel paese vero e proprio, svoltando a destra e attraversando il ponte. Dopo circa 150 metri si gira a sinistra in Via della Libertà, che dopo 250 metri ospita una sca-

linata sulla sinistra, da prendere. Dopo una serie di scalinate si arriva, all'altezza del Bar Trattoria Cittina, fino al sentiero con **segnavia bollino blu**. Attenzione perché qui non sono infrequenti le frane, e nel caso il sentiero non fosse praticabile il consiglio è quello di raggiungere Moneglia in treno da Deiva. Se invece è possibile proseguire a piedi, si arriva fino a **Lemoglio**, si gira a sinistra e si prende sul fondo del paese una scala in cemento, che taglia il percorso. Si scende poi verso **Moneglia**, attraverso strada asfaltata e scalinate, arrivando in Largo don G.B. Rollo nella cittadina.





PANIFICIO PASTICCERIA CASTELLUCCHIO Moneglia

Via Vittorio Emanuele, 133 • 16030 Moneglia (GE) • Tel. 0185 49357

Dagli anni '50 ad oggi, a Moneglia di fronte alla Chiesa di S. Croce, il Panificio Castellucchio vi propone tantissimi prodotti di altissima qualità realizzati con tanta passione: focaccia, pizza, farinata, torte salate, dolci da forno e numerose qualità di pane.



U CARUGGI DI MACCÀ Moneglia

Via Vittorio Emanuele, 1 • 16030 Moneglia (GE) • Tel. 0185 49231

A Moneglia, da 22 anni, Claudio vi propone piatti liguri. Dalle 6 del mattino produce focaccia genovese tradizionale, pane e pizza con farina macinata a pietra, torta di riso, patate, spinaci, pasqualina di carciofi e/o bietola, ripieni di verdure. Lasagne al ragù e al pesto, melanzane alla parmigiana. Coniglio e pollo alla ligure con pinoli e olive. Pesce spada e tonno alla ligure, calamari ripieni in umido. Al venerdì, per tutto il periodo invernale e primaverile, stock in umido o in bianco e bacalà in umido. Orata e branzino al forno. Gnocchi di produzione propria e rivendita di pasta fresca del pastificio Novella di Sori. Inoltre, produce pesto, salsa di noci e ragù cotto 3 ore. Come dolci: crostate con marmellate di produzione propria, torta di mele, di cioccolato, soffici treccine, krapfen, torta di grano saraceno. Vendiamo, inoltre, salumi, formaggi, frutta e verdura e alimentari generici.



I CINQUE Moneglia

Lungomare Dante Alighieri, 5 • 16030 Moneglia (GE) • Tel. 0185 49789

Cell. 393 208 9500

La nuova gestione dei "Cinque" vi dà il benvenuto.

Il Cinque Beach-Bar-Ristorante vi propone una cucina semplice con ottimi piatti a base di pesce fresco.

La terrazza è a vostra disposizione per godervi pranzi, cene e aperitivi vista mare, senza parlare del beach bar a due passi dall'ombrellone.

Top dei bagni di Moneglia per servizio, simpatia e mare pulito.



HOTEL TRATTORIA GIANNI FRANZI Vernazza

Via San Giovanni Battista, 41-47- 49 • 19018 Vernazza (SP) • Tel. 0187 821003

www.giannifranzi.it

A Vernazza, in Piazza Marconi, si trova la Trattoria Gianni Franzì. Rilevato da Gianni Viacava negli anni '60 e da allora, tappa d'obbligo per chi voglia degustare la cucina tipica di questi luoghi. Il segreto sta nella preparazione dei piatti in buona parte a base di pesce e nella fedeltà alle antiche ricette liguri, che sono rimaste inalterate come le acciughe ripiene o al limone, i ravioli di pesce, le trofie al pesto, il minestrone alla genovese, lo stoccafisso, i muscoli ripieni. Inoltre Gianni Franzì mette a disposizione delle camere realizzate da vecchie abitazioni ed altre ricavate in un vecchio palazzo adiacente al primo, sulla scogliera. Quasi tutte le camere godono di una splendida vista sul golfo delle Cinque Terre. Le pensioni, a ridosso dello storico Castello Doria, sono comunicanti attraverso un giardino a picco sul mare con vista panoramica.

HOTEL RISTORANTE MERI Framura

Località Costa di Framura, 1 • 19014 Framura (SP) • Tel. 0187 823086

Il luogo incantevole con vista mare, immerso nel verde, è gestito a livello familiare da Fabio e Federica in maniera eccelsa: i proprietari sono cordiali e affabili. Le camere sono pulite e spaziose con tutti i servizi necessari e con un bel bagno accogliente ed una doccia ampia. Sono dotate, inoltre, di TV di buona dimensione e wi-fi. I gestori fanno di tutto per farti sentire a proprio agio e ti propongono una cucina semplice preparata con ottimi piatti di pesce. Da provare le caratteristiche frittelle di baccalà, le trenette al pesto, i ravioli di pesce e gli spiedini di muscoli. Diversi dolci come il semifreddo o le torte fatte in casa. Il silenzio notturno è d'oro e garantisce un riposo sacro lontano dal caos della città. Nell'incantevole Framura, con spiagge poco affollate ed incontaminate puoi visitare luoghi meravigliosi come Monterosso. Ottimo rapporto qualità-prezzo.



HOTEL MONDIAL Moneglia

Via Venino, 16 • 16030 Moneglia (GE) • Tel. 0185 491543 - 0185 491945 info@hotelmondialmoneglia.it

L'Hotel Mondial si trova sulle colline a ridosso della baia denominata "La secca" e offre ai suoi clienti appartamenti e camere vista mare o vista collina dotate di ogni comfort. La struttura dispone di 46 camere e 19 appartamenti con uso di cucina, reception, ascensore, garage, piscina coperta/scoperta, vasca idromassaggio, angolo fitness, solarium sala tv, internet point. L'Hotel Mondial dista dalla spiaggia 250/300 m e solo 400 m dal centro di Moneglia. La Stazione ferroviaria è a 500 m e l'Aeroporto Cristoforo Colombo (Genova) a 67 km. L'Hotel Mondial gode di una posizione panoramica sulle spiagge di Moneglia, nella Riviera di Levante a due passi dalle Cinque Terre. Dispone di camere e residence con splendida vista sul mare, piscina, idromassaggio e giardino con solarium. Punto strategico per visitare le Cinque Terre e la Riviera di Levante.



OSTELLO LA PERLA DEL LEVANTE Framura

Via Ravecca 12 • 19014 Framura (SP) • Tel. 0187 823035 • Cell. 3396109867
www.perladellevanteframura.it

Tra le Cinque Terre e Portofino si trova Framura, un insieme di cinque piccoli borghi, con una storia secolare alle spalle, immersi in una natura incontaminata che offre scenari mozzafiato ad ogni angolo.

Spiagge e scogliere che accarezzano un mare blu cobalto e boschi dai mille colori secondo le stagioni fanno di questo paese uno dei posti più belli ed incontaminati della Liguria.

Perla del Levante Hostel è il punto di partenza ideale per visitare Framura, le Cinque Terre, e tutta la Riviera di Levante Ligure. La Perla del Levante è in grado di accogliere 25 persone, suddivise in camere da 2, 4 e 8 posti letto, tutte con servizi privati. Possiede una sala auditorium con una capacità di 40 posti per conferenze e convegni.



ROOMARTINA CAMERE-ROOMS Vernazza

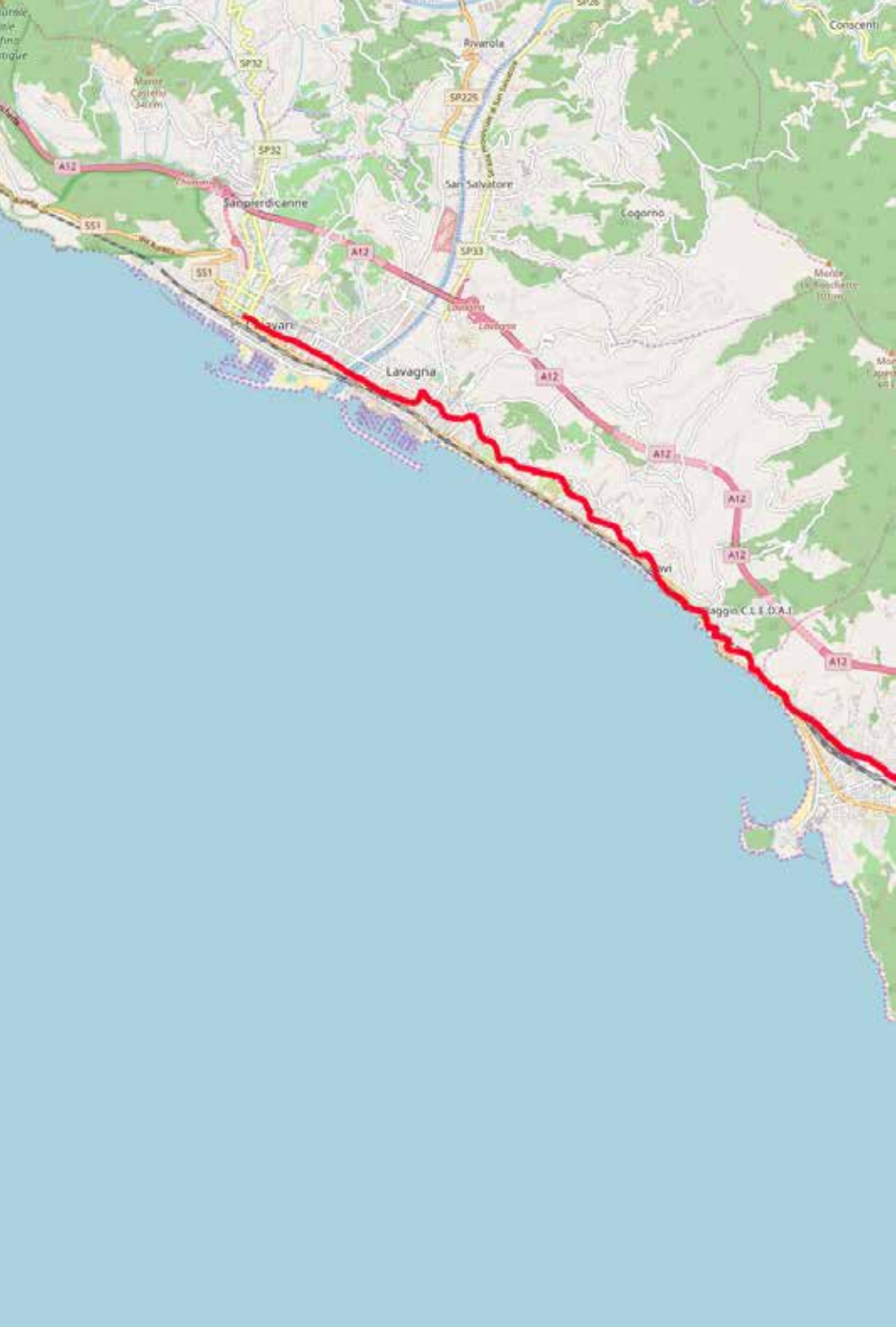
Piazza Marconi, 26 • 19018 Vernazza - Cinque Terre (SP) • Tel./Fax 0187 812365
Cell. 329 4355344 • www.roomartina.it

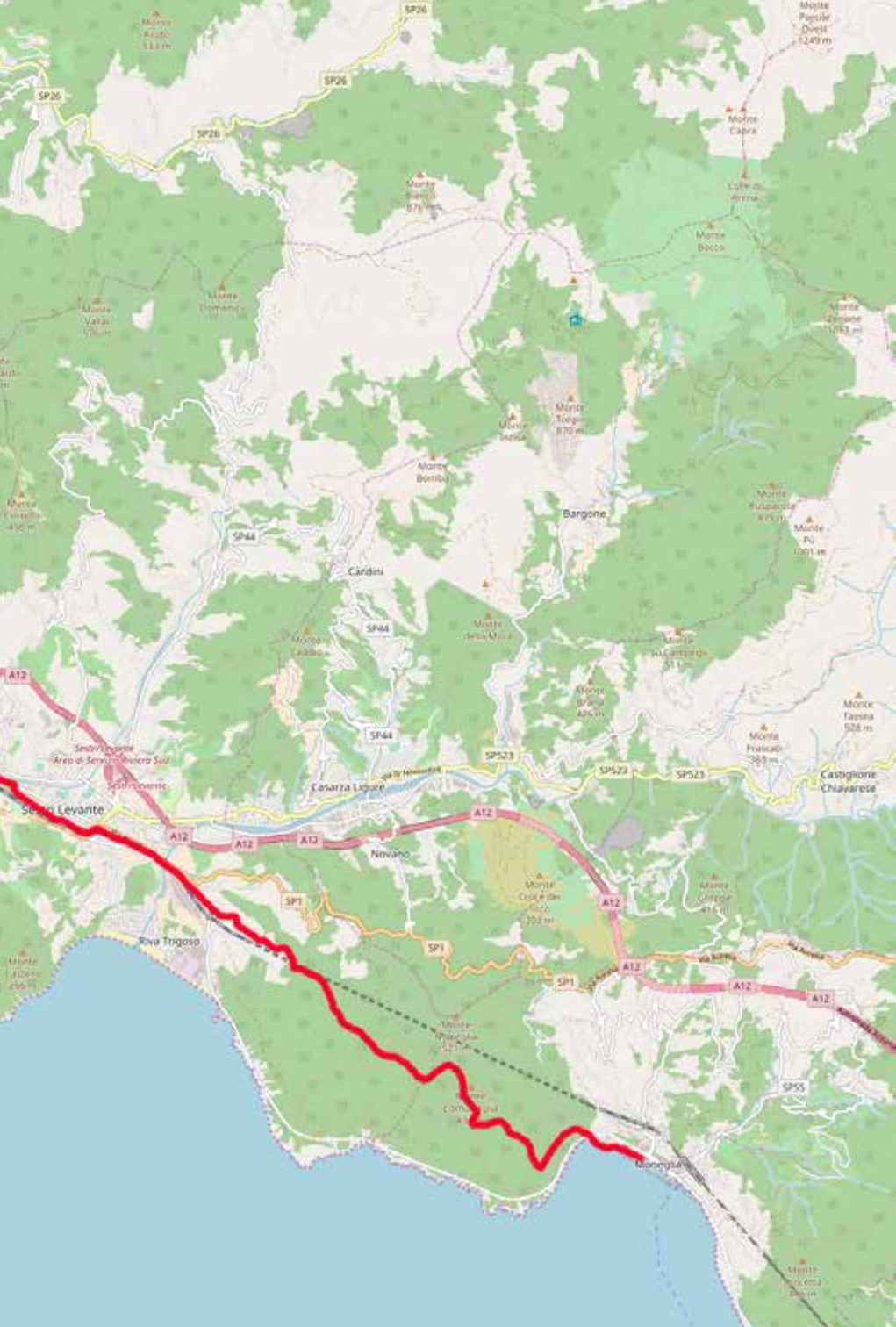
Bagno - Terrazzo - Vista mare - sig.ra MARTINA CALLO

L'affittacamere Da Martina è situato a ridosso del porticciolo di Vernazza, a due passi dallo splendido mare delle Cinque Terre. È possibile effettuare cancellazioni senza penalità fino a 2 giorni prima dell'arrivo (48 ore).

Aperto tutto l'anno, aria condizionata, camere con bagno. Frigo. Posto auto. Vista mare, camera con terrazzo.







4ª TAPPA: MONEGLIA - CHIAVARI



5,30 ore



21 km

Il Golfo del Tigullio, antico dominio dei Fieschi, è una delle zone più esclusive del Levante ligure per il turismo d'élite: non è difficile capire il perché, viste le bellezze dal punto di vista paesaggistico, in particolare con i "due mari" di Sestri Levante e le grandi spiagge di Lavagna e Cavi, fino all'elegante Chiavari.



La partenza da Moneglia avviene dal sagrato della **chiesa di Santa Croce**. Da qui si prosegue in Via Vittorio Emanuele, attraversando poi Via Colombo. Si arriva a questo punto a un bivio: prendete la strada verso destra, in Via Roma, e giungerete sul sagrato della **chiesa di San Giorgio**. Imboccate la galleria che conduce fino al viale alberato A.G. Bollo; qui si svolta a sinistra e poi, dopo pochi metri, si prende una scalinata in cemento. Arrivati in cima girate a destra: troverete un sentiero in cemento, che dopo circa 200 metri porta fino al tornante di Via Venino. Salite per 700 metri e ci sarà l'imbocco di un sentiero contrassegnato da un **segnavia con un trattino e**

Un tratto di costa rocciosa dopo l'abitato di Moneglia.

punto rosso.

Da qui vi dirigete in direzione di Sestri Levante: è un tratto abbastanza lungo e di grande bellezza dal punto di vista paesaggistico, lungo circa 4 chilometri. Raggiunta l'area picnic, da dove si può vedere anche la torre di **Punta Baffe**, si prende il sentiero che va verso Riva Trigoso. La prima parte è piuttosto ripida e dura 1,7 chilometri, poi si prosegue su una strada che diventa asfaltata e conduce fino a **Trigoso**, 1,1 chilometri più avanti, in località **Villa Maniarta**; costeggiate la ferrovia fino all'Aurelia e pro-

SESTRI LEVANTE

DA VEDERE: La Baia del Silenzio, la passeggiata di Punta Manara, la chiesa di San Nicolò dell'Isola.

DA PROVARE: Le mille luci e gli spettacoli del festival dedicato ad Hans Christian Andersen.

«Intra Sestri e Chiaveri s'adima
una fiumana bella, e del suo nome
lo titol del mio sangue fa sua cima

Un mese è poco più prova' io come
pеса il gran manto a chi dal fango il guarda,
che piuma sembran tutte l'altre some.»

(Dante, *Purgatorio*, canto XIX)



Non era forse necessaria la fantasia di **Hans Christian Andersen** – il grande autore danese di fiabe, qui celebrato ogni anno con la massima rassegna dedicata alla letteratura per l'infanzia – per chiamare "**Baia delle Favole**" quella che, insieme alla **Baia del Silenzio**, costituisce il panorama inimitabile di **Sestri Levante**: sospesa tra due mari di una bellezza quasi irreali, con il suo affollato caruggio permette di ammirare scorci stupendi verso Chiavari e Rapallo da una parte, e verso lo splendore delle Cinque Terre dall'altra.

Sestri infatti sorge sulla piana alluvionale del torrente Gromolo, a ridosso di un promontorio roccioso che viene solitamente chiamato "**l'isola**", che, proteso verso il mare, è unito alla terraferma da un istmo sottilissimo, dove la gente ama passeggiare prima di concedersi il piacere di un bagno in uno degli specchi più suggestivi d'Italia. Tra le due baie e l'istmo si sviluppa il centro storico, mentre la parte più moderna occupa la piana che, estendendosi tra il mare e le colline dell'entroterra, dividono Sestri Levante a nord dalla **val Graveglia**.

Le origini di Sestri Levante sono però più remote: i primi abitatori furono i Liguri Tigullii, che la chiamarono Segestum (Segesta Tigulliorum). Prima appartenente alla basilica di S. Giovanni di Pavia, poi ai **Fieschi** (che ne tentarono una riconquista nel 1172) e infine a Genova, fu per un periodo (intorno al 1365) occupata dai **Visconti**; subì un attacco veneziano nel 1432 e le incursioni dei pirati fino all'inizio del XVII secolo. Oggi il promontorio è dominato dal Grand Hotel dei Castelli, circondato da un magnifico parco. Da queste parti **Guglielmo Marconi** fece i suoi esperimenti di radiotelegrafia, e le residenze storiche sono moltissime: tra queste **Villa Balbi** e **Villa Durazzo Pallavicino**, che ora ospita il municipio.

A separare Sestri Levante dal resto della riviera, verso est, c'è **punta Manara**: è una delle escursioni più apprezzate dai visitatori della città. Posta all'estremo ponente del golfo, propone straordinari scorci della costa. Nelle vicinanze dell'estremità di levante del Golfo, nel cuore dell'area naturale protetta, si possono osservare i ruderi, ancora ben conservati, dell'antica torre saracena.





LA VIA AURELIA

DA VEDERE: Il tratto della Via Julia Augusta con le antiche rovine romane, la placca ai Giardini Hanbury.

DA PROVARE: Il panorama dall'Aurelia sul Bracco, a 615 m d'altezza.



«Per congiungere Genova alla via Aurelia [...] fu aperta la via Postumia; ed è presso a poco la moderna, detta de' gioghi, che per Pontedecimo, Arquata, Libarna, Serravalle giunge a Novi e a Tortona [...] L'Aurelia costeggiava il lido toscano, e da Luni, valicato l'Appennino, toccava l'estremità dell'Emilia, e continuava, rivalicati i monti, fino entro la Provenza attuale»

(A. Giustiniani, «Annali della Repubblica di Genova»)

La **Via Aurelia** – sia l'antica strada consolare romana che la moderna SS 1, costruita sul suo tracciato – è da sempre stata una delle principali vie di comunicazione della Liguria, costituendo in massima parte la **litoranea** che permette di giungere da un paese all'altro delle due riviere, non senza difficoltà e deviazioni. Il tracciato della via romana, poi detto **via Aurelia Vetus** (ancora oggi via Aurelia antica), partiva dal Foro Boario oltrepassando il Tevere sul ponte Sublicio, poi sostituito dal ponte Emilio e attraversava, in parte su viadotto visibile nelle cantine degli edifici di via della Lungaretta, la zona paludosa che sarebbe poi diventata il Trastevere, salendo quindi sul Gianicolo.

Inizialmente portata fino a Vada Volaterrana (Vada), l'Aurelia fu poi prolungata fino alla piazzaforte di **Pisa**. Qui la viabilità consolare lungo la costa tirrenica si interrompeva per via di due componenti fondamentali che ne impedivano la prosecuzione: da una parte, la presenza dell'ampia zona paludosa detta Fossae Papirianae nell'attuale costa Versiliese (dall'attuale Migliarino Pisano fino a Luni, poco lontano dall'odierna Sarzana); dall'altra, i rischi rappresentati dai bellicosi Apuani, detti anche Liguri Montani o Sengauni. Per meglio collegare la Colonia di Luni con il resto della Liguria, nel 109 a.C. fu dato incarico al censore **Emilio Scauro** di costruire una strada che aggirasse l'Appennino fino a **Vada Sabatia** (Vado Ligure) passando per Derthona (Tortona). Tale via prese il nome di via Emilia Scauri. Intorno al 13 a.C. **Augusto** fece costruire la **via Julia Augusta** insieme all'edificazione del Trofeo di Augusto a La Turbie (sopra l'attuale Principato di Monaco), per celebrare la sottomissione di tutte le popolazioni alpine.

Nei tempi successivi, mediante la riunione di ulteriori tratti di viabilità nell'entroterra ligure di levante e di ponente e con l'aggiunta di migliorie nella Sarzanese, la via Aurelia andò componendo nei secoli quel complesso reticolo di diverse strade che oggi è conosciuto come **SS1 Aurelia** e che va da Roma fino a Ventimiglia (attuale confine di Stato) e prosegue verso Nizza, Tolone e Marsiglia fino ad Arles.



Tipiche case liguri a Cavi di Lavagna.

seguite sul marciapiede di sinistra, per 800 metri fino alla rotonda. Da qui, a sinistra, si prende Via Antica Romana Orientale e si prosegue per 1,2 chilometri, fin quando cioè non si ricollega con l'Aurelia, attraversandola per passare sopra il **ponete medievale di Santo Stefano**.

Passati sotto il portico, svoltate in Via Antica Romana Occidentale per 400 metri, fino ad arrivare a **Sestri Levante**. Costeggiando la ferrovia, in fondo a Via Antica Romana Occidentale verso ovest si svolta a destra, abbandonando l'asfalto per salire a sinistra su un sentiero in salita, fino ai ruderi della **chiesa di Sant'Anna**, splendido punto panoramico sulla città delle due baie.

Proseguendo per questo sentiero, l'antica Via romana, arriverete dopo circa 400 metri a un tornante della carrozzabile, che in discesa prosegue in Salita Sant'Anna e poi in Via Pedonale Sant'Anna, da seguire fino a **Cavi di Lavagna**. Proseguite per Via Milite

Ignoto per 100 metri circa e girate a sinistra in Via San Leonardo, poi a destra in Via Brigade Partigiane, fino alla Via Aurelia. Sulla destra dopo poco troverete in salita la Via Romana, attraverso la parte vecchia di Cavi. Dopo 400 metri circa girate a destra sulla scalinata in Via Caccini, oltrepassando un portico e giungendo dopo circa 100 metri alla strada asfaltata.

Girate a sinistra, in discesa, e proseguite in Via Tigula per un altro chilometro, per poi girare a destra in Via Tedisio. Seguite la strada asfaltata e poi salite sulla destra in Via Monte, fino alle vasche dell'acquedotto. Proseguite dritti e poi sulla scalinata in discesa per circa 200 metri fino a girare a destra in Via Tedisio, poi Via Tommaso Sanguineti e ancora a sinistra in Via Dante. Giungerete alla **chiesa di Santo Stefano**, notevole per il bellissimo porticato, e poi girando a sinistra in Via Roma si arriva finalmente a **Lavagna**. **Chiavari** è a due passi: bassa svoltare a destra in Via Cavour, poi in Corso Buenos Aires e oltrepassare l'Entella.

CHIAVARI

DA VEDERE: I portici del carruggio dritto, l'orto botanico, i mercatini di antiquariato.

DA PROVARE: la torta di Chiavari, "Ciavai", a base di panna e gocce di pan di spagna.



Da Rapallo a Chiavari la regia via, che si distende più o meno sul mare, ora ascende or discende, attraversando ricche olivete interrotte da boschetti di pini, e presentando punti di vista di variata e sorprendente bellezze. Il più pittoresco è quello da cui discuopresi, venendo da Genova, la spiaggia semicircolare di Chiavari, la qual non è che un lento prodotto delle frequenti alluvioni dell'Entella.

(A. Zuccagni Orlandini, *Corografia dell'Italia*)

Chiavari, terza città della provincia di Genova dopo il capoluogo e Rapallo, si trova al centro del **Golfo del Tigullio**, alla destra del fiume **Entella** (che la divide da Lavagna). Si tratta di una località elegante e con un tocco quasi sabaudo, oltre a un centro storico ricco di portici eretti dalla Repubblica di Genova.

Il centro storico di Chiavari è il cosiddetto "**caruggio dritto**", cioè via Martiri della Liberazione. Le strade interne ed i portici sono la cornice ideale a numerose sagre che da molto tempo si tengono a Chiavari, in particolare il Mercatino dell'antiquariato e i Mercatini dei sapori e delle tradizioni. Tra i palazzi più belli, sicuramente il **Palazzo dei Portici Neri** e **Palazzo Torriglia**.

Il **castello di Chiavari** si trova presso un colle raggiungibile da una salita a gradoni che rasenta l'antico tratto settentrionale delle mura cittadine. Venne fatto costruire nel XII secolo dalla Repubblica di Genova per contrastare i Fieschi che dominavano sulla vicina Lavagna. Fu in buona parte smantellato nel sedicesimo secolo; allo stato attuale rimane la torre. Tra i monumenti religiosi, il più importante e monumentale è sicuramente la **cattedrale di Nostra Signora dell'Orto**, santuario mariano e basilica minore eretta dopo la miracolosa apparizione della Vergine Maria il 2 luglio 1610 nella zona dove un tempo sorgevano gli orti – da cui deriverebbe la denominazione Madonna dell'Orto – al chiavarese Sebastiano Descalzo. All'interno sono conservate importanti opere d'arte.

Nel territorio comunale è presente e preservato un sito di interesse comunitario per il particolare interesse naturalistico e geologico. Il sito, denominato "**Pineta e lecceta di Chiavari**", è collocato nella zona nord-occidentale del territorio, nei pressi del santuario delle Grazie, lungo la strada statale 1 Via Aurelia, dove il paesaggio è caratterizzato dalla presenza di un bosco misto costituito prevalentemente da pini e lecci. Sono inoltre presenti, tra i vari elementi di macchia mediterranea e vegetazione rupestre, anche alcuni esemplari di orchidea ed euforbia a doppia ombrella, quest'ultima una specie molto rara nel territorio regionale.

100% NATURALE GELATERIA ARTIGIANA Sestri Levante

Via XXV Aprile, 126 • 16039 Sestri Levante (GE) • Tel. 0185 1770799

Gestita da Daniela e Luca, è la prima gelateria artigianale in Liguria, sicuramente del Tigullio, che adopera materie prime BIOLOGICHE per la preparazione giornaliera di gelato e sorbetti. Dopo una prima esperienza in Liguria ed in Emilia Romagna, sino a creare la gelateria K2 sempre a Sestri Levante in Via Asilo Maria Teresa, dal 9 aprile, vi aspetta anche in Via XXV Aprile.

La Gelateria 100% Naturale Artigiana vi propone prodotti di altissima qualità, genuini e di stagione per deliziare i vostri palati. Oltre a una varietà di gusti dei gelati più classici, potete trovare dei gusti davvero originali come la Ricotta e Fichi, Pinolata, la Pera e Cioccolato, lo Zibibbo, all'olio di oliva o ai corbezzoli. Inoltre, la gelateria, vi propone sorbetti particolari come quello alla banana, alla pera, al kumquat, diversi tipi di frappè e torte gelato. Particolare è la brioche calda con gelato.



MEZZARI L'ARTEMISIA Chiavari

Via Entella, 48 • 16043 Chiavari (GE) • Tel. 0185 300157

Da L'Artemisia puoi trovare biancheria, tessuti, tendaggi, passamaneria delle migliori marche. Sono soprattutto specializzati nei mezzari o mezzari genovesi. Tessuti che derivano da quelli originali indiani, i cosiddetti Palampores che vennero importati in Europa dalla Compagnia delle Indie, in Italia ed, in particolar modo a Genova, a partire dalla seconda metà del XVII secolo. I mezzari possono essere usati in diversi modi a seconda dei propri gusti e necessità. Come copriletto o copridivani, oppure appesi alla parete come arazzi. C'è chi li utilizza anche come scialle o per coprirsi il capo. A seguito di questa moda, vennero create sia in Liguria che in altre regioni d'Italia alcune manifatture che stampavano disegni tradizionali indiani, adattati ad un gusto più europeo.

Siamo certi che i mezzari genovesi di nostra produzione daranno la personalità e il colore ai vostri interni che non possono mancare in un ambiente di classe.



GASTRONOMIA IN CUXINN-A DAI MOSTO Chiavari

Via Entella 55 Chiavari • 16043 Chiavari (GE) • Tel. 0185 177 3399

Dopo 25 anni di ristorazione nella Val Graveglia, Catia, con l'aiuto di sua figlia Bianca, ha deciso di provare questa nuova esperienza continuando a coltivare la sua passione per la cucina.

È una piccola gastronomia nel centro storico di Chiavari, in Via Entella: ogni giorno Catia cucina piatti diversi, freschi e genuini utilizzando i prodotti del territorio a "km 0". Dalla In Cuxinn-a dai Mosto potete trovare oltre alle nostre varie portate, la cantina di Franco, grande appassionato di vini, le farine del Mulino Rossi di Fivizzano, l'olio Confetture ed i Sottoli di Rue de Zerli, oltre il caffè, sia macinato che nelle capsule compatibili con Nespresso e Lavazza classica, della Torrefazione Caracas di San Salvatore di Cogorno.

Possibilità anche di pranzare o di fare merenda con il self service.



ENOTECA MONNA BIANCA Lavagna

Via Dante Alighieri, 56 • 16033 Lavagna (GE) • Tel. 0185 395452 • www.monnabianca.it

Nel cuore del centro storico di Lavagna, l'enoteca propone vini selezionati italiani ed esteri, birre artigianali, distillati ed alcuni tra i migliori prodotti tradizionali liguri. Nel dicembre 2009 è stata inaugurata la "Cantina di Monna Bianca", uno spazio attiguo all'Enoteca dove vengono esposte e conservate le bottiglie che costituiscono il patrimonio più prezioso del locale.

La Cantina è non solo una vetrina in costante evoluzione ma anche un tranquillo luogo dove il Cliente può fare le proprie scelte in totale serenità. Al suo interno si organizzano mostre e concerti. L'Enoteca Monna Bianca organizza, inoltre, con una certa frequenza, diverse degustazioni.

Gli spazi dell'enoteca possono ospitare rinfreschi per festeggiare i vostri momenti speciali. In funzione delle vostre esigenze verranno studiate le migliori soluzioni enogastronomiche.





AGRITURISMO LA BILAIA Lavagna

Via Privata S. Rocco, 11A • 16033 Lavagna (GE) • Tel. 0185 362536 • www.labilaia.it

L'Agriturismo situato sulle colline di Lavagna, tra Chiavari e Sestri Levante, vicino a Rapallo, prende il nome dalla collina in cui sorge, chiamata la Bilaia, ovvero bell'aria. Dista a 1 Km dall'uscita autostradale di Lavagna. Offre un servizio di ristorazione chiamato "Agri Bed" e uno di pernottamento chiamato "Agri Hotel" affinché si possano differenziare durante la prenotazione. Ha una splendida vista sul promontorio di Portofino e offre un ambiente a lume di candela tutte le sere tranne al sabato. Per la stagione estiva propone anche pranzi e cene all'aperto con vista e con possibilità di eventi e serate a tema. Prenotazione del tavolo o della camera, anche on line tramite il sito www.labilaia.it. La struttura costruita negli anni '80 è ancora oggi la casa dell'"Agri Chef" Paolo Passano che vi propone gustosi piatti secondo la stagione.



RISTORANTE PIZZERIA VERA NAPOLI Chiavari

Corso Giuseppe Garibaldi, 68 • 16043 Chiavari (GE) • Tel. 0185 306474

La pizzeria ristorante Vera Napoli si trova sul lungomare di Chiavari in ampio locale ideale per famiglie e comitive, curato nei dettagli, dove un personale cordiale e competente vi consiglierà cosa scegliere tra le numerose portate. Potrete gustare dalla pizza all'aragosta oltre le tante specialità campane come gli scialiatelli allo scoglio. Il Ristorante Pizzeria Vera Napoli vi propone la tradizione della vera pizza napoletana, la focaccia al formaggio tipica di Recco, i piatti della cucina marinara con possibilità, inoltre, di menu a prezzo fisso.

Nota di merito per tutti i dolci della tradizione napoletana come la tipica pastiera o i babà al rum.

La pizzeria ristorante si trova nelle immediate vicinanze di un parcheggio pubblico gratuito (Colmata a Mare) per auto e pulman.



RISTORANTE VINO & CUCINA Chiavari

Via Bighetti 107 • 16043 Chiavari (GE) • Tel. 0185 305536

In un caratteristico locale arredato in stile rustico, nel cuore di Chiavari, caratteristica cittadina ligure con antichi portici, dal 1999 troverete Vino & Cucina. La nostra cucina è creativa ma leggera, con pochi piatti ma espressi. Benedetto, il cuoco, può consigliarvi il nostro fritto di pesce freschissimo, oppure la zuppa di pesce alla francese, con formaggio, maionese alla paprika e crostini all'aglio. Da Vino e Cucina, nei secondi piatti, è possibile avere sempre dell'ottimo pesce al forno con il contorno che varia con la proposta stagionale. Antonio si occupa dei dolci e dei vari vini della cantina. Tra i vari dolci, sicuramente, è da provare la storica torta morbida di cioccolato, che è ormai un must! Questi sono piatti fissi, il resto cambia con la stagionalità dei prodotti. Inoltre è possibile scegliere un menù degustazione ligure ed un menù per i bimbi. Un ristorante interessante, lontano dalle solite proposte.



OSTERIA DA SERGIO Sestri Levante

Via Aurelia, 28 • 16039 Sestri Levante (GE) • Tel. 0185 450853

La tipica trattoria ligure, con un piccolo giardino, si trova in una zona fuori dal centro di Sestri Levante, verso Moneglia. L'Osteria Da Sergio vi propone piatti a base di pesce freschissimo. Anche il pane o la focaccia sono preparati rigorosamente da loro. Ottimi gli antipasti, specialmente quello caldo di mare o la pepata di cozze che è davvero unica. Mentre tra i primi, sempre a base di pesce, da provare il risotto alla marinara o quello al nero di seppia, gli spaghetti con le vongole oppure allo scoglio, i tagliolini ai frutti di mare. Tra i secondi, molto buono il fritto misto, lo stoccafisso con patate, i totani ripieni e le acciughe impanate con le verdurine fritte in pastella. Al giovedì, talvolta, trovate la trippa. Il tutto, accompagnato da un vino bianco ligure molto buono. I dolci sono tutti fatti in casa con impasti leggeri e ben digeribili, come la torta di cioccolato e pere, la torta della nonna ed il tiramisù.

HOTEL MIRA RISTORANTE Sestri Levante

Viale Rimembranza, 15 • 16039 Sestri Levante (GE) • Tel. 0185 459404 - 018541576
www.hotelmira.com

L'Hotel Mira è situato sulla passeggiata a mare di Sestri Levante, caratteristico e pittoresco paesino del golfo del Tigullio, di fronte a Portofino. Sestri Levante è raggiungibile in treno (linea Genova - La Spezia) oppure in automobile (autostrada A12 Genova - Livorno). A pochi chilometri da Sestri Levante ci sono le località di Chiavari, Rapallo, Santa Margherita Ligure, Portofino, Moneglia, Deiva, Levante, e le Cinque Terre; Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Rio Maggiore. L'Albergo a tre stelle a gestione familiare è situato di fronte ad un'ampia spiaggia libera e ghiaiosa. L'hotel Mira mette a disposizione camere singole, doppie o matrimoniali, triple e quaduple. Camere con vista sulla passeggiata a mare di Sestri Levante, sul golfo del Tigullio e sul promontorio di Portofino. Inoltre il Ristorante dell'Hotel vi propone un'ottima cucina ligure.



BED AND BREAKFAST 29b Sestri Levante

Villa Ginestra 29 B • 16039 Sestri Levante (GE) • Cell. 347/9669752 • www.29b.it

Il B&B 29b si trova sulle alture di Sestri Levante, immerso nella splendida collina alle spalle di S. Bartolomeo della Ginestra, situato in un punto strategico da cui raggiungere facilmente il centro storico della cittadina. La struttura si trova in una tipica casa ligure di campagna, su 2 piani. L'ingresso è l'area di accoglienza principale. Un soggiorno per scoprire le bellezze della riviera Ligure di Levante, con i delicati sapori dei prodotti tipici, la cordialità e la semplicità dell'accoglienza dei gestori, i piacevoli profumi e i suggestivi colori della natura. La colazione (comprensiva della focaccia ligure) viene servita nel tavolo centrale della sala mentre nella stagione primaverile e in quella estiva sarà servita nel suggestivo giardino. La camera doppia situata al primo piano, da cui si gode una splendida vista, è molto luminosa e arredata nei toni del lilla e viola.



RISTORANTE L'ARENELLA Zoagli

Lungomare dei Naviganti, 1 • 16030 Zoagli • Tel. 0185 259393 • Cell. 329 6574413
Mail: ristorantearenella@gmail.com • www.ristorantearenella.com

Il ristorante Arenella è un suggestivo e raffinato ristorante incastonato tra le rocce nella caletta dell'Arenella di Zoagli, dove apprezzando la nostra cucina potrete ammirare l'intero golfo del Tigullio e i tramonti dietro il promontorio di Portofino. Il nostro chef propone il meglio che il mare e non solo ha da offrirvi, seguendo la tradizione Italiana, ma anche innovandola, il tutto accompagnato da un servizio raffinato e da una vista eccezionale. La nostra caletta, con i suoi colori e i suoi profumi tipici del Tigullio, sarà la cornice perfetta per ogni vostra cerimonia od evento speciale, inclusi i matrimoni. Vi lascerete rapire dalla nostra spiaggia, esclusiva ed appartata con una vista unica sul promontorio di Portofino dove potrete sorseggiare i cocktails più vari e ricercati.



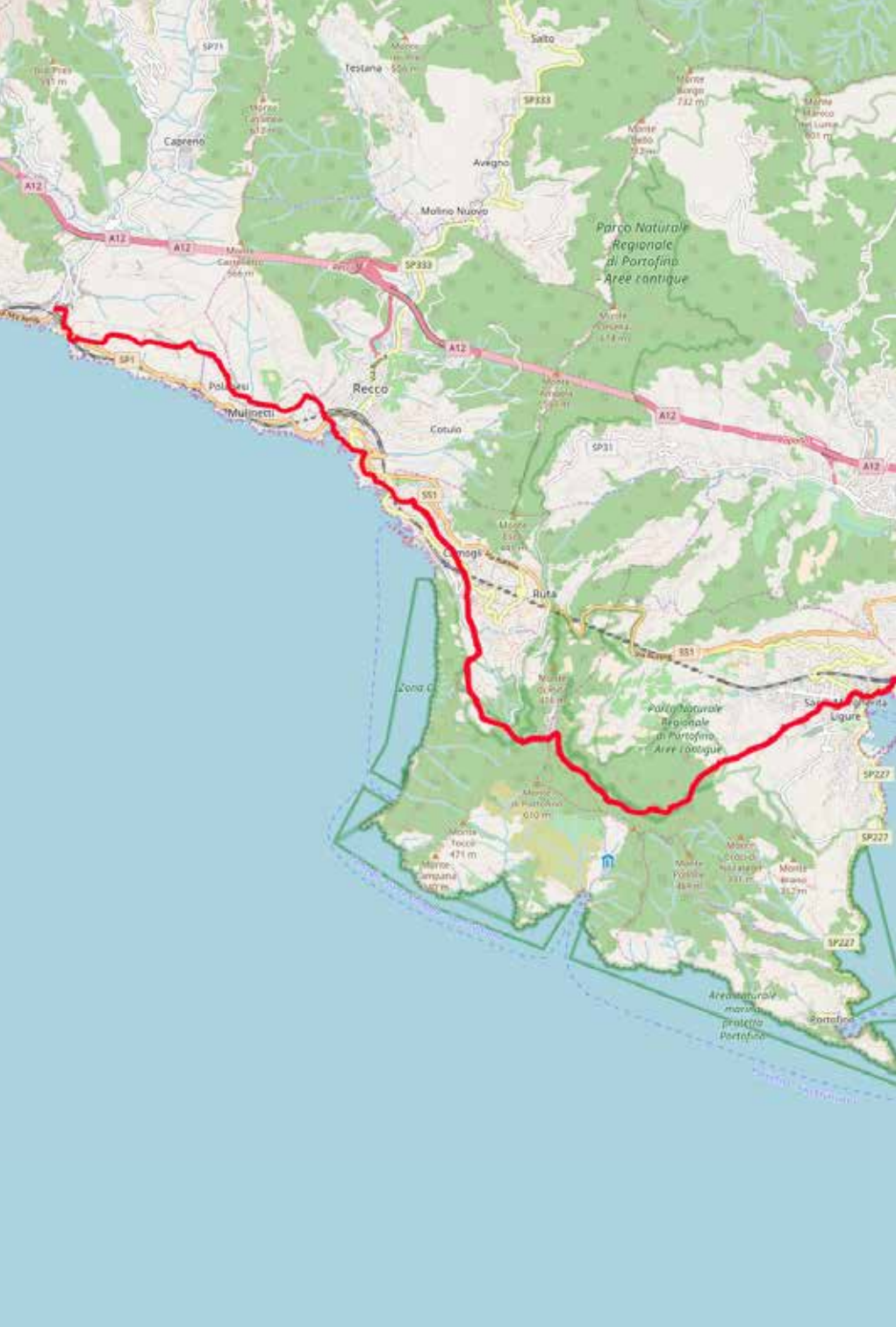
GELATERIA VEGANA VOGLIA E GUSTO Chiavari

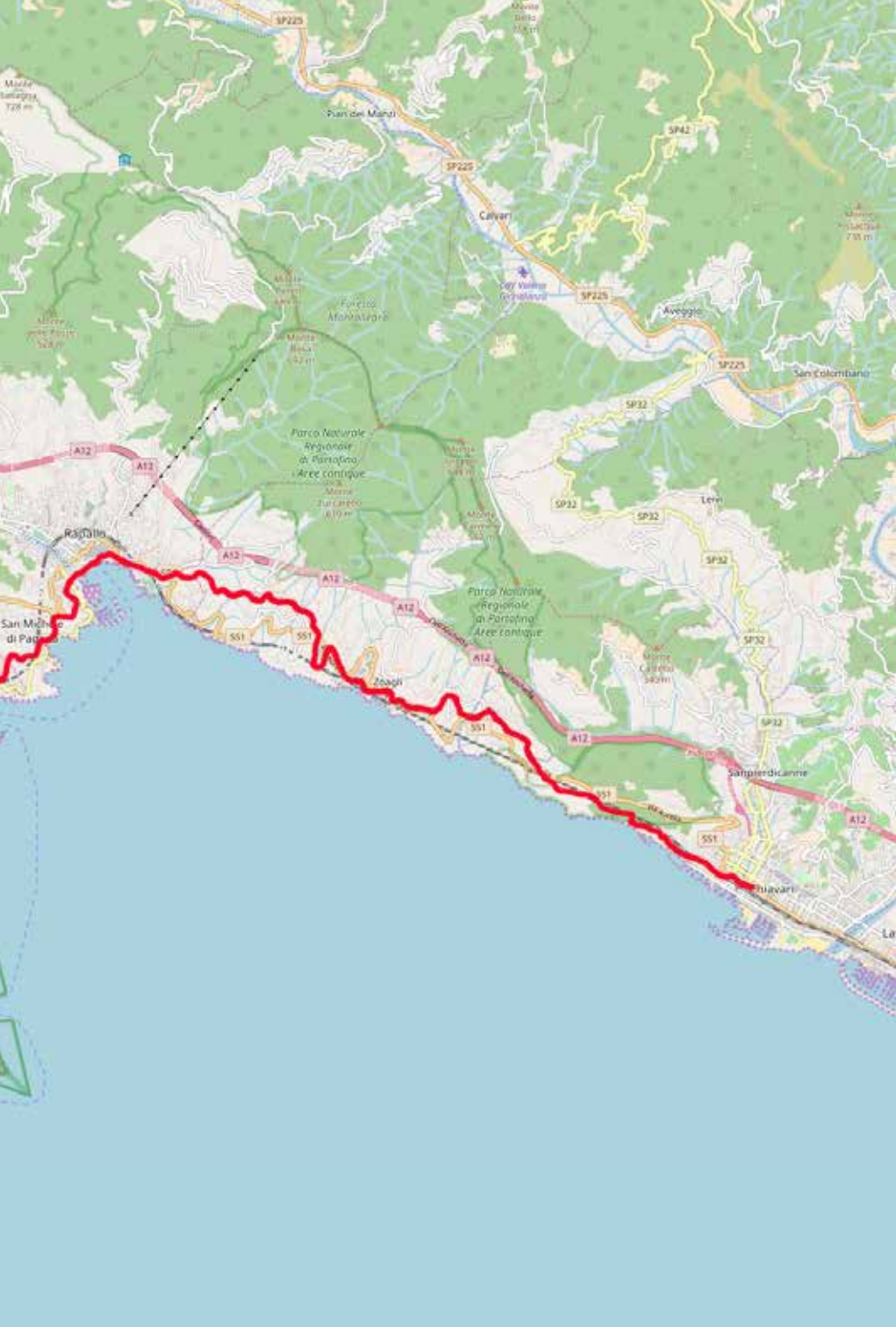
Via Bighetti, 3 • 16043 Chiavari (GE) • Tel. 0185 312801 • www.vogliagusto.it

Dopo un'esperienza nella gelateria tradizionale, la scelta di vita vegan e, in seguito, la decisione di adottare anche in ambito professionale la stessa filosofia, nasce la voglia di mettersi in gioco e creare un luogo dove offrire a intolleranti, vegani e semplicemente golosi in genere la possibilità di gustare gelati dolci, ma comunque buoni e sani.

La Gelateria Vegana Voglia e Gusto è una gelateria soft e pasticceria interamente vegana. L'ampia scelta proposta spazia dai gelati senza latticini, uova e nessun ingrediente di origine animale, ai gelati artigianali mantecati al momento con un metodo che unisce l'innovazione e la tradizione. Inoltre, ghiaccioli di frutta fresca e senza zuccheri aggiunti, composte di frutta con cui poter guarnire i gelati, dolci monoporzionati, biscotti, torte e tanti gustosi pasticcini anche gluten free.







5ª TAPPA: CHIAVARI - SORI



7,15 ore



28 km

Grande massa verde che si getta in un mare selvaggio, il monte di Portofino è conosciuto dai più per l'esclusiva località che gli dà il nome (oltre che per Rapallo e S. Margherita), ma è un autentico tesoro per l'escursionista: Camogli, San Rocco, San Fruttuoso sono davvero imperdibili. E poi c'è la capitale della gastronomia ligure, Recco con la sua focaccia al formaggio.

La nuova tappa parte dalla cattedrale di Chiavari, ovvero **Nostra Signora dell'Orto**. Girate a destra in Viale Arata, seguite poi Vilae Tappani e raggiungete Piazza Torriglia. Qui svoltate prima a sinistra e poi a destra per arrivare in Corso Buenos Aires, poi in fondo cercate, vicino ad alcuni capannoni, una strada sterrata che poi diventa sentiero in salita in direzione della Via Aurelia, raggiunta dopo poco più di un chilometro di cammino. Arrivati sull'Aurelia si svolta a sinistra e si prende la scalinata per il bel santuario di **Nostra Signora delle Grazie**. Proseguendo ancora sull'Aurelia per 600

metri (senza marciapiede), si gira a destra in salita Via Sant'Andrea di Rovereto, camminando tra la macchia mediterranea tipica di questa parte di costa e raggiungendo, dopo circa 1,6 chilometri, la chiesa di **San Pietro in Rovereto**. Si prende a destra la Via su un sentiero lastronato per poche decine di metri fino a un bivio, dove si piega a sinistra in discesa e si ritorna sulla carrozzabile, in Via San Pietro. Dopo una discesa di 700 metri circa si arriva presso una scalinata lastricata, nei pressi di un parcheggio privato, con

Un suggestivo tramonto a Chiavari.



RAPALLO

DA VEDERE: le mostre al castello cinquecentesco, la "porta delle Saline".

DA PROVARE: il "cubeletto", delizioso mix di pastafrolla e mele cotogne.

«Il mio regno si estende adesso da Portofino a Zoagli; io abito al centro, cioè a Rapallo, ma le mie passeggiate mi conducono ogni giorno a detti confini del mio regno. Il monte principale di questa zona, a cui si ascende dalla mia abitazione, si chiama Monte Allegro; un buon omen, io spero»

(F. Nietzsche, lettera a Peter Gast)



Con la sua naturale eleganza, confermata dall'abbondanza di grandi e lussuose residenze e di hotel tipicamente ottocenteschi, dove soggiornarono alcuni tra i più grandi pensatori, scienziati, filosofi del diciannovesimo secolo, oggi **Rapallo** è una delle località più vitali e affollate della riviera di Levante, con un'urbanizzazione esplosiva (a volte anche troppo, considerando che uno dei termini utilizzati per indicare la speculazione edilizia è proprio "rapallizzazione"). Dietro la città domina il **Santuario mariano di Montallegro**, meta di pellegrinaggio soprattutto in occasione delle annuali festività patronali, celebrate nei primi tre giorni di luglio.

In tutto il territorio di Rapallo sono presenti diversi edifici civili e pubblici di pregio storico e architettonico, soprattutto nel cuore dell'antico borgo medievale con la presenza, tra l'altro, di cinquecenteschi e seicenteschi portali in ardesia. Tra gli edifici di culto più antichi del borgo storico rapallese vi sono la **pieve di Santo Stefano** (XI secolo), l'oratorio dei Disciplinanti (XV secolo) e la neoclassica **basilica dei Santi Gervasio e Protasio** di origini medievali. Nelle immediate vicinanze del centro storico, poco distante dal castello cinquecentesco sul mare, è risalente al XVI secolo la chiesa e l'ex complesso conventuale di **San Francesco d'Assisi** e, verso la parte orientale, l'ex **complesso monastico delle Clarisse**, oggi convertito in edificio scolastico statale, auditorium-teatro civico e museo comunale.

Di grande suggestione è anche il monastero di **Santa Maria in Valle Christi**: si tratta di uno dei pochi superstiti esempi dell'architettura gotica dell'intero territorio ligure, la cui fondazione pare abbia avuto origine dal volere di una nobildonna genovese: Altilia Malfanti, vedova De Mari, e della sorella Tibia (o Tiba). Il monumento civile più importante è invece il **castello**, tra i più conosciuti del levante ligure: una media fortezza costruita a ridosso della piccola spiaggia dei pescatori, presso la foce del torrente San Francesco e il lungomare Vittorio Veneto. Edificato in seguito delle frequenti invasioni dei pirati, è oggi sede di eventi, mostre e manifestazioni culturali promosse dall'amministrazione civica o da enti privati.

un'ulteriore scalinata in fondo che permette di tornare sulla Via Aurelia, secondo la Statale 1 in discesa per 300 metri; all'altezza di un tornante c'è la scalinata Giuseppe Garibaldi che permette di arrivare a **Zoagli**, in Piazza 27 Dicembre. La si attraversa e ci si sposta a destra, imboccando a sinistra, in salita, Via XX Settembre, arrivando poi tramite una scalinata su Via Antica Romana e, da qui, la Via Aurelia. Dopo 200 metri e prima della galleria si gira a destra in Via Pantaleo, salendo sulla strada pedonale per circa 900 metri per arrivare alla **chiesa di San Pantaleo**, che secondo la tradizione ancora conserva il

bicchiere con il quale, secondo la leggenda, fu offerto da bere al pontefice Pio VII di ritorno dalla Francia dopo la carcerazione.

Dalla chiesa di San Pantaleo si imbocca Via Cornice di Sant'Ambrogio, passando di fronte alla casa dove soggiornò il grande poeta **Ezra Pound** e poi si imbocca Via Liggia nei pressi della chiesa di Sant'Ambrogio. Si scende a questo punto a **Rapallo** imboccando Salita Sant'Ambrogio in discesa, svoltando poi a sinistra in Via Pietrafaccia, superando l'Aurelia ed entrando nel parco cittadino del grande comune rivierarasco. Si percorre poi Vial G. Maggio e si gira a destra per prendere Via Zurino, seguendo la ferrovia in direzione ovest e svoltando poi a sinistra presso Lungomare Castello. Supera-

Una delle più esclusive località della Liguria: Portofino.



ta Piazza Garibaldi, ci si sposta a destra Via Mazzini, poi a sinistra in Via Fratelli Cairoli, in prossimità della porta della città. Ancora a destra e poi a sinistra in Via Antonio Gramsci, attraversando il ponte sul torrente e costeggiando il ponte romano di Annibale. Attraversata l'Aurelia si prosegue dritti in Via Ponte di Annibale per 600 metri, si ritorna sull'Aurelia e dopo 50 metri il sentiero Via San Nicola, da percorrere in piano per circa 250 metri. Si svolta a sinistra in discesa sulla scalinata Via Pitofori, poi si arriva in Piazzetta Costa e si svolta a sinistra per arrivare in Via degli Aranci: siamo nei pressi della frazione di **San Michele di Pagana**. Da qui si svolta a destra in Via Floria, poi a sinistra in Via Donega, per poi salire una scalinata in salita fino ad

arrivare in Salita Banchi. Il sentiero va percorso per circa 250 metri, svoltando a sinistra e scendendo per altri 250 metri. Poi si svolta a destra superando un arco, si scende una scaletta e si prosegue in Via Pellerano. Si svolta a destra non appena si arriva sulla strada parallela alla ferrovia e poi dopo 50 metri ancora a destra passando sotto la ferrovia tramite scaletta. Da qui si arriva in Via alla Stazione e giunti in Via Antonio Gramsci si gira a destra, fino ad arrivare in Largo Antonio Giusti. Si attraversano Via Roma e Via Torino fino ad arrivare nel centro di **Santa Margherita Ligure**, nella piazza del Santuario di **Nostra Signora della Rosa**.

Si svolta a destra in Via Cavour, si raggiunge la piazza del comune, la si attraversa prendendo poi sulla destra Via Costasecca in salita, segnalata dal **segnavia con due rombi rossi**. Il percorso qui inizia come strada asfaltata e poi prosegue come sentiero sul **Monte di Portofino** per circa 3 chilometri, arrivando in fine in località **Pietre Strette**. Si prosegue all'interno del Parco Regionale nel bosco in falsopiano arrivando dopo 1 chilometro circa in zona **Gaixella**: il segnavia da cercare è un quadrato rosso pieno e cerchio rosso vuoto. Presso la Gaixella si gira a sinistra verso **San Rocco di Camogli**, fino al **Santuario di Nostra Signora della Salute**, dopo circa 1 chilometro. Si continua a scendere su scalinata cementata (**segnavia due cerchi rossi pieni e un cerchio rosso vuoto**) per circa 1200 metri fino ad arrivare in Via Nicolò Cuneo, da percorrere in salita fino a Via XX settembre e Via della Repubblica nel centro di **Camogli**.

Qui si passa sotto l'arco cittadino e si percorre in salita Via Schiaffino che porta in Via Iacopo Ruffini, Via Romagneno, Via San Francesco, superando il convento omonimo e svoltando a sinistra su scalinata in discesa, per arrivare in lungomare Bettolo a **Recoco**. Si prosegue fino al ponticello, girando a destra in Passeggiata Punta Sant'Anna, poi



a sinistra fino a Via Antica Romana; subito dopo si svolta a destra e tramite una piccola scalinata si giunge in Via Cavour, proseguendo verso ovest e prendendo poi Corso Garibaldi sulla sinistra, da seguire per circa 600 metri. In prossimità del sottopassaggio Professor D. Maccaggi si torna sulla Via Aurelia, poi si svolta a sinistra e poi a destra per prendere Salita Costalunga. Ancora pochi metri di carrozzabile e poi di nuovo la ripida scalinata; dopo 130 metri si svolta a sinistra, in Via alla Torre Saracena, e da qui dopo 100 metri a destra in salita Sant'Apollinare. Dopo 500 metri si arriva alla grande torre della **torre saracena di Sant'Apollinare**, e poi dopo 150 metri dalla prima casa si arriva al sentiero in Crosa Ostin, una lunga discesa che dopo 1100 metri arriva alla scalinata Via Dante. A questo punto si svolta a destra e si giunge sul sagrato della piccola chiesa di **San Rocco**, poi ancora a sinistra scendendo in Via Aurelia e si continua in discesa fino ad arrivare a **Sori**.



L'Abbazia di San Fruttuoso

Per raggiungere l'abbazia i propri piedi (o una barca) sono l'unico modo: non ci sono infatti strade che conducono a questo gioiello sul mare, fondato nel X secolo e che custodisce le tombe della famiglia Doria. Pietra, mare e alberi si uniscono insieme in una sinfonia di colori e di profumi, in uno dei luoghi più spirituali e suggestivi di tutta la Liguria, non solo della riviera di Levante.

Il porticciolo di Camogli.



CAMOGLI e il MONTE DI PORTOFINO

DA VEDERE: San Rocco di Camogli, l'Abbazia di San Fruttuoso, la chiesetta di San Nicolò di Capodimonte.

DA PROVARE: un bagno al tramonto a Punta Chiappa.

**Camogli, bella naiade accuegâ
Coi pê in te l'aegua e a testa sotto i pin,
Che ombrezzan dal'artûa de Portofin
A valle dove ti te spegi in mâ,**

**Ricca e bella t'han reiso i brigantin
Che andavan da-o to porto a caregâ
O carbon, che ò t'ha faetro guadagnâ
Di milioni adreitûa de cavorin.**

(N. Bacigalupo, *Camogli*)



«**L**e case di Camogli somigliano a quelle di Genova; alte da sei a sette piani, hanno pulita apparenza...» scriveva Giuseppe Revere nel 1858. E “pulita apparenza” hanno ancora oggi, malgrado ne sia stata abbattuta una parte nel 1914 (quella, ormai fatiscente, che dava direttamente sul mare e che oggi ha lasciato il posto alla passeggiata): **sei o sette piani, colori variopinti, frequenti trompe-l'oeil** in foggia di finestre in realtà inesistenti. Il tutto, secondo la tradizione, per farsi riconoscere dai pescatori in mare per lunghe ore, di modo che potessero rinfrancarsi nel vedere anche a qualche chilometro di distanza la loro casa, se non addirittura la finestra della propria camera.

Oggi non c'è dubbio che **Camogli** sia una delle località più incantevoli di tutta la Liguria, la perla del **Golfo Paradiso**, a metà tra un suggestivo borgo di pescatori e un elegante luogo di villeggiatura in stile ottocentesco, che non ha un perso un grammo della sua essenza e del suo spirito.

Camogli vanta una stupenda collina, **Ruta**, sulla dorsale che divide i due versanti del monte di Portofino, e un lungomare giustamente celebrato. La maggior parte degli edifici del centro storico sono stati edificati con un susseguirsi di aggiunte e modifiche nel corso dei secoli, con aggiunte che a mano a mano cambiavano l'aspetto sia interno che esterno. Per questo è così frequente vedere balconate, piani aggiunti, finestre dipinte, pur sempre nella compattezza della famosa **“palazzata”**.

Al centro di Camogli c'è il complesso che comprende il **Castello della Dragonara** e la **Basilica Minore di Santa Maria Assunta**. Ma Camogli vanta anche una posizione straordinaria dal punto di vista naturalistico, essendo situata a fianco del monte di Portofino: la sua frazione di **San Rocco di Camogli**, che vanta una vista spettacolare su tutto il Golfo Paradiso, è il punto di partenza per numerose escursioni e per deviazioni dal Cammino della Costa che conducono alla bellissima chiesetta di San Nicolò di Capodimonte o alla celebre abbazia di **San Fruttuoso**, protetta dal FAI.



OSTERIA DELLE 7 PANCE Camogli

Via Giuseppe Garibaldi, 133 • 16032 Camogli (GE) • Tel. 0185 777961

Una perla della cucina tipica della nostra riviera è l'Osteria delle 7 Pance, specializzato da anni nel pescato locale.

Il locale si trova al centro della caratteristica passeggiata che incorona quel meraviglioso paesino sul mare che è Camogli, sulla terrazza dei Bagni Lido. L'osteria vi propone anche diversi piatti liguri oltre alle varietà di pizze e all'originale focaccia al formaggio di Recco.

Un locale tranquillo ed accogliente dove potrete gustare piatti prelibati con una vista mozzafiato sul golfo.

Decisamente un bello sfondo per un pranzo o una cena, soprattutto se si ha l'occasione di mangiare in terrazza.



RISTORANTE PIZZERIA DAL BAFFO Santa Margherita

Corso Matteotti, 56 • 16038 S. Margherita Ligure (GE) • Tel. 0185 28898
www.ristodalbaffo.com

A Santa Margherita Ligure è possibile trovare un angolo accogliente, a conduzione familiare, dove poter gustare la classica pizza cotta al punto giusto e preparata con prodotti di qualità. La scelta è estremamente ampia e i prezzi sono imbattibili. Dal Baffo trovate anche ottimo pesce fresco della Riviera Ligure, grigliate di carne e pasta artigianale fatta in casa (tagliolini, trofie, pansoti, pappardelle e gnocchi). Il pesce che serviamo ai nostri clienti è sempre della migliore qualità e freschezza, e le carni offrono i migliori sapori dei nostri secondi piatti di terra. Dal Baffo potrete inoltre gustare un vasto assortimento di dolci e desserts: dalla panna cotta al tiramisù e al profiterol. L'ambiente del Baffo, con la sua simpatia e accoglienza, rappresenta la meta ideale per ogni tipo di cerimonia, feste tra amici e comitive.



RISTORANTE DA Ö VITTORIO Recco

Via Roma, 160 • 16036 Recco (GE) • Tel. 0185 74029 - 0185 75896 • www.daovittorio.it

Già all'inizio del secolo scorso era consuetudine ritrovarsi dal Vittorio, osteria di campagna, col gioco da bocce ed il pergolato fresco. Un'ideale sosta per godere dell'ospitalità della famiglia Bisso. Ad attendere i viaggiatori c'era la Marinin, moglie di Vittorio con piatti dal sapore ormai sconosciuto. Vittorio Bisso, ed in seguito suo figlio Luigi Bisso, continuano ad ampliare il locale sino al complesso di oggi. Quattro le generazioni che si sono succedute nel proporre le specialità tradizionali della cucina ligure. Ma la quinta promette già bene. Ora ci sono i nipoti Mattia, Paola, Chiara e Federico seguiti ancora dagli immancabili Gemelli Vittorio e Giovanni (figli di Luigi) e la loro è una vera passione per la riscoperta di piatti dimenticati e per l'abbinamento enologico sia con i tipici prodotti locali sia che con tutti i vini italiani ed esteri. Alla Base di tutto, immutata nel tempo, quella grande qualità che contraddistingue Da O Vittorio, dove il pesce freschissimo è di casa, le primizie di stagione non mancano mai ed il servizio è piacevole.



HOTEL CLARIDGE Rapallo

Via M. Boccolari, 14 • 16035 Rapallo (GE) • Tel. 0185 231071 • www.hoteldaridgerapallo.it

Situato in pieno centro, in una zona tranquilla a pochi passi dal mare, l'Hotel Claridge Vi offre una calorosa accoglienza in un'ambiente raffinato. Per il suo clima e la posizione geografica è soggiorno ideale in ogni stagione dell'anno. L'Hotel Claridge dispone di bar, sala lettura, sala TV, parcheggio.



LA BOTTEGA DI CECILIA Recco

Via XXV Aprile, 12 • 16036 Recco (GE) • Tel. 0185 721534

Dalla Bottega di Cecilia, oltre alle buonissime mozzarelle di bufala puoi trovare alimenti biologici, senza lattosio, senza glutine, senza zucchero, biscotti vegani, lo zenzero, la propoli, tè e tantissime tisane. Oltre questo, un vasto assortimento di vini selezionati, pane fresco cotto a legna, formaggi tradizionali e salumi toscani.

B&B SOFFIO DI MARE Camogli

Scalinata Martiri Delle Foibe 21/1 • 16032 Camogli (GE) • Tel. 348 3823056

www.soffiodimare.it

Soffio di Mare si trova a 30 metri dalla spiaggia nel centro storico di Camogli, proprio all'inizio dell'area pedonale che porta alla passeggiata a mare. Il pittoresco borgo incastonato nel Golfo Paradiso, di vocazione marinara, risale all'epoca medievale. La stazione ferroviaria è a 50 metri e con il treno si possono facilmente raggiungere Genova in 30/50 minuti, le Cinque Terre in 60 minuti e altre caratteristiche cittadine come Santa Margherita, Rapallo, Chiavari. Le quattro camere, con bagno privato, climatizzatore e WIFI gratuito, hanno ingresso indipendente dal giardino e patio privato arredato con tavolo e sedie. Le camere sono dotate di televisore, frigorifero, macchina con cialde per caffè e the, bollitore, forno a microonde, casaforte e asciugacapelli. Simona e Danilo sono a vostra disposizione per aiutarvi ad organizzare al meglio la vostra vacanza nel Golfo Paradiso.



B&B CASA FLORINDA Rapallo

Via Fiodralisi, 2 • 16035 Rapallo (GE) • Tel. 349 4031944/347 0049541

www.casafiorinda.it

Casa Fiorinda è una villetta indipendente trasformata in accogliente Bed and Breakfast totalmente a gestione familiare. Sita in un quartiere tranquillo di Rapallo lungo il torrente S. Francesco, è in una posizione strategica per le più interessanti mete turistiche della Riviera del Levante. A 3 minuti a piedi dalla partenza della funivia che porta al Santuario di Nostra Signora di Montallegro, a soli 10 minuti a piedi dalla stazione ferroviaria di Rapallo, dal capolinea degli autobus e dal centro cittadino, mentre la bellissima Portofino dista di soli 7 km e Le Cinque Terre sono raggiungibili con soli 40 minuti di treno. Casa Fiorinda ha camere personalizzate e uniche il cui accesso è indipendente e libero e nella bella stagione è possibile fare colazione nella terrazza attrezzata anche di barbecue per cucinare. Possibilità di prenotare lezioni di yoga.



GELATERIA SIMONETTI S. Margherita Ligure • Rapallo • Zoagli

Via Dogali, 58/6 • 16038 S. Margherita Ligure (GE) • Tel. 0185 286419

Via XX Settembre, 1/3 • 16035 Zoagli (GE) • Tel. 328 0117888

Via Avenaggi 1 • 16035 Rapallo (GE) • Tel. 185 175 4208 • www.simonettigelati.it

Nel 1963 la Gelateria Simonetti di Santa Margherita Ligure prepara le sue prime ricette di creme e sorbetti che hanno da subito un grande successo e tuttora il locale è la tappa obbligatoria per chi vuole gustare un buon gelato nel Tigullio. Oltre ai prelibati gelati che hanno il profumo ed il sapore di una volta, nella Gelateria Simonetti potete trovare semifreddi e torte, in modo da soddisfare la richiesta sempre crescente del locale di Santa Margherita. Per realizzare le ricette di Ermanno Simonetti si utilizza sempre latte fresco, panna fresca, nocciola Piemonte IGP, pistacchio di Bronte nelle creme gelato e frutta fresca di stagione, sia nei sorbetti che nel gelato. Solo con queste materie prime di alta qualità è possibile realizzare il nostro gelato.

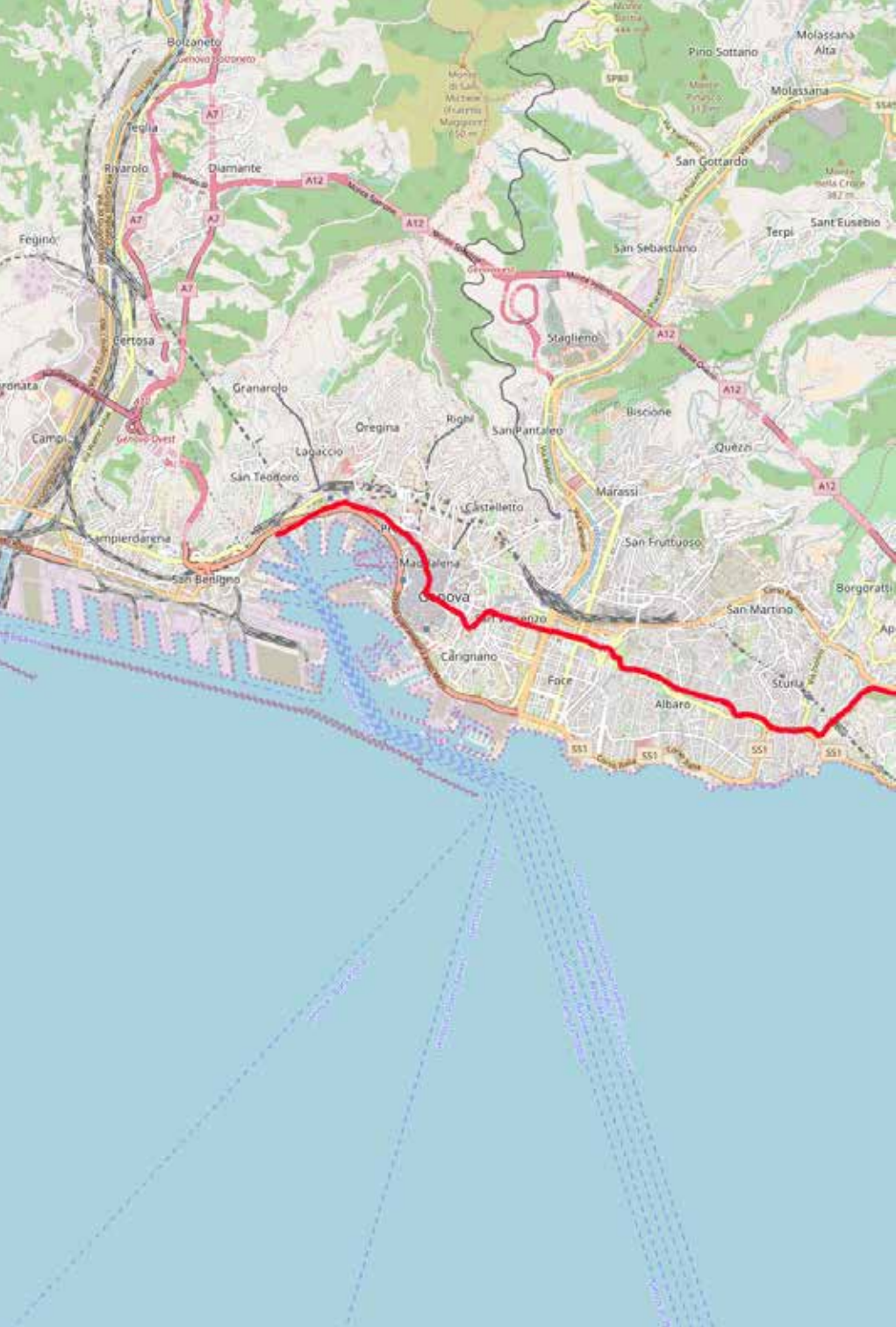


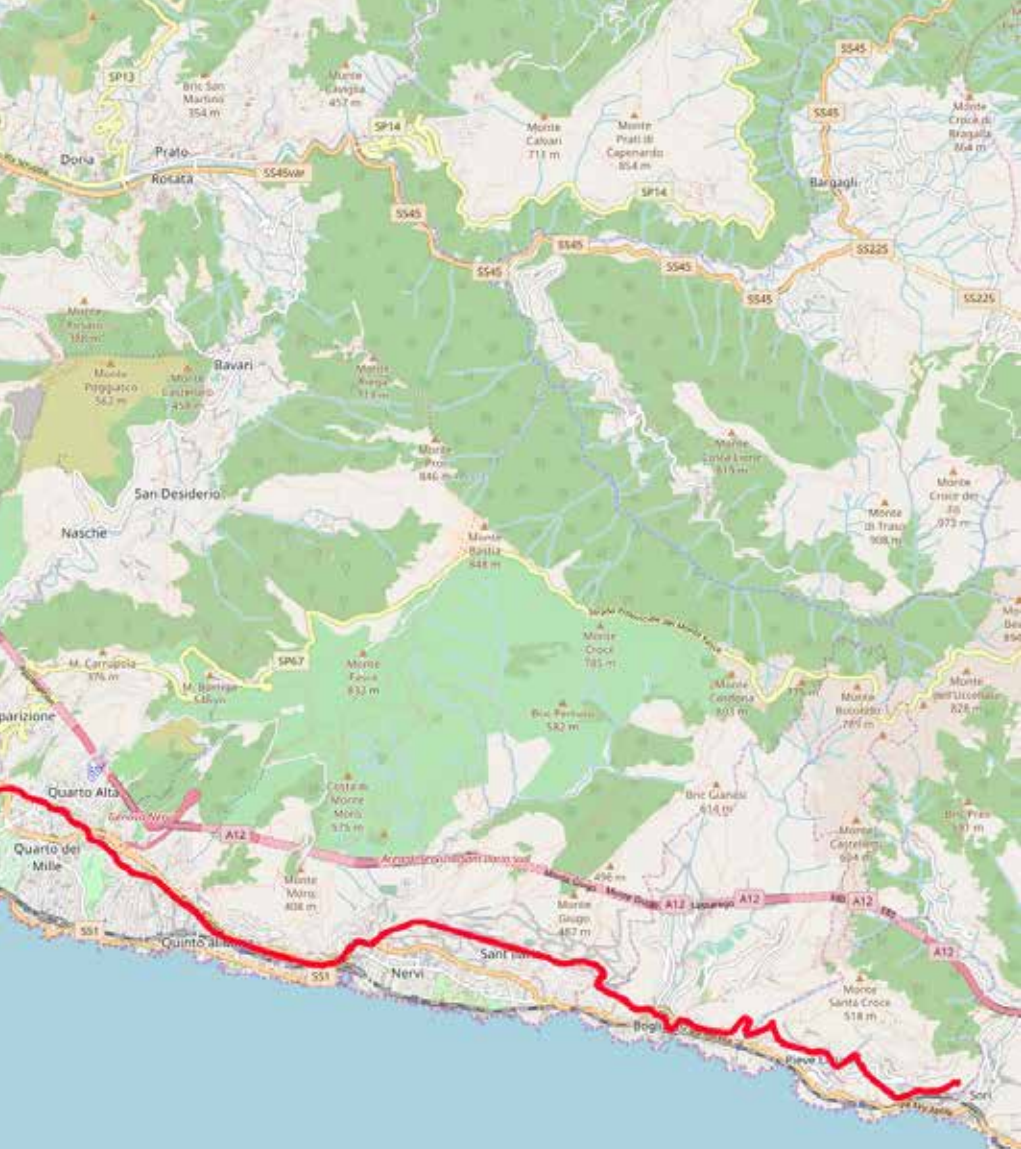
PIZZI AL TOMBOLO GANDOLFI Rapallo

Piazza Camillo Benso Cavour, 1 • 16035 Rapallo (GE) • Tel. 0185 5023

Storico negozio di pizzi al tombolo artigianali e di pregio che dal 1920 ha sede in piazza Cavour, cuore della città di Rapallo. L'attività, quattro anni fa, ha ricevuto dal Comune di Rapallo l'importante marchio De.C.O. proprio per il prodotto pizzo al tombolo. I pizzi autentici liguri, nella classica lavorazione fatta esclusivamente a mano, vengono realizzati tramite un supporto sul quale viene fissato, con degli spilli, il foglio con il disegno del merletto. La lavorazione comincia con puntini che seguono alcune parti del disegno, poi si procede all'intreccio utilizzando bastoncini detti fuselli, con i quali le merlettee eseguono intrecci da tessuto, nodi, legature, che possono andare a coprire anche grandi superfici (un'intera tovaglia). Alla fine del lavoro, il pizzo è staccato dai punti di supporto e può essere fissato a una stoffa o utilizzato così come è, a seconda della sua grandezza.







6ª TAPPA: SORI - GENOVA



5 ore



18,5 km

Avvicinandosi a Genova, gli insediamenti diventano più fitti, ma la costa dominata dall'Aurelia mantiene la sua identità fatta di deliziosi villaggi sulle alture, da dove si ammira lo scenario del monte di Portofino, e località marine graziose, eleganti e immerse nel verde. E infine c'è il capoluogo, città densa di storia e da scoprire a poco a poco.



L'itinerario da **Sori** a **Genova** parte dal ponte della cittadina; una volta percorso si gira a destra, in Via Solimano, poi dopo 100 metri si imbocca Salita Solimano continuando su sentiero. Dopo aver svoltato a destra sulla scalinata, attraversata la strada si continua su una ripida salita per 110 metri per poi svoltare in Via Priaruggia, continuando per 700 metri fino al campo sportivo di **Pieve Alta**: il segnavia è dato da due **quadri rossi pieni**. Si torna poi sulla carrozzabile, da attraversare ancora per prendere la scalinata in salita, fino al sagrato della **chiesa di San Michele**. Proseguendo in

A destra, Pieve Ligure. Sotto, panorama di Sori.



RECCO E LA SUA CUCINA

DA PROVARE: la focaccia al formaggio, le trofie, i pansoti, le focaccette delle sagre, come quella di Megli.

«La cappella dell'Abbazia di San Fruttuoso accoglieva i crociati liguri per un solenne Te Deum prima della partenza della flotta per la Terra Santa. Sulle bianche tovaglie di lino ricamate facevano bella vista i piatti di petro e di rame, zuppieri di ceramica e di coccio come di ogni bendidio: pagnotte di farro ed orzo impastate con miele, fichi secchi e zibibbo, carpione di pesce, agliata, olive e una focaccia di semola e di giuncata appena rappresa (la focaccia col formaggio)...»

(Consorzio della Focaccia di Recco con il formaggio)



Recco è una grossa cittadina situata tra Sori e Camogli, una delle maggiori della provincia di Genova, duramente bombardata durante la seconda guerra mondiale e per questo ormai un po' priva del fascino tipico dei borghi marinari liguri: sovente le caratteristiche casette qui sono state sostituite da edifici moderni. Ma il vero tesoro di Recco è la sua **cucina**, con tante specialità famose in tutta Italia, prima tra tutte la leggendaria e prelibata **focaccia al formaggio**. La focaccia di Recco, secondo la ricetta originale, si compone di **due strati sottilissimi di pasta a base di farina e olio di oliva**, farciti internamente (e non nella parte superiore, come accade con le varianti presenti in altri paesi liguri) con lo **stracchino** o **crescenza**, che ha ormai quasi totalmente surrogato le vecchie prescinseña (ritenuta troppo liquida e acida) e formaggetta. Il formaggio fuso rimane così assai liquido e può fuoriuscire da fessure che con la cottura si vengono a creare nel sottile strato superiore di pasta. La focaccia al formaggio di Recco è un **prodotto IGP** dal 2012 e il 3 giugno 2013 ha ricevuto il riconoscimento da parte dell'Unione europea la focaccia di Recco col formaggio prodotta nei comuni di **Recco, Avegno, Sori e Camogli**.

Ma Recco è la capitale gastronomica della Liguria anche per diversi altri prodotti tipici, essendo candidata alla primogenitura di **pansoti, trofiette** (della vicinissima Sori), i **corzetti**, quelli stampati, le focaccette che animano le sagre. I pansoti sono grandi ravioli con ripieno senza carne e da mangiare con la caratteristica salsa di noci: il ripieno è costituito da un miscuglio di erbe fresche, il cosiddetto "**preboggion**", formato da erbe che crescono spontanee nella costa ligure. Le trofie, invece, sono un tipo di pasta dalle sembianze peculiari, arricciata a forma di truciolo da falegnami, chiamato "risso da banché": in passato, le donne liguri usavano preparare le trofie in casa, **cua bicelã**, col buffetto, una specie di spillone sul quale arrotolavano un cordino di pasta, che poi schiacciavano con il palmo della mano. Vanno mangiate naturalmente con il pesto, e sono presenti anche in una eccellente versione con la farina di castagne, dal gusto più dolce.



La costa dopo Sori, con il Monte di Portofino sullo sfondo. Sotto, il porticciolo di Nervi.

Via della Chiesa su asfalto si arriva alla scuola materna Ferrante Aporti, da superare; sulla sinistra si scende su sentiero mattonato in discesa, con **segnavia due quadrati rossi pieni**. Dopo la lunga discesa fino all'Aurelia si prosegue dritti e al semaforo si svolta a destra in Via Campodonico. Superata la stazione dei Carabinieri si scende in Via Mazzini e dopo un tornante si prende sulla destra la scalinata che porta in Via Pale; questo sentiero permette di arrivare fino a **Bogliasco** tramite una scala in Via Fratelli Ferrari.

Girate verso ovest salendo fino ad arrivare, dopo 500 metri, alla scalinata in discesa in Via Favaro, svoltando poi a destra per attraversare il viadotto fino all'Aurelia. Si prosegue per circa 300 metri verso ovest; giunti nei pressi della galleria si prosegue sulla sinistra e poi si prende a destra la scalinata Via Fritallo. In cima girate a sinistra, poi dopo 100 metri girate a U verso destra e poi a sinistra su scalinata in salita in Via Armanna. Dopo 600 metri proseguite a sinistra per 200 metri in Via della Zuccona e da qui a sinistra in Via Lastrego e Via Penco. Salite la scalinata sulla sinistra dopo l'arco arrivano in Via Superiore Sant'Illario e da qui al sagrato della **chiesa**



I PARCHI DI NERVI

DA VEDERE: La collezione Wolfsoniana di Art Nouveau a Villa Serra Saluzzo.

DA PROVARE: Un film all'aperto durante le rassegne cinematografiche estive nei parchi.

«Nel roseto di Nervi ci sono tutte le rose galliche e damascene, centofoglie e muscose che uno può volere, se solo sa camminare senza farsi intontire dalle vacue ibride adesciatrici»

(M. Maggiani, *Mi sono perso a Genova*, Feltrinelli, 2007)



I Parchi di **Nervi** sono uno dei più noti polmoni verdi della città di Genova: Sono formati da diversi parchi che in passato appartenevano a splendide residenze private (**Villa Gropallo**, **Villa Saluzzo Serra**, **Villa Grimaldi Fassio** e **Villa Luxoro**, tra le altre), oggi in gran parte destinate dal comune di Genova a strutture museali. In totale la superficie arriva a **92.000 metri quadrati** di estensione, con un roseto giustamente celebre e più di 100 specie botaniche diverse, con alcune di interesse monumentale come il pino d' Aleppo o la canfora.

Villa Grimaldi Fassio ospita le raccolte dei fratelli **Frugone** (donate dai fratelli Luigi e Lazzaro Gio Batta Frugone nel 1935 e nel 1953, composte da dipinti, disegni e sculture di numerosi artisti sia italiani che stranieri, attivi nel periodo compreso tra la seconda metà del XIX secolo alla prima parte del XX secolo) e la parte orientale del suo parco si distingue per un grande **roseto**, che in passato è arrivato ad avere circa 800 varietà di rose differenti. **Villa Gropallo** – che ha avuto ospiti celebri come Gabriele d'Annunzio ed Eleonora Duse – vanta un parco noto per le sue specie esotiche, come palme e cedri del Libano. **Villa Serra Saluzzo** ospita invece la galleria d'Arte Moderna, con oltre duemilasettecento tra sculture, pitture, incisioni e disegni e con la collezione Wolfson (corrispettivo italiano della Wolfsonian-FIU di Miami Beach, con arredi completi, dipinti, sculture e suppellettili di vario genere). Tra le opere conservate, capolavori di De Pisis, Guttuso, Martini, sulla base di un nucleo di pregiati pezzi artistici donati dal principe Oddone Eugenio Maria di Savoia. Infine c'è **Villa Luxoro**, la più recente, con il museo Giannettino Luxoro.

All'interno dei parchi sono stati allestiti in passato - sfruttando naturali avvallamenti - alcuni teatri all'aperto per le rappresentazioni del **Festival internazionale del Balletto** (e dall'inizio degli anni 80 e per una quindicina di edizioni, finito il festival del balletto, restavano platea e palco per l'allestimento di un cinema estivo, il **Cinema nel Roseto**). Dei teatri per il balletto restano celebri il teatro Maria Taglioni, che arrivava a contenere oltre 2500 persone, e il più piccolo teatro Enrico Cecchetti.

di Sant'Ilario. Proseguite per circa 100 metri sulla destra dopo la chiesa e scendete a sinistra in Via Noffi, Via Gattego, Via San Rocchino di Nervi, Via Crocifisso, fino ad arrivare in Via Maggiolo di **Nervi** e poi, in fondo a sinistra, la scalinata D. Morelli, che riporta sull'Aurelia.

Proseguite verso ovest e dopo circa 200 metri, dopo una curva, scende a sinistra in Via Donato Somma, passando sotto il cavalcavia di Corso Europa e poi risalendo sullo

stesso Corso, da percorrere per circa 700 metri. Svolgate in Via Cabruna, poi dopo 50 metri a destra in Via Filzi per arrivare in Via Romana di Quinto e dopo 600 metri arrivare alla **Chiesa di San Pietro.**

Proseguite per altri 600m per giungere in Via Romana della Castagna, superate la chiesa

In questa pagina, la cattedrale di San Lorenzo a Genova; nella pagina a fianco, la Commenda di Prè.





e girate a destra in Via Borghero, scavalcando Corso Europa con il cavalcavia. Svoltate a destra in Via Romana di Quarto e proseguite fino a raggiungere dopo circa 500 metri la scalinata che conduce in Via Carrara, attraversandola e proseguendo ancora in Via Romana di Quarto. Si sottopassa ancora Corso Europa e si prosegue in discesa; poi al bivio si prosegue a destra e dopo 200 metri si gira a sinistra in Via Combrano, poi si sottopassa la ferrovia e si entra in Via Era. In fondo si gira a destra in Via dei Mille si arriva in Piazza Sturla. A sinistra si prendono prima Via Capresa e poi Via Pisa, e arrivati alla **Chiesa di Santa Teresa del Bambino Gesù** si prosegue sempre in Via Pisa svoltando a destra, poi Via Bocchella e Via Albaro, superando la chiesa di San Francesco e proseguendo in Via Pozzo.

Si è ormai nel centro di **Genova**, e dopo la scalinata si scende in Piazza Tommaseo e si prende il grande Corso Buenos Aires. Da

qui si prende Via Cadorna e si prosegue infine nella principale Via del capoluogo ligure, Via XX settembre, quasi per tutta la sua lunghezza fino all'imbocco a sinistra di Via Ceccardi e poi piazza Dante. Salite verso **Porta Soprana**, chiaramente visibile, superatela e proseguite in discesa in Via Porta Soprana. Arrivati alla **Chiesa del Gesù** si prosegue in Via San Lorenzo e sulla destra si trovano Palazzo Ducale e la **cattedrale di San Lorenzo**, assolutamente da visitare. Dopo 150 metri si svolta in vicolo Canneto il Curto, nel pieno centro storico di Genova, poi nel reticolo dei carruggi si prosegue in Via San Pietro della Porta, si costeggia la chiesa di **San Pietro in Banchi**, si prosegue in Via San Luca dove sulla destra si incontra la chiesa di **San Siro**; poi ancora Via Fossatello, Via del Campo, Porta dei Vacca fino a Via Prè. Si arriva quindi alla **chiesa di San Giovanni di Prè** e all'antico ospedale della **Commenda**.

GENOVA

DA VEDERE: I carruggi del centro storico, l'Acquario, i palazzi di via Garibaldi.

DA PROVARE: La colazione tipica dei genovesi: la prelibata "fugassa" con un bicchiere di vino bianco, o anche inzuppata nel cappuccino.



«Non lontano da Genova, dalla cima degli Appennini, si vede il mare: l'azzurro si profila tra i picchi verdeggianti, sì che le barche sparse qua e là sembrano navigare a vele gonfie sulle montagne. A godersi tale vista al tramonto, quando gli ultimi sprazzi del sole con le ombre della sera e tutti i colori di tutte le forme si avvolgono entro un velo di vapori, si pensa ad un paese favoloso»

(H. Heine, *Quadri di viaggio*)

Da qualche anno, il motto del capoluogo ligure (e sesto comune d'Italia per popolazione) è "more than this": un modo per far capire come la città nasconda i suoi tanti tesori con la tipica discrezione dei genovesi, invece di svelarsi al primo incontro con il viaggiatore. Scoprire **Genova** significa avere pazienza, quella necessaria per esplorare il fitto reticolo del suo **centro storico**, uno dei più affascinanti e intricati di tutta Europa, e per capire come la Superba – un tempo la più potente città del mondo – abbia sempre evitato di sfoggiare la sua ricchezza nascondendola all'interno degli stupendi palazzi barocchi e nelle chiese dove sono custoditi i capolavori dei maestri fiamminghi.

Sarebbe però un errore pensare che Genova viva della grandezza del suo passato: oltre ai carruggi (come **Via Luccoli** o **Via San Luca**) e alle grandi vie vecchie di secoli (su tutte **Via Garibaldi**, inimitabile per la successione dei palazzi nobiliari appartenuti alle più importanti famiglie della città), il capoluogo ha saputo rinnovarsi, in primo luogo con le celebrazioni per i 500 anni della scoperta dell'America. In questo modo, e grazie soprattutto all'opera di Renzo Piano, il waterfront ha cambiato volto, e oggi il **Porto Antico** è una delle più apprezzate destinazioni dei genovesi e dei turisti, con il Bigo, i Magazzini del Cotone e naturalmente l'**Acquario**, il maggiore d'Italia e uno dei principali d'Europa.

E poi c'è la vecchia Genova di mare, quella multiculturale e aperta a ogni influenza, dalla spiaggia circondata da case di pescatori a **Boccadasse** alle friggitorie tipiche di **Sottoripa**, quella cantata da Fabrizio De Andrè e dai tanti artisti della scuola genovese. Così aperta verso l'orizzonte ma con le colline e le montagne a un passo, incoronate con il tracciato dei forti che nei secoli hanno protetto e custodito la città. Oggi come ieri, Genova è tutto questo e molto di più: un **microcosmo multicolore**, fatto di dialetti e di profumi, antica eleganza e lavoro silenzioso. Molto di più di quanto non riveli alla prima occhiata, tanto che perfino i suoi abitanti, dopo decenni passati qui, non possono dire di conoscere davvero ogni suo segreto.

PASTIFICIO DANIELLI Genova

Via Galata, 41 R • 16121 Genova • Tel. 010 562383 • www.daniellilapastafresca.it

Dal 1967 il Pastificio Danielli crea pasta fresca da cuocere o precotta, sughi di alta qualità realizzati con materie prime genuine come il sugo di carne, di pesce, la crema di pinoli o di piselli ed il pesto genovese D.O.P.

Diversissimi le tipologie di pasta che il pastificio ligure vi propone, come i fagottini di speck, gli gnocchetti al basilico, di castagne, di patate, di spinaci, i pansoti, le trofie, i ravioli. Caratteristici sono i corzetti, in dialetto genovese corzétti, una tipica pasta ottenuta mediante uno stampino in legno che la decora in modo da "prepararla" ad accogliere meglio il condimento.

Inoltre, dal Pastificio Danielli si possono trovare anche aceti di diverse tipologie come quello balsamico, l'olio extra vergine di oliva, i peperoni farciti, la cima genovese e tanti altri prodotti. Il pastificio Danielli, anche per la cura nei dettagli, è conosciuto in Italia ed Europa.



COME UNA VOLTA MACELLERIA Genova

Via Torti 64/66 • 16143 Genova • Tel. 329 6315277

Siamo appassionati di quello che facciamo, di quello che mangiamo, di quello che proponiamo: per questo giriamo l'Italia per andare a conoscere personalmente i nostri fornitori ed i loro metodi di produzione, così da essere certi di avere in negozio il meglio per un'alimentazione sana come la nostra tradizione enogastronomica ci insegna! Chianina igp indicazione geografica protetta: il rinomato vitellone bianco dell'Appennino centrale, più precisamente Val di Chiana tra Siena e Arezzo: nasce e cresce solo in quelle zone ed è tutelato dal consorzio che ne difende la particolarità, l'igp. Non parliamo di allevamenti intensivi ma vengono cresciuti al pascolo quindi si nutrono di erba e frumento biologico. Insomma la Fiorentina è più che una garanzia e noi ne abbiamo l'esclusiva. Il reparto di salumeria e gastronomia presenta i prodotti migliori sul mercato e la professionalità adeguata per potervi consigliare al meglio.



GELATERIA GIUMIN (dal 1933) Genova Nervi

Via Goffredo Franchini, 4 R • Genova Nervi • Tel. 010 372 8092 • www.giumin.com
Nuovo Punto Vendita a San Rocco: Sabato, Domenica e Festivi dalle 12.00 alle 23.00

Gelateria storica di Nervi, di cui tutti vanno pazzi! L'eccellenza italiana nel gelato qui trova degna rappresentanza. La Gelateria è stata fondata nel 1933, produce uno dei più buoni gelati di Genova ed è un punto di ritrovo importante di Nervi. Il loro metodo è sempre attento e teso a produrre gelati di alta qualità, integrando la cultura e il gusto, diffondere "il gusto" alimentare italiano coniugando le ricette di una volta, con la bontà di gusti al passo con i tempi. Un gelato fatto con ingredienti eccellenti, provenienti dal territorio e dai produttori locali che ci assicurano ottima frutta, prodotta nelle migliori stagioni e nelle migliori condizioni. Specializzato anche in torte gelato artigianali e gusti assortiti. Ideatori del rinomato Pinguino, il gustoso gelato alla crema ricoperto di finissimo cioccolato, tutto da provare.



GELATERIA GIUMIN 2 Genova Nervi

Via Goffredo Franchini, 4 R • Genova Nervi • Tel. 010 372 8092 • www.giumin.com
Nuovo Punto Vendita a San Rocco: Sabato, Domenica e Festivi dalle 12.00 alle 23.00





TRATTORIA DA PAULIN Genova

Salita alla Chiesa di Fontanegli 7R • 16165 Genova • Tel. 010 8301927
Cell. 334 5335500 • www.trattoriadapaulin.it

Tra le colline di Fontanegli, a due passi dalla città di Genova, c'è la Trattoria da Paulin, presente da tre generazioni. La trattoria può ospitare una settantina di persone nella veranda esterna, riscaldata con la stufa nella stagione invernale, mentre in estate le grandi vetrate apribili permettono ai clienti la possibilità di godere del fresco delle colline circostanti. La cucina proposta è quella tipica della tradizione genovese.

I primi piatti comprendono i pansotti in salsa di noci, le lasagne o le trofiate al pesto, i ravioli fatti in casa al sugo di carne ed i taglierini al sugo di funghi, mentre i secondi piatti includono la cima genovese, il fritto misto all'italiana ed i funghi in stagione. Si possono organizzare rinfreschi e cerimonie, per ulteriori informazioni contattateci via telefono.



TRATTORIA VEGIA ZENA Genova

Vico del Serriglio, 15 R • 16124 Genova • Tel. 010 2513332 • www.trattoriavegiazena.com

La Trattoria Vegia Zena a Genova, situata in Vico del Serriglio di fronte all'Acquario, è uno dei luoghi storici più conosciuti ed apprezzati della città non solo per l'ambiente accogliente ed il servizio, ma soprattutto per la cucina tipica genovese che qui, possiamo affermare, raggiunge la vera eccellenza.

Specialità genovesi sempre presenti nei menù ma anche un pescato fresco che potete gustare su consiglio dello chef.

Il menù di Trattoria Vegia Zena è ricco di specialità tipiche della cucina genovese con portate a base di pesce fresco che ogni giorno deliziano il palato dei clienti affezionati o viaggiatori di passaggio; tra le tante portate citiamo rossetti gratinati, il pescato in generale del giorno, le gallinelle, da non perdere anche i frisceu di baccalà in una croccante pastella, i piatti al pesto con basilico fresco di Prà ed i famosi piatti a base di stoccafisso e burrida.



MASETTO HAMBURGERIA NAZIONALE Genova

Via di Canneto Il Lungo, 111 • 16123 Genova • Tel. 342 9619673 • www.ilmasetto.it

Il Masetto nasce nel 2014 da un'idea particolare di hamburgeria: arricchire il "cibo per tutti" con materie prime di altissima qualità, applicando la ristorazione tradizionale allo Street Food per renderlo nobile e dare pregio e valore al cibo di strada. Al Masetto, un locale unico nel suo genere, grazie alla sua varietà di prodotti dall'eccellente rapporto qualità-prezzo, proponiamo panini realizzati in maniera totalmente artigianale, preparati sul momento: per questo ogni panino è diverso dagli altri. All'eccellenza delle carni piemontesi si unisce la selezione accurata dei fornitori delle materie prime, tutti rigorosamente locali. Autentica Hamburgeria Nazionale nel Centro Storico di Genova, con carne fresca di manzo 100% razza piemontese e pane artigianale sfornato tutti i giorni. Un ambiente confortevole e accogliente dove trascorrere delle ore piacevoli e gustare ottimi hamburger.



ENOTECA BACCO E ARIANNA Recco

Via Vittorio Veneto, 33 • 16036 Recco (GE) • Tel. 0185 7418

Questa caratteristica attività della cittadina di Recco vi propone diversi prodotti locali.

Specializzata soprattutto nei vini non solo di produzione ligure, nelle birre, nei liquori, negli infusi e nelle acque minerali.

Caratteristico e pregiato è il Bisson, uno spumante molto particolare affinato nei fondali dell'area marina protetta di Portofino.

Da Bacco e Arianna potete però trovare anche tantissimi prodotti come i filetti di tonno e letti di acciughe in olio extra vergine di oliva, le creme di tartufo, di olive taggiasche, il pesto ma anche diverse tipologie di pasta provenienti da alcune note aziende liguri e tantissimi dolci artigianali preparati appositamente da agriturismi locali.

ROOM&BREAKFAST OLD PORT GENOVA Genova

Via di Sottoripa 3/5 B • 16124 Genova • Cell. 327 2993849 • www.oldportgenova.it

Il Room&Breakfast Old Port Genova ha una posizione strategica poiché dista 200 metri dall'Acquario di Genova, 500 metri da Via Garibaldi e 6 km dall'Aeroporto di Genova Cristoforo Colombo. Il Centro Storico della città di Genova è un'ottima scelta per i viaggiatori interessati al cibo, ai musei e ai centri storici. Il B&B di ottimo livello, con arredamento nuovo e confortevole, offre connessione Wifi nell'intero edificio.

Il Room&Breakfast Old Port Genova dispone di camere dotate di TV a schermo piatto, aria condizionata, camere per non fumatori, aree pubbliche e private per non fumatori e cassetta di sicurezza.

Troverete inoltre a vostra disposizione un deposito bagagli ed un parcheggio. Un posto accogliente e tranquillo per trascorrere delle ore in totale relax.



B&B ALBARO Genova

Via Giordano Bruno, 14 • 16146 Genova • Cell. 334 8706587 • www.bbalbaro.com

Se sceglierete di trascorrere presso il B&B Albaro la vostra permanenza a Genova, avrete modo di assaporare l'attenta e curata ospitalità che siamo soliti riservare ai nostri ospiti.

A pochi metri dal mare di Boccadasse, l'antico e suggestivo borgo marinaro della città di Genova, la struttura è ubicata all'interno di un palazzo residenziale che si affaccia su uno dei viali più belli del prestigioso quartiere di Albaro, a poca distanza da Corso Italia. L'intero B&B dispone anche di due camere per offrire agli ospiti un soggiorno indimenticabile in un ambiente lussuoso, moderno e confortevole.

Su richiesta possiamo attrezzare, con un piccolo costo aggiuntivo, la camera da voi prenotata con un letto da campeggio per i bambini fino ai due anni di età ed un seggiolone per la prima colazione.



HOTEL VILLA BONERA Genova Nervi

Via Sarfatti, 8 Nervi • 16167 Genova • Tel. 010 3726164 • www.villabonera.com

A Nervi, il borgo più bello e famoso di Genova, troverete una storica villa molto vicina alla passeggiata panoramica "Anita Garibaldi" e al Parco di Nervi, ai Musei e alla Galleria di Arte Moderna.

È Villa Bonera, il nostro hotel, nel comodo e tranquillo contesto di una villa d'epoca, in posizione ideale per visitare Genova, la Riviera di Levante e le Cinque Terre. Villa Bonera è un'affascinante villa del Cinquecento gestita dalla nostra famiglia da ben tre generazioni. L'edificio ha mantenuto le pavimentazioni, gli affreschi e le decorazioni originali dell'epoca. Sul nostro sito potrete visitare le nostre stanze e il ristorante, scoprire i nostri servizi e avere suggerimenti per il vostro soggiorno. Genova ha recentemente riscoperto una vocazione turistica che si è estesa ben oltre i punti tradizionalmente meta della villeggiatura (come il nostro quartiere di Nervi, o Quinto, o i comuni immediatamente limitrofi).

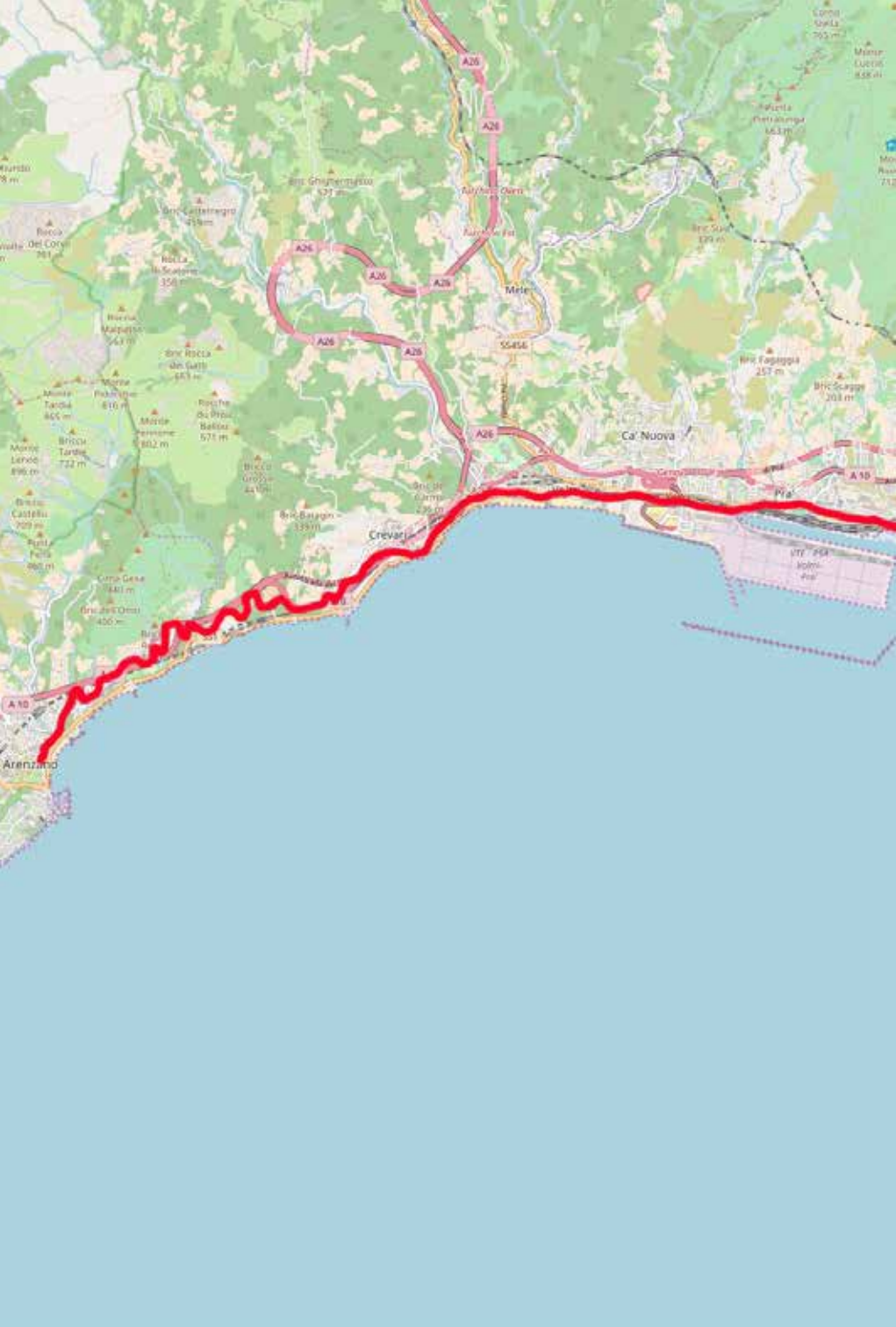


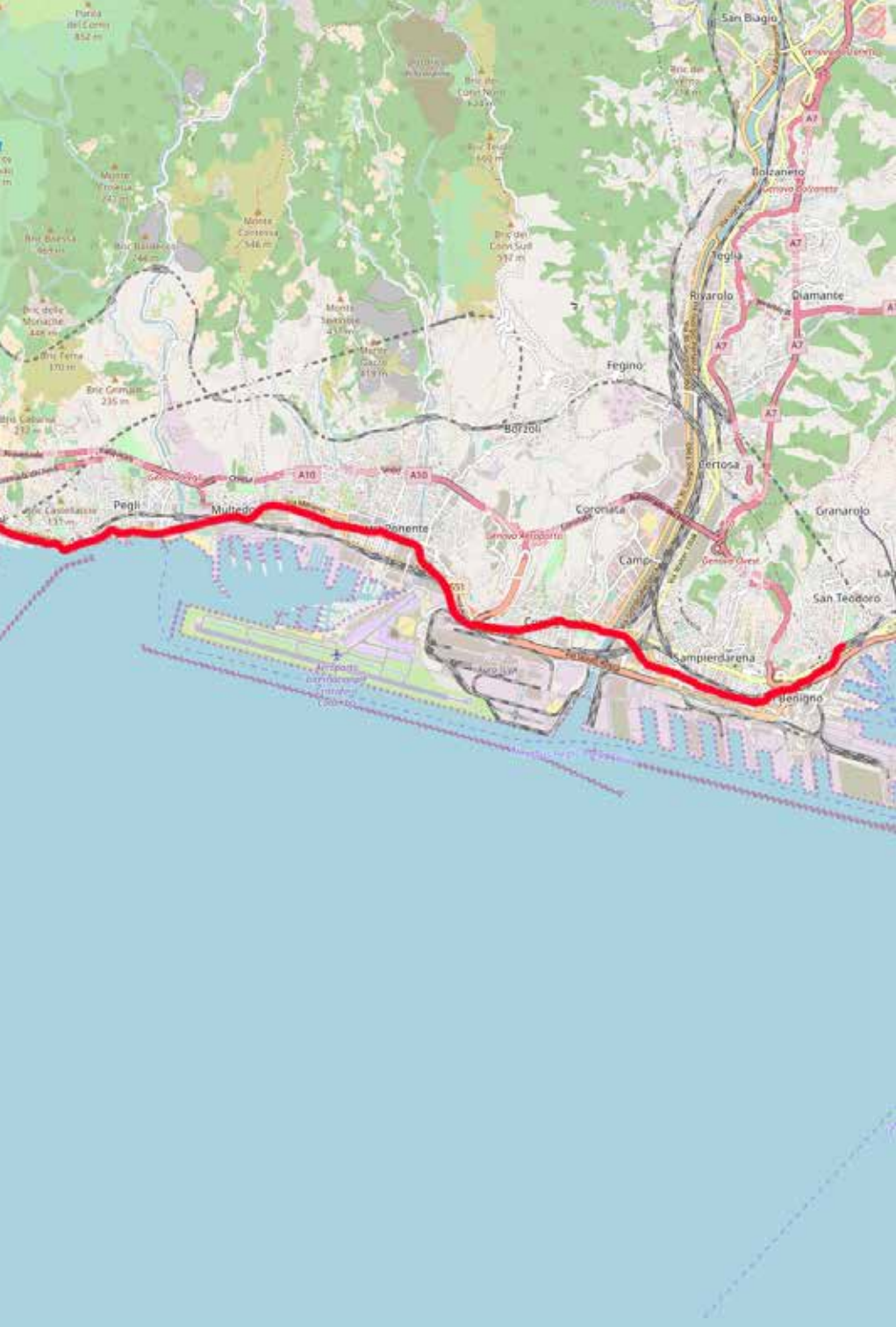
PANIFICIO MACCARINI San Rocco di Camogli

Via S. Rocco, 46 • 16030 S. Rocco di Camogli (GE) • Tel. 0185 770611 - www.panificiomaccarini.com

Il panificio viene fondato dai Maccarini nel 1885. In principio era il fornaio e la bottega del paese di San Rocco di Camogli in cui si potevano comprare tutti i generi alimentari (farina, riso, caffè, legna) e naturalmente il pane. È solo nel 1951, dopo la guerra, che il grande Mario Maccarini, detto il Gallettiere, trasforma e modifica il panificio ed inizia la produzione e la distribuzione della Galletta del Marinaio, la specialità principale. Le originali e deliziose gallette sono un alimento tipico della cucina ligure. Ideate e ancora prodotte come si facevano una volta, a mano ad una ad una con semplici ingredienti: farina, acqua, malto, lievito di birra e sale. Altre specialità del panificio Maccarini sono i vari tipi di focacce, con il formaggio, con le cipolle, le torte salate, di carciofi, di zucchine, di zucca e quelle dolci,







Punta del Corvo
852 m

Monte Fionella
247 m

Monte Cornalba
546 m

Br. del Corvo Sud
537 m

Br. de Verno
228 m

Br. di S. Maria
665 m

Br. Ferra
170 m

Br. Cimulio
235 m

Br. Gabaria
213 m

Monte S. Antonio
437 m

Monte S. Giacomo
519 m

Borzellini

Fegino

Coronata

Campo

Pegli

Mirafiori

Chiasso

Sanremo

Sanremo Est

Sanremo Ovest

Sampierdarena

Genigno

San Biagio

Bolzaneto

Reggia

Rivarolo

Cerrosa

Granarolo

San Teodoro

Sanremo

Sanremo

Sanremo

Sanremo

Sanremo

Sanremo

Sanremo

Sanremo

Sanremo

Sanremo

7ª TAPPA: GENOVA - ARENZANO



6,30 ore



24 km

Ci si inoltra nella Riviera di Ponente, dapprima attraversando una lunga serie di quartieri di Genova, un tempo zone di villeggiatura e oggi di dimensioni che rivaleggiano con gli altri capoluoghi di provincia (Sestri Ponente ha più abitanti di Imperia), arrivando poi alle porte della provincia più boscosa d'Italia, quella di Savona.

Dalla **Commenda di Prè** parte l'ultimo tratto di strada nell'intenso traffico genovese, da Salita San Paolo fino a Via A. Doria, dopo 100 metri circa, poi Via San Benedetto e Via di Fassolo. Si arriva a questo punto a un mercato coperto, si attraversa Via Venezia e si gira a sinistra in Via Milano, percorrendola verso ovest e arrivando fino al caratteristico grattacielo genovese,

con la sua massiccia sagoma, soprannominato "**Matitone**" in Via Cantore. Dopo 1,5 km in direzione ovest si arriva nel quartiere di **Sampierdarena**, rimanendo sempre in Via Cantore e passando sotto i portici. Ancora 1,8 chilometri su questa lunga Via fino

Il tempio di Diana a Villa Durazzo Pallavicini di Pegli.



LE VILLE DEL PONENTE GENOVESE

DA VEDERE: Villa Durazzo-Pallavicini, Villa Duchessa di Galliera.

DA PROVARE: Il percorso di "purificazione" nel parco di Villa Durazzo-Pallavicini.

«Stupende a riguardarsi nell'alto torreggiavan le moli di superbi palagi: sorgevano a piè delle rupi le marmoree magioni de' vostri cittadini splendide al pari delle più splendide reggie, e a qual si voglia città nobilissima invidiabil decoro: mentre vincitrice della natura l'arte vestiva gli sterili gioghi de' vostri monti di cedri, di viti, di olivi, spiegando all'occhio la pompa di una perpetua verdura...»

(F. Petrarca, *Lettere familiari*)



Genova: città di grandi famiglie nobiliari e di **splendidi palazzi**, non tanto e non solo nel centro ma soprattutto nelle dimore di villeggiatura, lontane dagli sguardi indiscreti e in quelle località che, da incantevoli spiagge e litorali, oggi sono state assorbite dall'urbanizzazione e sono diventate quartieri, sobborghi, zone industriali.

Più di **duecentosessanta** erano i Palazzi di villa sul solo territorio della Grande Genova, un universo di dimore in parte andate perdute, per la maggior parte in decadenza o destinate ad usi diversi, che però lasciano intravedere, attraverso il sempre crescente numero di Ville oggi visitabili dopo essere state restaurate, la **celebrazione di una Repubblica** da parte di una classe dirigente proveniente dai più disparati settori della società e divenuta ricchissima grazie alle proprie capacità.

Villa Brignole Sale Duchessa di Galliera è ubicata nel quartiere di Voltri sui colli Castellaro e Givi. Il suo parco, è costituito da una parte a giardino formale, nei dintorni della villa, con elementi botanici classici dei giardini dell'epoca quali cedri, cipressi, ippocastani, magnolie, e palme, oltre alla collezione di amarillidacee e piante sudafricane, secondo gli elenchi dei giardinieri della Duchessa. Vero gioiello è **Villa Durazzo-Pallavicini** a Pegli, in stile neoclassico, edificata in posizione dominante sulla collina di San Martino, raccordata con i sottostanti giardini da un complesso di scenografiche terrazze e scalinate. Il parco, considerato tra le più alte espressioni del giardino romantico ottocentesco e recentemente scelto come più bel giardino italiano, fu concepito come una sorta rappresentazione teatrale che attraverso un insieme articolato di scenografie disegna un percorso narrativo in tre atti, ricco di significati simbolici e allegorici, che si snoda lungo sentieri contornati da architetture neoclassiche, neogotiche o rustiche, palme, piante esotiche, lecci e allori, portando il visitatore a vivere emozioni diverse e contrastanti. A Cornigliano, infine, **Villa Durazzo Bombrini** rappresenta con il suo interno il maggiore esempio di architettura residenziale innovativa del 1700 nel territorio dell'allora Repubblica di Genova.



a Piazza Montano, spostandosi verso destra in Via Reti, passando sotto la ferrovia e continuando in Via Degola. Dopo la rotonda si prosegue in Via Peragostini per 700 metri e si oltrepassa il ponte di Cornigliano, proseguendo per Via Cornigliano per altri 1,2 km. Arrivati alla Stazione di **Cornigliano** si entra nel grande nodo stradale di Via Siffredi, superando la rotonda e mantenendosi sulla destra, sempre in Via Siffredi. Dopo circa un chilometro si arriva a una biforcazione e si prende Via Giotto sulla destra, dopo altri 300 metri Via Sestri, la principale strada pedonale di **Sestri Ponente**. Si prosegue in Via Merano e Via Miltedo di Pegli, tenendo la destra alla biforcazione e proseguendo in Via Pacoret.

Passati sotto la ferrovia si prosegue sul lungomare di **Pegli**, e dopo circa 1,9 chilometri, attraversando il ponte sul torrente, si va avanti in Via Lungomare di Pegli, in Via Pegli, poi in Via Prà e dopo 2,3 chilometri si gira a

Lo stemma sulla porta di Voltri.

destra in Via Ferriere di Prà, per poi svoltare a sinistra in Via G. Ratto.

A questo punto si è a **Genova Prà**; si continua in Piazza Sciesa, ci si sposta sulla sinistra in Via Fusinato, si supera il torrente in Via Airaghi e poi si seguono piazza G. Bignami e Via Sapello per giungere e attraversare Via C. Laura dopo circa 1,3 km. Proseguendo verso ovest in Via Prà si continua in Via Voltri, passando a fianco alla stazione ferroviaria, e superato il ponte si arriva a Via Chiaromonte a **Voltri**. Dopo 400 metri si gira in Via Lemerle, poi si attraversa il ponte e si arriva in Via D'Albertis, poi a sinistra vicolo Cialdini, Via Guala, piazza Saredo e Via Cerusa. Superata la porta della città si gira a sinistra in Via Santa Limbania e poi si arriva nuovamente sull'Aurelia girando a destra.

Si supera il ponte e si prende la scalinata a

LA CUCINA GENOVESE

DA VEDERE: Le fasi di preparazione delle specialità più complesse come la torta pasqualina e il cappon magro.

DA PROVARE: Oltre alla focaccia e al pesto, da non perdere i pansoti al sugo di noci fatto in casa.

«Frittûa de pigneu, giancu de Purtufin
Çervelle de bae 'nt' u meximu vin

Lasagne da fiddià ai quattru tocchi
Paciôgu in aegruduse de lévre de cuppi»

(F. De Andrè, *Crêuza de mă*)



La tipica **cucina genovese** rispecchia da vicino la natura di questa terra, dove nei secoli si è fatta di necessità virtù riuscendo a ottenere il massimo possibile anche dove sembrava esserci molto poco; se non, addirittura, nulla.

E così, proprio come i terrazzamenti pazientemente realizzati laddove le colline sono a strapiombo sul mare oggi producono eccellenze vinicole note in tutto il mondo, la cucina genovese e in genere quella ligure si basano su **pochi ingredienti cucinati con grande semplicità**, ma con risultati eccezionali. Basti pensare al **pesto**, specialità gastronomica che è la seconda salsa fredda del pianeta, in quanto a fama, dopo la maionese (ed è ben più salutare e delicata!), oppure alla gustosissima **fūgassa**, che unisce solo farina, acqua, olio e sale, oltre a pochissimo lievito, per uno street food che non ha rivali e tuttora è parte irrinunciabile delle abitudini dei genovesi.

La cucina genovese e quella ligure danno vita, in particolare, a regimi alimentari estremamente salutari: **verdure, pesce, legumi, pochi grassi e pochi zuccheri**, per quella che forse è la più corretta trasposizione della dieta mediterranea oggi esistente. Per molti studiosi Genova – sede della prima corporazione dei pastai in Italia – è anche la **patria della pasta secca e ripiena**, dai corzetti alle trenette, dai ravioli ai pansoti. E poi ancora la **cima**, formata da un sottile involucro di carne di vitello farcito di frattaglie sminuzzate, mollica di pane imbevuta nel brodo, verdure primaverili, formaggio grattugiato, mortadella a dadini e uova, la **torta Pasqualina** con i suoi mille velli, il **minestrone alla genovese**, il **ciuppin**, la **buridda**, la **capponada**.

Ma l'espressione più opulenta della cucina ligure è il **cappon magro**, una vera e propria coreografia barocca: un un fondo di gallette, strofinate con aglio e condite con aceto e sale, con sopra pesce, verdure lesse, uova sode, carciofi, tonno, gamberetti, capperi ed olive. E per i dolci? Ecco i canestrelli, i gobeletti, i frisceu dolci ma soprattutto il ricchissimo **pandolce natalizio**, nelle due versioni: quello basso e quello alto.



destra, arrivando in Via Romana di Voltri, in salita. Dopo 700 metri si superano i tornanti con una scalinata e poi si torna sulla Via Romana di Voltri. Dopo 130 metri si arriva al bivio e si continua sulla stessa strada, verso la sinistra, giungendo fino alla frazione di **Crevari**.

Proseguendo per altri 150 metri si prosegue sulla Via Romana e si costeggia l'autostrada, per poi svoltare a destra e passare sotto l'autostrada stessa dopo circa 400 metri. Dopo 250 metri prendete un vicolo cementato e dopo altri 250 metri girate a destra, raggiungendo di nuovo la carrozzabile con una scalinata. Girate a sinistra e proseguite in piano in Via Gainotti. Dopo altri 600 metri caratterizzati da curve si prosegue sulla scalinata mattonata in discesa e sinistra, e fatti 70 metri si passa a sinistra, nuovamente sotto l'autostrada. Via Gainotti continua come sentiero attraversando il bosco e

Il Parco del Beigua nei pressi di Arenzano. Nella pagina a fianco, la Passeggiata Fabrizio De Andrè e il Santuario del Bambin Gesù di Praga.

spuntando dopo mezzo chilometro a **Vesima Alta**. Proseguite salendo in Via Vesima e dopo 100 metri superate la **chiesa di San Pietro**. Passate sotto i ponti dell'autostrada, tra i piloni, continuate per poco più di un chilometro e mezzo salendo a destra in Via Torrerossa per un altro chilometro. A questo punto si torna sulla strada asfaltata e si supera la galleria autostradale, proseguendo verso sinistra; dopo alcuni tornanti in discesa per 1,2 chilometri si gira a destra in Via Ronchetto, e dopo una curva a gomito si prosegue a sinistra in Via Romana di Levante. Il sentiero arriva fino al **Santuario delle Olivette**, e dopo 150 metri, superato lo slargo di Via Veneto, si prosegue dritti fino ad **Arenzano**.





PASTIFICIO LA PANS8TTERIA Genova Voltri

Via Verità, 121 R • 16158 Genova Voltri • Tel. 010 0963936 • www.lapans8tteriadivoltri.it

La Pans8tteria, punto di riferimento per tutti gli amanti della cucina tipica ligure, si occupa della vendita di pasta fresca e di svariati condimenti. Potete trovare un'ampia scelta di pasta fresca seguendo con attenzione le ricette originarie delle nonne, per garantire un piacevole salto nel passato alla scoperta dei sapori tipici della tradizione, come i cappelletti, gli gnocchi, le lasagne, i pansotti, la pasta fresca, la pasta fresca artigianale, i ravioli, i ravioli alla genovese, i ravioli di pesce, le tagliatelle e le trofie. Si realizzano anche paste semplici e ripiene vegane. La varietà proposta varia dalla pasta all'uovo semplice alla pasta ripiena, personalizzata secondo le richieste dei clienti. In particolare l'attività è specializzata nella realizzazione di tagliatelle agli spinaci e tagliatelle all'uovo. Sono disponibili inoltre numerosi sughi e condimenti, per rendere la pasta invitante e appetitosa. Novità dell'estate sarà la gastronomia take-away.



GASTRONOMIA MARINETTA Genova Voltri

Via Lemerle 13 R • 16158 Genova Voltri • Tel. 010 6136377 • www.marinettadal1946.com

Marinetta è da sempre una tappa obbligata nel tour delle prelibatezze di Genova. In questo negozio trovate tutte le specialità della gastronomia ligure: dalle torte pasqualine, ai ripieni di verdura, alla farinata, declinata in molte varianti, fino ai dolci della tradizione, come il pandolce, i canestrelli e gli ottimi savoiardi. Prelibatezze salate sfornate ogni giorno e preparate con le ricette e le tecniche di lavorazione tradizionali, come la torta Pasqualina, sapranno portare sulle vostre tavole tutto il gusto ed il sapore semplice ma inconfondibile di una volta. Attraverso la pagina dei contatti del nostro sito potrete prenotare le vostre specialità preferite, sfornate in giornata. La vera focaccia ligure tradizionale, preparata secondo la ricetta originale è il vero punto forte del forno Marinetta. Dolci e specialità tipiche per tutti i gusti e per ogni occasione, feste, compleanni, ricorrenze o semplici momenti di golosità.



RISTORANTE LA BOTTE PIENA Genova Pegli

Via Parma 21 R • 16155 Genova Pegli • Tel. 010 898 7380

A Pegli, potete trovare un locale accogliente e tranquillo dove poter gustare un'ottima cucina della tradizione genovese con un occhio di riguardo ai piatti di pesce o prendere un aperitivo informale! Da provare i ravioli di carciofi con crema di Castelmagno, i taglierini con sugo di gamberi, i paccheri ai frutti di mare o la paella. Tra i secondi, l'orata al sale e brownies, il fritto misto. Vino eccellente e birra artigianale di ottima qualità. Il tutto condito da un ottimo servizio ed un personale gentile e disponibile che non guasta.



E-COMMERCE LA CAMBUSA DEI SAPORI Jerzu (Sardegna)

Via Grazia Deledda N. 18 • 08044 Jerzu • Cell. 3289544867 • www.lacambusadeisapori.com

Cerchi il meglio della gastronomia e dell'artigianato tipico sardo? Allora La Cambusa dei Sapori è la soluzione giusta per te. Visita il nostro sito internet www.lacambusadeisapori.com: troverai una selezione dei migliori prodotti presenti sul mercato, dai vini ai liquori, dalle birre artigianali ai dolci tipici sardi, dai formaggi, caprino e pecorino all'olio extravergine di oliva, il Pistoccu e il Carasau, lo zafferano, le confetture ed i prodotti sott'olio, la fregola e i malloreddus, la bottarga, prodotti unici e dal sapore ineguagliabile. Il nostro artigianato poi è una vera rarità: dai tappeti tradizionali agli abiti in velluto, dalle lavorazioni in legno alla vetreria artistica. Vieni a trovarci sul nostro sito internet, le consegne sono veloci e convenienti. La Cambusa dei Sapori è l'e-commerce giusto per te; metti alla prova, se non sei soddisfatto ti rimborsiamo. Presenti anche su Facebook e Instagram.

RISTORANTE LA CAVA Genova

Via Chiaravagna, 70 N/118 R • 16153 Genova Voltri • Tel. 010 0018377

Nel fascino di una terra sospesa tra montagna e mare, passato e futuro, quiete e forza, tradizione e innovazione, s'innesta un locale dall'animo sincero e piacevole: La Cava a Genova, a pochi passi dal Centro Storico e dal Porto Antico. In questo locale potete trovare ingredienti freschi e genuini che si amalgamano in trionfi di sapore e profumi unici ed inebrianti. Nel menù, ricercati nei sapori ed allo stesso tempo semplice, molto apprezzato è il polpo, consigliato come antipasto. Tra i primi, da provare le orecchiette ai ricci di mare ed i taglierini alle aragostelle. Diversi e vari i secondi di pesce ben accostati al Prosecco consigliato. Per concludere i dolci della casa; davvero speciale è quello al cioccolato e rhum accompagnato da un ottimo passito. La tradizione culinaria e gastronomica italiana e genovese viene amplificata dalla creatività degli chef e dall'ospitalità dello staff, attento e pronto a rispondere di qualsiasi esigenza del cliente.



CASA DEL PARMIGIANO Genova

PEGLI • Via Pallavicini 2 R • Tel. 010 6981071
SESTRI • Piazza Baracca 23 R • Tel. 010 6048135
SAMPIERDARENA • P.za V. Veneto 13 R • Tel. 010 6469596
DINEGRO • Mercato Dinegro B.N. 13 • Tel. 010 255005
S. NICOLA • Corso Firenze 70 R • Tel. 010 218375
TERRALBA • Piazza Terralba 5 R • Tel. 010 503228
CENTRO • Mercato Orientale B. 60-63 • Tel. 010 589690
CENTRO • Mercato Orientale B. 64 • Tel. 324 8016052
CENTRO • Piazza Palermo 50 R • Tel. 010 317940
FOCE • Mercato via della Libertà B. 2
MARASSI • Via Ponte Nuovo 15 • Tel. 342 3670003
MARASSI • Mercato piazza Romagnosi B. num 5



Dal 1934 Specialisti del Formaggio

facebook CASA DEL PARMIGIANO GENOVA

www.casadelparmigiano.it



L'Alta qualità al miglior prezzo!

- Il Parmigiano Reggiano da quello "giovane" di 15 mesi allo "stravecchio" di 48 mesi sempre tagliato a mano e al momento, per una fragranza unica.
- I "Freschissimi" di arrivo giornaliero come le Mozzarelle, lo Stracchino, le Robiole, il Primosale.
- La "Selezione Salumi Gran Riserva": Prosciutto di Parma, di S. Daniele, Cotti di Altissima Qualità, Pata Negra, Speck del Tirolo, Coppe e Pancette di Parma e una grande varietà di salami.

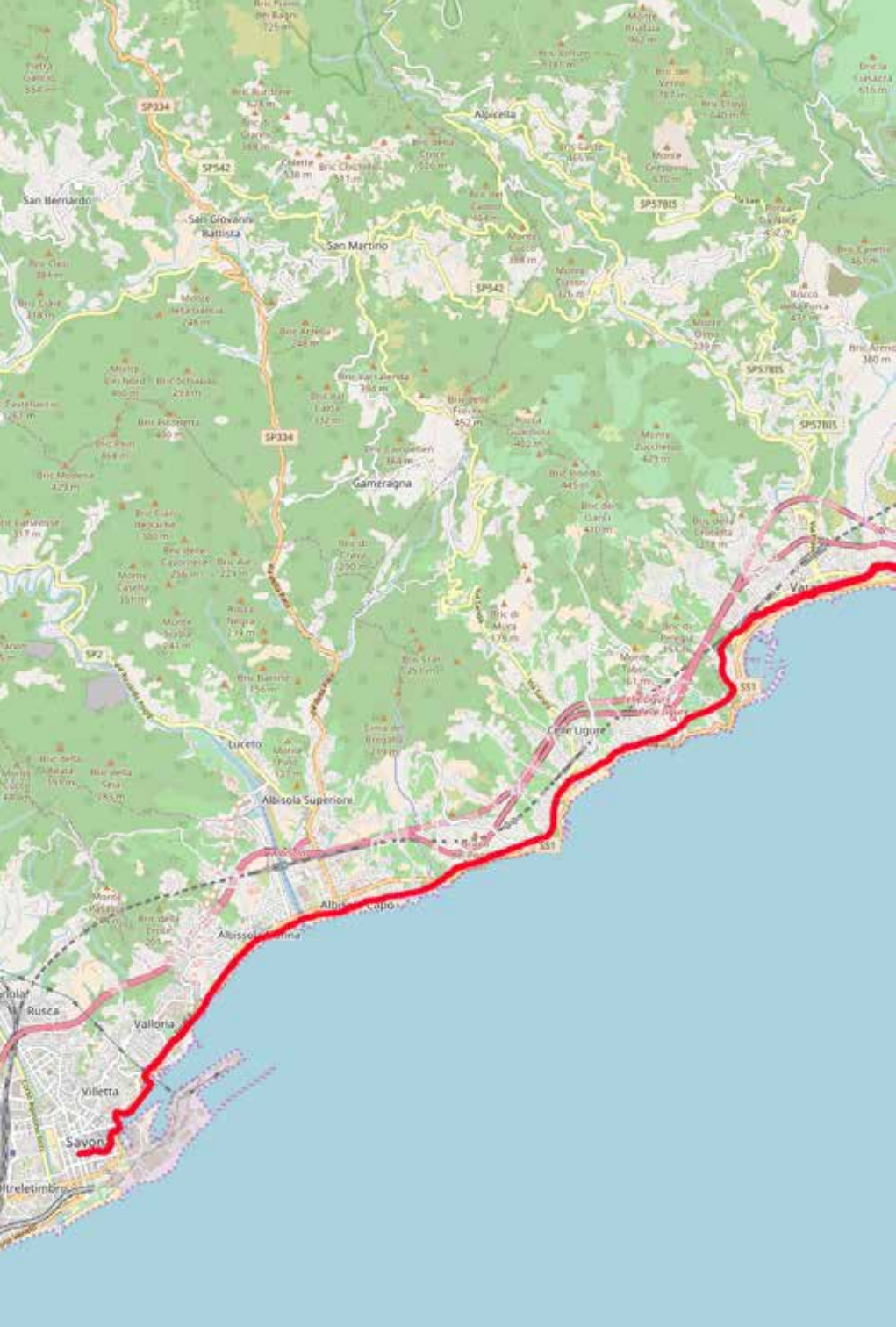


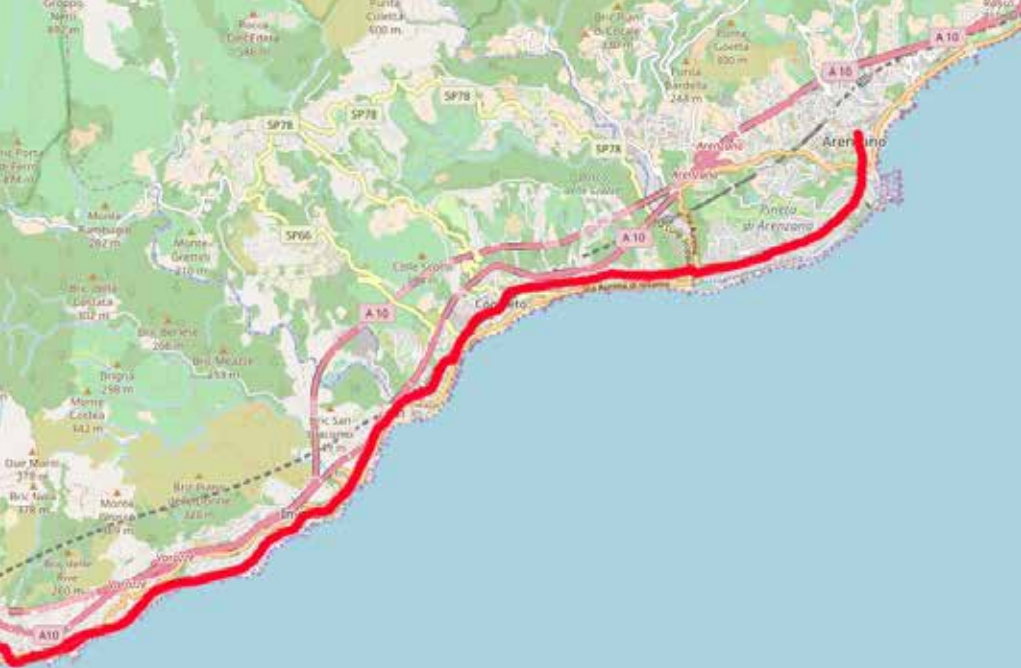
GELATINA Genova

Via G. Garibaldi, 20 R • 16126 Genova (GE)
Cell. 339.7850507 • www.gelatinagenova.it

Gelatina è uno spazio polivalente situato nel centro storico di Genova, dove la cultura del dolce e quella delle immagini si fondono in un'unica realtà. Gelatina è gelateria artigianale, libreria e spazio espositivo per l'arte contemporanea. Gelatina è un punto di incontro aperto alla creatività in ogni sua declinazione, dal sapore allo sguardo. Un luogo dove gustare un caffè senza guardare l'orologio, sfogliando una rivista internazionale, assistendo ad un reading o partecipando ad uno dei workshop in programma.







8ª TAPPA: ARENZANO - SAVONA



5,30 ore



22 km

Una lunga e suggestiva passeggiata, ricavata dall'antico percorso ferroviario attraverso le vecchie e strette gallerie, porta da Arenzano a Cogoletto, Varazze, Celle Ligure, Albissola Marina (con Albisola superiore, la patria della ceramica ligure) fino a giungere a Savona, terza città ligure e recentemente rinnovata nel suo tessuto urbano.



Dal **Santuario del Bambin Gesù di Praga** si prosegue in Via Cambiaso, raggiungendo l'Aurelia e continuando poi in Via Fabrizio De Andrè, la passeggiata ricavata dal vecchio sedime ferroviario. Si tratta di una parte di percorso piacevole, lunga 2,2 chilometri, con alcune gallerie illuminate (che saranno una costante fino a Varazze). Proseguendo in Via del mare si raggiunge con una scalinata l'Aurelia e si continua ad ovest, attraversando la strada dopo circa 130 metri e proseguendo sul marciapiede di destra. Dopo 1,3 chilometri si arriva costeggiando a sinistra la **chiesa**

A sinistra, la possibile casa natale di Cristoforo Colombo a Cogoletto. Sotto, il Palazzo Beato Jacopo da Varazze.



IL PARCO DEL BEIGUA

DA VEDERE: il Sentiero Natura di Alpicella, il Canyon della Val Gargassa e la Strada Megalitica.

DA PROVARE: L'alba dal Monte Beigua.

Sede amministrativa e uffici:

Via G. Marconi, 165 - 16011 Arenzano (GE)
tel. +39 010.8590300 - fax +39 010.8590064

Sede legale:

Palazzo Gervino Via G.B. Badano, 45 - 17046 Sassello (SV)

Sede Comunità del Parco:

Villa Bagnara Via Montegrappa, 2 - 16010 Masone (GE)



Per quanto riguarda la sua estensione, il **Parco naturale regionale del Beigua** – che comprende l'omonimo monte, alto 1287 metri – si trova tra la città metropolitana di Genova e la provincia di Savona; il territorio è compreso tra il Giovo Ligure (516 m s.l.m.) e il passo del Turchino (588 m s.l.m.), e il parco è costituito dai comuni di **Arenzano, Campo Ligure, Cogoleto, Genova, Masone, Rossiglione, Sassello, Stella, Tiglieto, Varazze**. Per quanto riguarda la fauna e la flora, il Parco del Beigua è molto ricco di specie tipiche della Liguria. La sua vicinanza al mare unita ai forti dislivelli altitudinali tra i settori, al clima caratterizzato da notevoli contrasti e alle condizioni meteorologiche spesso contraddistinte da mutamenti repentini, sono alla base della diversità vegetazionale che si riflette in un'altrettanta **spiccata biodiversità** che si può riscontrare in modo peculiare tra la flora e la fauna del Parco.

I boschi del parco sono molto estesi – anche se non più come un tempo – e del resto quella di Savona è la provincia più **boscosa d'Italia**: **castagni, cerri, rovere, roverelle, noccioli, lecce, carpini, ornielli, pini** si alternano, nelle aree sommitali, a grandi brughiere di erica e piante di mirtillo. Tra gli animali si trovano qui la martora, il lupo, ricomparso agli inizi del XIX secolo, il biancone, la poiana, il gufo reale, l'aquila reale, vari anfibi come la raganella mediterranea, la salamandra pezzata, il tritone alpestre, il tritone crestato italiano, il tritone punteggiato, la rana montana, la rana agile, il rospo comune.

Varie zone del Parco del Beigua ancora conservano tracce di popolazione dell'epoca preistorica: sono stati ritrovati presso **Alpicella**, frazione di Varazze, tracce di raschiamenti graffiti sulle rocce per limare le punte di freccia. Interessante oltre che a livello geologico e paesaggistico anche per la via ferrata presente sul posto è la **Cascata del Serpente**, nei pressi di Masone. Di un certo richiamo è anche il **Lago dell'Antenna**, sul confine settentrionale del parco, dove è stata istituita una nuova riserva di pesca turistica con periodiche immissioni di trote.



di Santa Maria Maggiore a Cogoletto.

Superata la cittadina antica con i vicoli di Via Rati e Via Colombo, fino a Lungomare Bianchi, si prosegue verso est sul marciapiede di destra, poi si svolta a destra in Via Arresta Interna e continuando a costeggiare la ferrovia si gira a destra una volta al parcheggio, per entrare nel nuovo tratto sotto le gallerie. Dopo aver attraversato l'Aurelia si prosegue in Lungomare Europa per 4,3 chilometri fino a Varazze. Si prende a destra e poi a sinistra in Via Bruzzone, poi in Via Battisti e poi a sinistra in Via Gavarone. Arrivati alla rotonda si gira a destra e poi a sinistra, proseguendo in Via Campana e raggiungendo la **Collegiata di Sant'Ambrogio**.

Da qui si svolta a destra in Via Sant'Ambrogio per proseguire in Via Fratelli Cairoli, Via Coda e Via L. Corsale che costituiscono il lungo carruggio di **Varazze**. Girate a sinistra in Piazza XXIV Maggio, attraversate il tratto dell'Aurelia qui noto come Via Savona e proseguite a ponente, superando il porto

Il panorama sulla costa ponentina dal Monte Rama, nel comune di Cogoletto. Nella pagina successiva, il mare a Varazze.

di Varazze recentemente rinnovato. Dopo 1,5 chilometri si svolta a sinistra in discesa tornando sulla strada dell'ex ferrovia, in direzione Celle Ligure. Superata la Galleria Museo, dopo 200 metri si gira a sinistra per attraversare l'Aurelia e arrivare alla Passeggiata a Mare e poi Lungomare Colombo a **Celle Ligure**.

Si raggiunge la scalinata sull'Aurelia, si gira a sinistra e si prosegue per 1,8 chilometri, scendendo poi a sinistra e poi a destra sull'ex ferrovia e superando una nuova galleria. A questo punto si è arrivati ad **Albisola Superiore** dalla Passeggiata Montale; si supera il torrente, si entra in **Albisola Marina** e si percorre la caratteristica Passeggiata degli Artisti di questa cittadina nota per le sue ceramiche. Continuando sull'Aurelia, dopo altri 2,1 chilometri si arriva a **Savona**.

SAVONA

DA VEDERE: La Cappella Sistina, il Museo della Ceramica.

DA PROVARE: La farinata bianca e la marmellata di chinotto.

«Bello mâ da mæ Savonn-a,
che ti spegi tante stelle,
ti n'æ visto de ciù belle
di doi euggi da Rosin?
Manco i sguardi de sirene
an di incanti ciù profondi,
no gh'é perle inti teu fondi
che ghe pòssan stâ vixin.»

(G. Cava, *E stelle do mæ cheu*)



Savona, terzo comune ligure per la popolazione, si trova presso le foci dei fiumi Letimbro e Quiliano. La sua conurbazione comprende anche i comuni di Albissola Marina, Albisola Superiore, Quiliano e Vado Ligure, mentre la provincia, la più boscosa d'Italia, comprende diversi Parchi naturali (**Beigua**, **Bric Tana**, **Piana Crixia**) e aree protette (Riserva naturalistica dell'Adelasia, Riserva naturale regionale di Bergeggi, Area marina protetta Isola di Bergeggi, Riserva naturale regionale dell'Isola di Gallinara).

Il porto di Savona, per importanza del traffico di merci e passeggeri, è il secondo porto della Liguria dopo Genova nonché il quarto scalo crocieristico nazionale per numero di passeggeri; lo scalo dispone di una moderna stazione marittima, il Palacrociera, realizzato in project financing con la compagnia Costa Crociere. La struttura accoglie ogni anno circa un milione di turisti a cui vanno aggiunti i passeggeri che si imbarcano dal terminal traghetti del vicino porto di Vado Ligure.

Tra i più importanti monumenti savonesi, la **Fortezza del Priamar**, tra i giardini del Prolungamento e la darsena vecchia, edificata dalla Repubblica di Genova a partire dal 1542 a seguito della presa definitiva della città nel 1528. Ingloba fra gli altri la **Loggia del Castello di Santa Maria** o Castello Nuovo, del 1417 e conserva i pochi resti dell'antica Cattedrale cittadina. Nel 1830-1831 vi è stato imprigionato Giuseppe Mazzini e la sua cella è ancora oggi visitabile. La chiesa più importante è la **Cattedrale dell'Assunta**, che oltre a uno stupendo coro ligneo conserva al suo interno alcune pregevoli opere e annesso ha il museo del tesoro in cui è possibile ammirare alcuni quadri di notevole importanza (Maestro di Hoogstraeten, Tuccio D'Andria, Luca Cambiaso, Ludovico Brea, Giovanni Mazona) e interessanti oggetti di arte sacra. Una curiosità: a Savona c'è anche un'altra **Cappella Sistina**, l'unica oltre a quella celebre michelangiolesca di Roma: fu voluta dal papa savonese Sisto IV della Rovere (lo stesso che volle la costruzione della ben più famosa omonima, poi fatta affrescare per volere di Giulio II) come monumento sepolcrale dei propri genitori.



HOTEL MIRAMARE Savona

Via Giordano, 15 R • 17100 Savona • Tel. 019 806619 • www.ristorantelaterrasse.com

A Savona nel quartiere "Le Fornaci" si trova il complesso dell'Hotel "Miramare" e del Ristorante "La Terrasse". Il ristorante dispone di una sala con ampie vetrate che si affacciano sulla piscina. Su richiesta, per una serata romantica, è possibile cenare a bordo piscina. Un'atmosfera tra le più suggestive della cornice turistica savonese, direttamente sulla spiaggia, vi regalerà un'incantevole serata. Il nostro menù può variare in base al pescato del giorno e può essere modificato per venire in contro alle richieste dei nostri clienti per intolleranze, allergie o gusti personali. Tra i nostri antipasti potete trovare le cozze alla marinara, il polpo con patate e l'Insalata di seppie con verdure fresche. Tra i primi, le chicche tricolore agli scampi, i ravioli di polpo al sugo di gamberi. Poi grigliate, scampi e fritto misto. Il tutto accompagnato da una selezionata lista di vini. Ottimo per qualsiasi occasione, pranzo, cena, cerimonie.



B&B VERDE SUL MARE Arenzano

Via Dell'Erica 23, Arenzano • Tel. 010 9112869 • Cell. 333 9874237 • www.bbverdesulmare.it

Il B&B Verde sul Mare nasce dal desiderio di aprire la nostra casa come un luogo di ristoro dalle fatiche quotidiane e di offrire ai nostri ospiti una pausa di silenzio e pace nella natura, il verde e il mare. La spiaggia più vicina è raggiungibile a pochi minuti di cammino, l'atmosfera accogliente e gioviale vi faranno sentire come a casa.



PIZZERIA IL GUSCIO Genova

Via Boccadasse, 37 R • 16146 Genova • Tel. 010 3076251 • www.ilgusciodiboccadasse.it

Il Guscio, pizzeria e braceria, con uno splendido giardino poco distante dalla bellissima spiaggia di Boccadasse, vi propone svariati piatti; dagli antipasti, alla focaccia al formaggio, ai primi e secondi piatti a base di carne e pesce e squisiti dessert preparati giornalmente dallo chef. Il tutto accompagnato da ottimi vini e birre.



ENOTECA VIO Savona

Via A. Mistrangelo, 14 R • 17100 Savona • Tel. 019 8386476

La storica Enoteca Vio si trova nel centro storico di Savona, in Via Mistrangelo 14r, una traversa di Via Paleocapa, la via principale della città.

Da oltre 50 anni offre una vasta gamma di vini provenienti da tutte le regioni italiane e straniere, unitamente a bollicine, olii, distillati, liquori e prodotti tipici della gastronomia ligure.

Con esperienza e professionalità vi verrà consigliato il giusto vino da abbinare alle vostre pietanze; saranno forniti suggerimenti per i vostri omaggi e per festeggiare le occasioni speciali. Inoltre avrete la possibilità di creare il vostro cesto regalo, ricco di prodotti esclusivi.



BAGNI THELMA BEACH Cogoleto

Via Aurelia di Levante • 16016 Cogoleto (GE) • 010 9183721

Gli stabilimenti balneari di Cogoleto, sono un piccolo gioiello sulla costa della riviera ligure. Se inoltre non riuscite a stare fermi sotto l'ombrellone, lo stabilimento, prenotando, vi propone dello sport come acquagym, foot volley o Yoga. Inoltre, sole, mare, cucina casalinga, relax al giusto prezzo... che altro cercare?



HOTEL LE ROI Varazze

Via Genova, 43 • 17019 Varazze SV • Tel. 019 95902

A Varazze, avvolta nel tipico clima di una località balneare di riviera, trova luogo una struttura turistica moderna, funzionale, interamente ristrutturata con criteri e dettagli architettonici d'avanguardia, che accoglie l'Hotel Le Roi ed il Ristorante Blu di Mare in totale armonia con l'ambiente circostante.

RISTORANTE IL CANTUCCIO INSAPORITO Vado Ligure

Via Antonio Gramsci, 49 • 17047 Vado Ligure (SV) • Cell. 340 280 201

Situato in pieno centro, il ristorante, piccolo ma accogliente e raffinato, propone piatti molto interessanti. I piatti buonissimi sono curati nei minimi particolari e i cibi a base di carne o di pesce sono sempre freschi. La scelta è ampia e "profuma" di Liguria!!! Assolutamente consigliato è l'antipasto "il Cantuccio". Si tratta di un tris di assaggi. Da provare le linguine calamaretti, vongole e bottarga o i gamberoni al brandy o quelli con farina di nocciole e burrata. Il fritto misto è fantastico e abbondante, il tutto accompagnato da buoni vini. Ottima anche la notevole varietà di dolci, particolare è uno sformatino di cioccolato con un cuore fondente. Obbligatorio lasciarsi consigliare sul piatto del giorno. Ulteriore nota di merito: alternative vegetariane presenti nel menù. Personale molto gentile, cordiale e simpatico.



HOTEL VITTORIA Arenzano

Via Sanzio 3 • 16012 Arenzano (GE) • Tel. 010.9127312 • Cell. 389.7691195

La Locanda Vittoria, ubicata nel centro storico di Arenzano, in un'incantevole e caratteristico ambiente adiacente al Parco di Villa Mina e al Parco comunale, è il posto ideale non solo per chi ha voglia di riscoprire i sapori tipici della tradizione ligure, ma anche per tutti coloro che prediligono piatti preparati con ingredienti di stagione accuratamente selezionati e combinati insieme per dar vita a portate sempre varie ed invitanti. I menù sono preparati per offrirvi il meglio dell'esperienza del nostro chef Matteo e dei migliori prodotti tipici della nostra terra, ricca di storia e di sapore. Per agevolare la vostra scelta, vi consigliamo di assaporare il menù degustazione sorseggiando gli ottimi vini della nostra cantina. La Locanda Vittoria offre anche la possibilità di affittare delle camere semplici ed essenziali nei servizi, ma tutte dotate di bagno privato e internet free.



RISTORANTE DA ENZO Savona

Via Santa Lucia, 9 R • 17100 Savona • Tel. 019 838 7513

Il locale, che si trova a pochi metri dal caratteristico porticciolo di Savona, si presenta con un arredamento molto curato. Lo Chef Enzo vi propone, oltre a diversi tipi di pizza cotte nel forno a legna, numerose portate di pesce fresco come l'antipasto misto di mare, la grigliata o il fritto misto; particolari e da provare sono le trofie con il pesce spada che fanno parte di una ricca proposta di primi piatti. Le porzioni sono abbondanti e gustose ed i piatti cucinati con cura. Da Enzo potete trovare anche una discreta proposta di vini e un buon servizio, il tutto a prezzi onestissimi.



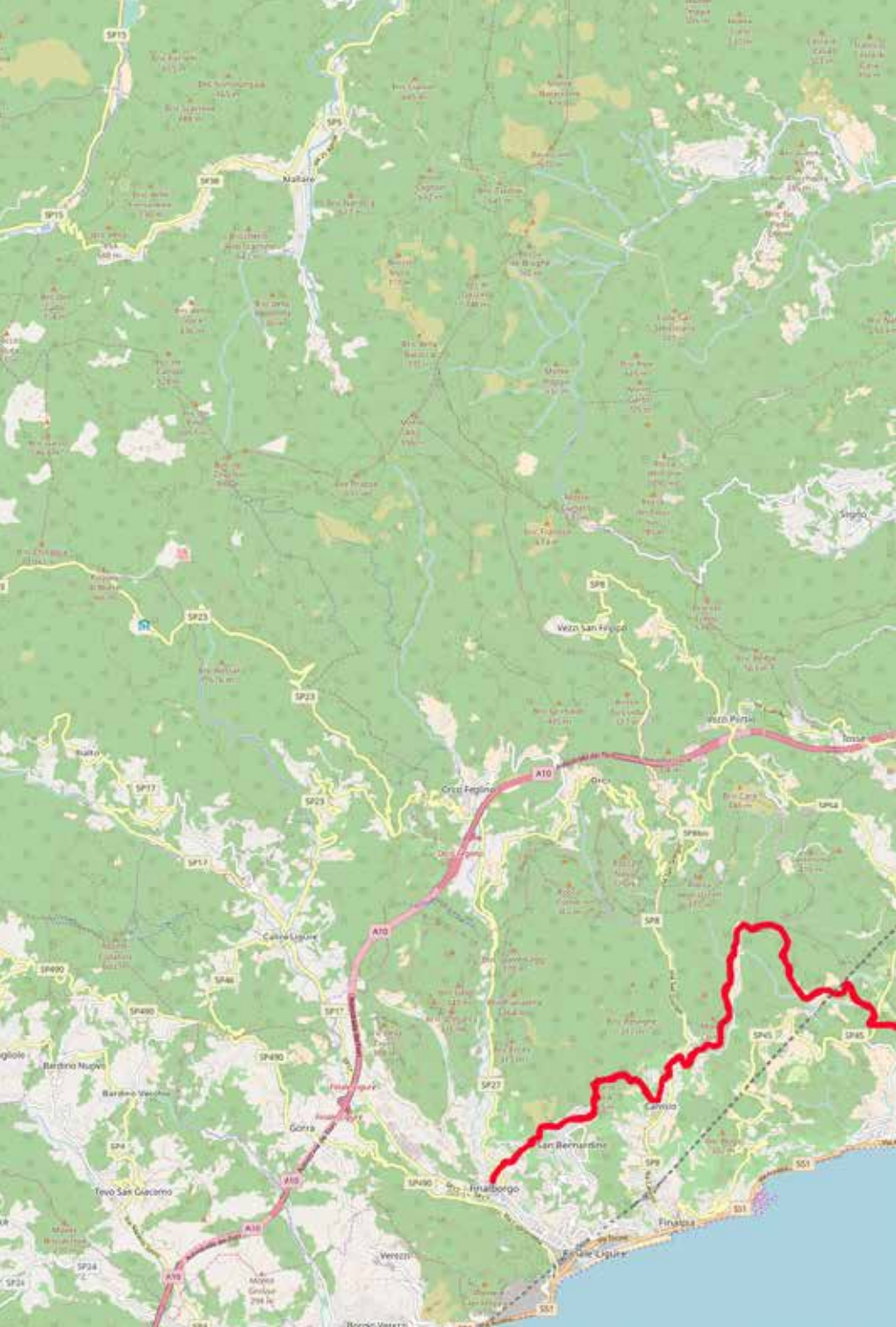
RISTORANTE DA PIER Albisola Superiore

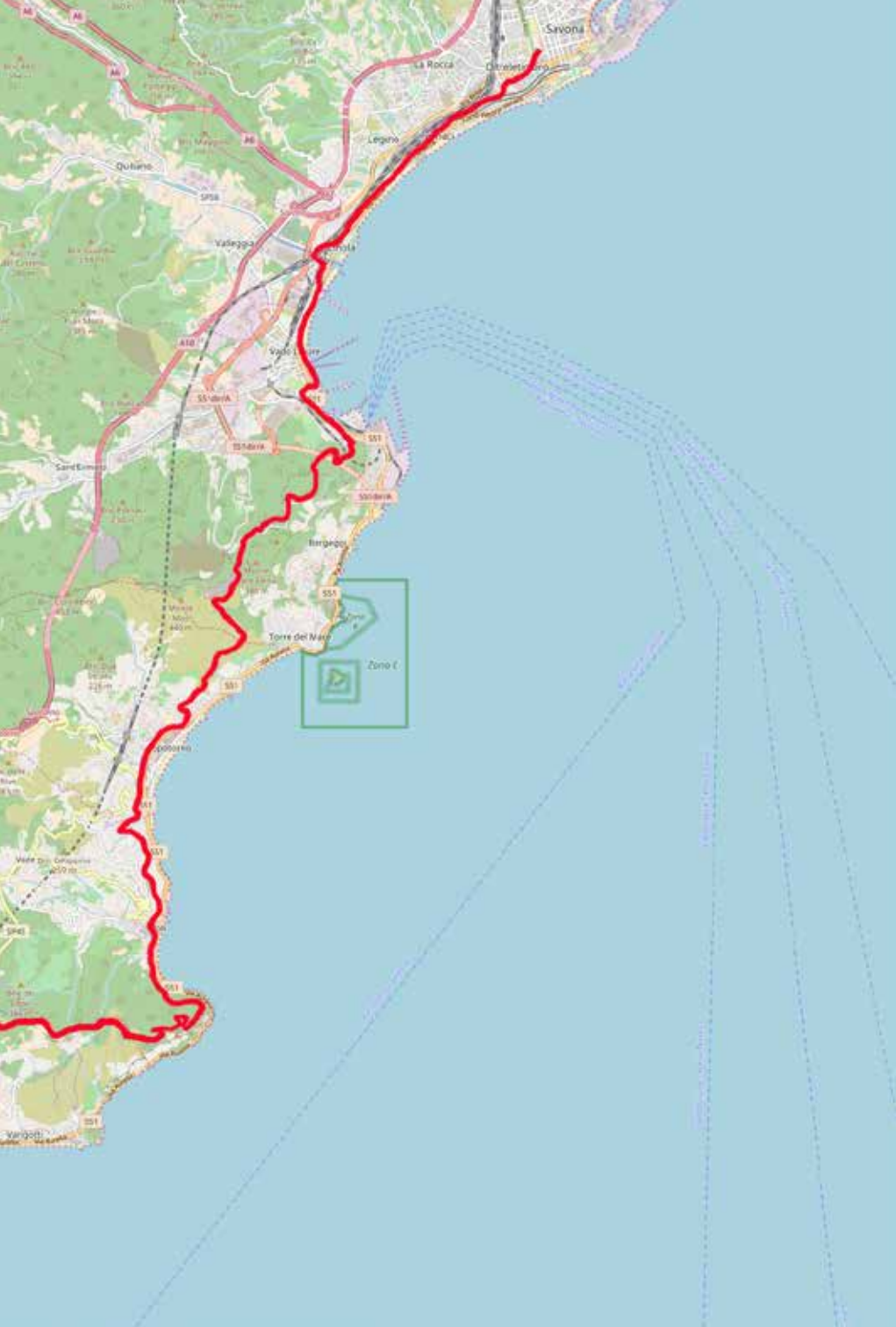
Via Spotorno, 87 • 17011 Albisola Superiore (SV) • Cell. 338 2496942 - 348 2304773 pietrofrino@gmail.com • www.ristorantedapier.it

Il Ristorante Da Pier sorge in una piccola piazzetta nel vecchio borgo di Albisola Superiore (SV). Locale raffinato e specializzato in pesce, propone a pranzo e cena menù rivisti secondo la stagionalità e il pescato del mar Ligure, il tutto accompagnato da una ricca carta vini. Le specialità sono insalata russa di pesce, agnolotti d'aragosta, carbonara di mare, pesto alla genovese, ravioli della casa, fritto misto, cappon magro e black angus. Lasciatevi consigliare dal nostro personale: ogni giorno ti suggerirà le proposte migliori per pranzo e cena, accompagnando il tutto con una selezione di vini dalla nostra pregiata cantina.

Il Ristorante Da Pier mette inoltre a vostra disposizione il locale in affitto per eventi privati.







9ª TAPPA: SAVONA - FINALE LIGURE



9 ore



33 km

Una tappa lunga e impegnativa, tutta nei toni del verde e del blu: i boschi lussureggianti del Savonese e il mare che qui tocca la costa in alcune delle più belle spiagge della Liguria, come la Baia dei Saraceni, mentre l'isola di Bergeggi e il bel borgo medievale di Noli, antica repubblica marinara, portano con sé il ricordo della leggenda di Sant'Eugenio.

Si parte della **Cattedrale dell'Assunta** di Savona: da qui si svolta a destra in Via Vacciuoli e Via Verzellino, poi si gira a sinistra in Corso Italia, ancora a destra, si attraversa la piazza e si prosegue in Via Corsi. Attraversato il ponte sul Letimbro, spostatevi in diagonale a sinistra e imboccate Via E. De Amicis. Superato Corso Benech, si continua in Via Servettaz e poi Via Bourniquez. Arrivati su quest'ultima, svoltate a sinistra, passate sotto la ferrovia e girate in Via Saredo, poi in Via Nizza. Seguite Via Nizza per 2,5 chilometri, fino a raggiungere la località Zinola, poi verso **Quiliano** passando a destra della parrocchia di Santo Spirito e, dopo 200 metri, svoltando a sinistra per oltrepassare il ponte medievale

De Pria sul torrente Quiliano. Svoltate poi a sinistra in Via Leopardi e poi a destra in Via Aurelia. Dopo 1,6 km di Aurelia si arriva a **Vado Ligure**.

Superate il torrente Segno, e dopo 400 metri svoltate a destra su Via Triestre. Dopo 100 metri girate a sinistra in Via La Braja, poi in Via Delitta e cercate, dopo i giardini pubblici sulla destra, la strada con una **croce rossa come segnavia**. Passate sotto il viadotto e salite fino alla biforcazione, dove dovrete svoltare a sinistra seguendo lo sterrato a fianco della carrozzabile. Proseguite in salita per circa 1 chilometro e attenzione a trovare sulla sinistra il **sentiero con l'X rosso**. Altri

Il ponte romano a Quiliano.



L'ISOLA DI BERGEGGI

DA VEDERE: le grotte marine che circondano l'isola.

DA PROVARE: una facile escursione in canoa per circumnavigarla.

«Il perimetro di quest'isoletta è di un miglio circa: manca di porti e di seni; aspre e scoscese sono le sue pendici. [...] Angusto è il sentiero che conduce alla sua maggior sommità, ove giacciono le rovine di un'Abbadia di Monaci Lerinensi e di un'antica torre. In un ermo dirupo dicesi che riparasse quel santo vescovo affricano Eugenio»

(A. Zuccagni-Orlandini, *Corografia fisica, storica e statistica dell'Italia e delle sue isole*)



L'isola di **Bergeggi** si trova di fronte all'omonimo comune: si presenta come un cono di roccia calcarea all'altezza di Punta del Maiolo, a 250 metri dalla costa, ed è ricchissimo di flora tipica della Liguria mediterranea. L'isolotto è noto anche come "**isola di sant'Eugenio**". Nel corso dei secoli e, a seconda di chi abitava nei borghi vicini, è stato chiamato come "Isoletta di Liguria", "Isola di Spotorno", "Isola di Noli" e, con il nome che ha poi prevalso, "Isola di Bergeggi".

L'isola di Bergeggi mostra segni di insediamento umano, nella fattispecie di popolazioni liguri risalenti a epoca pre-romana, e in cima si trova una torre di avvistamento a base circolare e i resti di una chiesa del IV secolo dedicata al santo di origine africana **Eugenio**. Secondo una leggenda, l'isola arrivò da sé dov'è ora proprio insieme ai santi **Eugenio** e **Vendemiale**, che fuggivano dalle persecuzioni dei Vandali; ancora oggi Sant'Eugenio è il patrono della città di **Noli**.

Nell'isola si possono vedere ancora anche i resti di un **monastero** fatto costruire dal vescovo di Savona, sempre in onore di Eugenio, intorno all'anno 1000.

Le spoglie di sant'Eugenio rimasero sull'isola fino al 1252, anno in cui vennero traslate definitivamente a Noli e custodite nella chiesa di **san Paragorio**. Ogni anno, il 12 luglio in occasione della ricorrenza di Sant'Eugenio, una processione di barche parte da Noli ed approda sull'isola portando le spoglie del santo, anche se secondo la leggenda le spoglie sono già tornate da sole sull'isola alcuni anni dopo essere state traslate in città.

Oggi non è possibile accedere all'isola, che è di proprietà di privati e fa parte di una **Riserva Naturale** fin dal 1985, ma vi sono escursioni guidate organizzate dalla pro loco in canoa per ammirare grotte Bergeggi e le sue bellissime grotte marine. Famosa anche la statua con l'uomo che suona il clarino, in ferro, realizzata dall'artista **Giuseppe Consoli** e ancora oggi visibile dal lungomare di Bergeggi utilizzando uno dei cannocchiali a disposizione di viaggiatori e turisti interessati all'isolotto e alla sua storia.



L'isola di Bergeggi e la spiaggia antistante.

700 metri di salita per arrivare a una strada bianca, dove ci si immette girando a destra. Sempre a destra imboccate Via Santo Stefano, poi alla prima biforcazione tenere la destra in discesa per giungere su curva a gomito all'altezza del cartello "Bergeggi" in Via Antica Romana. Proseguite in salita fino alla Gola di Sant'Elena su sterrato, poi a sinistra su una strada con segnavia tre palline rosse, scendendo. Passate sotto le **Cave Romane** e proseguite su una strada parallela al mare, dalla quale si ha un'ottima vista dell'**isola di Bergeggi**, Sant'Eugenio. Con-

tinuate a ovest, poi in discesa nuovamente con l'**X rosso** e girate a destra quando trovate la Scalinata Cincinnato. In fondo girate a sinistra in Via Lajolo, a **Spotorno**.

Girate a destra in Via Berninzonei e poi Via Lombardia. Giunti al torrente Crovetto, girate a sinistra nel sottopassaggio e poi guardate il torrente con una scaletta. Proseguite su sterrato e poi, tornati sull'asfalto, verso ponente, salendo a destra in salita dopo l'Hotel Tripodoro e, dopo un'ulteriore scaletta, immettendovi nel sentiero con **segnavia 4 pallini e linea rossa**. Seguite il sentiero parallelo alla costa, superato il cimitero e arrivate alla cappelletta dedicata a **Nostra Signora Addolorata** e dopo in leggera di-





scesa al **Palazzo del Vescovado**. Passate sotto l'arco, a fianco della chiesa di **Nostra Signora delle Grazie**, e scendete con la scalinata, attraversando la porta nella mura, passando a fianco della torre medievale e arrivando a **Noli**, in piazza Dante. Continuate sotto i portici fino alle **Logge** della Repubblica Nolese. Svolgate a sinistra attraversando la Porta di Piazza, poi a destra in Via Cesare, costeggiate il ponte medievale e arriverete all'antica chiesa protoromanica di **San Pa-ragorio**.

Proseguite in Via Collegio e in Piazza Vivaldo, prendere Via XXV aprile e poi il sentiero il **segnavia cerchio rosso barrato e cerchio rosso n°1**. Superate gli antichi ruderi di **San Lazzaro** e poi quelli di **Santa Margherita** per circa 1,5 chilometri, godendo dello splendido spettacolo su **Capo Noli**. Con-

I vicoli del centro storico di Noli.

tinuate sul sentiero, superate il belvedere e svoltate a sinistra lungo un altro sentiero, più stretto, tagliando il tomante e arrivando fino al posto di controllo dei Carabinieri: in totale questo tratto è di circa 1,5 chilometri.

Girate a destra sulla strada bianca, proseguendo poi nel bosco con **segnavia cerchio rosso barrato**, poi **cerchio rosso con pallino, due quadrati rossi**. Seguite sempre la strada bianca e dopo quasi 3 km arriverete alla carrozzabile SP 45. Girate a destra e dopo 250 metri, all'altezza del Campeggio Terre Rosse, proseguite a sinistra, attraversate la carrozzabile e continuate sulla strada bianca pianeggiante avente come **segnavia due rombi rossi pieni**. Dopo 1,2 chilometri arriverete alla **chiesa di**

San Giacomo, all'incrocio girate a destra verso la **Grotta preistorica dell'Arma**. Da lì girate a sinistra sul sentiero con **segnavia due quadrati rossi e pieni**, superate il parcheggio e giunti al bivio scegliete il sentiero di sinistra, in discesa, per un percorso che si snoda nel bosco per circa 700 metri, poi torna pianeggiante e dopo 1,1 chilometri svolta a sinistra. Oltrepassate, stavolta su sentiero con **segnavia pallino rosso pieno**, i due ponti romani (il secondo è un rudere) e proseguite fino al terzo ponte romano. Dopo 2,1 km arriverete a una curva a gomito sulla carrozzabile; continuate in salita e poi svoltate a destra sullo sterrato in piano. Alla biforcazione girate a destra in discesa, superate la cappella e tornate sulla carrozzabile.

Svoltate a sinistra in discesa, superate i due tornanti e arrivate al sentiero che tagli i successivi, fino al ponte sul torrente La Fiumara (900 metri). Girate a sinistra e dopo 400 metri svoltate a destra in Via Buonviaggio, arrivando sulla carrozzabile e proseguen-

do a destra, cercando la strada per località **Calvisio** e il Complesso religioso di **San Cipriano**.

Superate l'oratorio e con il sentiero con il **segnavia ANA** proseguite per **San Bernardino**. Tenete sempre la destra fino al sentiero cementato e girate a destra in salita a destra, poi a sinistra per 1,5 km fino alla carrozzabile. Girate a destra in Via Via Usodimare Antoniotto e dopo 300 metri proseguite dritti in Via Vespucci; oltrepassate il portico e girate a destra al parcheggio sul sentiero in discesa, arrivando in strada asfaltata, attraversandola e continuando in discesa; arrivati ad un alto muro in cemento svoltare a sinistra in piano e al cartello **San Bernardino** svoltare a destra ancora in discesa. Raggiunto l'asfalto attraversate Via della Pineta, girate a sinistra in un sentiero tra gli orti e dopo il ponticello arriverete in Via Monte Tabor. Girate a sinistra, proseguite in discesa e poi dritti, superando il torrente Aquila con un ponte e arrivando infine a **Finalborgo**, sopra **Finale Ligure**.

LA CHIESA DI SAN PARAGORIO



coevo - simile al Volto Santo di Lucca e risalente alla seconda metà del XIII secolo - e una cattedra di legno del XIII secolo, oltre ai pregiati affreschi del Trecento. Dal 28 dicembre 1890 è stato dichiarato monumento nazionale. In seguito a danneggiamenti subiti a causa di un terremoto, fu restaurata alla fine del XIX secolo da **Alfredo d'Andrade**.

La notevole chiesa di **San Paragorio** è il monumento più insigne di **Noli**. È in stile romanico lombardo dell'XI secolo e sorge sopra una chiesa paleocristiana (reperti di una necropoli sono stati scoperti negli scavi effettuati dall'Istituto internazionale di studi liguri). Ha un impianto basilicale a tre navate, la cripta ad oratorio e una trama di archetti ciechi separati da sottili lesene, binati in facciata e nell'abside maggiore. All'interno sono conservati sull'altare maggiore un **crocifisso** ligneo

NOLI

DA VEDERE: La chiesa di San Paragorio, il castello Ursino, il Palazzo del Comune.

DA PROVARE: I piatti di pesce, i gobeletti.



«lo stetti in Noli, come ho detto di sopra, circa quattro mesi, insegnando la grammatica a figliuoli e leggendo la Sfera a certi gentilomini»

(Giordano Bruno, Secondo costituito del Bruno)

Noli è una delle più belle località della Riviera di Ponente, con il suo centro storico ancora intatto, le alte torri, le antiche chiese: è l'erede di uno Stato potente, l'omonima Repubblica che fu dapprima feudo dei e poi vantò notevole indipendenza da Genova per più di sei secoli, dal 1192 al 1797. Si trova in un'insenatura chiusa a est dall'Isola di Bergeggi e a sud-ovest dal capo omonimo alla foce del torrente Luminella ed è stata fondata dai Liguri, poi municipio in epoca romana: il suo nome dovrebbe derivare da "Neapolis", "città nuova".

Il centro storico si presenta – oggi sull'Aurelia, un tempo direttamente sulla spiaggia sul mare – con un insolito fronte porticato. Questo era originariamente il centro del borgo marinaro, alla stessa maniera in cui il porticato di **Sottoripa** lo era per Genova. Collegato al portico è il medioevale palazzo del Comune, con la torre civica.

Il monumento più importante di Noli è la chiesa di **San Paragorio** (di cui parliamo nella pagina precedente), la prima cattedrale del borgo e della sua diocesi, con l'abside verso il mare e in stile romanico. Ma anche gli edifici civili sono di grande interesse: innanzitutto il **palazzo del Comune**, risalente al XIV-XV secolo e sede dei consoli e del governo della Repubblica di Noli. Sulla facciata verso la passeggiata a mare sono presenti, oltre alla restaurata meridiana, quattro polifore ogivali in parte cieche e in parte di restauro. All'interno della **Sala del Consiglio**, del XVII secolo, sono conservati frammenti di cicli di affreschi del tardo medioevo, provenienti dalla porta di San Giovanni. Sono moltissime le **torri** a Noli, come la Torre del Comune, la Torre e Porta Paponi, la Torre del Canto o dei Quattro Canti. Molto familiare anche la sagoma del **Castello di Monte Ursino**, il cui attuale aspetto si può datare al rifacimento del 1552, ad opera del capitano Andrea da Bergamo e su consiglio della Repubblica di Genova, soprattutto nell'adeguamento delle torri e delle mura ai nuovi strumenti di difesa bellici. Il maschio circolare è racchiuso da un recinto poligonale, a forme irregolari, con i resti di due torri visibilmente più recenti.

BAR TAVOLA CALDA MILANO Noli

Via Cristoforo Colombo, 60 • 17026 Noli (SV) • Tel. 019 748117

A Noli, antica 5ª repubblica marinara e rinomata località turistica della Riviera di ponente, si trova il Bar Tavola Calda Milano. Il locale, ubicato nel corso principale del borgo, in Via Colombo 20 (angolo Piazza Garibaldi), accoglie la propria clientela dalle colazione mattutine sino ai pranzi e agli aperitivi serali. Spesso meta di persone comuni ma anche di vip che, sempre più di sovente, soggiornano tra le mura della nostra antica repubblica. La nostra attività a conduzione familiare (famiglia De Simone, presente nel commercio locale da quasi 40 anni) fornisce alla propria clientela piatti e prodotti locali freschi genuini e preparati al momento con ingredienti tipici della cucina sicula e ligure. Nella splendida e incontaminata cornice della costa savonese, piccolo paradiso di terra, compreso tra l'isolotto di Bergeggi e il promontorio di Capo Noli. Nel piccolo borgo marinara si possono ancora ammirare i vecchi pescatori che sin dalle prime luci del mattino, con antiche tecniche di pesca, tramandate dalla tradizione dei loro avi, raccolgono i frutti generosi del mare. Prodotti tipici, gustosi e genuini che il turista può degustare nei vari ristoranti (tutti di livello medio-alto e rinomati anche al di fuori della provincia savonese). Il turista che si trova ad approdare nella nostra piccola realtà per la prima volta, può scoprire sprazzi di storia semplicemente ammirando i monumenti che ancora oggi, portano lustro alla nostra antica repubblica (Chiesa di San Paragorio, Castello di Monte Ursino, il Vescovado, le 4 torri ancora intatte). Grazie alla limpidezza delle acque, la particolare posizione e ad un coscienzioso rispetto dell'ambiente marino, il golfo di Noli è spesso meta di windsurfer di livello internazionale e di manifestazioni legate al mare. Vi aspettiamo! Veniteci a trovare!





BAGNI BAR RISTORANTE STELLA MARIS Bergeggi

Via Aurelia • 17028 Bergeggi (SV) • Tel. 019 859440 • stellamarisbergeggi.it

Stabilimento Balneare a conduzione familiare, dove puoi trovare un ambiente semplice ed accogliente per trascorrere le tue vacanze e i tuoi momenti liberi a contatto con la natura. Situato proprio all'ingresso dell'Area Marina Protetta di Bergeggi in uno scenario naturale unico tutto da scoprire. Una spiaggia innovativa dove puoi unire il relax ad una buona cucina base di pesce fresco e rilassarti sorseggiando un cocktail sul mare o intrattenerti con le molteplici attività proposte. Il ristorante con terrazza sul mare ti propone una cucina fresca e innovativa con prodotti semplici del territorio ed un menù studiato per tutte le esigenze. Puoi inoltre organizzare anche compleanni, feste, cene a tema, comunioni, cresime, matrimoni, meeting aziendali o una cena romantica dove il mare incontra la spiaggia. Solo su prenotazione realizziamo l'idea che avevi in mente. Da provare.



OSTERIA LIGURE ù PEO Spotorno

Via Cavour, 48 • 17028 Spotorno (SV) • Cell. 347 117 8152

Nel centro a Spotorno, questo locale piccolissimo è una perla. Peo riserva ai commensali una schietta accoglienza ligure, ruvida e genuina, descrivendoti i piatti che prepara. Una cucina che fotografa bene la mescolanza di mare e di colline di Liguria, fatta di prodotti poveri e profumati, delicata e raffinatissima. Ogni portata è eccellente, cibo a km 0, piatti semplici e preparati al momento con i prodotti locali e di stagione. Antipasto fisso, scelta tra quattro primi e tra due secondi, vino della casa, frutta. Baccalà mantecato con purè di patate e crostini, polpo e zucchine, panissa con cipolla e cozze, castagne saltate con cipolla. Tra primi, immancabili le trenette al pesto e una vellutata di fave con moscardini saltati in padella al momento con sopra ottimo olio ligure a crudo. Ottimo il coniglio alla ligure e, per assaggiare un prodotto del momento, la cavalla (pesce simile allo sgombero) servito su una purea di piselli e patate.



BAGNI BAR RISTORANTE LA SPIAGGIA Noli

Lungomare Brignole, 17026 • Noli (SV) • Tel. 019 748 5942

Se vuoi gustarti un aperitivo davanti al mare o passarti qualche ora in totale relax, lo stabilimento balneare La Spiaggia di Noli è quello che fa per te. La Spiaggia ha il bar e la possibilità di pranzare o cenare al ristorante, inoltre il wi-fi free e la possibilità di noleggio canoe.

Il ristorante dello stabilimento ti propone piatti gustosi come l'insalata di polpo alla genovese, la tartare di tonno con citronette al lime e curry, le tartare di manzo con rucola, pomodorini e scaglie di grana, gli spaghetti alle vongole e datterini, le trofie al pesto accomodate alla genovese, il fritto misto pescato del giorno, la scottata di tonno con verdure croccanti e tanti altri prelibati piatti. Se invece vuoi uno spuntino veloce, puoi scegliere tra i vari panini che lo stabilimento ti propone oppure toast o insalate. Il tutto accompagnato da ottimo vino o birra.



MOTEL MIRÒ Savona

Via Nizza, 62 • 17100 SV • Tel. 019 861616 • Cel. 334 7753401

info@hotelmiro.it • www.hotelmiro.it

Ambienti raffinati, atmosfere intriganti e quel pizzico di fantasia che sa rendere unica le nostre camere: ogni dettaglio una sorpresa, ogni angolo una suggestione. Servizi in camera: Wi-Fi, Aria Condizionata, TV satellitare gratuita, colazione in camera o nel nostro bar con cappuccino, focaccia, torte fatte in casa e croissant. D'estate come d'inverno il nostro giardino con piscina è un angolo di relax e di benessere, dove iniziare la giornata o semplicemente ricaricare energie. Fatevi servire un gustoso caffè a bordo piscina e sentite l'armonia dell'ambiente che vi circonda! Il ristorante è aperto dalle 19.30 alle 22.00, dal lunedì al sabato. Chiuso la domenica. Una piccola carta, ma ricca di piatti sfiziosi e di qualità, tutti scelti accuratamente dal nostro Chef. La nostra cucina prevede anche piatti alternativi per celiaci e altre intolleranze alimentari. Vi aspettiamo!

B&B HOTEL COSTA AZZURRA Spotorno

Via Lombardia, 2 • 17028 Spotorno (SV) • Tel. 019 745459 • Cell. 348 476 8588

Il nostro hotel, a pochissima distanza dalle spiagge e stabilimenti della zona, si trova in una posizione tranquilla: "B&B Hotel Costa Azzurra" è una struttura ospitale e confortevole. La zona in cui ci troviamo ed i luoghi circostanti offrono ai nostri ospiti la possibilità di costruire golosi itinerari enogastronomici attraverso i quali scoprire tradizioni e culture o partecipare ai numerosi eventi culturali. A breve distanza dalla struttura chi soggiorna presso di noi troverà cultura, sport, tempo libero, shopping, eventi, relax e tutto ciò che arricchisce una vacanza. La nostra struttura è il luogo perfetto per tutte le famiglie in viaggio che qui si sentiranno come a casa propria, per meeting e soggiorni di affari, per una vacanza da sogno in un ambiente romantico e discreto. Caratteristiche della struttura wi-fi gratuito, ambienti riscaldati, libertà di rientro notturno ad ogni ora, parcheggio, posto auto, un grazioso giardino, una luminosa terrazza.



HOTEL OROVERDE Bergeggi

Strada Comunale alla Gola S. Elena 11 • 17028 Bergeggi, (SV) • Tel/Fax 019 859853 Cell. 334 8497184 • info@hoteloroverde.it • www.hoteloroverde.it

L'Hotel Ristorante Oro Verde è una struttura completamente nuova in una cornice magica fatta di mare, colline, tramonti e stellate sulle alture di Bergeggi (Savona) nella Riviera Ligure di Ponente.

Affacciata sul golfo di Capo Noli, offre agli amanti della tranquillità 8 camere matrimoniali con relativi servizi, tutte all'insegna della funzionalità e del comfort. La colazione è a buffet con prodotti artigianali.

All'esterno un ampio giardino racchiuso tra un filare di viti e numerosi alberi di ulivo invita a trascorrere piacevoli momenti di relax all'aria aperta; in più la piscina e la vasca idromassaggio dove ci si può rinfrescare durante le giornate più calde e il solarium, per abbronzarsi nelle giornate di sole. Un ambiente familiare e rilassante vi accoglierà. Location ideale per cerimonie e banchetti.



B&B ISOLA DEI GABBIANI Bergeggi

Via Maè 4/9 • Frazione Torre del Mare • 17028 Bergeggi (SV) • Cel. 331 860 4012

Venendo a Spotorno non si può fare a meno di notare quest'isola. Spettacolare da lontano e ancora di più da vicino. La si può, infatti, osservare con la possibilità di avvicinarsi affittando il pedalò in spiaggia!

Il B&B Isola Dei Gabbiani mette a disposizione 3 camere.

Struttura molto organizzata, pulita e, soprattutto, davvero pratica per il mare. Anche ben fornita di accessori. Colazione ottima e ottima cortesia e disponibilità del personale. Parcheggio riservato. Consigliato sia per amici che per coppie. Emozionante la vista a picco sul mare dal terrazzo della camera e ancora di più la possibilità di fare colazione abbondante al mattino presto guardando il mare. Disponibilità di usufruire del frigo con yogurt, bibite, birre, acqua, succhi e altro gratuitamente.



ANTICO FRANTOIO TAVIAN Vado Ligure

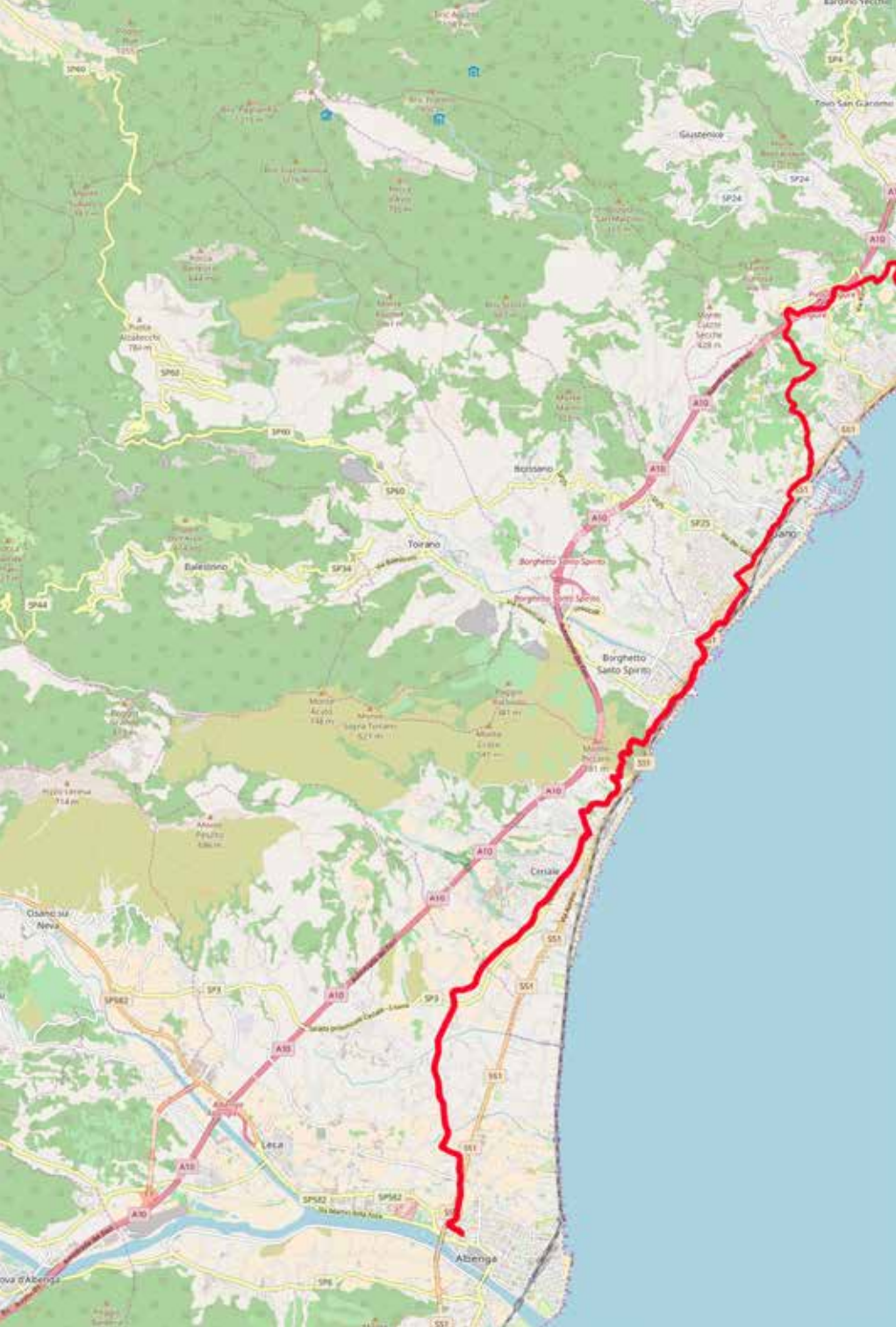
Via Vezzi, 16 • 17047 Vado Ligure (SV) • Tel. 019 888167 • Cell. 39 349 7369110

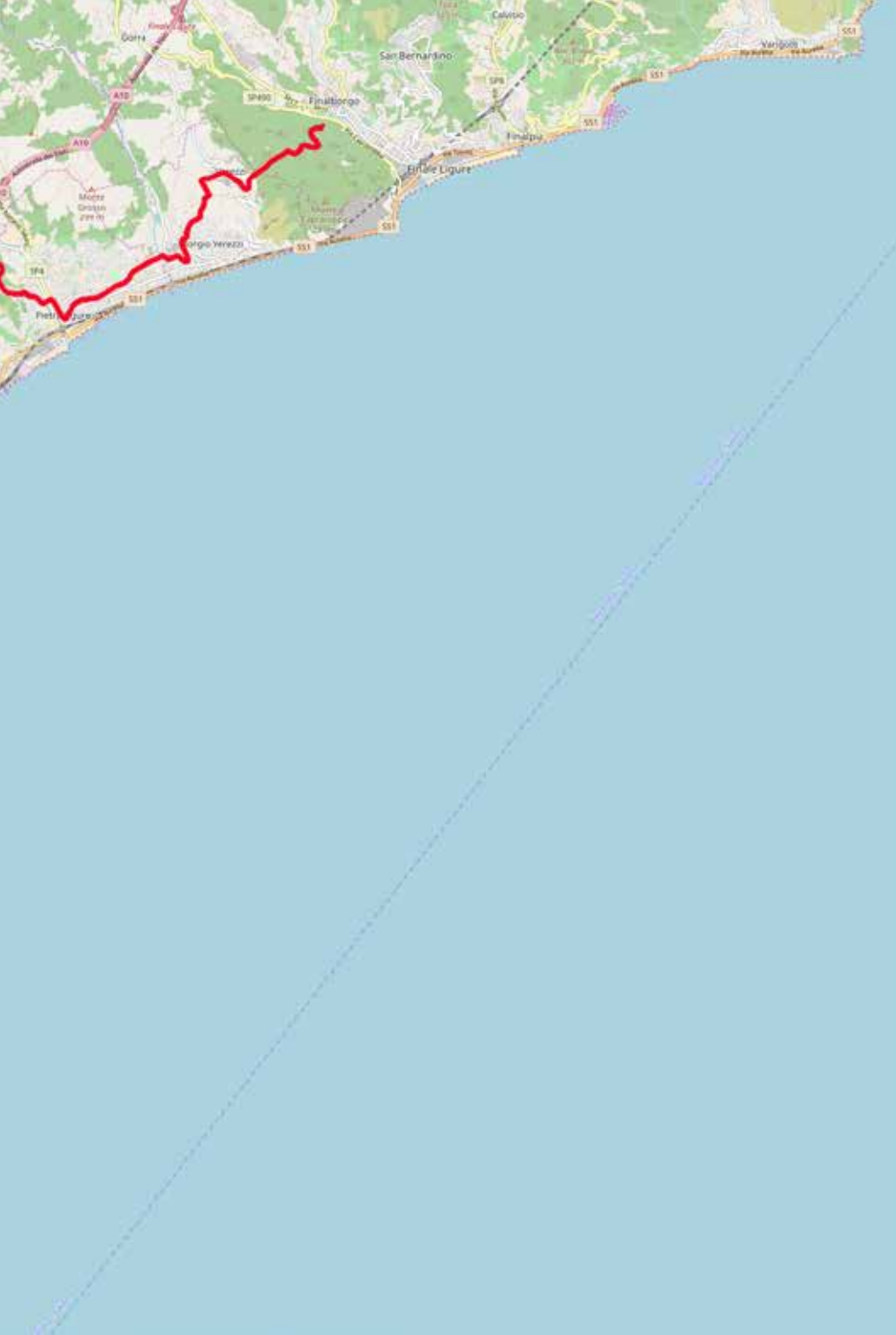
Frantoio storico che si tramanda le tradizioni e la passione per l'olio ed i prodotti della terra fin dal 1724. All'interno dei locali storici sono ancora presenti gli antichi mulini da cereali e castagne che, come le macine da olive, sfruttavano la forza motrice dell'acqua attivata dalla ruota ancora funzionante all'esterno.

Con un piede nella tradizione ed uno sguardo all'innovazione, oggi l'azienda produce olio extravergine di oliva da prima spremitura a freddo ed un prodotto unico per novità, territorialità e sapore: il CHIN'ORO®, un olio realizzato frangendo simultaneamente olive taggiasche e chinotto di Savona Presidio Slow Food, caratterizzato da un netto aroma di zagara al naso e note fresche ed agrumate in bocca.

Nel 2013 sono stati premiati da Unioncamere Liguria per l'impegno col quale portano avanti da secoli un'attività della tradizione con particolare attenzione per l'ambiente.







10ª TAPPA: FINALE LIGURE - ALBENGA



6,30 ore



25 km

La Liguria medievale si coglie con tutto il suo fascino in questa tappa: da una parte Finalborgo, esempio di cura e recupero delle antiche strutture, dall'altra Albenga, con le sue alte torri e l'antichissimo battistero. Ma c'è anche l'opportunità di ammirare le tranquille vie campagnole di Borgio Verezzi, sede di un famoso festival del teatro.

Dalla piazza di **Finalborgo** si imbrocca a sinistra Via Nicotera, si supera Porta Testa, si passa il ponte e si gira a sinistra, continuando per circa 150 metri sulla carrozzabile. Attraversate poi la strada e seguite il sentiero con **segnavia tre palline rosse** che sale in mezzo al bosco; arrivati al crinale dopo circa 2 km troverete le **chiese di San Martino e Santa Maria Maddalena**. Proseguite su Via alla Chiesa e dopo 350 metri, vicino a una Madonnina, ci sarà una biforcazione che scende a sinistra in Via alla Crosa e arriva in Piazza Sant'Agostino in **Verezzi**. Proseguite a sinistra e dopo 100 metri svoltate a destra su acciottolato; arrivati presso l'edicola di San Giuseppe, girate ancora a destra in discesa, su un sentiero con due triangoli rossi come segnavia. Dopo un po' il sentiero continuerà su asfalto e arriverà fino nei pressi della **Grotte di Borgio**, dopo circa un chilometro. Continuate in Via Trento e Trieste ed entrate nella parte antica di **Borgio**. Superate vicolo Battisti e arriverete in Piazza San Pietro; attraversatela a destra e proseguite a sinistra in Salita alle Grotte. Continuate dritti, attraversate il torrente Bottassano, superate il cimitero e continuate superando il campo sportivo e il **Santuario di N.S. del Soccorso a Pietra Ligure**, continuando fino al quadrivio e poi girando a sinistra e a destra sul ponticello pedonale (2,2 chilometri). Attraversate il ponte e girate a destra lungo

il fiume; dopo 300 metri girate a sinistra in Via Lombardia, poi salite fino a quando la strada non diventa pianeggiante per 1,8 chilometri. Continuate in salita dopo il cavalcavia dell'autostrada per altri 700 metri fino al parcheggio sulla destra della strada; poi girate a sinistra entrando a **Ranzi**, superate il portico, il lavatoio e l'oratorio, fino alla provinciale. Arrivati a un tornante girate a sinistra in Via Santa Liberata, scendendo fino alla piccola chiesa. Proseguite a sinistra su sentiero

Una strada di Finalborgo.



FINALBORGO

DA VEDERE: La chiesa di San Biagio, il Palazzo del Tribunale.

DA PROVARE: Una passeggiata per il paese durante una delle edizioni di Finalborgo medievale.

“La chiesa parrocchiale e collegiata sotto l’invocazione di S. Biagio è un tempio riedificato nel 1600 sopra l’area della chiesa antica, e presenta tutti i pregi dell’eleganza e della severità dello stile etrusco. Gli intelligenti ne ammirano la perfezione in ogni parte delle proporzioni architettoniche; in essa si conservano diversi monumenti di antichità e pregevoli per arte; quali sono il pulpito in marmo rappresentante la visione di Ezechiele, unico forse in Italia»

(A. Bertolotto, *Da Savona a Ventimiglia: viaggio in ferrovia*)



Vero e proprio gioiello di un tempo passato ancora vivo e visitabile, e che durante il corso dell’anno ospita numerose manifestazioni in costume, **Finalborgo** è uno dei tre nuclei urbani formanti l’abitato di Finale Ligure, insieme a **Finale Marina** e a **Finalpia**. Un tempo capitale del **Marchesato di Finale**, governato dai marchesi Del Carretto, il borgo appartiene al circuito dei Borghi più belli d’Italia.

L’abitato venne sviluppato nell’entroterra finalese, non direttamente sul mare per essere più protetto contro i possibili sbarchi saraceni sulla costa, in un luogo facilmente difendibile: la confluenza del torrente Aquila con il torrente Pora, i cui alvei costituiscono un unico fossato naturale, in seguito rinforzato dalla cinta muraria cittadina, che difendeva l’abitato sui lati est-sud-ovest, mentre il lato settentrionale del paese era naturalmente protetto dallo sperone del colle del Becchignolo, che nei secoli venne fortificato con la costruzione di **castel Gavone** sulla cima e da una torre di raccordo a mezza costa inglobata successivamente nella fortezza di **castel San Giovanni**.

Da vedere c’è la basilica **collegiata di San Biagio**: il culto del santo è molto antico da queste parti, in quanto San Biagio è anche protettore dei cardatori di lana e la produzione e il commercio di torselli lanici è un’attività tradizionale del Finalese, documentata per la prima volta nel 1128 dal regolamento del dazio di Genova, in cui gli abitanti di Finale compaiono come esportatori di lana e canapa. Si distingue per la facciata incompiuta e per l’originario e caratteristico campanile ottagonale con sottili bifore appoggiato su di una preesistente torre difensiva.

Notevole anche il **Palazzo del Tribunale**, già sede del governo carrettesco e anche successivamente centro giudiziario e amministrativo del Marchesato di Finale. Esistente almeno dai primi anni del XIV secolo, fu ristrutturato dal marchese Giovanni I Del Carretto nel 1462. La facciata è di grande interesse per la presenza sia di tipiche decorazioni pittoriche del Quattrocento sia di tracce di tutti gli interventi successivi.



Qui sopra, la costa vista da Borgio Verezzi. A destra, Piazza Sant'Agostino sempre a Borgio Verezzi, dove si tiene il noto festival teatrale.

attraverso il bosco seguendo la Via Romana; dopo 600 metri arriverete in uno spazio sterrato, qui svoltate a sinistra in discesa su strada bianca; dopo 1 km arriverete sull'asfalto. Svoltate a destra, dopo altri 500 metri arriverete alla chiesa matrice di **Loano**, la **chiesa di San Damiano**. Superatela, scendete con una scaletta e arriverete, continuando a scendere, fino in Via San Damiano; dopo 1,1 chilometri in discesa, incontrate il piazzale delle Rolandette, e dopo altri 50 metri il **Convento dei Carmelitani** di Loano.

Salite fino al Ponte Romano a **Pontello**, superatelo e svoltate a sinistra fino ad arrivare, sulla destra, in Via Azzurri d'Italia. In fondo svoltate a sinistra e poi a destra in Via Rubatto; costeggiate il cimitero e proseguite in Via Petrarca, poi al bivio von Via V. Alfieri continuate a sinistra ancora in Via Petrarca, poi a destra in Via Carducci, in Via Ponchielli

e infine alla chiesa di San Pio X. Qui svoltate a sinistra alla rotonda in Via Leoncavallo e poi a destra in Via Alba; svoltate alla bocciolina in Via Puccini, a sinistra, e poi proseguite a destra in Via dei Pontassi fino ad arrivare ai resti del Ponte Romano di **Borghetto Santo Spirito**.

Entrate in paese e continuate in Via Ponti, attraversate il torrente Varatella e continuate in Via Dante. Arrivati in Piazza Indipendenza proseguite in Via Marexiano, poi al bivio sulla destra in salita Pascoli e poi sul sentiero scalinato a sinistra entrate nel bosco. Dopo 50 metri girate a destra vicino all'antenna televisiva, e dopo altri 130 metri a sinistra su sentiero in salita. Dopo 400 metri arriverete su strada bianca e giunti qui proseguite in discesa, passando intorno al **Castello Borrelli** e poi, dopo 600 metri di tornanti, arrivate in sentiero pianeggiante e girate a destra. Proseguite per altri 700 metri e poi girate a sinistra in Via Piccardone; superate il cimitero, girate a destra su sterrato e poi a sinistra in discesa in Via Vecchia del Cimitero. Da



TEATRO A BORGIO VEREZZI

DA VEDERE: Le chiese parrocchiali di San Martino Vescovo e la Chiesetta di Sant'Agostino

DA PROVARE: Uno spettacolo dantesco nelle grotte di Borgio.



«Meglio che dalla strada, Verezzi si passeggia dai tetti; che non sono tetti, ma terrazzini cotti e ingobbiti dal sole: una distesa movimentata con modesti dislivelli che per- mette di passare da un'abitazione all'altra»

(C. Sbarbaro, «*Postilla a Verezzi*»)

Borgio Verezzi è divisa in due: da una parte Borgio, situato sul mare e nel piano, e Verezzi, sul colle. Qui nel 181 a.C., nelle vicinanze del monte Grosso, l'esercito romano, comandato da **Lucio Emilio Paolo**, sconfisse in una sanguinosa battaglia le tribù locali. Non fu facile per i Romani sconfiggere i Liguri, e questa sconfitta fu fondamentale per la sottomissione del territorio.

Oggi Verezzi è celebre soprattutto per il suo **Festival** teatrale, uno dei più interessanti e suggestivi d'Italia anche per la straordinaria location dove si tengono gli spettacoli, sul sagrato della chiesa di Sant'Agostino, dove viene allestito il palco. Il festival venne fondato da **Enrico Rembado** e **Maria Valentinotti Rossi** nel 1967, come iniziativa turistica a livello locale che prese, col tempo, prestigio fino ad affermarsi nell'ambito dei festival a livello nazionale. Il festival si svolge da sempre nel periodo estivo nel borgo antico di Verezzi, principalmente nei mesi di luglio/agosto, mettendo in scena i classici per eccellenza (tra cui Goldoni, Shakespeare, Pirandello); in seguito si è deciso di proporre un tema conduttore per affiancare ai classici anche spettacoli contemporanei o inusuali (da citare sicuramente **l'Inferno e il Purgatorio dantesco**, ambientati nelle vecchie cave dei fossili della collina verezzina, un percorso teatrale innovativo e decisamente suggestivo).

Un tale scenario naturale d'eccezione ha dato i natali e ha custodito nel tempo una manifestazione unica, in crescita di anno in anno, di cartellone in cartellone: qui ha transitato il gotha del palcoscenico italiano e qui sono sbocciati registi e attori diventati poi grandi protagonisti della scena nazionale, qui sono nati spettacoli che hanno lasciato un segno indelebile.

Come scrive **Gina Lagorio**: «Questa vocazione teatrale di Verezzi è antica: sono certa — ma non ho studiato documenti né so se ne esistano ancora — che la pietà cristiana si esprime nel sagrato davanti a Sant'Agostino, oltre che nei canti e nelle preghiere di chiesa, in sacre rappresentazioni».

qui girate a destra in Via del Borgo: siete a **Ceriale**.

Girate a sinistra in Via Marixe, Via Pontetto e poi in Via Romana. Dopo 2,3 chilometri arriverete alla **chiesa di San Giorgio** a **Campochiesa**; dopo 350 metri svoltate a sinistra in Regione Saffico sempre in Via Romana percorrendo 1,1 km su strada senza marciapiede. Andate avanti sulla Via Roma-

na per 200 metri, raggiungete il bivio e proseguite dritti sulla provinciale Campochiesa. In fondo girate a sinistra in Via Colodi, attraversate la statale 1 e proseguite dritti per 150 metri. Svoltate a destra e continuate sul ponte medievale di Pontelungno, superate il **Santuario di Madonna di Pontelungno** e continuate sul viale; alla rotonda andate dritti ed entrate nel centro storico di **Albenga**.



LE GROTTE LIGURI

DA VEDERE: Le grotte di Toirano e di Borgio Verezzi.

DA PROVARE: Le visite notturne con cena organizzate presso le grotte di Toirano.



«Ritornando alla prima galleria, e andando all'altra estremità verso ponente, si trova tra enormi panneggiamenti calcari un foro angusto e basso in modo da non dar passaggio che ad una persona che vi strisci col ventre. Quest'apertura, lunga vari metri, dà accesso ad una serie di piccole sale assai alte, e in cui ho potuto vedere stalattiti sottilissime pendere dal volto fino al suolo, sempre conservando lo stesso calibro, quali fossero tanti cordoni bianchi tesi artificialmente»

(G. Ramorino, *Sopra le caverne di Liguria*)

La Liguria, per la sua conformazione, è molto ricca di **grotte** e antri che spesso vengono riportati alla luce dopo essere stati indisturbati per centinaia di migliaia di anni. Queste formazioni carsiche presentano eccezionali panorami di stalattiti e stalagmiti, con scenari quasi infernali ma anche di una delicatezza estrema, dove la natura ha saputo scolpire con infinita pazienza strutture affascinanti goccia dopo goccia.

Le più note tra le grotte liguri sono probabilmente quelle di **Toirano**: sono famose anche per il ritrovamento di tracce dell'"Homo Sapiens Sapiens" di oltre 12.000 anni fa e resti di *Ursus spelaeus* di circa 25.000 anni di età, appartenenti ad animali rifugiatisi nelle grotte per sfuggire all'ultima glaciazione. Il complesso turistico delle grotte di Toirano è composto dalla **Grotta della Bàsura** ("strega" in dialetto), scoperta nel 1950 da un gruppo di toiranesi (tra cui Luigi Ferro, Dario Maineri, Andrea Nervi e Adolfo Zunino), e dalla **Grotta di Santa Lucia Inferiore**, scoperta nel 1961. Fu aperto al pubblico nel 1953 e ampliato nel 1967 con l'inaugurazione di un tunnel artificiale di collegamento tra le due cavità naturali: il percorso turistico è oggi a senso unico, con ingresso sul versante nord della collina e uscita a sud-ovest. Tutto il territorio della Val Varatella comprende circa 300 tra grotte e cavità naturali.

Notevoli anche le grotte di **Borgio Verezzi**, dette "Valdemino": il percorso turistico è lungo circa 800 metri, e le grotte presentano ambienti molto vari con forme calcaree che incuriosiscono, tra cui, ad esempio, alcune stalattiti "sghembe" che sembrano andare contro la gravità, anche se, in realtà, è la grotta ad essersi spostata nei millenni. Ancora oggi le grotte di Borgio Verezzi ospitano eventi teatrali, ad esempio quelli di ambientazioni dantesche, relative al festival di Verezzi.

Da ricordare tra le innumerevoli altre la **Grotta dei Falsari** a Noli, un ampio antro roccioso che si affaccia sul mare con una spettacolare apertura semicircolare di 25 metri di diametro: al suo interno si possono notare alcune vestigia (ruderi di muretti), probabilmente risalenti all'epoca romana.

CAMPEGGIO LA PINETA VILLAGGIO TURISTICO Albenga

Località Regione Roberti 17 • 17031 Albenga (SV) • Tel. 0182 20493

www.lapinetavacanze.it

Il Villaggio Turistico "La Pineta" si trova nell'entroterra di Albenga a 2 km dall'autostrada, a soli 10 minuti dalle palestre di Roccia di Castelbianco. Il clima eccezionalmente mite e piacevolmente fresco-asciutto d'estate, è ideale per famiglie e meta per una vacanza all'insegna dello sport, della natura e del relax. Accessibilità per diversamente abili. Tra i pini, platani, eucaliptus ed acacie, il Villaggio è dotato di 44 alloggi: chalet - case mobili, appartamenti, monolocali. Il Campeggio ha tutte le piazzole allacciate all'acquedotto ed alla fognatura. Piscina grande e piccola con uso di cuffie, ampio solarium, bar, ristorante, pizzeria, minimarket, gioco bocce, ping pong, tennis, box per cavalli, palestra, cappella, discoteca occasionalmente, sala meeting, giochi per bimbi, campo di pallavolo e di pallone. Biciclette. Bus del Campeggio per raggiungere la spiaggia convenzionata.



AGRITURISMO A CÀ VEGIA Calice Ligure

Località Inobricco, 3 • 17020 Calice Ligure (SV) • Cell. 338.4534445

www.agriturismoacavegia.com • Email: sambarinobarbara@gmail.com

A Cà Vegia è il delizioso agriturismo di Barbara che sorge in uno dei luoghi più belli della Liguria, una collina panoramica dove i pendii di Calice Ligure incontrano la Riviera delle Palme. Ideale per soggiorni brevi o lunghi, l'agriturismo è il luogo per chi ama vacanze relax a contatto con la natura, senza rinunciare al fascino della vicina Riviera. A Cà Vegia nasce da un antico casolare ristrutturato del quale si sono volute mantenere le caratteristiche originali, una raffinatezza che combina passato e presente. Grazie alla sua posizione, ospiti di A Cà Vegia potranno godere di un soggiorno tranquillo, ma potranno anche spostarsi per fare attività all'aperto come escursioni a piedi o in bicicletta. L'agriturismo A Cà Vegia si trova in una verde collina, in cui sorgono uliveti e boschi di latifoglie, un luogo amatissimo dai cercatori di funghi, ma anche dagli escursionisti.



OSTERIA AL PURGATORIO Noli

Corso Italia, 26 • 17026 Noli SV • Tel. 019 748479

Andando verso Loano, il locale si trova in una bella posizione di Noli. Vi propone piatti a base di pesce fresco. Tra gli antipasti, paccheri con acciughe, cozze alla ligure e tanti altri ancora. Tra i primi, spaghetti alle vongole, trofie al pesto e tra i secondi piatti frittura di pesce, branzino con carciofi, gamberoni.





RISTORANTE LA PIAZZA Finale Ligure

Via Concezione, 64 • 17024 Finale Ligure SV • Tel. 019 692495

Nella caratteristica Piazza Centrale di Finale Ligure si trova il Ristorante La Piazza, un locale accogliente e curato, dove potrete gustare vari piatti liguri. Il locale di fronte al mare vi propone piatti liguri come le trofie al pesto con patate e fagiolini ma anche portate di pesce freschissimo come il polpo con patate, le grigliate, la frittura, l'astice, tagliate di tonno. Il tutto accompagnato da ottimi vini. Se preferite, possibilità di mangiare la pizza. Inoltre, per finire in bellezza, deliziosi dessert come la crema catalana e il gelato al Grand Marnier.



TRATTORIA BRUNA Borgio Verezzi

Via Battorezza, 3 • 17022 Borgio Verezzi (SV) • Cell. 371 145 1984

Nella splendida cittadina di Borgio Verezzi, conosciuta per le sue caratteristiche grotte e poco lontana dalla deliziosa cittadina di Final Borgo, si trova la Trattoria Bruna. In un ambiente accogliente e familiare cortesia e genuinità vi aspettano. Ampia scelta delle portate curate nei minimi dettagli dalla Chef Micol Visca. Da provare i ravioli al ragù di salsiccia, le linguine alle vongole, il tegame di frutti di mare, i ravioli di borragine con gamberi e lupini di mare, gli spaghetti alle vongole e cozze, il fritto misto, le verdure grigliate. Ottimi dolci come la fonduta al cioccolato con la frutta fresca, la millefoglie o la cheesecake. Le porzioni abbondanti e la cortesia di un personale simpatico ed efficiente non guastano. La gestione familiare da generazioni è inoltre un marchio di garanzia. Possibilità di mangiare anche all'aperto sotto alberi di limoni e aranci.



OSTERIA GROTESQUE Finale Ligure

Via Tommaso Pertica, 23 • 17024 Finale Ligure (SV) • Cell. 346 3266399

Nella graziosa cittadina di Finale Ligure si trova l'Osteria Grotesque, un locale non molto grande ma decisamente particolare ed accogliente, curato in ogni minimo dettaglio che ricorda il caratteristico bistro francese. Dall'Osteria Grotesque vi aspetta un servizio impeccabile ed un'ottima cucina tipicamente ligure con piatti davvero originali. Da provare l'antipasto Grotesque, un misto di mare e terra, i pansotti alla salsa di nocciole, le trofie al pesto e vongole o lo spiedone di gamberi con panatura di sesamo accompagnati da una piccola ratatouille. Aperto a pranzo e cena.



BAGNI CORSARO Borghetto Santo Spirito

Via Lungomare Matteotti, 17 • 17052 Borghetto Santo Spirito (SV) • Tel. 0182 972444

Voglia di vacanze? Se cerchi uno stabilimento balneare a Borghetto Santo Spirito diverso da tutti gli altri che ti offra molteplici servizi sulla spiaggia, i Bagni Corsaro, allora, sono proprio quelli che fanno per te! In una struttura molto curata ed attrezzata puoi trovare tavoli da carte, connessione Internet, dolce e tanto altro. Uno stabilimento balneare che ti propone diverse attività: per esempio, se desideri rimanere in forma non solo facendo delle nuotate in mare, puoi praticare lo zumba in acqua, oppure fare partite di volano o partite di calcetto e tante altre attività. Un personale attento preparato e gentile è pronto ad accoglierti con un bel sorriso di benvenuto! Inoltre, nelle vicinanze, puoi trovare diversi B&B, dove alloggiare per fermarti qualche giorno in più e per visitare l'entroterra Ligure.

HOTEL GAMBONE Finale Ligure

Via della Concezione, 37 • 17024 Finale Ligure (SV) • Tel. 019 692614

www.hotelgambone.com

L'Hotel Gambone di Finale Ligure ha disponibili 23 camere (singole con letto "alla francese", doppie o famigliari). tutte con bagno, TV, telefono e connessione Wi-Fi. Le camere sono tutte arredate con cura e stile, alcune hanno una favolosa vista mare, che dista circa 20 metri da nostro hotel. L'Hotel Gambone a Finale Ligure offre ai suoi clienti una serie di servizi che aiuteranno ad allietare il vostro soggiorno. Abbiamo una convenzione con una spiaggia che vi farà risparmiare il 10% del costo di ombrellone e lettini. Potrete trascorrere del tempo nella nostra sala TV e al bar dell'hotel. Tutta la struttura è coperta dalla rete Wi-Fi. Cucina accurata tipica ligure ed internazionale. L'hotel è diretto dai proprietari da quattro generazioni, che seguono con abilità gli ospiti e curano sapientemente la cucina. Si accettano carte di credito.



B&B L'ALBERO DELLA VITA Ceriale

Via Rivoire 16 17023 Ceriale (SV) • Cell. 349 14 66 221 • www.alberodellavitaceriale.it

Discretamente nascosto tra mare e terra, a Ceriale si trova il B&B L'Albero della vita. Caratteristica cittadina situata esattamente a metà strada tra il capoluogo ligure a levante ed il confine francese a ponente, come tutti i territori "di frontiera" Ceriale sa profonderne il fascino, creando una seducente atmosfera davvero unica. Nata come piccola borgata di pescatori, ha saputo nel tempo trasformarsi in garbata località turistica, fondendo in sé fittissime vicende storiche a un ricco carnet turistico, italiano e mitteleuropeo. Il B&B L'Albero della Vita ha un grande giardino con una veranda in comune, dove si può gustare un'ottima colazione casalinga: focaccia ligure, torte verdi, ciambella della nonna Gemma, crostate con marmellata fatta in casa e tanto altro. Un barbecue messo a disposizione degli ospiti permette di fare grigliate in giardino. Inoltre vi è una zona dedicata ai bambini con un grande tappeto elastico e vari giochi.



BED AND BREAKFAST AL RIPARO Finale Ligure

Vico Riparo, 4 • 17024 Finale Ligure (SV) • Cell. 347 458 1701

Situato a Finale Ligure, a 47 km dall'Aeroporto Cristoforo Colombo di Genova, lo scalo più vicino, ed a 4 km dalla meravigliosa Baia dei Saraceni, il B&B Al Riparo, in una posizione veramente incantevole, vi propone servizi gratuiti in tutti gli ambienti, quali la connessione WiFi ed un parcheggio privato in loco. Un ambiente curato in ogni minimo dettaglio. Colazione eccezionale con frutta fresca raccolta direttamente dal giardino del B&B e torte e marmellate fatte in casa. Tutte le camere includono una TV a schermo piatto e un bagno privato con vasca o doccia, bidet e asciugacapelli. La struttura ospita anche un salotto in comune. Provvisto di biciclette a noleggio, il bed & breakfast Al Riparo vi attende in una zona ideale per il windsurf, il ciclismo, escursioni e tante altre attività. Ad attendervi ci sarà Giacomo, sempre molto disponibile e gentile.



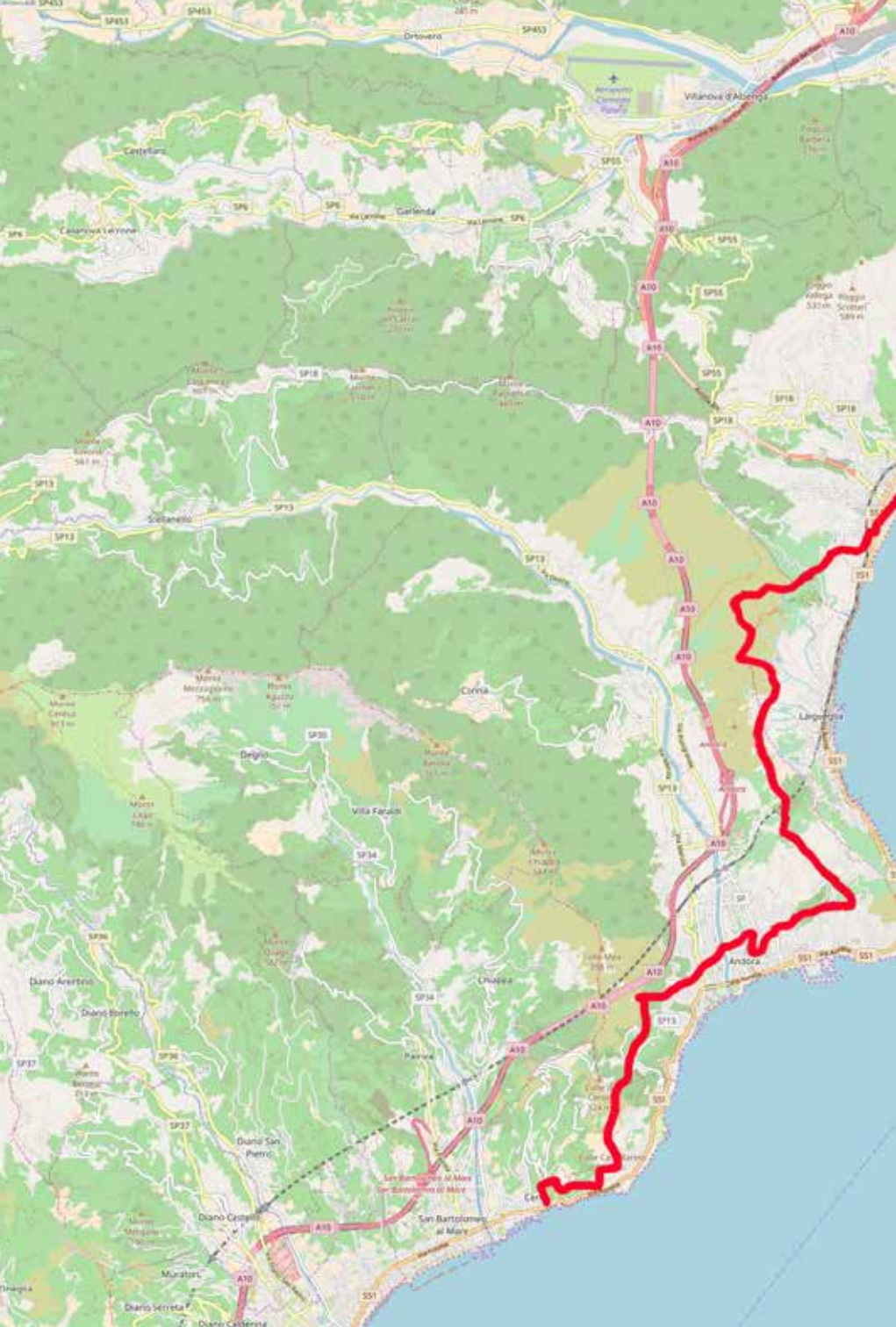
RISTORANTE BIRRERIA PUB KLEM Vado Ligure

Via Piave, 18 • 17047 Vado Ligure (SV) • Tel. 019 216 0439 • Cell. 347 236 0053

Il Ristorante Birreria Pub Klem, un locale caldo ed accogliente, è gestito dal simpatico Angelo ed è perfetto per chi vuole sentirsi a casa. Il ricchissimo menu con tanti primi e secondi piatti, vi propone anche bruschette, crepes, piadine e panini.

Da provare i super panini con le patatine fritte in compagnia dei giochi da tavolo che il titolare mette a disposizione dei clienti. I piatti, come la pasta alla Carbonara, sono ottimi e gustosi. Il locale vi propone, inoltre, una vasta quantità di birre. Orario apertura: tutti i giorni dalle 18.00.







ALBENGA

DA VEDERE: Il centro storico, il battistero paleocristiano, la cattedrale.

DA PROVARE: I "4 di Albenga": l'asparago violetto, la zucchina trombetta, il carciofo spinoso e il pomodoro cuore di bue.



«Tutto ciò che vi si vede è piacevole, là si vedono le vere pastorelle, mentre le contadine francesi fanno molta pena e sembrano veramente in cuffia da notte. Tutte le giovani albenganesi hanno i capelli ornati con corone di fiori naturali, poste sulla testa sul lato sinistro; esse sono molto graziose, e soprattutto notevoli per l'eleganze del loro portamento»

(Mme de Genlis, *«Adèle et Théodore»*)

Albenga si presenta diversa da tutte le altre città liguri: da un punto di vista del territorio, prima di tutto, visto che alle spalle ha – cosa rarissima in questa regione tanto stretta tra mare e monti – una vasta pianura fertile, dove vengono coltivati alberi da frutto e ortaggi prelibati; e in secondo per il suo centro storico, un gioiello medievale fatto di alte torri che le danno quasi un fascino da località toscana o umbra. È il secondo comune ed il secondo agglomerato urbano della provincia di Savona per popolazione, perno di un'area urbana di circa 63.000 abitanti, ed è anche noto, per il suo peculiare tessuto urbano, come **“città delle cento torri”**.

Capitale dei Liguri Ingauni, Albenga è stato un centro importante per la fondazione dell'Impero romano nella Liguria occidentale. Fu alleata dei Cartaginesi contro Roma durante la Seconda guerra punica (III secolo a.C.) e divenne la base navale del fratello di Annibale Barca, Magone. Dopo il Mille fu tra i primi liberi Comuni marinari, partecipò alla prima Crociata e alle lotte per il predominio nel Tirreno. Divenne poi libero comune, passando successivamente nel territorio della Repubblica di Genova nel 1251 (sottoscrivendo una onerosa convenzione dopo la morte di Federico II di Svevia che la proteggeva), ne seguì le vicende godendo ancora periodi di grande prosperità.

Da vedere ad Albenga ci sono la **cattedrale** e il **battistero paleocristiano**, che è anche il più antico edificio della Liguria ancora in piedi oltre ad essere uno dei battisteri meglio conservati d'Italia. Ricchissimo anche il tessuto di palazzi e torri: **Palazzo Vecchio** e torre del Comune, dove si trova oggi il Civico Museo Ingauno, **Palazzo Vescovile**, **Palazzo Costa Del Carretto del ramo di Balestrino**, **Palazzo Peloso Cepolla**, **Palazzo Scotto Niccolari**, **Palazzo e torre Oddo**, **Torre Costa** e molti altri.

Non mancano nemmeno i siti archeologici: necropoli e monumenti funerari, siti a breve distanza dall'anfiteatro e vicino alla via Julia Augusta, l'anfiteatro del II-III secolo, le terme pubbliche di età romana.

11ª TAPPA: ALBENGA - CERVO



6,30 ore



25 km

La Riviera di Ponente esibisce in questo tratto alcune delle sue località più prestigiose, come Alassio ma anche come Cervo, incantevole con la sua chiesa costruita grazie alle donazioni dei pescatori di corallo. Ma è anche il tratto celebre per le rovine romane dell'antica Via Julia Augusta, fatta costruire da Ottaviano.

Partite dalla chiesa paleocristiana di **San Clemente**, nel centro di **Albenga**. Da qui proseguite in Via Piave, poi in Via F.lli Ruffini, in Via San Calocero e poi, dopo 20 metri, a sinistra verso Via Julia Augusta. Il segnavia è un quadrato rosso vuoto. In questo itinerario di grande interesse storico, con diversi resti di monumenti romani nella strada affacciata sulla **Gallinara** e i resti del lastricato originale, proseguite fino ad

arrivare alla chiesa sconsacrata di **S. Anna ai Monti** e poi quella di **Santa Croce** (4 km in tutto). Continuate su strada asfaltata su Strada Panoramica Santa Croce per 800 metri, e al bivio svoltate a destra in Via Olandini Morteo. Giunti sul piazzale della chiesa

In questa pagina e nelle due successive, alcuni scorci del centro storico di Albenga, con le sue torri e i campanili.









In queste immagini, la Gallinara. Nella pagina a destra, Capo Mimosa e una veduta di Cervo.



della **S.S. Annunziata di Solva**, prendere Via Modigliani sulla sinistra e poi Via Solva, in discesa, superando in fondo la ferrovia e girando sull'Aurelia a destra, con due quadrati rossi vuoti come segnavia. Dopo 50 metri sull'Aurelia si passa sotto la ferrovia girando

a destra e poi a sinistra, fino ad arrivare in Via Michelangelo Buonarroti ad **Alassio**.

Ad Alassio si superano i campi da tennis e si prende la scalinata che si immette svoltando a sinistra sul ponte pedonale che supera la ferrovia, proseguendo per 150 metri circa in Via Mameli e poi a destra in Via Diaz. Passate sotto la ferrovia e svoltate a sinistra in Via Neghelli. Al bivio girate a destra e dopo 250 metri svoltate a sinistra in Via Solferino, per poi passare a destra sulla mulattiera che conduce ai ruderi di **San Bernardo**. Arrivati sulla carrozzabile svoltate a sinistra e poi a destra, verso Colla Micheri sul sentiero con un rombo rosso vuoto come segnavia. La strada sale permetto di godere di uno splendido panorama su Alassio e Andora. Arrivati a **Colla Micheri**, scendete poi verso il borgo di **Andora** con i resti del **Castello**, la **Chiesa di San Giacomo Minore e Filippo** e la torre, prendendo il percorso medievale, attraversando il ponte antico e arrivando alla chiesa di **San Giovanni** ad Andora.



Da qui, con **segnavia rombo rosso pieno**, si attraversa il cancello sul lato destro della chiesa e si prende la mulattiera in salita che porta alle case della frazione **Canussi**, con un sentiero che attraversa il bosco tipicamente mediterraneo e con ampi tratti di selciato medievale. Arrivati a Passo Chiappa si svolta a sinistra in direzione Cervo. Il sentiero è qui segnato anche con la **frecchia gialla bidirezionale** della provincia di Imperia. Seguite sul crinale il sentiero verso sud, con un bellissimo panorama su Albenga, la Gallinara e Andora. Dopo circa 1,8 km arriverete presso una cisterna in pietra; oltrepassatela e continuate in discesa, poi

250 metri alla biforcazione girate a sinistra sullo sterrato in direzione Cervo, passando poi dopo 100 metri al sentiero con segnavia fiore rosa in campo verde. Avviatevi sul versante di Cervo camminando a fianco del tubo dell'acquedotto, passando a destra su sentiero per il paese e dopo 300 metri arrivando sulla strada sterrata, con segnavia bianco-rosso con quadrato giallo. Dopo i vari tornanti si continua su strada cementata, si attraversa il ruscello e si arriva al parcheggio sopra **Cervo**. Girando a sinistra si arriva fino al borgo antico, in cui si entra attraversando la porta del paese giungendo in Piazza Castello.





LA LOCANDA DELL'ASINO Cucina e vini Alassio

Via Ignazio dell'Oro, 4 • 17021 Alassio (SV) • Tel.0182.648071 • 344.1544679
www.lalocandadellasino.it • www.baiaabluallassio.it

A pochi minuti dal centro e dalle spiagge... Un grazioso e fresco giardino, a qualche centinaio di metri dal Budello di Alassio dove cenare in assoluta tranquillità sotto gli alberi e le stelle. In altre stagioni o nelle giornate più calde, ad accogliere vi sarà la graziosa saletta interna. Ristorante Gourmet situato all'interno dell'Albergo Baia Blu di Alassio, raggiungibile a piedi in pochi minuti dalla passeggiata. Le redini della cucina sono ora affidate allo chef Andrea Masala("El Diabolo"). Menù degustazioni esperienziali o à la carte, dove creatività e tradizione hanno come comune denominatore la ricerca di materia prima di assoluta eccellenza, pescato e verdure del territorio e carni italiane di nicchia, selezionatissime, un servizio sobrio e una vasta selezione di etichette dove la fanno da regine le bollicine italiane e francesi e i rossi ricercati con personalità dal Patron Gianni Gaibisso.



ANTICA OSTERIA LA SOSTA Laigueglia

Via alla Chiesa, 6 • 17053 Laigueglia (SV) • Tel. 0182 480195 • www.lasostalaigueglia.it

Nel centro storico di Laigueglia, caratteristico paesino della Riviera del Ponente Ligure, si trova L'Antica Osteria La Sosta, ristorante dall'atmosfera curata ed accogliente con un servizio impeccabile. È gestito direttamente dai proprietari Stefania e Daniele e qui potete provare una cucina legata al territorio, con piatti tipici della tradizione ligure. Consigliate le trofie al pesto, i tagliolini con cozze zucchine e pomodorini, la zuppa di pesce, lo spada in carpione, il baccalà, il branzino della Sosta, le acciughe fritte e panissa. Da provare.



RISTORANTE LO SCOGLIO Albenga

Viale Che Guevara, 40 • 17031 Albenga (SV) • Tel. 0182 541893

Il Ristorante Lo Scoglio di Anna è un autentico ristorante di prestigio nato da un'alleanza tra lo chef e i prodotti Slow Food. In un'atmosfera romantica ed una location indimenticabile con un'ambiente curato ed elegante affacciato sul mare, in un luogo incantevole ed inaspettato, potrai gustare deliziosi piatti liguri a base di prodotti di prestigio come le crudité di mare appena pescato o le coquillage. Un ristorante che abbina la tradizione alla creatività proponendo piatti antichi liguri abbinati ad altri assolutamente contemporanei ed originali con grande classe e armonia. Sicuramente da provare sono le tartare di tonno, gli spaghetti con i ricci di mare e Castelmagno, gli zemi, che sono ravioli di pesce, e la tempura di gamberi, il pagaro al sale o alla ligure. Per non parlare dei dolci, tutti deliziosi. Il Ristorante Lo Scoglio, inoltre, dispone di un'ampia scelta e una ben curata carta dei vini.



RISTORANTE PANAMA Alassio

Via Brennero, 35 • 17021 Alassio (SV) • Tel.0182 646052

www.residencepanama.it

Ristorante Panama è sito ad Alassio e vi delizia con ottimi piatti regionali, accompagnati da eccellenti vini da gustare in una location con un'ottima vista mare. Ogni piatto proposto dal Ristorante Panama è realizzato con ingredienti sempre freschi e genuini. Nel periodo estivo il Ristorante Panama apre il "Panama Mare", una veranda direttamente sulla spiaggia in cui si mangia in riva al mare coi piedi nella sabbia. Ristorante Panama si avvale di personale professionale e cortese sempre a vostra disposizione. Ristorante Panama organizza serate a tema in collaborazione con Slow Food, cucina a quattro mani con chef esterni e serate musicali.

HOTEL MEDITERRANEO Laigueglia

Via Andrea Doria, 18 • 17053 Laigueglia (SV) • Tel. 0182 690240

<https://www.hotelmedit.it>

A pochi passi dalla spiaggia e dal centro storico, nella tranquillità di ulivi ed alberi da frutto, dietro il grande pepe che sormonta l'ingresso e tra i profumi della siepe di gelsomino, vi aspetta un ambiente molto accogliente e al passo coi tempi. Ai piani superiori le 32 camere. Il giardino con i giochi per bimbi, la piccola palestra, al chiuso in inverno e in solarium d'estate e, ancora, le attrezzature in legno tra gli ulivi, per tenersi sempre in forma. Il solarium, dove abbronzarsi al sole della Liguria, con il verde anfiteatro della collina alle spalle e la vista sul mare; sala tv e giochi con ping-pong, calciobalilla e di società per le giornate meno belle; internet-point, wi-fi per il libero accesso ad internet; deposito biciclette con appositi ganci e servizi ai ciclisti per gli amanti delle due ruote; bici da passeggio, disponibili per brevi gite; l'invidiabile parcheggio, con il posto sicuro ed indipendente per i clienti.



HOTEL REGINA Alassio

Viale Daniele Hanbury, 220 • 17021 Alassio (SV) • Tel. 0182 640215

Soggiornare all'Hotel Regina di Alassio vuol dire concedersi una piena vacanza nel comfort, relax e tranquillità, godendo del clima mite e dell'aria salubre che rende unica la Baia del Sole della Riviera Ligure. Un luogo che dagli anni '70, partecipa attivamente all'accoglienza degli ospiti con professionalità e gentilezza, dove il personale è in armonia con la freschezza delle primizie e la genuinità dei cibi scelti con cura. Per rendere unici i tuoi eventi il ristorante sul mare dell'Hotel Regina è il luogo ideale per cerimonie e matrimoni. Inoltre, dispone di un centro benessere per coccolarvi ancora con sauna e massaggi. Parcheggio garantito all'arrivo, ambienti climatizzati, terrazza solarium con minipiscina dotata di idromassaggio, camere climatizzate e insonorizzate con Wi-fi.



HOTEL LA MILANESE Pietra Ligure

Viale 25 Aprile, 137 • 17027 Pietra Ligure (SV) • Tel. 019 628084

info@hotellamilanese.it www.hotellamilanese.it • Presenti anche su Facebook

L'Hotel La Milanese, gestito direttamente dai proprietari, gode di un'invidiabile posizione fronte mare nei pressi della stazione ferroviaria e del centro storico di Pietra Ligure. Completamente ristrutturato nel 1997, dispone di sala TV, bar, ristorante e terrazza solarium con sdraio. In un'atmosfera resa confortevole dai proprietari, il cliente ha il piacere di scoprire profumi e sapori tipici della cucina ligure e nazionale. L'hotel è dotato di ascensore a norma anche per portatori di handicap e di uno svolo/pedana su richiesta per le carrozzelle all'ingresso dell'Hotel. Diverse convenzioni con guide ciclistiche esperte saranno disponibili per accompagnarvi e assistervi negli itinerari scelti. Se siete invece amanti dell'escursione individuale, vi consiglieremo il percorso che più si adatta alle vostre esigenze. Per la Famiglia, per lo Sport, per il Turismo, per il mare. Troverai sempre un motivo per sceglierli.



CAMPING BACICCIA Ceriale

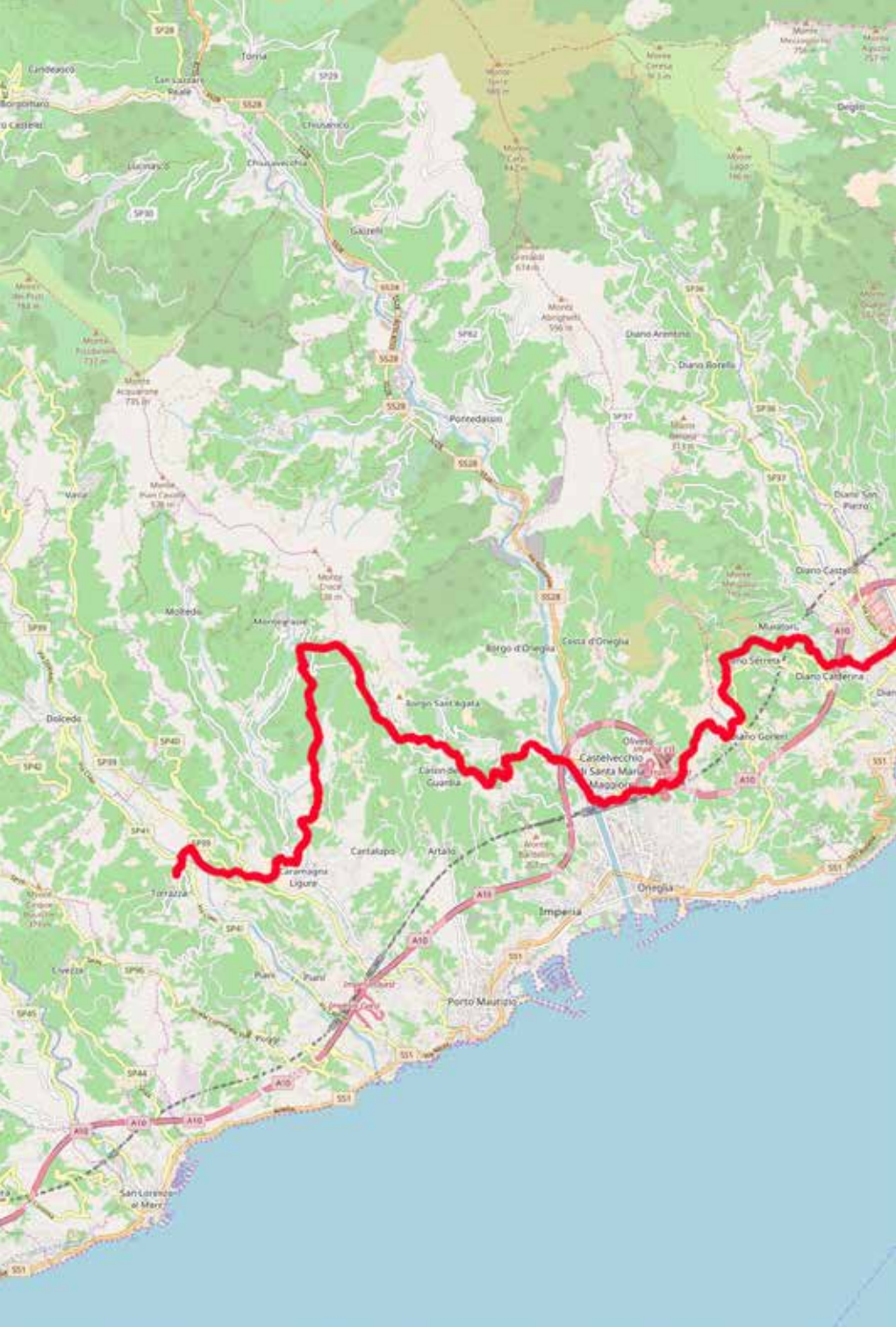
Via Torino, 19 • 17023 Ceriale (SV) • Tel. 0182 990743 • www.campingbaciccia.it

Dal 1962 molto tempo è passato, ma ancora al Camping Baciccia (Ceriale, Liguria) è viva la cultura originaria del campeggio, con gran via vai di ospiti, tende, roulotte, campers, dove il contatto con la natura è in assoluta libertà.

Con il mare a 500 mt, Bungalow, Chalets e Holiday-Homes completamente arredati, in un'oasi verde all'ombra di querce, eucalipti, aceri, abeti e tigli.

Sono a disposizione degli ospiti un campo da tennis e uno da bocce, una piscina con solarium, un parco giochi per bambini ed animazioni estive. Dal 2016 il Bungalow Camping Baciccia amplia l'opportunità di scelta per i suoi ospiti con nuovissimi appartamenti. Bilocali climatizzati, arredati ed attrezzati per ospitare comodamente fino a 5 persone e pensati per coniugare la privacy di una tranquilla sistemazione in appartamento con la possibilità di utilizzare tutti i servizi del Villaggio (le piscine, la spiaggia, l'animazione).







12^o TAPPA: CERVO - IMPERIA (TORRAZZA)



6 ore



23 km

Ci si avvicina alla più occidentale delle città capoluogo di provincia della Liguria, tra tipici borghi marinari diventati ora eleganti località per le vacanze, gli antichi ricordi dei luoghi della romanità sacri a Diana e i famosi oliveti, che producono uno degli olii più prelibati e rinomati di tutta Italia.



Dalla stupenda chiesa di S. **Giovanni Battista** a **Cervo** col suo bellissimo panorama sulla costa circostante si scende in Via Sandor Vengh e poi Via Salita al Castello, fino ad arrivare a Via San Nicola, girando prima a sinistra e poi a destra dopo il bivio arrivando al campo sportivo, da costeggiare, girando poi a sinistra superando il torrente Sterla e arrivando così al comune di

Bougainvillea a Cervo.

San Bartolomeo al Mare.

Seguite Via dello Spunton e allo stop girate a sinistra in Via XX Settembre, poi allo stop a sinistra in Via Roma. Alla rotonda svoltate a sinistra dirigendovi verso Via Cesare Battisti e proseguendo in Via Burmanno. Dopo l'arco svoltate a sinistra e scendete in piazza

CERVO

DA VEDERE: La chiesa "dei Corallini", l'ex oratorio di Santa Caterina d'Alessandria.

DA PROVARE: un caffè in piazza davanti alla chiesa di San Giovanni Battista, con un panorama tra i più suggestivi di Liguria.

**«Cervo della Liguria antica gemma.
D'incliti marinai nido fecondo.
Per cento e cento ripidi gradini
L'una sull'altre accatastate e strette
Salgon le sue case, insino al colmo
Donde la Chiesa maestosa tutte
Le simboleggia, e qual pietosa madre
Sotto dell'ali sue tutte le accoglie»**

(D. Defferrari, «Cantica»)



Il paese di **Cervo** fa parte a pieno titolo dei Borghi più belli d'Italia, si trova a meno di 10 chilometri dal centro di Imperia ed è una vera perla della Riviera di Ponente, protagonista di innumerevoli immagini e scatti per il grande valore panoramico della zona. Stretto tra il mare e le colline, Cervo ha un centro storico praticabile solo a piedi che ha mantenuto intatte le sue caratteristiche medievali. Il "gioiello nel gioiello" è la **Chiesa di San Giovanni Battista**, conosciuta anche come "chiesa dei Corallini" perché edificata grazie ai contributi dei pescatori di corallo; è considerata il più importante monumento barocco del Ponente Ligure e domina un ampio braccio di mare con un suggestivo effetto scenografico.

Il nucleo storico cervese è stato completamente ristrutturato salvaguardando le caratteristiche originarie del borgo e sorge sulle pendici delle colline di fronte al mare. Alle spalle del centro si trova il **Castello dei Clavesana**, edificato dagli omonimi marchesi attorno al XIII secolo: nato come chiesa fortificata, è stato oratorio, ospedale e oggi è sede del museo etnografico del Ponente Ligure, nonché sede del locale ufficio di informazioni turistiche, mentre il piano superiore è dedicato a mostre d'arte durante il periodo estivo.

Da vedere ci sono anche l'ex **Oratorio di Santa Caterina d'Alessandria** eretto nel XIII secolo, la **Chiesa di San Nicola da Tolentino** costruita sulle rovine di un antico tempio pagano, Palazzo Morchio del XVII ora sede del municipio e la **Torre di Sant'Antonio**, costruita sulla punta di capo Cervo per proteggere gli abitanti dalle incursioni dei saraceni. Cervo è molto nota anche per il **Festival internazionale di musica da camera** che si tiene nella piazza dei Corallini: ideato da Sandor Vegh nel 1964, si tiene ogni anno a luglio e ad agosto e ha ospitato artisti di rilievo internazionale come, tra gli altri, Arturo Benedetti Michelangeli, Maurizio Pollini, Nikita Magaloff, Martha Argerich, Aldo Ciccolini, Alexis Weissenberg, Jörg Demus, Jeffrey Swann, Paul Badura-Skoda, François-Joël Thiollier, Sandor Vegh, Yehudi Menuhin, Uto Ughi, Salvatore Accardo, Leonid Kogan, Severino Gazzelloni, Jean-Pierre Rampal, Stefano Bollani.

della Rovere, dove si trova il **Santuario della Madonna Miracolosa della Rovere**.

Prendete Via Traversa e girate sulla destra per Strada della Rondine. Girate a sinistra su un piccolo ponte e continuate in Via Gombi San Siro. Girate a sinistra nuovamente in Via Giaiette e poi a destra in Via Torrente dove si possono vedere i resti della **chiesa di S. Siro** del X sec. Al bivio poco più avanti svoltate a sinistra e seguite Via Rossini per un centinaio di metri, poi a destra attraversate il torrente San Pietro su guado asfaltato. Allo stop tenete la destra e seguite Via All'Isola, poi andate dritti in Via Diano S. Pietro. Arrivati alla rotonda continuate in Via Diano Calderina per 250 metri e girate a destra in Via Ponte Romano, superandolo. Attraversate

la strada asfaltata e imboccate il sentiero che porta a **Diano Calderina** passando tra gli uliveti, poi girate a destra in Via San Giacomo raggiungendo l'omonima chiesa del XV secolo. Dopo l'arco tra la chiesa e al canonica si arriva al cimitero di Diano Calderina, e una volta al piazzale girate a sinistra in discesa per arrivare fino alla carrozzabile. Attraversatela e prendere il sentiero per tagliare il tomante, poi su sentiero in salita proseguite girando a destra e superando il cimitero. Imboccate Via Ramella e arrivate in piazza Sant'Anna, sul sagrato della chiesa di **Diano Serreta**. Attraversate il borgo e girate a sini-

*Qui sotto, un vicolo con ulivo a Diano Castello.
A destra, una spiaggia di Diano Marina.*





LA VIA JULIA AUGUSTA



Tra le più illustri testimonianze del passato romano della Liguria c'è la **Via Julia Augusta**, voluta da Ottaviano Augusto per completare il collegamento stradale tra Roma e la costa meridionale della Gallia, giungendo fino ad Arles. Si trattava in sostanza del proseguimento della già esistente via Aurelia/via Emilia Scauri che fino ad allora terminavano a Vada Sabatia.

Oggi i resti della Via Julia Augusta, che parte da Piacenza, sono individuabili e per-

corribili a piedi solo in pochi casi, come tra Albenga ed Alassio, dove rimangono tracce del selciato antico, e nel finalese, oltre a un certo numero di ponti che sono sopravvissuti fino ai nostri giorni. Una volta completato, l'intero sistema stradale **Aurelia-Emilia-Augusta** era lungo 962 km.

stra in discesa fino alla carrozzabile. Superate anche il borgo di **Diano Gorleri** verso ovest poi svoltate in salita al bivio verso destra, in direzione del cimitero. Dopo 100 metri girate a sinistra e tagliate alcuni tornanti con il sentiero; tornati sulla carrozzabile, girate a sinistra e poi al bivio continuate sulla destra, in discesa, sulla strada principale Via Fanny Roncati Carli tra oliveti fino a raggiungere la chiesa di S. Luca. Passate sul sagrato della chiesa e prendete la gradinata, poi dopo 50 metri la piccola strada che attraversa il nucleo antico. Svoltate a destra, attraversate la strada e continuate dritti su Via Casarini, scendendo e poi girando a sinistra in Via Gozzano. Alla fine della scalinata svoltate a sinistra sulla carrozzabile e poi a destra su

Via Costamagna. Superate il campo sportivo, attraversate Via XXV Aprile e prendete Via Ugo Foscolo. Attraversate Via Garesio e prendete Via Poliziano. Girate a destra e dopo 50 metri svoltate in Via Sacra Famiglia. Girate a destra e arrivati alla sede della Polizia Municipale prendete a sinistra, poi a destra, percorrendo la statale che costeggia il fiume. Dopo 300 metri svoltate a sinistra e attraversate il torrente Impero. Seguendo Via Argine Destro fino alla foce, arriverete nel centro di **Imperia**, tra **Oneglia** e **Porto Maurizio**.

A destra, il ponte romano a Clavi. Sotto, Porto Maurizio.







RISTORANTE AI SECOLI BUI San Bartolomeo al Mare Vico delle Fate, 1 • 18016 San Bartolomeo al Mare (IM) • Cell. 338 795 1331

Se vuoi fare un tuffo nel passato, a San Bartolomeo, il locale Ai Secoli Bui è quello che fa per te. Un ambiente pittoresco del '700, molto curato e caratteristico, permette di immergersi in un'atmosfera medioevale del tutto unica. L'accoglienza è davvero di alto livello con l'oste simpatico ed originale che vi riceverà in costume medioevale e la selezione di birra e carne è davvero eccellente. Da provare la zuppa del giorno, originale e gustosa, i salumi di Norcia, il tagliere di formaggi, il pane fritto, la tartara, la tagliata con patate, lo stinco di maiale ma anche le pizze soffici e preparate con un impasto speciale e poi la farinata e, per la notevole varietà di birre, fatevi consigliare dal proprietario che non sbaglia mai! Per non parlare dei dolci che sono fatti tutti in casa. Possibilità di serate a tema con degustazione abbinando i piatti alla birra. Merita assolutamente una visita!



LOCANDA RISTORANTE BELLAVISTA Cervo Piazza Castello, 2 • 18010 Cervo (IM) • Tel. 0183 408094 • www.bellavistacervo.com

Il locale, situato a Cervo nel punto più alto del borgo è gestito, da oltre 50 anni, dalla famiglia Carrara. La locanda dispone di 5 camere doppie e 1 camera singola, confortevoli, climatizzate e luminose. A disposizione degli ospiti c'è il solarium sulla grande terrazza, con vista mozzafiato a 360° dal mare alle colline circostanti e un giardino all'ombra degli ulivi dove poter gustare i piatti della tradizione ligure e marinara in un'atmosfera informale e "panoramica". Francesca e Patrizia hanno il piacere di proporvi una cucina semplice a base di prodotti del territorio, sia dell'orto che del mare come le trofie al pesto (il ristorante è membro della Confraternita del Pesto), gli spaghetti allo scoglio, il risotto alla marinara, la burrida di seppie, lo stoccafisso, le acciughe fritte. Con qualche giorno di anticipo (e in compagnia) si può gustare il "Cappon magro", sontuoso piatto della tradizione genovese. La cantina è ricca e curata con ampia scelta di vini liguri e italiani.



PENSIONE SAN GIUSEPPE Imperia

Pizza Monsignor Marello, 2 • 18100 Imperia • Tel. 0183 615 47 • Cell. 340 372 9500
www.pensionesangiuseppe.com

Se quello che state cercando è un luogo per trascorrere una vacanza con un'accoglienza familiare dove essere coccolati, allora siete nel posto giusto! La pensione San Giuseppe vi offre camere spaziose, fresche e pulite tutte con bagno privato di recente ristrutturazione. Alla mattina un ricco buffet con proposte dolci e salate vi farà iniziare bene la giornata che potrà continuare rilassandovi e divertendovi sulla spiaggia riservata e convenzionata ai clienti dell'albergo oppure con gite nell'entroterra. In pochi minuti a piedi potrete raggiungere la passeggiata mare (Borgo Marina), dove troverete le spiagge, i moli e la parte storica della città. La cucina, curata direttamente dai proprietari, vi proporrà una vasta scelta fra primi o secondi a base di pesce o carne con abbondanti contorni e dolci fatti in casa.



HOTEL JOLANDA Diano Marina

Strada Comunale, 19 • 18013 Calderina, Diano Marina (IM) • Tel. 0183 496983



Sulla prima collina di Diano Marina troverete in un ambiente familiare accoglienza e gentilezza. Il ristorante con la tipica cucina del territorio soddisferà il palato completando il Vostro soggiorno in modo ideale. Qualità e prezzo troveranno il miglior equilibrio.



HOTEL LILIANA Diano Marina

Diano Serreta (Strada Comunale Diano Imperia) • 18013 Serreta, Diano Marina (IM) • Tel. 0183 494743 • <http://hotel-liliana.com>

In un'atmosfera rilassante ed una posizione strategica vista mare, in mezzo agli ulivi, a soli 3 chilometri dal centro e dalle spiagge, si trova l'Hotel Liliana. Differenti tipologie di camere rinnovate e arredate con gusto dispongono quasi tutte di balcone, terrazzo o giardino con climatizzazione regolabile individualmente e Wi-Fi. Parcheggio gratuito, una golosa e genuina prima colazione sempre inclusa nel prezzo e una bellissima piscina a vostra disposizione. Un ristorante con menu liguri con qualche ricetta di altre regioni, con olio extravergine di oliva e con le risorse della nostra terra come il basilico e le verdure di Albenga per regalarvi ogni giorno dei menù della tradizione dove la pasta fresca è fatta in casa alla maniera di Liliana da più di 50 anni. Cerchiamo di offrire dei menù dove il pesce è preponderante seguendo le stagionalità e le richieste dei nostri ospiti.

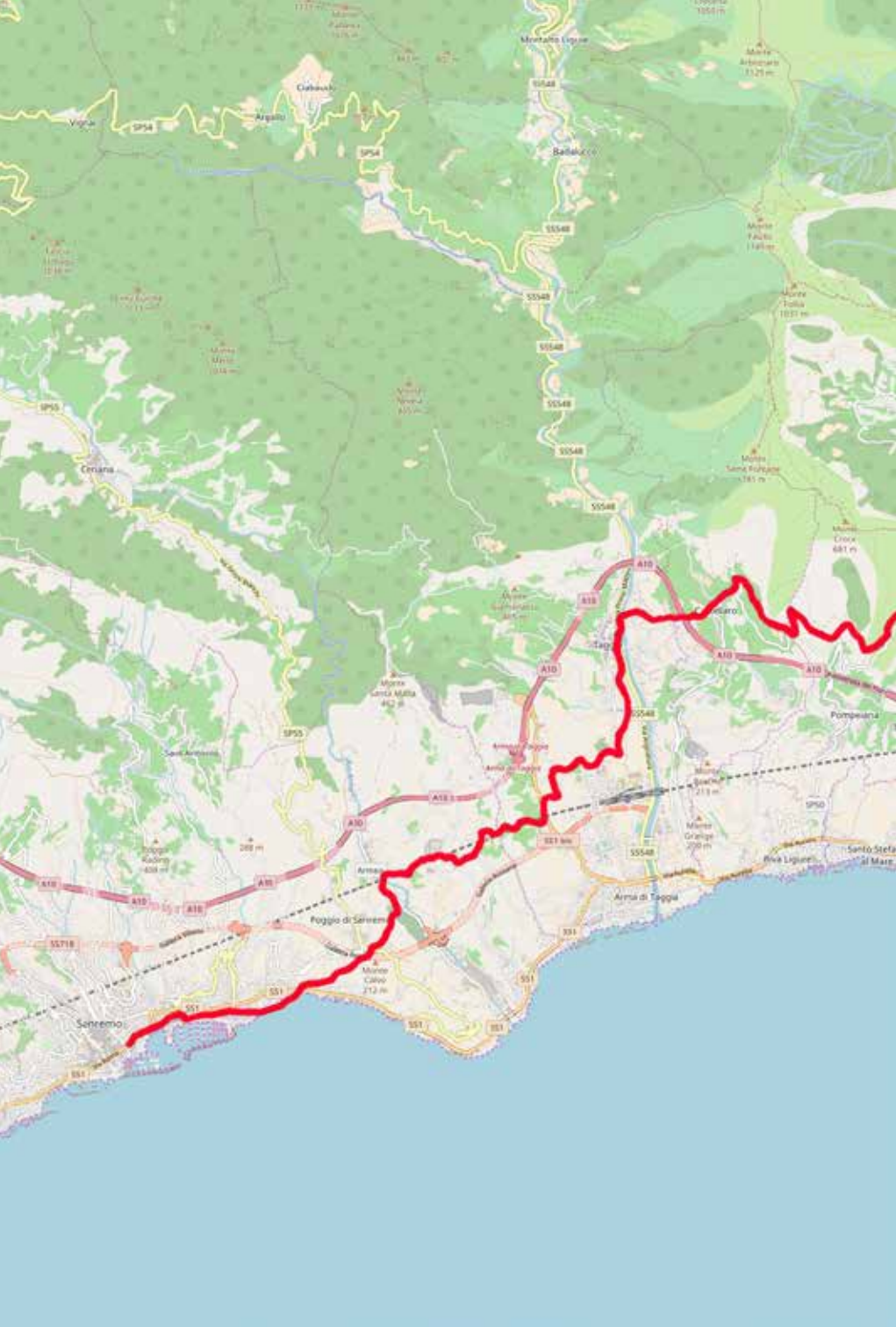


CASA VACANZE DA CILETTA San Bartolomeo al Mare

Via Vione, 64 • S. Bartolomeo al Mare (IM) • Cell. 328 2131304

A San Bartolomeo al Mare vi attende una struttura costituita da più appartamenti, molto curata nei particolari. Dalla finestra dell'appartamento Lavanda si gode di un ottimo panorama vista mare. Il posto è molto silenzioso e gli spazi comuni sono molto belli. Uno dei punti forti di questa struttura è senza dubbio la posizione, per chi è alla ricerca di una vacanza rilassante. Si trova infatti in una borgata molto tranquilla da cui si può godere una spettacolare vista sul mare. Molto grazioso anche lo spazio comune con il posteggio privato per le auto, un bel prato attrezzato per prendere il sole, una cucina comune con una bella veranda. Il paese ed il mare sono raggiungibili a piedi in una ventina di minuti. Molto gentile e disponibile la proprietaria. Consigliata a coppie e famiglie.







13ª TAPPA: IMPERIA (TORRAZZA) - SANREMO



8,15 ore



30 km

La penultima tappa dell'itinerario attraversa territori dove il clima è così mite e piacevole in ogni periodo dell'anno che si è sviluppata una storica attività di floricoltura, il cui appuntamento più importante è il Festival di Sanremo, la più nota rassegna canora italiana. Ma tra questi borghi abbarbicati sulle dolci colline dell'Imperiese c'è molto altro da vedere.



Tornando sui propri passi risalendo l'Impero raggiungete Via Calvi nel rieme Barcheto e, da qui, la **chiesa di San Giacomo**. Superato il lavatoio in Via Calvi salite e svoltate a sinistra al primo bivio. La strada si restringe e poi torna cementata, arrivando fino a Strada dei Francesi. Proseguite tenendo la destra in salita fino alla carrozzabile per Sant'Agata, che sale per 50 metri prima di incrociare Via Fontana Rosa a sinistra, con bei panorami su **Oneglia**. Svolgate a destra in prossimità della mulattiera gradinata e cementata, poi un sentiero che

Qui sopra, il borgo di Torrazza, vicino a Imperia.

raggiunge il colle dei Bardellini. Continuate a destra e poi svoltate in salita e destra, con vista sul paese di Sant'Agata; seguite le indicazioni per il **Santuario di Montegrazie** in Via Nostra Signora Delle Grazie. Arrivati sul piazzale della chiesa prendete il sentiero a sinistra tra il ristorante e l'abside della chiesa, in discesa; la mulattiera incrocia poi una strada bianca. Arrivati al bivio prendete strada Ciosa, scendendo sulla destra fino

IMPERIA

DA VEDERE: L'oratorio di San Pietro, la collegiata di San Giovanni Battista, la concattedrale di San Maurizio.

DA PROVARE: La Pizza all'Andrea e i fidelèn.

«Da una parte il fantastico rabesco delle poesie orientali; dall'altra la nobile severità della prosa normanna; qui un vago disordine di linee spezzate che irradiano da diversi fuochi divergenti; là invece il simpatico dominio della linea retta. Che piccante antitesi! Eppure l'uno contribuisce tanto a render l'altra più bella»

(F. Bonalumi, «*Fotografie poetiche della riviera occidentale da Porto Maurizio ed Oneglia*»)



Imperia è una città giovane, nata nel 1923 dall'accorpamento tra **Oneglia** e **Porto Maurizio**, i due centri situati a sinistra e a destra del torrente Impero. I nuclei hanno caratteristiche diverse: Oneglia, in particolare, è celebre per la produzione di olio e di pasta, mentre Porto Maurizio è dedita al turismo e alla pesca. Anche l'architettura presenta notevoli specificità, con Oneglia – storicamente quasi una vera e propria “enclave” sabauda in territorio genovese per due secoli e mezzo – dall'impronta tipicamente piemontese, con grandi portici e piazze, e Porto Maurizio che al contrario mostra i caratteri tipici dei borghi liguri, arroccata sul promontorio e con un dedalo di carruggi e di viuzze.

Oggi i due nuclei di Imperia non sono più così diversi, anche se la quotidianità mostra piccole discrepanze, che vanno dal dialetto e dell'accento (quasi “piemontesizzante” quello onegliese) fino al modo di cottura della pizza e della farinata. I cittadini dei due abitati principali sono anche chiamati **Cacellòtti** e **Ciantafùrche**. In città si racconta che per le esecuzioni capitali, gestite “in comune” fra i borghi, il patibolo venisse regolarmente montato dagli Onegliesi (da qui il nome di ciantafurche, ovvero “pianta forche”), mentre il boia, della famiglia dei Cacello, arrivava dalla vicina Porto Maurizio (gli scogli piatti destinati alle esecuzioni, in una zona a mare fra le due città, ora interrata, erano chiamati “e Giustixe, le Giustizie).

Imperia rimane comunque una città “doppia” per molti aspetti: ha due palazzi civici, due chiese principali, due porti, due stazioni e addirittura tre santi patroni: pur rimanendo simbolicamente San Maurizio martire patrono di Porto Maurizio e San Giovanni Battista patrono di Oneglia (con le loro feste patronali in due periodi differenti dell'anno, senza contare i vari patroni delle altre frazioni), il patrono ufficiale del comune di Imperia è, dal 1991, **san Leonardo** da Porto Maurizio. Il monumento più importante è la **concattedrale di San Maurizio e Compagni Martiri** a Porto Maurizio, la più grande chiesa di tutta la Liguria, con dimensioni esterne sono infatti di circa 70 × 42 m (82 m la lunghezza compresa la scalinata frontale), per una superficie totale di circa 3000 m².

allo stabilimento Strescino. All'incrocio girate a destra per raggiungere l'antico borgo di **Caramagna**.

Superata la chiesa, svoltate a sinistra e passate il Torrente Caramagna; raggiunta la strada asfaltata immettetevi nel sentiero di fronte fino al crinale di Bastera. Girate a destra e dopo 250 metri svoltate in Strada Coppi Rossi, poi ancora a destra dopo altri 50 metri. Fatti 150 metri svoltate a destra per raggiungere in discesa le **chiesetta di San Martino**, superate il ponte medievale e imboccate Via Fontana fino a **Clavi**. Raggiungete la carrozzabile, attraversatela e salite fino a Torrazza, presso la chiesa medievale di San Giorgio.

Dal sagrato, costeggiate il cimitero e raggiungete con il sentiero acciottolato in salite la carrozzabile, attraversatela e giungete nel cuore di Torrazza, attraversandola in Via Bracco. Dopo Piazza San Giovanni si continua a salire fino alla torre medievale del paese, poi si seguono le indicazioni per

Civezza – Nostra Signora Delle Grazie con un sentiero che diventa sterrato e termina in prossimità della chiesa sul crinale, proseguendo poi sulla destra fino a Civezza. Arrivati alla curva a fomite proseguite sulla carrozzabile per 130 metri, poi girate a destra una scalinata che arriva fino a Via Dante nel cuore del paese. Girate a sinistra e superate la piazza del Comune, poi dal carruggio di destra si ritorna in Via Dante e si arriva in Piazza San Marco. Superata la chiesa parrocchiale si svolta a sinistra, e all'abside si scende a destra e poi a sinistra, su scalinata, arrivando alla carrozzabile. Attraversatela e prendete la discesa fino alla chiesetta porticata. Superata la chiesa svoltate ancora a destra in discesa, poi al bivio a sinistra e ancora sinistra arrivati sull'asfalto per arrivare a Mulino Dolca.

Superate il torrente con il ponte di ferro e arrivate sulla provinciale con strada asfaltata; attraversatela e prendete di fronte l'altra strada cementata in salita. Dopo la curva



BUSSANA VECCHIA



tratti dalla particolarità del luogo, che ristrutturarono e resero nuovamente abitabili gli edifici meno danneggiati. Attualmente ospita una comunità internazionale di artisti, con botteghe artigiane ed alcuni punti di ristoro, tanto da essere divenuto, negli anni, un caratteristico "villaggio di artisti" in un'ambientazione da borgo medioevale.

Bussana Vecchia "nasce" nel 1887, quando un violentissimo terremoto distrusse quasi completamente il paese di Bussana. Nel 1889 viene posta la prima pietra del municipio di Bussana Nuova, e nel 1894 i bussanesi abbandonano definitivamente il borgo originario. Il paese, da quel momento, verrà chiamato "Bussana Vecchia". Totalmente abbandonata per decenni, ha ricominciato ad essere abitata dal finire degli anni cinquanta del Novecento da artisti italiani e stranieri, at-

a gomito a sinistra c'è la strada bianca che dopo 800 metri porta sul crinale in regione Avreghi. Girate a destra seguendo le indicazioni per **Lingueglietta**, che raggiungerete dopo circa 3 chilometri su strada asfaltata. Arrivati al paese, al bivio svoltate a destra e poi sulla sinistra in Via San Rocco. Raggiungete il cimitero e prendete la strada per **Cipressa**. Dopo 500 metri arriverete a una curva con cabina lamierata: da qui parte a destra un sentiero che taglia il tornante e poi si ricongiunge alla carrozzabile sterrata. Svoltate a destra e dopo circa 1,3 chilometri arriverete al belvedere sulla provinciale 50; scendete a destra tenendo la strada principale e scendete, fino a superare la chiesa di San Bernardo dopo 3,5 chilometri e arrivare in prossimità di **Castellaro**, continuando a scendere su tornanti in discesa. Dopo 850 metri sulla carrozzabile si svolta a destra in piano e dopo 2,5 chilometri si arriva

Qui a sinistra, uno scorcio del borgo di Castellaro.

alla provinciale 51. Proseguite per 200 metri a destra in salita e poi all'altezza dell'Asilo Infantile girate a sinistra su scalinata in discesa in Via Lampedusa che attraversa il borgo. Uscite dal paese con un arco e scendete su mulattiera fino alla strada in cemento. Arrivati qui svoltate a sinistra e scendete, tenendo la destra al bivio e passando sotto il ponte dell'autostrada. Continuate a scendere tra le serre su strada cementata fino a Regione Ponte, poi svoltate a destra in Via Ponte Romano e a sinistra per superare il grande ponte medievale a sedici arcate lungo 260 metri sul **torrente Argentina**. Attraversate la strada e proseguite in Via Anfossi; superate Piazza Reghezza acciottolata e in leggera salita, tenendo la destra ed entrando con una scalinata nel borgo antico di **Taggia**. In cima a sinistra svoltate in Via San Dalmazzo nei pressi del Convento dei Cappuccini; seguitela la strada e oltrepassate porta San Dalmazzo, girando poi a sinistra per procedere lungo Via Bastioni verso il Convento dei Domenicani e svoltando poi ancora a



sinistra in discesa. Arrivati in fondo girate a destra in Via Revelli in discesa; giungerete sulla rotonda, dove dovrete proseguire dritti sul marciapiede di destra in Via del Piano. Dopo 700 metri girate a destra in Via Periane, e dopo altri 100 metri in salita girate a sinistra vicino all'edicola votiva. Continuate e poi girate a destra, sempre in Via Periane, fino ad arrivare dopo la ripida salita alla leggera discesa. Continuate dritti al bivio e al bivio successivo girate a destra fino alla Via Aurelia bis.

Proseguite ancora in discesa per 220 metri circa, attraversate la strada e continuate in salita fino alla colonia abbandonata. Seguite la strada bianca e raggiungerete la strada cementata in piano, poi doopo vari tornanti, percorsi 650 metri, arrivate su una curva della carrozzabile, proseguendo e poi girando a sinistra dopo 160 metri in Via delle Fonti. Scendete e continuate a seguire la strada anche in fond, fino ad arrivare a vedere sulla sinistra Strada Mulattiera Olivetto, da seguire per arrivare allo splendido borgo di **Bussana Vecchia**.

Giunti all'oratorio in cima a alla salita svoltate a destra su scalinata per arrivare alla grande parrocchiale di Sant'Egidio, da costeggiare

In alto, uno scorcio del paese di Bussana Vecchia, ancora in ruderi dopo il terremoto di più di un secolo fa.

per poi svoltare a sinistra sul sagrato, prendendo la scalinata in discesa e percorrendo il carruggio fino allo slargo. Qui svoltate a destra in vico G. Fronte e uscite fuori sull'altro lato del paese. Girate a sinistra su sentiero poco visibile per circa 200 metri e arrivate all'asfalto girate e destra in discesa. Arrivati in Via Armea svoltate a sinistra, sempre in discesa, raggiungendo dopo circa 1 km il torrente. Superate il ponte, girate a destra e poi 70 metri prendete a sinistra la strada in salita Vicolo dei Moraglia che conduce a Poggio di San Remo dopo 1,1 km circa. Arrivati in piazza della Libertà girate a sinistra e poi prendete una piccola scalinata sulla destra, attraversando la strada e saltando il tornante della carrozzabile grazie al sentiero. Continuate in discesa in Salita Poggio verso Sanremo, per circa 1 chilometro di strada panoramica. Raggiungete l'Aurelia in frazione **San Martino in San Remo**, proseguite a destra in Via Mazzini, poi corso Cavallotti e dopo 2 chilometri arriverete nel centro di **Sanremo**.

SANREMO

DA VEDERE: I giardini di Villa Ormond, il Casinò, il giardino esotico Pallanca.

DA PROVARE: Il brandacujun e la sardenaira.

“Riguardata da un geologo, San Remo si direbbe seduta sopra un lembo di terreno terziario formato di marne azzurrognole e di sabbie gialle, che si prolungano sino a levante della città. E in questo lembo tagliato a delizioso cerchio, col rigoglio delle piante, colla freschezza dei siti, coll’amenità delle ombre e coi grati olezzi si gode una rara mitezza di clima, e mentre il sole lo rallegra e lo scalda nel cuore dell’inverno, difeso com’è dai soffi dell’austro»

(G. Rossi, «*Storia della città di Sanremo*»)



La maggiore località del Ponente ligure dopo Savona è una città il cui nome è noto ben oltre i confini regionali, vuoi per il celebre **Festival della canzone italiana** vuoi per l’attività di **coltivazione dei fiori**. In più vanta un clima di straordinaria mitezza, grazie alla sua posizione riparata, che la rende ideale sia per i soggiorni turistici che per le attività legate alla floricoltura. Qui arriva inoltre una delle più note “classiche” del ciclismo, la Milano-Sanremo, si tiene un celebre rally e infine si trova uno dei quattro Casinò presenti in Italia. L’originario nucleo abitativo di **Sanremo, la Pigna**, è adagiato sulle pareti di una collina-promontorio sovrastata dal santuario della Madonna della Costa, e lambito dai torrenti San Francesco e San Romolo. A levante, il torrente San Martino e a ponente il torrente Foce danno il nome alle relative zone est e ovest della città.

Il **Santuario della Madonna della Costa**, chiamato dai cittadini e meglio noto ai turisti come Madonna della Costa, è da sempre un punto di riferimento per naviganti in quanto è stata edificata in cima alla collina della Pigna, sede del nucleo primitivo della città. Molto particolare è la **Chiesa russa di Cristo Salvatore**, di rito ortodosso, con le caratteristiche cupole: venne costruita a Sanremo all’inizio del Novecento dalla nobiltà russa, che aveva scelto la città come luogo turistico e per soggiorni curativi. In più a Sanremo sono numerosissime le grandi ville e residenze scelte da personalità di tutto il mondo per l’amenità del luogo e la mitezza del clima: tra queste, **Palazzo Bellevue**, ora sede municipale ma per decenni hotel di lusso per nobili e dignitari, Palazzo Borea d’Olmo, Villa Nobel, Villa Ormond con il suo meraviglioso parco, Villa King.

L’arteria principale di **Sanremo è Via Matteotti**, detta “La Vasca”: quella dove si concentra maggiormente lo shopping internazionale, alimentato in particolare da sceicchi arabi e oligarchi russi, oltre che francesi vista la vicinanza al confine e la relativa vicinanza a Monaco. Qui si trovano non solo boutiques esclusive di importanti griffe, ma anche numerosi ristoranti, soprattutto nelle piccole traverse della via principale.



PANIFICIO PASTICCERIA SEMINI Sanremo

Sanremo Via Martiri Libertà, 56 • 18038 Sanremo (IM) • Tel. 0184 840168

DA ANNA E MARCELLO

La filosofia del Panificio Pasticceria Semini è il connubio tra passato e presente. I nostri prodotti – pane, la ciabatta, focaccia ecc. – sono fatti con ingredienti esclusivamente naturali. Non usiamo miglioratori e lavoriamo il prodotto come i fornai di 70 anni fa. Ai prodotti del forno tradizionali si sono aggiunte nuove prelibatezze di pasticceria, perché amiamo rinnovare i nostri prodotti, rispettando la tradizione; apprezzate sono le piccole e dolci brioches di sfoglia alla confettura: fragranti, esaltano la ricetta della sfoglia che gelosamente custiamo. Altri sono i sapori che troverete presso il nostro punto vendita.



RISTORANTE EMY BAR San Lorenzo al Mare

Via al Mare, 1 • 18017 S. Lorenzo al Mare (IM) • Tel. 0183 91314

www.ristoranteemybar.it

Da Emy Bar, rinomato locale della riviera ligure, avrai la possibilità di gustare piatti prelibati ammirando un panorama unico nel suo genere su una splendida terrazza che si affaccia sul mare. Potrai organizzare pranzi di lavoro e al venerdì e al sabato. Presso il ristorante potrai ordinare: antipasti di mare, frittura o grigliata di pesce, pasta fatta in casa, primi piatti di pesce, specialità frutti di mare. Il locale, inoltre, è anche un'eccellente pizzeria. Tutti i piatti proposti, dall'antipasto al dolce, sono cucinati con ingredienti freschissimi e genuini, in modo proporre al cliente soltanto il meglio della tradizione culinaria ligure. Le specialità del ristorante uniscono le ricette tipiche locali a sapori più marcatamente mediterranei, creando una fusione di gusti unica e prelibata, in grado di soddisfare anche i palati più sopraffini. Il locale dispone inoltre di una ricca carta dei vini. Aperto tutto l'anno, in estate anche a cena.



DA PIADA Sanremo

Via Mameli, 22 • 180380 Sanremo (IM) • Te. 0184 573654

Pizzeria e piadineria a due passi dal teatro Ariston con sala interna e tavolini all'esterno. Non è un ristorante, ma un locale familiare ed accogliente con cucina casalinga e aperitivi con salumi e formaggi. Il nostro punto di forza è la cantina che propone solo vini di alta qualità. Un servizio cortese con un menù molto vasto. Ottime e vaste le piadine ma anche le pizze che vengono preparate sul momento, altamente digeribili perché la lievitazione non supera le 24h con un impasto giornaliero fresco che contiene poco lievito. Da Piada potrete anche mangiare insalatone o la zuppa del giorno e secondi con contorno. Siamo aperti come caffetteria già dalle 7.15 del mattino e tutti i prodotti sono freschi, di nostra produzione o di pasticceria. Siamo aperti 7/7 e chiudiamo tra le 24 e le 2 in estate. La caffetteria propone torte fate da noi e centrifugati con frutta fresca.



PIZZERIA I PORTICI Arma di Taggia

Via Soleri, 14 • 18018 Taggia (IM) • Tel. 0184 462007

La Pizzeria I Portici si trova nel borgo medievale del comune di Taggia. Il locale è caratteristico e si presenta con un dehor che affaccia su strada. Oltre alle numerose ed ottime pizze cotte rigorosamente nel forno a legna e preparate con materie prime con impasto di farina rustica, potete provare anche altre portate a base di pesce come l'antipasto di pepata di cozze e, se è stagione, il baccalà con polenta. Ma da menzionare sono anche le penne all'orientale in quanto sono veramente squisite o i frische, piccole frittelle salate tipiche liguri. Le pizze sono davvero particolari come la Pizza Pantan, una focaccia ripiena di stracchino e mozzarella con sopra il crudo che è davvero speciale, oppure la margherita con salsiccia di Ceriana ed carciofi freschi. Sono molto buoni anche i dolci, soprattutto il tris di cioccolato o la crema catalana. Possibilità anche di pizze da asporto. Inoltre, Da Enzo, sono ben accetti i vostri amici a quattro zampe.

LOCANDA SAPORI Sanremo

Via Escoffier, 5 • 18038 Sanremo (IM)

Cell. 380 1435358 • www.facebook.com/locandasapori/



Situata nel pieno centro di Sanremo, la Locanda dispone di 4 silenziose e raffinate camere con veranda. In un ambiente accogliente troverete la soluzione ideale per un soggiorno di affari o per una vacanza.

A 2 passi dallo shopping e dal lungomare.



ALBERGO RISTORANTE FLORIDA Arma di Taggia

Via Mazzini, 38 • 18018 Taggia (IM) • Tel. 0184 475323 • www.albergoflorida.biz

Nel caratteristico e antico paesino di Taggia, una perla della Riviera Ligure, l'Hotel Florida vi aspetta per darvi il benvenuto. In posizione defilata e tranquilla, munito di parcheggio privato, consente di raggiungere in pochi minuti le spiagge, la Pista Ciclo-Pedonale del Parco Costiero Riviera dei Fiori di 24 km in riva al mare o i vicini centri commerciali e la stazione delle ferrovie. L'Hotel Florida dispone di 22 camere ben arredate, sala tv e spazi per la lettura per un soggiorno all'insegna del relax e del comfort. All'interno vi è, a disposizione dei clienti e dei visitatori, un ristorante che prepara piatti tradizionali della cucina ligure che fa del buon cibo e del servizio impeccabile nonché della simpatia dello staff il suo fiore all'occhiello. Caratteristiche e conosciute le nostre Olive di Taggia, un'oliva così chiamata perché arrivò a Taggia per mezzo dei monaci di San Colombano, provenienti dall'isola monastero di Lerino.



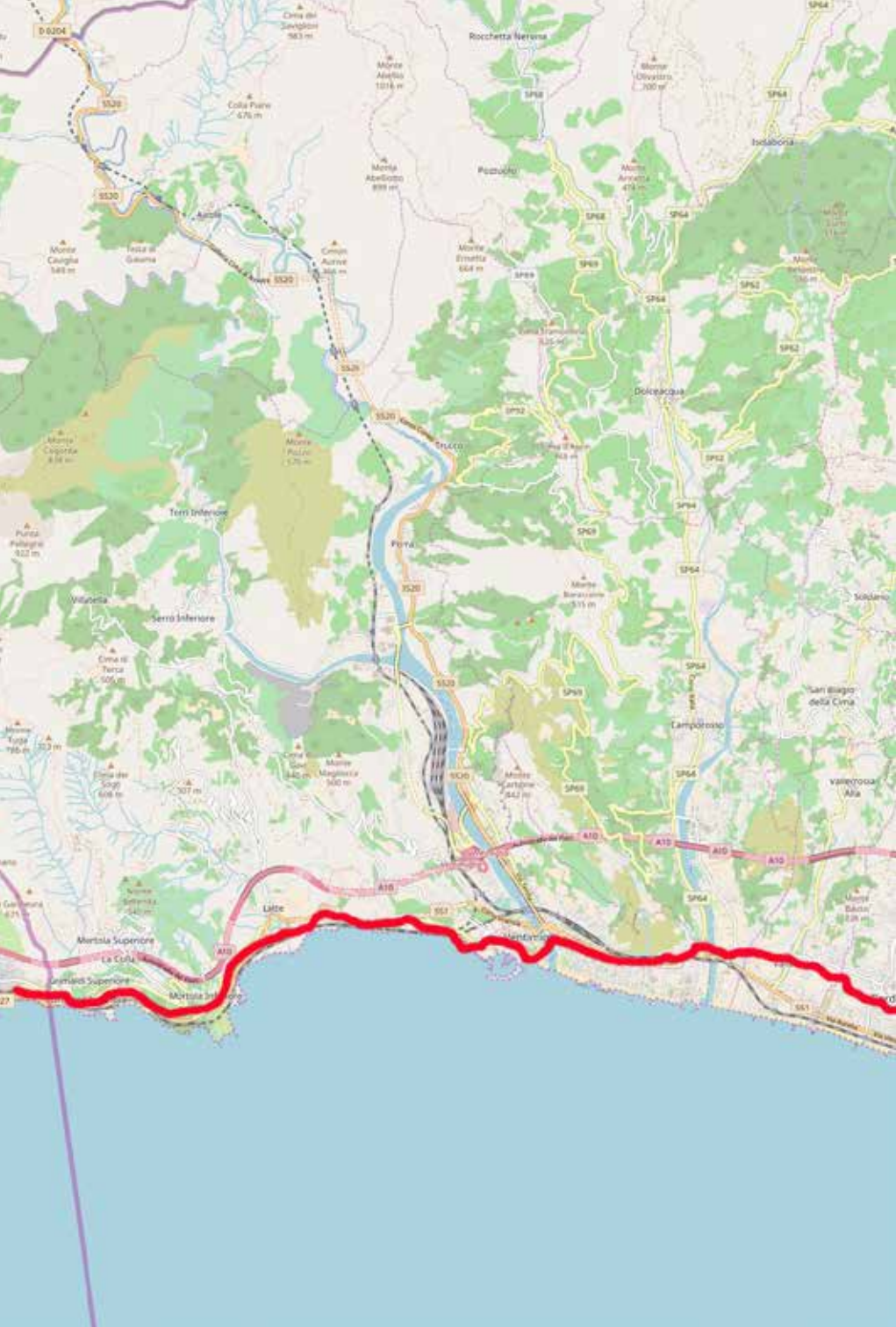
BASILICO E PINOLI Sanremo

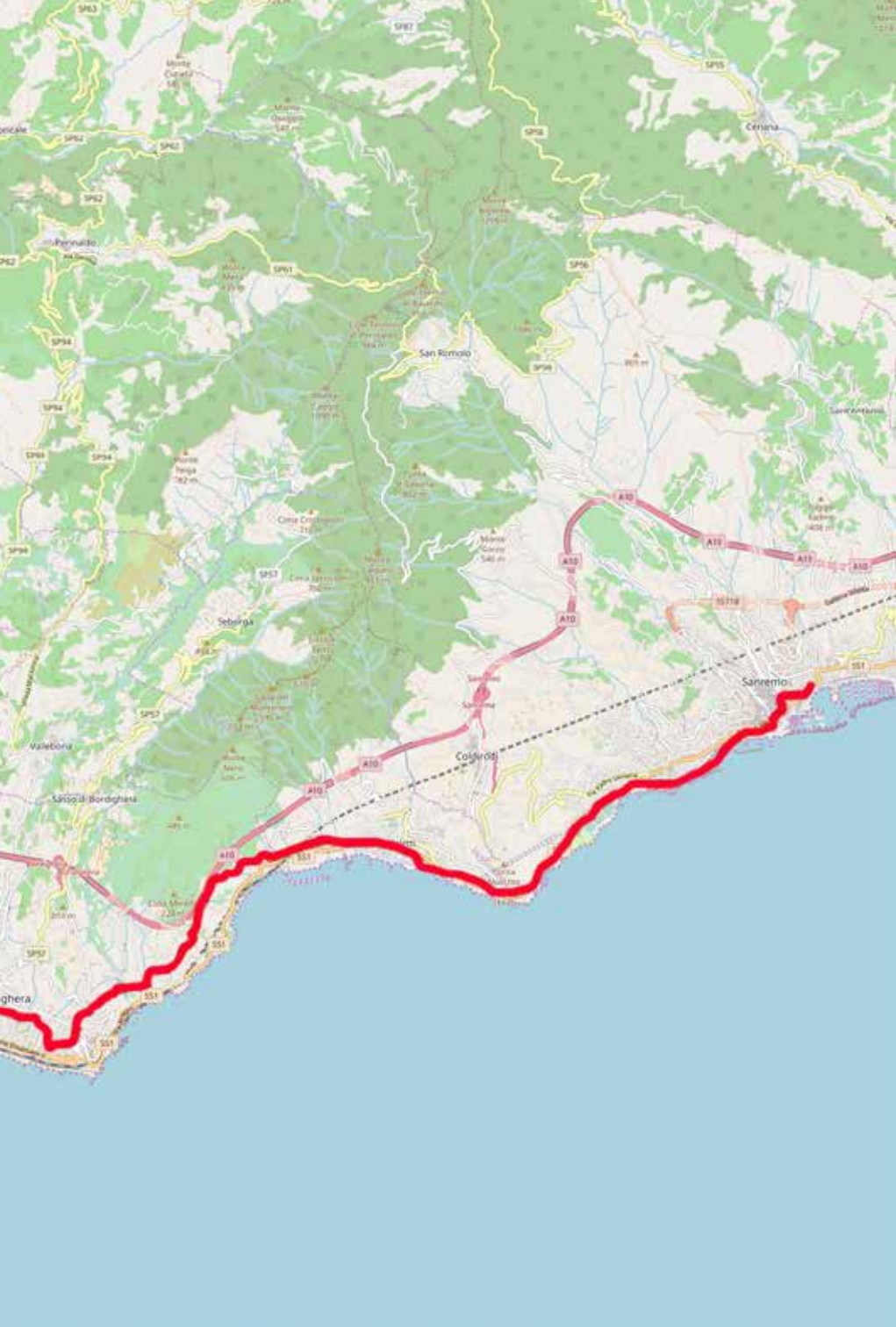
Corso Matuzia, 185 • 18038 Sanremo (IM) • tel. 0184 1897193

Corso F. Cavallotti, 158 • 18038 Sanremo (IM) • Tel. 0184 1891219 - E-mail: basilicoepinoli@gmail.com

Lungo la strada principale che attraversa Sanremo, all'ingresso e all'uscita del centro città, si trovano i due punti vendita Basilico e Pinoli, una via di mezzo tra focacceria, panetteria, gastronomia, pasticceria e caffetteria. Lo stile caldo e accogliente con note da "Bistrot parigino", la qualità e la genuinità dei prodotti preparati artigianalmente nel loro laboratorio unitamente ad un servizio attento e cortese, rendono Basilico e Pinoli il luogo ideale per una sosta informale all'insegna del gusto e della tradizione ligure, seppur con tocchi innovativi! Tra le tante delizie salate sfornate al momento spiccano la tipica "sardenaira" preparata nel rispetto della ricetta tradizionale, le variegiate focacce farcite con prodotti di stagione, le torte verdi con "verdure a KM zero", la farinata, le lasagne e tanto altro ancora. Numerose anche le prelibatezze dolci da accompagnare ad un buon espresso e uno spumeggiante cappuccino: croissants francesi da farcire al momento, torte, dolci al cucchiaio e biscotti... Il tutto da consumare sul posto o da asporto. Interessante la selezione di birre per nulla banali! Aperto 7/7; Wi-Fi; Pet-friendly.







14^o TAPPA: SANREMO - PONTE S. LUDOVICO



6,30 ore



26 km

Il cammino giunge al termine con la sua ultima tappa arrivando al confine con la Francia, ma basta un'occhiata per vedere che l'ambiente circostante comincia ad assumere i caratteri tipici della Costa Azzurra. Una fine che, in realtà, è solo la prima parte del lungo viaggio verso Santiago.

Dal Rondò Garibaldi di **Sanremo** seguite Corso Garibaldi, poi passate in Via Colombo, Via Palazzo, Via Feraldi fino a Via F. Corradi, dove c'è il mercatino dei fiori. Dopo 50 metri circa si svolta a destra passando sotto l'arco che porta in piazza San Siro, con la **cattedrale medievale di Sanremo**. Imboccate Vicolo della Pace e girate a destra in Via Goito, poi a sinistra in Via Bezzacca, si scende a sinistra in Via Pastrengo, poi a destra in Via dei Cappucci-

ni, fino alla chiesa a fianco del celebre **Casinò**. Scendete la gradinata della chiesa e attraversate Via Matteotti, proseguendo poi verso destra in Corso Imperatrice per 150 metri. Girate a sinistra sulla scalinata marmorea e poi attraversate l'Aurelia. A destra vedrete la bella **chiesa ortodossa russa**. Proseguite sulla passeggiata e raggiungete la **chiesa di San Rocco** in Via Matuzia, per

Qui sotto, la chiesa ortodossa di Sanremo.



VENTIMIGLIA

DA VEDERE: I Giardini Hanbury, i Balzi Rossi.

DA PROVARE: Il ciuppin, il brandaciuin e le castagnole.

«Passata la deserta cresta dei Balzi Rossi, trovasi il ponte S. Luigi costruito da Francesi; il più bel lavoro in tal genere in tutto il litorale ligurestico [...] È quivi stabilito l'ufficio della dogana di confine: tutte le piantagioni all'intorno, offrono la piacevole verdura degli alberi di limone. Nei mesi di primavera anche a due miglia in distanza si gode l'odorosa fragranza dei loro fiori»

(G. Navone, «Passeggiata per la Liguria occidentale fatta nell'anno 1827»)



Ventimiglia è l'estremo confine della Liguria – e dell'Italia – ma fa già quasi parte della vicina Costa Azzurra, cui è legata non soltanto dalla conformazione geografica ma da diversi fattori: ad oggi, rimane una delle città più trafficate dal punto di vista degli afflussi ferroviari, stradali e autostradali. Ventimiglia è divisa in due parti dal fiume Roia, che qui sfocia nel mar Ligure: una medievale, che sorge su un colle alla sua destra (**Ventimiglia Alta**) ed è il secondo centro storico della Liguria per estensione dopo quello di Genova, ed una moderna, edificata sulla riva sinistra del fiume a partire dall'Ottocento.

Come Sanremo, anche Ventimiglia gode di un clima eccellente: lo si vede ad esempio dai **Giardini Botanici Hanbury**, che sorgono sul promontorio della Mortola, sulla costa ligure, a pochi chilometri dal confine francese, e furono realizzati a partire dal 1867, grazie alla passione dal viaggiatore inglese sir Thomas Hanbury. Oggi i giardini ospitano migliaia di specie botaniche (quasi 6000 catalogate nel 1912), di origine prevalentemente tropicale e subtropicale, organizzate a zone per gruppo botanico.

Ventimiglia è anche a poca distanza da uno dei siti archeologici più importanti della Liguria: i **Balzi Rossi**, una località presso il confine di Stato di **Ponte San Ludovico**, caratterizzata dalla presenza di una parete rocciosa in cui si apre una serie di caverne. In alcune di queste, nel corso di varie campagne di scavi effettuati in tutta la seconda metà dell'Ottocento, sono stati scoperti numerosi reperti risalenti per lo più al paleolitico superiore, fra cui, oltre a svariati oggetti e resti di animali, una ventina di sepolture umane, di cui almeno sette riferibili a individui del tipo Cro-Magnon (Uomo di Grimaldi).

Da vedere a Ventimiglia ci sono la **Cattedrale dell'Assunta** e battistero a Ventimiglia Alta, la **Chiesa di San Michele Arcangelo**, l'**Oratorio di San Giovanni Battista**. Gli scavi romani occupano l'area a levante di Ventimiglia presso la foce del torrente Nervia e comprendono la città romana di Albintimilium con le terme e l'adiacente teatro romano: quest'ultimo, databile alla fine del II secolo d.C., è uno dei più piccoli nel suo genere.

A sinistra, la spiaggia a Bordighera. Sotto, Ventimiglia Alta.

poi continuare sul marciapiede fino a raggiungere **Ospedaletti**.

Da qui proseguite dritti salendo sulla Via Aurelia fino a Corso Regina Margherita, verso **Bordighera**. Qui prima della galleria prendete a sinistra in Via Porrtico della punta Grand'Hotel del Mare per superare la galleria stessa. Continuate sull'Aurelia per circa 800 metri, poi girate a destra attraversando l'Aurelia per salire in Via Garnier.

Giunti in cima proseguite a destra in Via Filiberto, e all'altezza della Croce in ferro si svolta a destra in Via della Circonvallazione. Dopo circa 100 metri svoltate a sinistra e con la scalinata di Via XX Settembre scendete fino alla Via Romana. Proseguite a destra e passate davanti all'Istituto Bicknel dopo 500 metri. Alla rotonda spostatevi a sinistra e continuate in Via degli Ulivi. Proseguite poi in Via Cesare Augusto e dopo

300 metri si continua in Via Romana, Via San Rocco, Via Braie, Via XXV Aprile e giunti in Via 1° Maggio sull'argine del Fiume Nervia si gira a sinistra, raggiungendo e superando il ponte che conduce a **Ventimiglia**.

Superate il viadotto e continuate in discesa tra le antiche rovine romane, superando poi Corso Genova, Via Cavour, la parrocchia di **Sant'Agostino**. Dopo 150 metri circa svoltate in Via della Repubblica e lambite il parco. Prendete la passerella Squarciafichi e attraversato il Roia continuate in Vico della Passerella. Attraversate Via Colombo e svoltate a destra in salita San Giuseppe. Attraversate la carrozzabile e prendete la Salita S. G. Battista raggiungendo **Ventimiglia Alta con Cattedrale, Battistero e Chiesa Romanica di San Michele**.

Continuando in Corso Garibaldi si supera la porta della città e si continua in passeggiata Funtanin fino ad arrivare al forte dell'Annunziata. Procedete verso oveste in Corso Toscanini e tornate sull'Aurelia; dopo circa 800





metri proseguite in discesa a sinistra in Via Romana fiancheggiando la ferrovia, dopo 400 metri passate su un ponticello per passare la ferrovia e dopo altri 800 metri si svoltate a destra passando sotto il ponte. Continuate per altri 100 metri e girate a destra su scalinata per tornare sull'Aurelia. A questo punto seguite le indicazioni per il **confine italo-francese**: superate le gallerie dopo 2 chilometri, prima della terza galleria, scendete a sinistra e continuate lungo il sentiero

dell'antica **Via Julia Augusta**. Superate il ponticello della ferrovia e passate davanti alle Grotte preistoriche dei Balzi Rossi, fino a raggiungere la frontiera italo-francese a Ponte San Ludovico. Da qui si può arrivare a Mentone seguendo il lungomare e, poi, proseguire il proprio cammino in Francia e poi in Spagna, verso **Santiago di Compostela**.

Sopra, il mare a Bordighera. Sotto, Mentone.





GRAND HOTEL LONDRA Sanremo

Corso Matuzia, 2 • 18038 Sanremo (IM)

Tel. 0184 65511 - 0184 668073 • www.londrahotelsanremo.it

Questo hotel sontuoso, circondato da palme, dista 600 metri dalla Chiesa Russa, 1,3 km dal Teatro Ariston e 17 km dal Monte Bignone.

Le camere dall'atmosfera informale sono dotate di connessione WiFi gratuita, TV, minibar, scrivania e angolo relax. Le suite includono anche un salotto indipendente con caminetto e ampi specchi. È disponibile il servizio in camera. La colazione a buffet è inclusa e viene servita in un ristorante di lusso riccamente decorato con lampadari e oggetti d'arte. La struttura comprende inoltre un bar confortevole e una piscina scoperta con sedie a sdraio. Il parcheggio è incluso. Si accettano animali domestici.



HOTEL BELVEDERE Sanremo

Via Roma, 82 • 18038 Sanremo (IM)

Tel. 0184 501436 • Fax 0184.501437 • www.hotelbelvederesanremo.com/it

L'Hotel Belvedere è gestito dalla Famiglia De Ponte dal 1981, la posizione è molto comoda per tutti i servizi e tutte le attrazioni della nostra città, della provincia di Imperia e della Costa Azzurra. San Remo è un'ottima base di partenza per le Vostre più belle escursioni nelle più famose località della Riviera dei Fiori e della Costa Azzurra in tutte le stagioni dell'anno. Nel raggio di 300 metri potete raggiungere anche a piedi le spiagge, l'autostazione, le piazze del mercato del martedì e sabato, la zona pedonale shopping, 7 cinema, il Teatro Ariston ed il centro congressi (solo 100 metri), le passeggiate a mare, i porti turistici e l'autosilos. La partenza della pista ciclabile è a soli 50 metri. Siamo a 700 metri dalla nuova stazione ferroviaria. Inoltre siamo lungo il viale dell'arrivo della Milano-San Remo ciclistica e dello spettacolare Corso Fiorito di Gennaio.



SALSADRENA Sanremo

Corso Imperatrice, 45 • 18038 Sanremo (IM) • Tel. 0184 663754 • www.salsadrena.it

Elegante ed accogliente, ubicato lungo la passeggiata più famosa e bella di Sanremo - Corso Imperatrice - il ristorante Salsadrena sarà lieto di ospitarVi e deliziarVi con il suo menù variopinto e profumato di mare e di collina. Con una stupenda vista sul mare e circondato da un giardino pieno di fiori proprio sopra la pista ciclabile, Salsadrena è in grado di accogliere 120 ospiti. È il luogo più adatto per cerimonie e banchetti e per tutti i Vostri momenti più belli: pranzi di lavoro, sia con cucina tradizionale, mediterranea e anche quella del territorio. È anche il posto ideale per una cenetta romantica a lume di candela, per una serata informale assieme agli amici o con tutta la famiglia e i bambini. L'ambiente è vivace e dinamico, il servizio è professionale, giovane e sorridente. Vasta scelta di pizze, anche per i nostri amici celiaci. Certificato A.I.C.



BISTROT CRIKKOT Sanremo

Corso Imperatrice, 48 • 18038 Sanremo (IM) • Tel. 0184 576358 • www.crikkot.com

Ci puoi trovare in mezzo alle due più importanti attrazioni turistiche di Sanremo: il Casino Municipale e la famosa Chiesa Russa. Mettiamo a vostra disposizione un'ampia scelta di snack e piatti di ogni genere, caldi e freddi ideali per i vostri pranzi e le vostre cene. Vi sentirete come a casa vostra coccolati dalle mani di "Papà Fausto" e "Mamma Graciela". Crikkot è un'azienda a conduzione familiare, sappiamo bene di cosa necessita ogni membro della famiglia nei suoi momenti di svago e relax. Siete tutti benvenuti al Crikkot: grandi, piccoli, famiglie, coppie e single. Sapremo coccolarvi tutti, anche gli amici a quattro zampe. La nostra selezione è ampia e ben fornita. Abbiamo scelto per voi non solo i migliori vini, ma anche le migliori cantine. Grazie ai metodi innovativi che usiamo potrete degustare anche un singolo calice, consigliati dalla nostra sommelier AIS Karen.