

ZAI•NET
GIOVANI REPORTER

in collaborazione con



Touring Club Italiano

Liguria sotto i Venti

la prima guida a misura di teen-ager



LIGURIA

www.turismoinliguria.it

-  Genova
-  Tigullio e Genovesato
-  Savona - Riviera delle Palme
-  Imperia - Riviera dei Fiori
-  La Spezia - Cinque Terre e Golfo dei Poeti



Genova

pag. 8

Tigullio e Genovesato

pag. 19

**Savona:
Riviera delle Palme**

pag. 31

**Imperia:
Riviera dei Fiori**

pag. 41

**La Spezia: Cinque Terre
e Golfo dei Poeti**

pag. 53

Direttore responsabile Renato Truce

Vice direttore Lidia Gattini

Coordinamento di redazione

Eleonora Fortunato

Segreteria di redazione Sonia Fiore

Redazione di Genova

Giovanni Battaglio

e-mail: redazione.liguria@zai.net

In collaborazione con Touring Club Italiano

Direzione Attività associative e territorio

Area Giovani Educazione e Scuola

Consulenza editoriale a cura di Gino Cervi

Sistemi multimediali Daniele Truce

Impaginazione Marianna Montalbano

Illustrazioni Giorgia Nobile

Fotografie e fotoservizi

Giovanni Battaglio,

Giulia De Benedetti, Cristina Fenoglio, Benedetta Gaino,

Benedetta Magri, Fotolia

Sito web: www.zai.net

Francesco Tota

Editore

Mandragola Editrice

società cooperativa di giornalisti

via Nota, 7 - 10122 Torino

Stampa Stige S.p.A. - via Pescarito, 110

10099 S. Mauro (To)

Concessionaria esclusiva pubblicità:

Mandragola ADV

corso Allamano, 131 - 10095 Grugliasco (To)

tel. 011.7707002 - fax 011.7707005

e-mail: mandragola@mandragola.com

Supplemento Zai.net Lab

Anno VIII / n. 4 - maggio 2009

Autorizzazione del Tribunale di Roma

n°486 del 05/08/2002

Il nostro team in viaggio:

Alberto Battaglia, 20 anni - Sanremo

Patrizia Battaglio, 15 anni - Savona

Giulia De Benedetti, 18 anni - Savona

Maria Elena Buslacchi, 22 anni - Genova

Giulia Chiantia, 18 anni - Genova

Giorgio Comola, 16 anni - Genova

Benedetta Gaino, 18 anni - Genova

Carlo Guidi, 18 anni - Genova

Benedetta Magri, 16 anni - Rapallo

Gloriana Massa, 18 anni - Savona

Giovanni Moreno, 18 anni - Carcare (Sv)

Filippo Pastorino, 20 anni - Genova

Luca Policastro, 22 anni - La Spezia

Paola Rosato, 18 anni - Genova

Marco Zanirato, 18 anni - Carcare (Sv)

Gli itinerari proposti sono stati segnalati dai giovani reporter
con la supervisione del Touring Club Italiano

Si ringraziano particolarmente tutte le scuole superiori della Liguria per la collaborazione
e l'Ufficio Editoria dell'Agenzia In Liguria



Liguria sotto i Venti

Quanti luoghi comuni si possono cancellare con una guida?

A occhio e croce tanti quanti stanno in uno zaino o nella testa di un ragazzo. Sulla Liguria, le sue città, le sue vallate e il suo mare, qui di seguito vengono certamente respinti al mittente quelli più diffusi. La Liguria è troppo cara, troppo vecchia, troppo noiosa o semplicemente troppo piccola. Provate a scoprire che in realtà sono queste definizioni a essere "troppo sbagliate". Da Ventimiglia a Sarzana, passando lungo le spiagge oppure seguendo l'Alta via dei Monti Liguri, vi renderete conto che c'è una Liguria tutta da scoprire:

quella di chi è giovane o giovanissimo. Chi vuole spendere poco ha mille occasioni per pernottare, mangiare e bere bene, fare due salti in disco e finire la nottata (magari in buona compagnia) a guardare la luna. Potendo scegliere, e questo sì che è "troppo ligure", se fare i romantici con i piedi nudi sul bagnasciuga o con le scarpe da trekking in qualcuna di quelle vallate che corrono al mare.

Cari ragazzi, che state per leggere queste pagine, scritte e fotografate da studenti come voi, non lasciatevi trasportare dai luoghi comuni ma dalla vostra voglia di conoscere e di incontrare. Noi vi forniamo un specie di mappa della Liguria che piace a noi, quella divertente e sempre in forma, vi diamo gli indirizzi, i numeri di telefono, i siti Internet e anche qualche dritta su dove andare.

Vi raccontiamo tutto quello che c'è da vedere e da gustare; vi offriamo le immagini di un vero paradiso naturale, quello che magari non vi aspettavate nel cuore della vecchia Europa. Vi diamo pure gli orari dei musei, anche loro davvero interessanti. Voi dovete metterci l'entusiasmo e la voglia di curiosare.

E, visto che qui da noi abbiamo un sacco di cose da fare e da vedere, vi consigliamo di fermarvi e di guardarvi attorno. Di girare con il vostro zaino, il cellulare e la macchina fotografica, come più vi piace: in moto, in treno, in auto o, perché no, a piedi. In ogni caso vi avvertiamo: se avete qualche dubbio e ancora credete ai luoghi comuni, preparatevi a sorprendervi.

Regione Liguria
Assessore al Turismo M. Bozzano
Assessore all'Istruzione e alla Formazione M. Costa



Genova

Acquario di Genova (p. 10)
Bigo (p. 10)
Biosfera (p. 8)
Boccadasse (pp. 9 e 11)
Casa di Cristoforo Colombo (p. 11)
Casa di Giuseppe Mazzini (p. 15)
Cattedrale di San Lorenzo (pp. 8 e 16)
Forti (p. 16)
Genova Pegli (p. 13)
Lanterna (p. 16)
Molo Vecchio (p. 10)
Monte Penello (p. 12)
Museo Galata del Mare (p. 8)
Museo del Tesoro di San Lorenzo (p. 8)

Palazzi e Musei di Strada Nuova (pp. 10 e 15)
Palazzi dei Rolli (p. 15)
Palazzo Ducale (pp. 8 e 9)
Palazzo del Principe (p. 15)
Palazzo Reale (p. 15)
Palazzo San Giorgio (p. 15)
Passo del Turchino (p. 13)
Pontedecimo (p. 12)
Porta Soprana (p. 11)
Porto Antico (pp. 10 e 16)
Santa Maria di Castello (p. 16)
Santuario della Madonna della Guardia (p. 12)
Torre degli Embriaci (p. 16)
Valle Scrivia (p. 14)
Via del Campo (p. 16)

Imperia

Arma di Taggia (p. 45)
Balzi Rossi (Imperia, p. 45)
Basilica di San Maurizio (Porto Maurizio, p. 50)
Bordighera (p. 44)
Bussana Vecchia (p. 45)
Castello Devachan (Sanremo, p. 44)
Chiesa russa (Sanremo, pp. 44 e 50)
Collegiata di San Giovanni Battista (Oneglia, pp. 42 e 49)
Dolceacqua (p. 44)
Giardino Esotico Pallanca (Bordighera, p. 44)
Grotte del Caviglione (p. 45)
Museo dell'Olivio (Oneglia, p. 49)
Museo Navale Internazionale (Porto Maurizio, p. 50)
Oneglia (pp. 42 e 49)
Palazzo Bellevue (Sanremo, p. 44)
Parasio (p. 42)
Porto Maurizio (pp. 42 e 50)
Promontorio della Mortola (pp. 45 e 47)
Sanremo (pp. 44 e 50)
Seborga (p. 45)
Triora (p. 42)
Villaggio Internazionale degli Artisti (Bussana Vecchia, p. 45)
Villa Grock (Oneglia, pp. 42 e 49)
Villa Hanbury (Imperia, p. 45)
Ville Ormond, Nobel, King (Sanremo, p. 44)

Savona

Cappella Sistina (Savona, p. 39)
Cattedrale dell'Assunta (Savona, p. 39)
Fortezza del Priamar (Savona, p. 32)
Grotte di Toirano (p. 35)
Museo del Vetro (Altare, p. 34)
Palazzo della Rovere (Savona, p. 39)
Parco del Beigua (p. 36)
Passeggiata degli Artisti (Albissola, p. 32)
Pinacoteca civica (Savona, p. 35)
Pratorotondo (p. 37)
Riserva naturalistica dell'Adelasia (Val Bormida, p. 34)
Santuario della Madonna del Deserto (Millesimo, p. 35)
Sassello (p. 38)
Stella San Giovanni (p. 38)
Teatro Chiabrera (Savona, p. 32)
Torre Leon Pancaldo (Savona, pp. 33 e 39)
Varazze (p. 37)





La Liguria da non perdere: storia, mare, natura

Tigullio e Genovesato

Abbazia della Cervara (p. 23)
Abbazia di San Fruttuoso (p. 26)
Basilica di Santa Maria Assunta (Camogli, p. 22)
Cala dell'Oro (p. 27)
Camogli (p. 22)
Antico Castello sul Mare (Rapallo, p. 20)
Castello Brown (Portofino, p. 25)
Castello del Dragone (Camogli, p. 22)
Chiavari (p. 27)
Chiosco della Musica (Rapallo, p. 20)
Museo del Merletto (Rapallo, p. 20)
Parco Naturale del Monte di Portofino (p. 25)
Pieve Ligure (p. 27)
Portofino (pp. 21 e 24)
Punta Chiappa (p. 27)
Rapallo (p. 20)
Santa Margherita Ligure (p. 23)
Santuario di Montallegro (p. 20)
Spiagge di Prelo e Trelo (p. 23)
Via dell'Ardesia (pp. 22-23)

La Spezia

Arsenale militare (La Spezia, p. 57)
Bocca di Magra (p. 56)
Castello San Giorgio (La Spezia, p. 54)
Castello di Sant'Andrea (p. 60)
Cinque Terre (p. 56)
Grotta Azzurra (Palmaria, p. 57)
Grotta dei Colombi (Palmaria, p. 57)
Grotta di Byron (Portovenere, p. 56)
Lerici (p. 54)
Levanto (p. 59)
Luni (p. 54)
Museo Civico Ubaldo Formentini (La Spezia, p. 54)
Museo Geopaleontologico (Lerici, p. 54)
Museo Navale d'Europa (La Spezia, p. 57)
Palmaria (p. 57)
Parco Nazionale delle Cinque Terre (p. 59)
Portovenere (p. 56)
Santuario della Madonna di Soviore (p. 60)
Sentiero Azzurro (p. 57)
Val di Magra (p. 62)
Val di Vara (pp. 58 e 61)
Via dell'Amore (p. 57)
Via Francigena (p. 62)



IL CORREDO DEL VIAGGIATORE-REPORTER

Prima di metterti in cammino lungo i percorsi che ti proponiamo, ecco alcuni suggerimenti per non essere impreparato di fronte a qualche meraviglioso paesaggio, nel caso non sapessi come immortalarlo. Ma non solo. Non dovresti far mancare nello zaino:

- macchina fotografica, meglio se digitale;
- registratore (perché non farsi raccontare qualche aneddoto dalle persone che custodiscono la memoria dei luoghi che visiterai?);
- taccuino per appunti con penna (la tecnologia, a sorpresa, può tradirti);
- impermeabile leggero;
- cappello per ripararsi dal sole e dal vento;
- acqua e qualcosa da sgranocchiare;
- bussola;
- cartina (ce ne sono di gratuite presso gli infopoint turistici);
- ...la nostra guida!



QUALCHE SUGGERIMENTO



QUANDO FAI LE FOTO

Se vuoi riprendere un paesaggio, cerca di inquadrare per esempio un particolare che faccia da punto di fuga, l'effetto sarà più professionale. Cerca di fotografare i tuoi amici catturando le loro espressioni più simpatiche: oltre che un bellissimo ricordo della gita, ti resteranno degli scatti meno simili alle solite cartoline.



RISPETTA L'AMBIENTE

Nelle prossime pagine troverai molte proposte di percorsi naturalistici, la Liguria è il posto ideale dove recarsi se si ha voglia di stare a contatto con la natura.



IN GRUPPO

Non perdere di vista i compagni e cerca di essere puntuale agli appuntamenti e ai punti di ritrovo; meglio registrare sulla rubrica del cellulare il numero dell'insegnante che accompagna o della guida.



ATTENTO AL PESO DELLO ZAINO

Quando si va fuori casa, tutto sembra indispensabile, ma fa' attenzione a non caricare di pesi inutili lo zaino che ti porterai dietro tutto il giorno, specie se non è prevista la pausa in albergo; anche i souvenir sarebbe più opportuno acquistarli a fine giornata (soprattutto se si tratta del mortaio in marmo da regalare alla mamma per fare il pesto!).

LEGENDA



Momento gourmet:
specialità gastronomiche oppure luogo adatto per un pic-nic



Osserva con attenzione:
curiosità, etimologie, suggerimenti



Da vedere



Da non perdere



Vale tutta la gita!



Gita di classe

E dietro un palazzo... il mare!



Short break

A piedi, sul sellino o in canoa?





LA SIGNORA DEL MARE

ZAINO IN SPALLA E MACCHINA FOTOGRAFICA A PORTATA DI MANO: SIETE PRONTI A VIVERE QUATTRO GIORNI ENTUSIASMANTI TRA STORIA E DIVERTIMENTO?

di Giulia Chiantia, 18 anni

Liceo classico "G. Mazzini" - Genova

Eccoci a Genova, la mia città, conosciuta anche con il nome di "Città della Lanterna", per il faro simbolo sul mare. Proprio il mare, del resto, ne ha fatto la storia, per quasi otto secoli, dal 1096 al 1815, potente Repubblica marinara del Mediterraneo. Vi ricordate la canzone di Ivano Fossati (cantautore genovese) che fa: «Chi guarda Genova, sappia che Genova si vede solo dal mare»?

Ma Genova non è soltanto mare: l'entroterra è infatti ricco di bellezze che, statene certi, vi sorprenderanno. Nel nostro itinerario di gita scolastica vi proponiamo in quattro giorni quello che non vi potete assolutamente perdere se passate da queste parti con la scuola. Buon viaggio!

◆ Primo giorno

Palazzo Ducale

Cominciamo con la storica residenza del Doge, il capo supremo della Repubblica. L'edificio ha due splendidi ingressi, uno in **piazza Matteotti**, l'altro in **piazza De Ferrari**, e ospita durante l'anno numerose mostre. Accompagnati da una guida, visitate le **Carceri** e la **Torre**: dai piani superiori del palazzo si ammirano splendidi panorami sulla città storica. Rapida occhiata intorno a piazza De Ferrari: gli edifici che ospitano gli uffici della Regione Liguria, il **Palazzo del Credito** e il **Palazzo della Borsa**, l'inizio di **via XX Settembre** - la strada principale della città - e, infine, il **Teatro dell'Opera Carlo Felice**. Al centro la magnifica fontana coi suoi divertenti e, d'estate, rinfrescanti giochi d'acqua.

La cattedrale

Lasciata piazza Matteotti, proseguiamo scendendo lungo **via San Lorenzo**, dove si staglia l'imponente **cattedrale** che dà il nome alla strada. Fu costruita tra il XII e il XIV secolo in pietra bianca e nera, caratteristica dello stile romanico-gotico ligure.



Osservate: i famosi leoni messi a guardia dell'ingresso sono molto più... giovani, si tratta, infatti, di aggiunte ottocentesche.

È possibile visitare l'interno e accedere dalla sacrestia al **Museo del Tesoro di San Lorenzo** (tel. 0102471831 – www.museosanlorenzo.it).

Sottoripa

Al termine di via San Lorenzo, incamminiamoci lungo i **portici di Sottoripa**, con le tipiche botteghe e le tradizionali friggitorie, e giungiamo davanti a **Palazzo San Giorgio**. Costruito nel 1260 era l'orgoglio della Repubblica Marinara di Genova e ora è sede degli uffici dell'Autorità Portuale. Di fronte a noi il mare e la celebre area del **Porto Antico**, alla quale va però dedicata un'intera giornata.

Gelatino!

Se dopo la cena – magari in uno dei posti che vi segnaleremo nelle pagine successive – vi verrà voglia di un gelato, **vi consigliamo un giretto in piazza delle Erbe**, dove potrete gustarne uno artigianale, tra i migliori della città.





**“Notti di Genova che non ricordo e non ci credo /
Genova rossa, rosa ventilata / di gerani
ti facevi strada / Genova di arenaria e pietra”**

da *Notti di Genova*, Cristiano De André

GENOVA

Gita di classe



Boccadasse: detta così da "Boca d'aze",
cioè "bocca d'asino", dalla forma della piccola baia



Bigo, l'ascensore panoramico al centro del Porto Antico



Giovani leoni davanti a San Lorenzo

◆ Secondo giorno

Profondo blu

Oggi non c'è niente di meglio che un giro alla scoperta dell'**Acquario di Genova** (aperto tutti i giorni dell'anno, dalle 9.30 alle 19.30; prenotazione obbligatoria per scuole e gruppi di almeno 25 persone; tel. 0102345666), uno dei più grandi d'Europa. Visitalo scegliendo uno dei tanti percorsi tematici guidati tra più di quaranta vasche; oppure gironzoland liberamente con la sensazione di nuotare tra delfini, squali e tartarughe, che ti osservano curiosi, minacciosi o... non ti osservano per nulla. L'Acquario, vero e proprio centro di Educazione Ambientale, è davvero un posto dove il divertimento si sposa perfettamente con la conoscenza di cose nuove e interessanti.

Porto Antico, un'area piena di sorprese...

Che cos'è quella strana struttura bianca a otto bracci che spunta sull'acqua al centro del Porto Antico? Ma è il **Bigo**, vecchio simbolo della Genova portuale ora trasformato in ascensore panoramico sul porto dal famoso architetto Renzo Piano. I "bighi"

erano le gru manuali che un tempo stavano sulle coperte delle navi mercantili e servivano per il carico-scarico delle merci. Piano è anche autore della recente **Biosfera**,

una struttura costruita in acciaio e vetro progettata per il G8 di Genova nell'anno 2001; contiene un ambiente tropicale artificiale in cui vivono uccelli amazzonici, farfalle e piante della foresta pluviale. Curiosa la presenza di un imponente galeone: è

il **Neptune**, usato da Roman Polanski nel 1986 per girare le scene del suo film **Pirati** e da allora conservato a Genova. Ci potete salire e scoprire così come si viveva a bordo dei vascelli che solcavano i mari e gli oceani quasi 500 anni fa.

Vita da marinai

Come si costruisce un'imbarcazione? Come vivevano marinai ed emigranti in passato? Al **Museo Galata del Mare** (aperto da martedì a domenica, ore 10-19.30; ingresso scuole 5 €; tel. 0102345655) troverete una risposta a tutte le domande possibili sul mondo della navigazione. A disposizione degli studenti percorsi tematici e laboratori che rendono più viva e coinvolgente la visita.

E stasera cosa si fa?

Una birra o un drink dopo cena? Niente di meglio che uno dei tanti locali al Porto Antico. Poi imboccate il **Molo Vecchio** e passeggiate senza mai voltarvi indietro: quando arrivate in fondo prendete fiato prima di girarvi e rimanere a bocca aperta davanti alla vista della città illuminata nella notte. Se volevate fare colpo su qualcuno, questa mossa di solito funziona...

◆ Terzo giorno

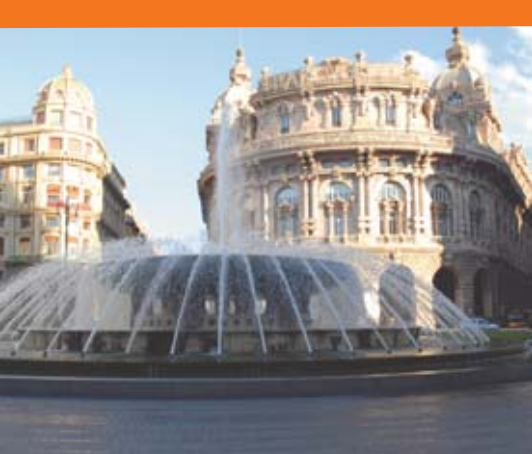
Palazzi e musei di Strada Nuova

Palazzo Rosso, Palazzo Bianco, Palazzo Tursi, Palazzo Spinola, Palazzo Lercari, Palazzo Gambaro e Palazzo Cambiaso: questi sono solo alcuni dei meravigliosi palazzi in via Garibaldi che a partire dal XVI secolo hanno ospitato le più eminenti personalità storiche. Strada Nuova (oggi via Garibaldi) dal 2006 è Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco. Alcuni degli incantevoli palazzi di cui vi parliamo a pag 15 sono adibiti a museo: Palazzo Rosso, Palazzo Bianco e Palazzo Tursi. Possono essere visitati da martedì a venerdì dalle 9 alle 19, sabato e domenica dalle 10 alle 19. Il prezzo del biglietto per ogni museo è di 8 euro, ridotto 6 euro. Ma è bene sapere che l'ingresso è gratuito per i cittadini dell'Unione europea fino a 18 anni (la domenica i resi-



GENOVESI CELEBRI

A Genova Pegli, zona collegata al Porto Antico dalla navebus, in via De Nicolay 12, è stata posta una piccola targa in memoria di **Faber**. Questo è il soprannome attribuito a **Fabrizio De André** dall'amico di infanzia **Paolo Villaggio**, anche lui nato a Genova. Molti altri i comici di queste parti, come la coppia formata da **Luca Bizzarri** e **Paolo Kessiosoglu**, e **Giovanni Vernia**, detto **Johnny Groove**, il cabarettista interprete degli stereotipi giovanili lanciato da **Zelig**.



Fontana di Piazza De Ferrari



denti entrano gratis). Non solo: è possibile acquistare una card cumulativa che consente l'ingresso in 22 musei genovesi, statali e privati, e dà diritto a particolari sconti per l'accesso ad altre strutture (es. l'Acquario di Genova). La Card Musei valida 24 ore può essere acquistata al prezzo di 12 euro, che diventano 16 se si sceglie l'offerta valida per 48 ore.

Per ulteriori informazioni contattare lo 0105574972 oppure museidistradanuova@comune.genova.it

Ancora un po' di storia

Al termine di via Garibaldi, sbuchiamo in **piazza delle Fontane Marose**. Giriamo a destra e percorriamo sempre dritti via 25 Aprile. Dopo pochi passi, rieccoci in piazza De Ferrari: da qui qualche altro passo in più e si giunge in **piazza Dante** (passando per l'omonima via), dalla quale potrete raggiungere due importanti costruzioni storiche.

La prima è la **casa di Colombo**, l'edificio in cui il celebre navigatore trascorse gli anni della gioventù: fu probabilmente ricostruita nel corso del XVIII secolo, a seguito di un bombardamento della flotta del re francese Luigi XIV.

La seconda è **Porta Soprana**, un tempo la principale porta d'accesso della città, le cui torri sono state adibite a musei. Sia queste sia la casa di Colombo sono aperte al pubblico.

Lungo il mare

Dopo pranzo, abbandonate il centro storico per una camminata lungo **corso Italia**, che parte dalla Fiera del Mare. Qui sono famosi i numerosi ristoranti, i bar e gli stabilimenti balneari, fulcro della vita notturna giovanile.

La strada porta al **vecchio borgo di pescatori di Boccadasse**, che risalta con le sue casette color pastello e la piccola chiesa che si staglia sul mare. Gli scogli sono un luogo di ritrovo per chi vuole gustare uno dei migliori gelati della città. Speriamo per voi che il sole accompagni la passeggiata!

◆ Quarto giorno

Finalmente un po' di shopping

Di certo in questi giorni avrete notato i numerosi negozi di **via XX Settembre**: ebbene, ora è giunto il momento di darci dentro con lo shopping. Quando vi sarete stancati di attraversare la strada commerciale più importante della città, potrete proseguire in **via San Vincenzo** e **assaggiare la famosa focaccia genovese...** Una piccola consolazione prima del rientro a casa.



SE SI HA UN GIORNO IN PIÙ

Con 24 ore in più ecco cosa includere: **Casa Mazzini**, sede del museo del Risorgimento italiano, e la **Commenda di Prè**, antico rifugio dei pellegrini. Tra le vie più importanti, via Balbi, in cui si possono ammirare **Palazzo Reale** e l'università cittadina. Come non includere il simbolo della città, la celeberrima **Lanterna**?

Al faro, alto settantasette metri, è annesso anche un museo che ripercorre la storia del monumento.



SU E GIÙ PER L'APPENNINO

SE AMATE LUNGHE PASSEGGIATE O ESCURSIONI IN BICI,
L'ENTROTERRA GENOVESE FA PROPRIO PER VOI!

di **Filippo Pastorino, 20 anni**

Università di Genova - Genova

A piedi

Scarpe da trekking e via! Vi accompagnerò in un primo facile itinerario alla scoperta dei paesaggi più belli, ma senza strafare. Percorriamo insieme il versante occidentale dell'Appennino, da Pontedecimo a Masone.

◆ Primo giorno

Pontedecimo - Gaiazza - Santuario Madonna della Guardia - San Carlo di Cese - Monte Penello

Da Pontedecimo, ultimo lembo del comune di Genova in Val Polcevera, raggiungiamo in automobile o in autobus (linea H) la **località Gaiazza** (326 m sul livello del mare, d'ora in poi slm). Da lì imbocchiamo l'affascinante tracciato dell'ex Guidovia della Madonna della Guardia, che sale senza particolari difficoltà per circa 6 km. Il sentiero, rimesso in ordine recentemente dal Comune di Cernusco, è davvero piacevole: ci sono pannelli esplicativi nei punti panoramici e un percorso ginnico completo di attrezzi.

Giunti alle pendici del **Monte Figogna**, prendiamo la provinciale, fino al grande spiazzo del **Santuario della Madonna della Guardia** (805 m slm), il più importante e conosciuto del territorio ligure e uno dei più noti d'Italia. Il panorama è fantastico: nelle giornate terse si può scorgere l'arco alpino Nord occidentale e, in casi eccezionali, anche il "dito" della Corsica. Scendendo per il versante occidentale verso **San Carlo di Cese**, il sentiero è ben tenuto e segnalato con un rombo rosso pieno dai volontari della Federazione Italiana Escursionismo





(FIE). La strada scende ripida attraverso i boschi: in un'ora e mezza circa arriviamo presso la chiesa di San Carlo di Cese (302 m slm). Da qui, in caso di maltempo, è raggiungibile l'abitato di **Genova Pegli** grazie all'autobus 71. Se il tempo e le forze lo consentono, invece, si può continuare l'itinerario verso valle per qualche centinaio di metri, fino alla confluenza del rio Gandolfi con il torrente Varenna (230 m slm): seguendo il segnavia con la X rossa, **si risale il rio Gandolfi, che forma numerose cascatelle e laghetti**, particolarmente apprezzabili durante le ore calde della giornata. A poco a poco usciamo dal fitto della boscaglia e raggiungiamo la brulla **Punta del Corno** (852 m slm). Proseguendo per circa un chilometro, infine, arriviamo all'ampio altopiano del **Monte Penello** (995 m slm) con il Bivacco Zucchelli, ex deposito di munizioni in tempo di guerra, che potrà ospitare i più avventurosi in vista della tappa dell'indomani.

◆ Secondo giorno

Monte Penello - Punta Martin - Passo del Turchino - Masone - Cascate del Serpente

Una sveglia di buon mattino sarà ricompensata, se la giornata è limpida, **da una veduta d'insieme delle riviere di Levante e di Ponente, da Portofino a Capo Noli e oltre: tutto questo offre la celebre Punta Martin** (1001 m slm), la piccola e rocciosa

vetta a Ovest del Penello. Ma non è che una breve variante: l'itinerario infatti ritorna sull'altopiano del Penello per incontrare l'**Alta Via dei Monti Liguri**, il percorso escursionistico che segue la dorsale montuosa della regione, da Ventimiglia alla Spezia.

Il sentiero, costantemente segnalato, va preso in direzione Ovest. La discesa, soprattutto dopo un paio di chilometri, è piuttosto scoscesa, perciò la affronteremo con attenzione. Dopo alcuni saliscendi arriviamo al boscoso **Passo del Turchino** (532 m slm) e, proseguendo sull'Alta Via verso Ovest, risaliamo fino al **Giovo di Masone**: da qui abbandoniamo il sentiero principale per piegare a destra, su un percorso in discesa segnato con una linea e due punti gialli. Lasciata alle spalle la Cappelletta, la strada prosegue su asfalto verso il centro abitato di Masone (400 m slm).

Da lì, se avremo tempo, potremo intraprendere la breve passeggiata verso Ovest che porta ai cinque salti della suggestiva Cascata del Serpente (441 m slm). L'abitato di **Masone**, infine, è collegato a Genova dalla linea ferroviaria Genova - Acqui Terme.

In mountain bike

Inforcate la bici e seguitemi nel lungo percorso ad anello che si arrampica sulle più famose vette dell'Appennino genovese. Attenzione: **l'itinerario prevede tratti di media difficoltà che possono diventare pericolosi con la pioggia e l'umidità**. Meglio scegliere una giornata soleggiata prima di affrontarlo.

◆ Primo giorno

Pontedecimo - Ceranesi - Piani di Praglia - Prato Rondanino - Campoligure - Turchino - Voltri

Da Genova carichiamo la bicicletta sul treno (linea Genova-Arquata Scrivia) fino a **Pontedecimo** (90 m slm). Dalla stazione, proseguiamo verso destra in via Anfossi: subito prima di piazza Pontedecimo giriamo a sinistra in via Meirana, e poi ancora a sinistra in via Pieve di Cadore: la strada oltrepassa il torrente Verde e poi gira a destra risalendo la valle. Adesso dritti per un paio di chilometri, fino al bivio per Torbi: da lì, prendendo a destra, iniziamo la faticosa salita ai **Piani di Praglia**, spesso battuta da un forte vento laterale. Una volta arrivati in vetta (880 m slm), proseguiamo lungo l'altopiano (che sconfina in territorio piemontese) e fino a che non si incontra, sulla sinistra, un vecchio cancello verde che dà su uno slargo sterrato bianco.

Girando quindi a sinistra comincia una divertente discesa verso **Prato Rondanino** (750 m slm). Dopo pochi chilometri ci immettiamo in una stretta strada asfaltata che porta velocemente a Masone (400 m slm). Da lì la salita al **Passo del Turchino** (532 m slm) sulla SP456 è piuttosto facile, ed è anche l'ultima asperità di giornata: dopo la galleria del Turchino si prende a destra, in direzione Faiallo, per 1,5 km circa. Incontriamo poi una strada asfaltata che scende ripida sulla sinistra della carreggiata: è l'antica **via della Canellona**, che collegava Voltri e Masone prima dell'apertura della carrozzabile del Turchino. La strada scende velocemente verso l'abitato di Fabbriche e da lì, sempre in discesa, raggiungeremo Voltri.

◆ Secondo giorno

Voltri - Pegli - Santuario Madonna della Guardia - Gaiazza - Pontedecimo - Santuario della Vittoria - Passo dei Giovi - Passo della Bocchetta - Pontedecimo

Da Voltri, percorrendo l'Aurelia in direzione Est per 5 km, arriviamo a Pegli. Entrando nel quartiere da piazza Rapisardi e poi prendendo a sinistra al primo incrocio, ci troviamo in via Opisso, nella quale ci si immette girando a destra. Da lì in poi, per 15 km, la strada sale fino al **Santuario della Madonna della Guardia**. Si percorre tutta la **Val Varenna**: oltrepassato il grazioso borgo di **San Carlo di Cese** (302 m slm), la salita si fa più ripida e a tornanti. Una volta a **Lencisa** (569 m slm) giriamo verso destra e, dopo qualche rampa dalle pendenze assai ripide (gli ultimi cento metri in pavé sono al 16%, ma altrove si sfiora il 20%), eccoci davanti all'agognato Santuario (805 m slm). La discesa, veloce e divertente, riprende il vecchio tracciato della **Guidovia (attenzione alle rotaie**

che di tanto in tanto affiorano dalla ghiaia) e, dopo aver attraversato il borgo della Gaiazza, termina a **Campomorone** (118 m slm). Proseguendo verso valle per un paio di chilometri si ritorna a Pontedecimo: in via Anfossi, pochi metri dopo il ponte sul torrente Riccò, si prende un sentiero mattonato sulla sinistra, seguendo le indicazioni per il **Santuario della Vittoria** (segnava triangolo rosso vuoto). Costeggiamo allora per qualche decina di metri la ferrovia, ma poi il sentiero continua in salita, per lo più sterrata, per una decina di chilometri. Il fondo stradale è quasi sempre ben tenuto: qualche problema può arrivare dalla lunghezza della salita (9 km) e da qualche tratto particolarmente scosceso. Dopo che ci saremo meritati una sosta a **Serra Riccò** (430 m sul livello del mare), circa a due terzi di salita, raggiungeremo infine il Santuario della Vittoria (591 m slm) e con esso l'Alta Via dei Monti Liguri: prendendola in direzione Ovest, agevolmente saremo al vicino **Passo dei Giovi** (472 m slm). L'ultima fatica è quella che permette di raggiungere il **Passo della Bocchetta**, sempre seguendo l'Alta Via. Arrivati finalmente alla Bocchetta (772 m slm), non ci resta che fermarci per un momento, goderci il panorama, allacciarci il casco e **lanciarci giù per la discesa, lungo la strada che non a caso è il "pezzo forte" della corsa ciclistica del Giro dell'Appennino.** La strada, interamente su asfalto, termina a Campomorone. Proseguendo in discesa lungo la provinciale ritorneremo a Pontedecimo.



KAYAK IN VALLE SCRIVIA

Nel Parco fluviale della Valle Scrivia sono presenti tre impianti di grande qualità: un campo di canoa slalom competitivo, un campo di canoa polo, una rampa acrobatica.

Il campo di slalom in acqua piatta a ventisei paline permette l'insegnamento e il perfezionamento di questa preziosa specialità olimpica – e potrebbe capitare di incontrare proprio qui la campionessa italiana della specialità, Elena Barigoli.

Grazie alla presenza della rampa acrobatica kayak free-style è facile assistere all'esibizione di canoisti free-style di fama mondiale, talmente spettacolari da saper coinvolgere anche i non appassionati di queste discipline.

Per i principianti è disponibile una scuola di canoa, l'Extreme Kayak Salomon Alta Valle Scrivia, che imparte corsi in torrente tutto l'anno. Il corso, tenuto da istruttori tesserati, prevede cinque lezioni da due ore con fornitura dell'attrezzatura necessaria; giorni e orari sono stabiliti con l'allievo. L'età dei partecipanti non ha limiti: dai dieci anni in su.

Il costo è di 150 euro e comprende l'assicurazione annuale, l'abbigliamento completo, l'uso della canoa. Il tesseramento annuo costa invece 50 euro e consente di usufruire delle canoe-scuola e dell'ingresso nel park-fluviale. Nel periodo estivo vengono eseguiti test gratuiti, stage e gare per bambini.



a cura di **Paola Rosato, 18 anni**

Genova



LA STORIA ABITA QUI

◆ Piazza Banchi

La piazza è il punto di partenza ideale per tutti gli itinerari nel cuore dei *caruggi*. Dal XIII secolo divenne sede dei cambiavalute che lavoravano su *banchi* in legno, dai quali prese il nome.

Ancora oggi ospita “banchetti” d'ogni sorta, all'esterno delle più importanti “banche” della città.

◆ I Palazzi di Strada Nuova (Via Garibaldi)

In via Garibaldi si trovano alcuni dei più importanti palazzi genovesi, come **Palazzo Tursi**, sede del Comune, **Palazzo Rosso** e **Palazzo Bianco**, che ospitano importanti collezioni d'arte. Il Consiglio Comunale decise di cambiare nome a Strada Nuova durante una seduta straordinaria convocata dopo l'annuncio della morte di Garibaldi.



Anche se molti palazzi sono privati, **non si può resistere alla tentazione di sbirciare al di là dei cancelli, all'interno dei portoni e delle finestre che lasciano intravedere ricchi affreschi.**

Rubens dedicò un volume ai palazzi di Strada Nuova, e fu grazie a questo testo che i palazzi genovesi si imposero come modello architettonico a livello europeo.
www.stradanuova.it

◆ I Palazzi dei Rolli

Nel 1500 la Repubblica marinara non possedeva edifici pubblici o alberghi dove ospitare le frequenti delegazioni straniere. Per ovviare a questa situazione si decise di censire e classificare i palazzi nobiliari della città. Furono scelti circa 150 edifici e a ognuno si fece corrispondere un *rollo* (rotolo di carta) inserito in un bossolo che veniva estratto a sorte, come nel gioco del lotto. Il nobile sorteggiato ospitava allora gli importanti forestieri.

Dal 2006, i Palazzi dei Rolli – circa una quarantina – sono Patrimonio mondiale dell'umanità.

www.irolli.it

◆ Palazzo Reale

Dimora nobiliare, reggia sabauda, oggi Museo Nazionale in via Balbi 10 (mar-merc 9-13.30; gio-dom 9-19; per info 0102710236).

Fu costruito nel XVII secolo dalla famiglia Balbi ed è un autentico gioiello del barocco genovese, con una galleria degli specchi che non ha nulla da invidiare a quella di Versailles.

◆ Palazzo del Principe

Fatto costruire dall'Ammiraglio Andrea Doria attorno al 1530, il palazzo con i suoi splendidi giardini (che un tempo giungevano fino al mare) e la magnificenza delle architetture esprime appieno la potenza acquisita dalla Repubblica di Genova nel suo apogeo.



I “Caruggi”, gli stretti vicoli caratteristici di Genova e della Riviera ligure.

◆ Palazzo Ducale

È stato per secoli e resta ancora oggi il palazzo più importante della città: qui aveva sede il governo della Repubblica di Genova. La sua costruzione venne avviata dopo la vittoria della Meloria contro i Pisani (1284) e quella di Curzola contro i Veneziani (1298), nel momento in cui Genova affermava progressivamente la propria potenza economica in tutto il Mediterraneo. Assunse la denominazione attuale dal 1339, quando divenne sede del primo Doge, Simon Boccanegra. Più volte ampliato nel corso dei secoli, oggi ospita esposizioni temporanee ed eventi culturali. Sono visitabili le antiche carceri e la torre Grimaldina, da cui ammirare i tetti di Genova. Aperto da martedì a domenica (9-19). Palazzo Ducale si trova in piazza Matteotti, 9 –tel. 0105574000

◆ Palazzo San Giorgio

Costruito nel 1260 come palazzo comunale, fu poi anche prigione e sede dell'importante Banco San Giorgio, prima banca del mondo. **Tra gli altri, vi venne incarcerato Marco Polo, che qui scrisse *Il Milione*.** Alla struttura medievale si sovrappongono strati rinascimentali e barocchi, ben visibili nella facciata, affrescata con colori vivaci. Oggi il palazzo è sede dell'Autorità Portuale.

◆ Casa natale di Giuseppe Mazzini

Al civico 11 di via Lomellini si trova la casa natale dell'uomo che diede vita alla “Giovine Italia”, il primo partito italiano moderno, oggi sede del piccolo Museo del Risorgimento (per info su orari e prezzi tel. 0102465843).

◆ La Lanterna

È il vero simbolo della città, costruito nel 1128 e più volte ricostruito in seguito a incendi e danni.

 Sulla sommità venivano accesi **brugo e brusca** (erica e ginestra) per segnalare ed aiutare l'attracco delle navi in avvicinamento, soggette al pagamento di una tassa di sbarco. Il faro è tuttora funzionante, ed ospita il Museo della Lanterna, visitabile dopo una passeggiata che si insinua nei veri e propri meandri del Porto Nuovo, a partire dal Terminal Traghetti.

◆ Forti

Costruiti in epoche diverse per difendere Genova dalle invasioni del Nord, i Forti sono costituiti da un complesso di torri, fortezze, bastioni e castellucci che si susseguono sullo scheletro di sette cinte murarie, innalzate lungo i crinali

dell'Appennino e sorvegliate da numerosissimi punti di avvistamento, di architetture varie e composite. Il territorio, ricchissimo dal punto di vista naturalistico, è oggi meta di escursionisti, amanti della mountain bike, e di chiunque voglia concedersi un momento di relax a due passi dalla vita di città. Diversi i modi per raggiungere i percorsi: il più comodo è dal parco del Peralto, accessibile dalla località Righi o anche dal centro città, con la funicolare della Zecca. Ma l'itinerario forse più suggestivo è quello che parte dall'entroterra, dalle località di Geminiano – Cremenò in Val

Polcevera, o Trensasco e Campi in Val Bisagno. Il consiglio è di partire al mattino, abbastanza presto: si raggiunge rapidamente il crinale dei monti, e una volta in quota si può godere del meraviglioso spettacolo della città che, sonnacchiosa, a poco a poco si risveglia. In un silenzio irreale ci si accorge che le navi partono, le strade si trafficano, i treni sbuffano, e a levante, dietro il promontorio di Portofino, il sole sorge. Si prosegue verso il mare, e i forti compaiono l'uno dopo l'altro, a volte quasi di sorpresa, dietro una collina, a volte invece mostrandosi maestosi e lontani, come promesse. Si incontreranno innanzitutto il settecentesco **Forte Diamante**, da conquistare dopo quattordici ripidi tornanti, poi il **Fratello Minore**, il **Forte Puin**, l'antico **Forte Sperone**.

Quest'ultimo, che pure risale al 1300, rappresenta una delle più importanti fortificazioni difensive della Repubblica di Genova. L'aspetto attuale è dovuto a restauri operati nel diciannovesimo secolo, ma la struttura conserva il fascino dei tempi antichi, con il ponte levatoio e i torrioni.

◆ I Caruggi

È il termine in dialetto genovese con cui si chiamano i vicoli caratteristici di alcune zone della Riviera ligure. Stretti tra il mare e i monti, i paesi liguri dovettero svilupparsi verso l'alto, piuttosto che estendersi in piano. Oggi in queste stradine pulsa la vita della città: da non perdere via Luccoli, via San Luca, piazza Campetto, via di Scurreria, via San Lorenzo, salita Pollaiuoli e via di Ravecca, che termina alla medioevale Porta Soprana, nei pressi della casa di Colombo.

◆ Via del Campo

Per gli appassionati di De André e non solo, una tra le vie più importanti del cuore storico di Genova è proprio via del Campo, cui il cantautore genovese dedicò una famosa canzone. Percorrendo questa strada, oltre al negozio-museo dove sono esposti tutti i dischi originali di Faber, si conoscerà una delle zone più multietniche della città. All'estremità occidentale della via, la medievale Porta dei Vacca.

◆ Torre degli Embriaci

Eretta nel XII secolo, è una delle poche torri rimaste a svettare tra i palazzi moderni. Appartenne all'importante famiglia degli Embriaci, che diede i natali al famoso conquistatore Guglielmo Embriaco, compagno di crociate di Goffredo di Buglione. Fu lui a portare a Genova il Sacro Catino.

◆ Il Porto Antico

Rinnovato in occasione del cinquecentenario dalla scoperta dell'America, è oggi, a dispetto del nome, l'area più moderna della città. Oltre ad ospitare **uno degli acquari più grandi d'Europa**, che attira ogni anno migliaia di visitatori, in questa zona si trovano la **Biosfera** - una bolla di vetro che galleggia sull'acqua - e il **Bigo**, l'ascensore da cui ammirare tutta Genova.



CHIESE

◆ Cattedrale di San Lorenzo

La cattedrale romanica fu iniziata nel 1099, attorno ad una casupola che - si narra - aveva ospitato Lorenzo in viaggio con papa Sisto II per la Spagna. Quando seppero del martirio del santo, i genovesi iniziarono a venerare quel luogo come santuario. Durante degli scavi sono stati trovati molti reperti di epoca romana e paleocristiana, e anche alcuni sarcofagi che inducono a pensare che fosse stato sito anche di un cimitero pagano. Il tesoro della Cattedrale conserva il "Sacro Catino", che secondo la leggenda sarebbe il vero Santo Graal. **Curiosità:**  scolpito all'ingresso della chiesa si può osservare un piccolo cagnolino, si tratta del cane di uno degli artigiani impegnati nella costruzione della cattedrale, morto per salvare il padrone in un crollo durante i lavori e da lui, quindi, immortalato.

◆ Santa Maria di Castello

Il complesso di Santa Maria di Castello è fra i più antichi della città. Le prime notizie risalgono ad un censimento dei luoghi di culto voluto dal re longobardo Ariperto e datato 658 d.C..

Ricca di preziosissime testimonianze dell'arte medioevale e rinascimentale a Genova, **la chiesa**  conserva anche uno dei primi esempi di "fumetto" inserito in un affresco: **Annunciazione di Giusto d'Alemagna (1451).**

◆ San Matteo e San Donato

Entrambe medioevali, queste chiese ci sono giunte quasi inalterate e sono ottimi esempi del tipico motivo decorativo genovese a bande bicolari, in marmo bianco e ardesia nera.



DOVE MANGIARE

Per un pranzo tipico

Se si vuole mangiare un piatto tipico genovese, via di Sottoripa è senza dubbio il posto migliore. Gli antichi porticati – costruiti fin dal XII secolo – un tempo ospitavano le taverne dei marinai ed oggi nascondono locali dove gustare vere e proprie specialità: pansotti al sugo di noci, trofie al pesto, delicatissime frittelle di pesce o ancora, per chi ha fretta, un veloce ma sempre buon trancio di focaccia. Si mangia bene, a prezzi modici e con una vasta scelta.

Consiglio: per un pasto completo, **La torre antica dei Greci** (via di Sottoripa 103r, tel. 010256720), pizzeria, ristorante e self-service con cucina tipica di giorno e specialità indiane la sera.

I primi piatti partono dai 3 euro, i secondi addirittura dai 2 euro.

Per un panino

A due passi da piazza De Ferrari, in vico Casana 76r, si trova il **Britannia Pub** (tel. 0102474532), storico Lounge Bar & Restaurant, per gli appassionati dello stile british, della birra, dei panini e del fish&chips!

Per una pizza

Per una pizza a regola d'arte, segnatevi **Egizio** in via Giovanni Bettolo 135 (tel. 0103725384) a Nervi, o **Moro Mare** in corso Marconi 76r, zona Foce (tel. 0103231391).

Per l'aperi-cena

Allo **Storico** nella centralissima piazza De Ferrari 34r proprio di fronte al Teatro Carlo Felice, è possibile cenare con un ricco aperitivo a buffet a soli 7 euro.

Il venerdì e il sabato l'appuntamento è anche a **La Coctelera** in via Cesarea 68r, angolo via Malta. Consigliata una puntatina anche da **Mentelocale**, bar, ristorante, internet café presso il Palazzo Ducale (www.mentelocale.it).

Gelaterie

Grom in via San Vincenzo 53r;

Balilla, la più antica gelateria genovese, in via Cesarea 121r;

La Cremeria delle Erbe, in piazza delle Erbe 15.

Piatti tipici

Il **pesto** trovò la sua forma definitiva tra la fine del Medioevo e l'inizio del XIX secolo. In origine era un impasto di semi oleosi, noci, pinoli e formaggio fresco. Nel corso dei secoli si aggiunsero l'olio e il basilico, e si impose l'uso del pecorino.

Considerato un cibo popolare, viene fatto nel mortaio di marmo, con il pestello di ulivo.

Ormai tutti lo conoscono, ma se non avete mai assaggiato quello originale genovese ve lo consigliamo... è tutta un'altra cosa!

I **pansotti**, secondo tradizione, dovrebbero essere fatti con sette erbe selvatiche, da raccogliere la mattina sui cigli dei sentieri. Vengono conditi con un sugo di noci che vale davvero la pena di assaggiare. I **ravioli**, altro piatto tipico genovese, si

gustano in brodo a Natale o con il sugo tutti i giorni. Sempre fra i primi piatti, non dimentichiamo le **trofie** (anche nella variante di farina di castagne) e gli **gnocchi** di patate e farina, da condire preferibilmente con il pesto fresco. La **farinata** è uno dei piatti più antichi del Mediterraneo. E' facilissima da cucinare: bastano farina di ceci, acqua, olio e un po' di pazienza. Tradizione vuole che si cuocia nel forno a legna utilizzando il tian, tipico tegame tondo di ferro battuto. La **focaccia** nasce nel Medioevo, come colazione dei poveri. Fino a pochi decenni fa un etto di focaccia e un **gotto** (bicchiere) di vino bianco costituivano la più diffusa prima colazione negli ambienti del porto o nelle fabbriche. **Per un'ottima merenda si può provare quella di via Ravecca, di via San Vincenzo o di via San Lorenzo.** Da provare anche la variante di Recco, con il formaggio. La **cima** consiste in una tasca di vitello cucita in cui viene versato un ripieno a base di uova, carni e aromi. Una volta cotta e lasciata raffreddare, la si mangia a fette.

Il **pandolce** è il dolce che non può mancare sulla tavola di Natale delle case genovesi, a tagliarlo è di solito il componente più giovane della famiglia. L'origine di questo dolce tipico è ancora una volta medievale, e mescola vari ingredienti tutti italiani.



Trofie al pesto

LA MOVIDA GENOVESE

Nel week-end piazza delle Erbe, che ospita molti locali caratteristici, è gremita e i vicoli circostanti si popolano della cosiddetta **movida** genovese. Il cuore della città alla sera diviene proprio il centro storico, con i suoi tipici **caruggi**, dove ognuno è libero di scegliere il locale preferito: dall'etnico, a quello anni '70, a quello **british**, all'antica taverna scavata nella pietra...

CLIMA

Il clima del capoluogo ligure è quello tipico delle città affacciate sul mare, mediterraneo ma fortemente influenzato dai venti. Durante l'inverno le temperature sono piuttosto miti, specie nella fascia litoranea, ma non bisogna sottovalutare l'infida tramontana. In primavera il termometro supera spesso i 20° C, il sole si alterna a precipitazioni anche abbondanti. In estate le brezze del mare sono molto piacevoli e mitigano la calura. In autunno prevalgono le giornate soleggiate, con temperature gradevoli e basso tasso d'umidità.



DOVE DORMIRE

OSTELLO DELLA GIOVENTU'

Nella zona più panoramica di Genova
(via Costanzi, 10), vicino alle antiche fortificazioni.
Tel. 010 2422457
hostelge@iol.it
Prezzi a partire dai 16,50 €.

HOTEL DELLA POSTA

Via Balbi, 24 - 16124 Genova
Tel. 010 2462005 - tel/fax 010 252929
Prezzi a partire dai 30,00 €/pax in camera doppia.

HOTEL ACQUA VERDE

Via Balbi 29 - 16126 Genova
Tel. 010 265427 - fax 010 2464839
hotelacquaverde@tiscali.it
Prezzi a partire da 27 €/pax in camere multiple.

HOTEL ASSAROTTI

Via Assarotti 40 c - 16122 Genova
Tel. 010 885822 - fax 010 8391207
info@hotelassarotti.it
Prezzi a partire da 30 €/pax in camera doppia.

HOTEL BELLEVUE

Salita Provvidenza, 1 - 16134 Genova
Tel. 010 2462400 - fax 010 265932
info@hotelbellevuegenoa.it
Prezzi a partire da 30 €/pax in camera doppia.



COME MUOVERSI

Per spostarsi a Genova, oltre alle numerose linee di bus e alla metropolitana (per calcolare un percorso consultare il sito www.amt.genova.it), è possibile utilizzare mezzi di trasporto pubblici più caratteristici. Visto che la città si sviluppa dal basso all'alto, un modo divertente per scoprirla è utilizzare le funicolari: Zecca-Righi e Sant'Anna. Un'altra idea è prendere gli ascensori cittadini: Castello D'Albertis-Montegalletto, Castelletto Levante, Castelletto Ponente (che porta direttamente alla spianata di Castelletto, uno dei punti più panoramici di Genova). Ma Genova è anche affacciata sul mare: perché non sfruttarlo per muoversi? Il Navebus collega piazza Caricamento al quartiere residenziale di Pegli al prezzo del biglietto urbano.

Tariffe biglietti rete Amt e rete urbana Trenitalia:

Biglietto ordinario 90 minuti 1,20 €
Carnet da 10 biglietti ordinari da 90 minuti 11 €
Biglietto 24 ore 3,50 €, per tre persone 7 €
Biglietto 24 ore + volabus per l'aeroporto C.Colombo 4 €

Siti da consultare:

Trasporti pubblici: www.amt.genova.it
Eventi serali: www.mentelocale.it
Clima e meteo: www.meteoliguria.it
Genova progetti: www.genovaurbanlab.it
Genova turismo: www.genova-turismo.it

Da leggere!!!

Giulia D' Arrigo,
Camion, Chinaski Editore: un racconto giallo con le tinte del noir per il romanzo d' esordio di questa giovane scrittrice genovese (il debutto, pensate, a soli 16 anni).

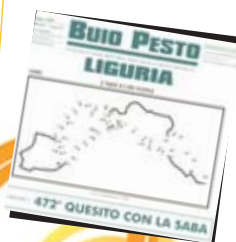
Bruno Morchio,
Bacci Pagano, una storia da Carruggi, Fratelli Frilli: il primo di una mini-serie di romanzi che vede protagonista un investigatore privato muoversi nei vicoli di Genova. La casa editrice stampa romanzi quasi sempre ambientati in Liguria.



Da ascoltare!!!

Buio Pesto,
Liguria: è l' ultimo album, uscito nel 2008, della band genovese che canta tutto in *zeneize* (il dialetto della città della Lanterna). Pezzi inediti e rivisitazioni molto ironiche dei tormentoni che ci hanno appassionato... tutto rigorosamente in dialetto. Per farsi molte risate e per imparare un po' della "lingua" locale.

Gino Paoli,
Canzoni da ricordare: il greatest hits del cantautore genovese, un cofanetto per tre cd e 51 canzoni che sono veri e propri pezzi di storia della musica italiana, per Paoli che è riconosciuto come uno dei più grandi rappresentanti della musica leggera del nostro Paese degli anni Sessanta e Settanta.



Da navigare!!!

www.genovaurbanlab.it:
il sito informativo sugli eventi nel Comune di Genova

www.mentelocale.it:
un portale ricco di informazioni, notizie curiose e segnalazione di eventi, gestito da una redazione privata. Mentelocale è anche caffè e ristorante, lo trovate all' interno di palazzo Ducale, in piazza Matteotti.

www.zenazone.it:
tempo libero nel capoluogo ligure, molte news e appuntamenti segnalati.





Gita di classe

Un oblò sul golfo



Tigullio e Genovesato

Short break

Due giorni per tutti i gusti





UN'ONDA VERDE CHE CADE A PICCO SUL MARE

**QUANTE VOLTE AVETE IMMAGINATO UN BEL PAESAGGIO
ASSOLATO SPECCHIARSI NEL MARE? UNA GITA SUL LITORALE
EST DI GENOVA, LA ZONA DEL TIGULLIO E GENOVESATO,
SARÀ IL VOSTRO SOGNO AD OCCHI APERTI**

di **Benedetta Magri, 16 anni**

Liceo classico "Da Vigo" - Rapallo



Un giro qui dalle mie parti è l'ideale se, dopo l'irrinunciabile tappa a Genova, della Liguria volete farvi un'idea davvero completa. E soprattutto se a farvi da guida c'è, oltre a me, un simpatico e baffuto vecchietto col suo trenino bianco e celeste...

◆ Primo giorno

Rapallo: sulle rotte di Dragut

A Rapallo si arriva tramite autostrada o ferrovia. Vi consiglio per prima cosa un giro nel centro cittadino; percorrendo via Mazzini, la strada principale, si incontrano molti negozi e a metà del tragitto, dopo una gastronomia molto rinomata, c'è un vicolo intitolato a **Fabrizio De Andrè**, dove anticamente sorgeva la casa del podestà; percorrendolo fino in fondo si sbuca sul Lungomare, anche se, prima di iniziarlo, vi consiglio di osservare il **Chiosco della Musica**, un edificio circolare riccamente affrescato.

Per proseguire il tour, salite a bordo del pittoresco trenino azzurro e bianco che serpeggia nelle vie del centro: con questo mezzo si può arrivare fino alla biblioteca e alla Villa Tigullio, dove ha sede il **Museo del Merletto** (ingresso 3 euro, ridotto 1 euro per i gruppi di almeno 15 persone; aperto tutto l'anno dal martedì al sabato dalle ore 15 alle 18, giovedì mattina dalle 10 alle 11.30; tel. 018563305), visitabile tutto l'anno. Lungo il tragitto si incontra il famoso **Antico Castello sul Mare**, edificato durante il 1500 a difesa degli assalti del pirata Dragut, terrore del Mediterraneo. Al suo interno, recentemente restaurato, vengono periodicamente ospitate mostre di vario genere. Da segnalare l'ex convento delle Clarisse, attualmente auditorium.

Occhi indiscreti ci fissano...

Un gatto al davanzale di una finestra osserva assorto i passanti: è questo l'insolito affresco che decora la facciata di un palazzo in pieno centro; meno originali, ma pur sempre ricche di fascino, le immagini di devozione nei confronti della Madonna che abbelliscono altri edifici. La sera, per concludere in bellezza, ci vediamo sul Lungomare?

TRA DEVOZIONE E TRADIZIONE

Raggiungibile a piedi, in pullman o tramite funivia, ecco un'altra possibile tappa del vostro tour: il **Santuario di Montalegre** (la funivia è comunque sicuramente l'opzione preferibile, perché dà la possibilità di osservare l'intero golfo dall'alto). La costruzione risale alla metà del 1500, anche se le dimensioni attuali sono dovute ad un ampliamento novecentesco; la leggenda narra che Maria sia apparsa nel lontano 2 luglio 1557 ad un pastore di nome Giovanni Chichizola, chiedendogli di essere onorata nel luogo dove ora risiede il santuario e lasciandogli in dono un'icona della Trinità e dell'anima della Madonna che ascende al cielo al momento della morte, raffigurata come una bambina in fasce sospesa in aria.

I rapallesi nutrono una profonda devozione per Maria e tutti gli anni nei primi giorni di luglio i massari dei vari sestieri (il 'sestiere' era anticamente la sesta parte della città, ovvero una delle sei frazioni nelle quali poteva essere suddivisa) si impegnano nella tradizionale sparata dei mortaretti.

I devoti si sono rivolti alla Madonna con fiducia in varie occasioni: durante la battaglia di Lepanto, l'epidemia di peste e la liberazione dagli Austro-Ungarici. In tutti questi momenti si è ringraziata Maria tramite ex-voto in argento, ancora visibili nel Santuario.



**“Umbre de muri muri de mainé /dunde ne vegnì duve l'è
ch'ané /da 'n scitu duve a l'ûn-a a se mustra nûa /e a
neutte a n'à puntou u cutellu ä gua”**

da Creuza de Ma, Fabrizio De André

Una veduta di Portofino. L'avreste mai detto che un tempo da queste parti abbondavano i delfini? E' quanto suggerisce anche l'etimologia: da "Portus Delphini", che sarebbe diventato "Porto Delfino", poi "Porto del Fino", infine, "Portofino".



◆ Secondo giorno

Alla scoperta della città dei mille velieri

La prima tappa è a **Ruta di Camogli**, tra le case dai mille colori che un tempo aiutavano i marinai a non scordarsi della propria identità (vedi box pag. 29). Il sentiero, battezzato dall'Ente Parco di Portofino "Creuze e meridian-ne", permette di inoltrarsi nella vegetazione e di visitare stradicciole che presentano **sulle facciate meridiane di ogni foggia: in legno, in ceramica... tutte da scoprire e osservare con occhio curioso**, ma tenendo l'attenzione viva anche sullo stupendo panorama. Dopo circa 3 ore e mezza di cammino, considerando ampie pause e soste per osservare gli scorci e chiacchierare, arriviamo nel centro di **Camogli**, la "Città dei mille bianchi velieri". Qui ci accoglie il profumo del mare, e il panorama rispecchia ciò che suggerisce l'olfatto: enormi padelle sono appese al muraglione d'ingresso della passeggiata, a denotare l'importanza della pesca e di conseguenza della frittura di pesce. Da non perdere **la Sagra del pesce di Camogli**, la più conosciuta a livello nazionale, ogni seconda domenica di maggio.



Ciurma, all'arrembaggio!

Questo è il posto ideale per un pranzo a sacco sulla spiaggia, ammirando la **basilica di Santa Maria Assunta**, ma dobbiamo ripartire subito dopo. Con un po' di tempo a disposizione è consigliabile una visita al **Museo marinaro** (via Gio Bono Ferrari, 41; lun-gio-ven dalle 9 alle 12, merc-sab-dom dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18; tel. 0185729049), che rappresenta e custodisce trecento anni di storia della Marina Velica Camogliese, dei suoi armatori, dei suoi capitani e dei suoi marinai. Alternativa altrettanto interessante il **Castello del Dragone**, dalla cui terrazza si vede il panorama migliore: la spiaggia, il porticciolo e i colori pastello delle case affacciate sul Lungomare Garibaldi. Con queste stupende immagini ancora nella mente si ritorna in albergo.



◆ Terzo giorno

La "Via dell'ardesia"

Alle spalle del mare si stagliano montagne di discreta altitudine, che celano al loro interno valli ricche di sorprese. Prendere il pullman per andare ad esplorarle può essere un'esperienza molto divertente; in Val Fontanabuona è stato creato **un eco-museo a tappe**, la "Via dell'ardesia" (per info su orari e visite guidate contattare la comunità montana al numero 018597181), così diviso:

- La cava - Museo di Isolona di Orero.
- Centro espositivo del Chiapparino.
- Il Museo dell'ardesia di Cicagna.
- Il Museo storico - archeologico della Fontanabuona.
- I sentieri del Sangiacomo.
- L'itinerario delle "cave storiche" di Monte Tuggio.

Il **Museo di Isolona di Orero**, detto la Cava, è un luogo sotterraneo con annesso laboratorio in cui, tra luci suggestive, si possono scoprire antichi segni lasciati dal lavoro dell'uomo, gli ampi spazi scavati a colpi di piccone per estrarre l'ardesia (roccia molto utilizzata in campo artistico e architettonico; l'oggetto fatto in questo materiale più vicino alla nostra realtà quotidiana è la lavagna, ma forse ora non è il momento per simili digressioni...) e i vecchi macchinari per la rifinitura delle lastre. Tra Pianezza e Cicagna troviamo invece il **Centro espositivo del Chiapparino**, un antico opificio per la lavorazione dell'ardesia, ottimo esempio di archeologia industriale. Raggiunta Cicagna possiamo visitare il **Museo dell'ardesia**: una vasta





Camogli



Castello del Dragone.
da qui si gode il panorama più bello

panoramica sul mondo di questo materiale. Poi vi è il **Museo storico-archeologico della Fontanabuona**, che offre invece una visione d'insieme della valle dalla Preistoria al Medioevo, ma anche i materiali provenienti da recenti scavi nell'entroterra del Tigullio. A pochi passi si può ammirare la torre campanaria, esempio d'arte romanica dell'XI secolo. Una tappa fondamentale della "Via dell'Ardesia" è la **basilica di San Salvatore dei Fieschi** del XIII secolo. Da qui si dipartono due sentieri diretti al **monte Sangiacomo**, luogo della più antica estrazione dell'ardesia. Da Triborga, invece, possiamo partire per le cave storiche di **Monte Tuggio**, in un'avventura tra i picconi ed i cunicoli stretti delle miniere. Il mio consiglio è di scegliere una sola delle tappe e di godersi appieno ciò che queste vallate e i caratteristici paesini che le popolano offrono ai nostri sensi.

◆ Quarto giorno

San Michele e... shopping!

L'ultimo giorno, dato che quasi sicuramente la sera prima avrete ignorato il coprifuoco e nelle camere dell'albergo sarà regnata la festa (dite di no?!), vi è concesso alzarvi un po' più tardi; poi, a bordo del pullman raggiungete **San Michele**, per visitare la **spiaggia di Prelo** e **quella di Trelo**, collegate da una breve passeggiata a strapiombo sul mare. Con un ciottolo in tasca per ricordo, date un'occhiata nella chiesa, situata subito sopra la scalinata: **con vostra immensa**  **sorpresa troverete qui una tela del noto pittore fiammingo Van Dyck, "Francesco Orerio in adorazione del Crocifisso alla presenza dei santi Francesco e Bernardo", nella quale i due santi e il committente, in un profondo dolore reso evidente dai gesti e dagli sguardi, assistono alla tragedia della Crocifissione.**

Poi si riparte alla volta di **Santa Margherita Ligure**, dove potrete acquistare deliziosi souvenir e ammirare anche le vetrine di prestigiose boutique alla moda, come D&G o Pinko. E anche qui, tappa obbligatoria in panificio, per una bel trancio di focaccia genovese.

TRA SELVE OSCURE E MERAVIGLIOSI GIARDINI

Dopo un sentiero in salita - che si scorge appena fitto com'è di macchia mediterranea - dalla strada che da Santa Margherita conduce a Portofino, eccoci all'**Abbazia della Cervara**, zona protetta dal FAI.

Il nome deriva forse dal dialettale "Servea", poi evoluto nel latino "Sylvaria", fino a "Cervara", proprio a indicare un luogo selvaggio e boscoso, com'era nel Medioevo e com'è ancora oggi.

Quello che un tempo fu l'orto dei monaci è attualmente il solo giardino monumentale all'italiana conservato in Liguria, esteso su due livelli, raccordati da pergole e gradini.

Da marzo a ottobre è possibile visitare l'Abbazia la prima e la terza domenica del mese (partenza visite ore 10.00, 11.00 e 12.00), accompagnati da guide accreditate, prenotandosi al numero verde 800652110.

Su richiesta, sono disponibili anche percorsi alternativi a tema:

- "Dalla Sylvaria al giardino all'italiana", un percorso storico-botanico;
- "La presenza monastica sul Monte di Portofino", i cenobi storici e le vicende dell'insediamento, le caratteristiche dell'ordine benedettino e le sue espressioni artistiche e architettoniche;
- "Gli arazzi e l'arredo", percorso al piano nobile, da cui si può ammirare il giardino monumentale, anche in caso di inaccessibilità per intemperie.

Abbazia di San Girolamo al Monte di Portofino
Lungomare Rossetti - via Cervara, 10
16038 Santa Margherita Ligure
(Genova - Italia)

Visite guidate: numero verde 800652110

e-mail: visite@cervara.it



Baia di San Fruttuoso

SHOPPING E LUNGOMARE O CAMMINATA E PROMONTORIO?

**NEL TIGULLIO C'È VERAMENTE L'IMBARAZZO DELLA SCELTA:
VI PROPONIAMO UNA "DUE GIORNI" PER TUTTI I GUSTI**

di Carlo Guidi, 18 anni

Liceo classico "Mazzini" - Genova

In una terra di mare, con spazi boschivi alle spalle e cime a 20 chilometri dalla costa in linea d'aria, ogni attività è possibile. Dalle immersioni alle escursioni a 1800 metri, dalle gite in battello alle passeggiate tra i bunker, si può trascorrere un finesettimana immersi nella natura e alla scoperta delle tradizioni. Insomma, con gli amici o con il partner ci si può svagare nei modi più vari, e queste sono le mie proposte.

◆ Primo giorno

Da Rapallo a Portofino

Il Tigullio e la provincia di Genova offrono piccoli borghi molto particolari in cui si possono scoprire caratteristiche del tutto inusuali e panorami da sogno. Per una gita romantica il mio consiglio è fermarvi su una delle spiagge sabbiose o sassose della Riviera, ma i paesaggi ben si adattano anche a qualche giorno di relax con la famiglia. Per l'alloggio **Rapallo** offre soluzioni interessanti: i costi delle camere sono inferiori rispetto alla media e si ha la possibilità di essere equidistanti un po' da tutto.

Da lì si può raggiungere molto velocemente **Portofino**. Le due località, infatti, distano soltanto 7,5 km e vi è una passeggiata a strapiombo sul mare che le collega, oppure un servizio di autobus con corse ogni 15 minuti circa e il battello allo scoccare di ogni ora. Vi suggerisco di portare il pranzo al sacco e di conservare 2,5 euro per potervi fermare alla Gelateria San Giorgio, proprio in piazzetta. A Portofino si possono visitare i nego-



zi più chic, ma anche la **chiesa di San Giorgio** ricca di affreschi e dipinti. Dal suo sagrato si ha un'eccezionale vista panoramica sul Golfo. Proseguendo per una quindicina di minuti, una stradina immersa nella natura, pavimentata con ciottoli e piastrelle di cotto fino alla punta del promontorio, conduce alle tre principali attrazioni del luogo: il **Castello Brown** (www.portofinoevents.com – tel. 0185267101), il **Faro di Han** e la **Cala dell'Olivetta**. Il Castello propone mostre tutto l'anno e dal suo giardino si ha una completa vista del borgo di Portofino, così chiamato perché fino a qualche tempo fa era possibile avvistare dei delfini vicino alla costa. La stradina prosegue verso il Faro, una struttura a due piani bianca addossata alla scogliera e con la lanterna a 40 metri dal livello del mare. Infine, la cala dell'Olivetta è sicuramente il posto adatto per consumare il proprio pranzo al sacco, immersi nella natura e ammirando il panorama circostante seduti su uno scoglio.

◆ Secondo giorno

I più sportivi e volenterosi, che non si saranno di certo stancati dopo una giornata di passeggiate tra le vetrine, aguzzando la vista nella speranza di trovare qualche star in vacanza, il giorno seguente potranno visitare il **Parco Naturale del Monte di Portofino** (tel. 0185289479 – info@parcoportofino.it), tramite uno dei due itinerari qui di seguito descritti: **il giro del promontorio**, un salto all'interno del ricco

patrimonio di fauna e flora del Parco, e **Ruta di Camogli - San Fruttuoso**, un'escursione classica che attraversa il promontorio da Nord a Sud offrendo un interessante spaccato del Parco, con possibilità di ritorno in battello. **Batterie - San Fruttuoso** è un'altra gita un po' più impegnativa nel cuore selvaggio e affascinante del Parco, particolarmente indicata per gli amanti del birdwatching.

Ruta di Camogli – San Fruttuoso (facile)

Si parte da **San Rocco di Camogli**, località raggiungibile da Rapallo in macchina tramite la strada per Ruta, oppure con la corriera per la medesima destinazione. Dalla chiesa di San Rocco di Camogli si prende il sentiero che porta alla vetta del Monte di Portofino. Il primo tratto in salita è completamente immerso nel bosco, in circa un'ora di media fatica si raggiunge la vetta. Da qui, dopo aver ammirato il panorama, bisogna seguire il sentiero, utilizzando le indicazioni per San Fruttuoso.

La strada corre in discesa, attraverso una mulattiera ripida a tornanti ma ben tenuta, con meravigliosi scorci della splendida baia al largo di San Fruttuoso. Dopo circa un'altra ora di cammino, tra alberi da frutta e ulivi, si arriva a destinazione. Questa gita non presenta ostacoli ed è adatta a tutti. **Il ritorno può essere fatto anche via mare con il servizio di battelli che collega San Fruttuoso con Camogli, Portofino, Rapallo e Santa Margherita Ligure.**

Il giro del promontorio (impegnativa)

La partenza è sulla vetta, raggiungibile in autobus o in macchina (la seconda possibilità è agevolata dalla presenza di un ampio piazzale). È da qui che iniziano quasi tutti i sentieri per il parco, che sono indicati grazie a una segnaletica da poco rinnovata. La diramazione è subito dopo i primi cinque minuti di cammino. I percorsi si differenziano per difficoltà e durata, si passa da gite di 20 minuti, alle due o tre ore.

Tra gli itinerari completi, ve ne suggeriamo uno. Si parte prendendo il bivio per il Semaforo nuovo e si percorre un breve tratto in pianura nel sottobosco.



Dopo poco inizia una salita piuttosto impegnativa (meglio quindi affrontarla con zainetti ridotti al peso minimo).

Venti minuti di sudore e il percorso torna pianeggiante per circa un'ora, in un sottobosco ricco di ogni tipo di piante. Arrivati in **località Paradiso**, con una breve deviazione di 5 minuti si può raggiungere un punto panoramico a picco sul mare, che mette di fronte allo sguardo il versante di Ponente del golfo ligure: da questa prospettiva una foto è d'obbligo! Dalla sottostante chiesa di S. Rocco si possono ammirare i



monti del Beigua, in certe stagioni ancora ricoperti di neve. A seguire la vegetazione muta e i pini marittimi e il corbezzolo regnano incontrastati. In località Toca si può deviare in un percorso di circa 10 minuti in discesa verso il Semaforo nuovo, oppure proseguire in direzione **Pietre strette**. Il percorso prosegue completamente allo scoperto, per questo si sconsiglia il periodo torrido-estivo; la vegetazione tipicamente mediterranea continua a fare da contorno; il sentiero tende a restringersi e a diventare sconnesso a causa della parete rocciosa. Sulla destra si scorgono insenature tra il blu profondo del mare.

Arrivati in località **Cala dell'Oro** si inizia a intravedere un'altra interessante meta: **l'abbazia di San Fruttuoso**. La percorrenza è stata di circa 3 ore, considerando varie soste per immortalare gli spettacoli naturali. E ora che la stanchezza inizia a farsi sentire, preparatevi perché si presenta un tratto in salita di 15 minuti. Si giunge così in località Pietre strette, dove si potrà consumare il proprio pasto.

Quando si è pronti a ripartire, in 20 minuti si giunge al parcheggio o alla fermata dell'autobus. Per questa escursione è molto importante essere vestiti a strati, perché si passa da zone di caldo afoso a tratti all'ombra, in cui, se la stagione non è quella estiva, la temperatura arriva intorno a 10° C.



Per questa escursione è molto importante essere vestiti a strati, perché si passa da zone di caldo afoso a tratti all'ombra, in cui, se la stagione non è quella estiva, la temperatura arriva intorno a 10° C.



AVVENTURA TRA GLI ALBERI

L'Indian Forest è un percorso tra gli alberi realizzato all'interno di una splendida pineta a Belpiano, nel comune di Borzonasca.

Nel pieno rispetto dell'ambiente naturale, tutti possono provare l'ebbrezza di un tuffo nel vuoto o di un viaggio fino a 50km/h attaccati a una carrucola. Questo tipo di parco richiama ragazzi di tutte le età che in pochi minuti indossano l'imbracatura e dopo un piccolo percorso in cui imparano le tecniche, si lanciano tra gli alberi, salendo scale, appendendosi a liane e utilizzando un apposito skate.

I percorsi sono vari e di difficoltà differenti. Si consiglia di indossare abiti che possano sporcarsi, perché la resina spesso gioca brutti scherzi!

All'esterno del complesso ci sono grandi prati, un campo di calcetto, uno polivalente per basket, pallavolo e tennis, una pista ciclabile e diversi campi da bocce.

L'ostello, situato nel centro del paese, è stato ricavato dalla ristrutturazione dell'antica canonica e dispone di camere singole, doppie o multiple.

Si può gustare una cucina genuina e prodotti tipici nella vicina "Trattoria degli Abeti", convenzionata con l'ostello.

Per informazioni:

Centro turistico sportivo
Belpiano – Borzonasca (Ge)
tel. 0185340366





a cura di **Giorgio Comola, 16 anni**
Liceo scientifico "Cassini" - Genova



LA STORIA ABITA QUI

◆ Pieve Ligure, la sagra della Mimosa e il monte di Santa Croce

Nel paesino di Pieve Ligure viene celebrata annualmente la Sagra della Mimosa, una festa allegra che vede gareggiare dei carri decorati di fiori, soprattutto di mimosa. La sagra si snoda lungo la via principale del paese che sale sul dorsale della collina sino alla chiesa di San Michele. Proseguendo, vi è un itinerario immerso tra gli ulivi tipici della zona che ci conduce al sentiero dei Misteri. Qui, attraverso cinque cappelle simboliche, è possibile ripercorrere le tappe della vita di Gesù fino a giungere sul monte di Santa Croce, da cui si domina l'intera zona antistante. Dalla chiesetta di Santa Croce l'occhio si perde fino alla zona metropolitana di Genova, caratterizzata dal massiccio rilievo di Portofino.

◆ San Fruttuoso

Un gioiello nato dal mare. La splendida abbazia benedettina di San Fruttuoso di Capodimonte è posta in una particolare insenatura che è raggiungibile via mare da Camogli, da Santa Margherita, o da Portofino; oppure, sempre da Portofino, attraverso un sentiero che scende dal promontorio. Il complesso monumentale risale al 1300 ed è composto dal palazzo che sorge praticamente sulla spiaggia, costruito su arcate, dalla chiesa datata all'XI secolo, dal chiostro di ordine romanico e dal sepolcreto della famiglia Doria.

◆ Il Cristo degli Abissi a Punta Chiappa

In corrispondenza della massima sporgenza del promontorio di Portofino, chiamata Punta

Chiappa, nel piccolo golfo che si viene a formare grazie a un lembo di terra che si collega a questo scoglio, nelle profondità del mare c'è uno dei tesori della Liguria: **il Cristo degli Abissi**,  una statua di bronzo posta a 15 metri di profondità, creata nel 1950 da Guido Galletti e portata in fondo al mare nel 1954. Restaurata nel 2003, l'unico modo per godere di questa meraviglia è armarsi di maschera, pinne, bombole e recarsi a Camogli presso una delle tante associazioni di diving che organizzano regolarmente escursioni al Cristo.

◆ Cala dell'Oro

Cala dell'Oro è la più importante cala marittima della costa di San Fruttuoso. È considerata area protetta, dunque sono vietati la balneazione e il transito. Per ammirare lo splendore di questa insenatura, nascosta dal mare e dalla montagna, bisogna recarsi a piedi sulla cima del promontorio di Portofino, per poi discendere un poco su di un sentiero non segnato. Cala dell'Oro è stupenda nella stagione pre-autunnale, il mare e la terra si fondono in un connubio di spruzzi e di giochi di forme e di colore a causa dell'ardesia di cui è composta la costa, dando origine a un quadro sensuale e poetico.

◆ Chiavari e il Palazzo dei Portici Neri

L'impianto originario dell'edificio, che è chiamato Palazzo dei Portici Neri o Alti, viene fatto risalire alla metà del XII secolo e doveva essere di proprietà di Opizzo Fieschi. Costruito nel centro a Chiavari, simboleggiava il potere dei Fieschi nei confronti dei Genovesi. Nel corso degli anni subì numerosi interventi: distrutto per la prima volta dopo la scomunica di Federico II fu ricostruito nel 1250, ma sventuratamente nel 1500 prese fuoco. La costruzione più recente risale all'ultimo piano rialzato, del 1800.



DOVE MANGIARE

Per un pranzo tipico

Sono vari i ristoranti che seguono la costa marittima. I migliori però rimangono sempre quelli sul lungomare di Chiavari o di Rapallo, poco distanti dalla Torre Saracena.

Vi è una vasta gamma tra cui poter scegliere e sono fortemente consigliate le cucine a base di pesce.

Recco, patria della focaccia al formaggio, è un ottimo luogo se si vuole provare qualcosa di diverso dalla solita pizza.

Per sperimentare un ottimo pasto in un ambiente suggestivo e poetico la **Trattoria da Spadin**

(via San Nicolò Capodimonte, 55 tel. 0185770624) è sicuramente il luogo più indicato. Raggiungibile con il servizio di traghetto che parte da Camogli, questo piccolo ristorante - rifornito dai pescatori del luogo - offre svariate specialità di pesce di ottima qualità.

Menzione speciale

Alcuni ristoranti meritano una menzione particolare per raffinatezza e qualità:

La Casa Bianca, via Sotto la croce, 18 Rapallo - tel 0185262205

Ristorante Aurelia, Via Aurelia, 249 Ruta di Camogli - tel 0185771355 cell. 3474479214

Ristorante Scandelin, Via Stagno, 1 Sori - tel. 0185700963

Per uno spuntino

Per un break rapido e gustoso, magari di ritorno da un'escursione fatta sui monti sovrastanti la cittadina di Camogli, vi consigliamo di scegliere una tra le varie focaccerie che si danno battaglia sul lungomare vicino al porto.

Per una pizza

Il Clipper (via dei Mille, 3 - tel 0103470257) a Bogliasco è una delle migliori pizzerie della zona e propone anche un menu di buone specialità liguri.

Per l'aperitivo

Per questo genere di consumazioni è meglio spostarsi nella zona cool, frequentata soprattutto d'estate: Sestri Levante.

Se cercate un locale carino, il **Lungomare** (Lungomare Kennedy, 100 tel. 0185459035) a Riva Trigoso fa al caso vostro.

Gelaterie

A Recco, nella piazzetta centrale in via Roma 8, si trova una delle più vecchie gelaterie del paese:

Cavassa, che da sempre ha una vasta scelta di gusti uno migliore dell'altro.

A Bogliasco, invece, il bar storico del paesino,

Peruzzi, in via Giuseppe Mazzini 132, sarà pronto ad accogliervi e a farvi assaggiare le sue delizie sia in estate sia in inverno, con un bel gelato affogato nella cioccolata calda.

Da leggere!!!

Tex Willer: sì, avete capito bene, il celebre personaggio del fumetto che da più di cinquant'anni è venduto in edicola (il più longevo, dicono gli esperti). Forse non eravate a conoscenza del fatto che Aurelio Galleppini, co-autore di Tex insieme con Giovanni Luigi Bonelli, ha trascorso l'ultimo periodo della sua vita proprio a Chiavari, dove oggi ha sede una scuola del fumetto tra le più importanti a livello nazionale.

www.scuolachiavaresedelfumetto.it



Piatti tipici

La **focaccia tipo Recco** o meglio conosciuta come focaccia al formaggio di Recco è la principale specialità che possiamo degustare nella cittadina. Benché possa avere un nome affine alla sorella genovese, la focaccia al formaggio ha un gusto diverso e affonda le sue radici tra il 1500 e il 1600, quando Recco fu vittima dei pirati saraceni. Le donne allora, per riuscire a sfamare con poco i paroli, inventarono questa gustosa ricetta: la sfoglia veniva preparata con acqua, sale e olio cui poi veniva aggiunto il formaggio fornito dai contadini. Riuscivano, così, a nutrire bambini e anziani senza troppa fatica, cuocendo il tutto su una semplice tavola d'ardesia. Altra pietanza che si ispira alla farinata di ceci è la **Panissa**, che non ha nulla a che vedere con l'omonima piemontese. È un impasto di farina di ceci, tagliato a bastoncini che vengono fritti come fossero delle patatine. Altra prelibatezza che viene servita al ristorante spesso come primo assaggio è il **Frisciò de baccalà**, una specie di frittella salata che in base può contenere cipolla o verdure. Dal gusto deciso, è una prelibatezza da mangiare come antipasto. Un tipo di pasta estremamente "patriottica" sono i **Croxetti**, ottimo accompagnamento per il pesto da sostituire alle più famose trofie. Sono dei dischi rotondi su cui sono incisi i simboli della Liguria: il mortaio, le vele, il mare o le barche. Infine, segnaliamo uno degli antipasti più raffinati della cucina del Genovesato: i **Gianchetti**, neonati di pesce azzurro sott'olio.

LA RIVIERA DEL JET-SET

L'area del Tigullio è molto amata dalle celebrità, non per nulla si sta pensando di creare una riproduzione di Portofino negli States, in zona Las Vegas, come è già accaduto per Venezia (e pare che anche qualche emiro arabo abbia preso in considerazione quest'idea). La costa ligure levantina ha avuto l'occasione di ospitare personalità importanti come il duca di Windsor Edoardo e sua moglie Wallie Simpson, Rex Harrison e Lilli Palmer, Clark Gable, Ingrid Bergman e Roberto Rossellini. E' comparsa sulla scena anche la coppia Liz Taylor e Richard Burton. E, forse, qualcuno ricorderà la registrazione di alcune puntate dell'eterna soap-opera "Beautiful" proprio a Portofino.



Da ascoltare!!!

Bruno Lauzi,
Le mie canzoni: triplo cd antologico
per i più grandi successi di questo
cantautore, scrittore e poeta nato
sul suolo dell' Eritrea
ma cresciuto nel Genovesato.



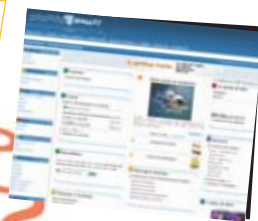
Maria Pierantoni Giua,
Giua: ha il suo stesso nome
d' arte l' album della giovane
musicista e pittrice rapallese, resa
nota al grande pubblico per la
partecipazione all' edizione
2008 del Festival di Sanremo
(ma ha già vinto nel 2003
i premi "Lunezia"
e "Castrocaro").



Da navigare!!!

www.nonsolotigullio.com:
info sugli appuntamenti
nelle cittadine dello splendido
Golfo del Tigullio.

www.portofinocoast.it:
il portale turistico
di Portofino Coast, ambi-
to territoriale da Recco
a Sestri Levante



CLIMA

Il clima della costa è quello tipico delle zone mediterranee, influenzato quotidianamente dalla brezza di terra e di mare. In autunno è molto piacevole visitare le zone dell'entroterra; nei sentieri tortuosi che aggirano le colline si possono trovare molte qualità di funghi. L'atmosfera è davvero suggestiva in quanto le mulattiere sono cariche di ricci di castagne e i ciottolati ricoperti da letti di foglie. In primavera avanzata, prima della calura estiva, la zona fiorisce e le colline diventano un trionfo di colori. D'estate il mare si rivela per ciò che è in realtà, ovvero un immenso tesoro.



DOVE DORMIRE

STELLA MARIS

Si tratta di una residenza storica
che si affaccia sul promontorio di Portofino,
completamente immersa nel verde; si può raggiun-
gere unicamente a piedi o con il servizio traghetto
che viene offerto. E' un luogo decisamente
romantico, perfetto per chi ha intenzione
di passare un po' di tempo con il partner
in assoluta tranquillità. Le camere non sono certo
di fattura recente, ma considerato il servizio,
la cucina e il luogo, ci si renderà subito
conto che è un dettaglio irrilevante.
Via San Nicolo' Capodimonte, 68 - Camogli
Tel. 0185770285 - fax 0185772818

GRANDE ALBERGO

Via V. Veneto, 2 - Sestri Levante
Tel. 0185450837 - fax: 0185450547
www.grandalbergo-sestrilevante.com
Camere a partire da 70 €

DORIA

Piazza Vittorio Leonardi, 10 - Chiavari
Tel. 0185305101 Fax 0185014566
Singola a partire da 40 €

HOTEL ANNABELLA

Via Costasecca, 10 - Santa Margherita Ligure
Tel. 0185286531
Camera doppia a partire da 46 €

NOMI SIGNIFICANTI

La maggior parte dei nomi delle città liguri ha una storia abbastanza complessa dietro di sé. Camogli, ad esempio, si pensa possa avere due diverse origini. La prima teoria è che il nome venisse da "Casa delle mogli", in quanto le donne aspettavano il ritorno dei mariti e guardavano le vele dalle finestre. Altra ipotesi è che il nome sia stato dato per la disposizione a "mucchio" delle case, in gennese infatti il nome si legge "Camuggi", che per assonanza fa pensare a "Case a mucchi".



COME MUOVERSI

Rent a Car

Il modo migliore per girare questa zona è munirsi di una macchina o di uno scooter. Vi sono alcuni autonoleggi, consigliamo **Win Rent** della Sixt (via Matteotti, 37/7 - Rapallo tel. 0185233046 oppure 0185 272699 fax 0185272699), che permette di affittare un mezzo a partire da 5 euro al giorno.

Autobus

In alternativa si possono sfruttare le **linee bus dell'Atp** che hanno varie tariffe in base al chilometraggio di cui si necessita. Si va da un minimo di 0,50 euro a un massimo di 3 euro a singola corsa. E' inoltre possibile giungere fino a Genova solo con il bus.
www.tigulliotrasporti.it

Traghetto

L'unico modo per raggiungere alcune zone è il traghetto (partenze regolari dai porti di Camogli, Porto Pidocchio, San Fruttuoso, Portofino, Recco, Nervi, Portovenere e dalle Cinque Terre). Gli orari e le tariffe variano in base alla stagione, un prospetto aggiornato è reperibile all'indirizzo
www.golfoparadiso.it
www.stlgenovesato.it
www.traghettiportofino.it

Treno

I treni regionali hanno una frequenza che oscilla tra i 30 e i 45 minuti, e la tariffa anche in questo caso varia a seconda del chilometraggio. I prezzi sono relativamente contenuti: andata e ritorno dal centro di Genova a una zona come Recco o Camogli può costare attorno ai 4 o 5 euro.
www.trenitalia.it



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Gita di classe

I tesori della Riviera delle Palme



Savona

Short break

Cambio di prospettiva:
ci alziamo in volo?





QUI IL PARADISO È A DUE PASSI

UN CROCEVIA STRATEGICO CHE UNISCE IN BREVE TEMPO LA RIVIERA DELLE PALME, L'APPENNINO LIGURE, IL BASSO PIEMONTE E LA COSTA AZZURRA. MA L'ANTICA SABATIA ROMANA NON VI STUPIRA' SOLO PER QUESTO!

di Giovanni Moreno, 18 anni

Liceo classico "Calasanzio" - Carcare (Sv)

Le mete scelte per le gite scolastiche sono sempre le stesse da secoli, lo sappiamo bene. Si prediligono le grandi città, pensando che nei piccoli centri non si possano trovare elementi culturali degni di nota. Ma è qui che si sbaglia... Savona gode di una posizione invidiabile e non vi farà rimpiangere altre destinazioni, soprattutto se ad accompagnarvi nel vostro viaggio ci saremo io, Giulia e Gloriana.

◆ Primo giorno

Un salto nel passato

Una passeggiata sul lungomare di Savona per sgranchire un po' le gambe dopo il viaggio e per digerire il pranzo è quello che ci vuole prima di iniziare la visita alla **fortezza del Priamar**. A darci il benvenuto l'affascinante Ponte San Giorgio, che ci porta dritti all'interno delle prime mura della fortificazione. Sopra il ponte si respira un'aria così antica che sembra quasi di essere tornati indietro nel tempo.

La fortezza venne costruita nel 1542 per volere della Repubblica di Genova che, dopo aver sconfitto la città di Savona, voleva controllare sia la popolazione locale, in continua ribellione, sia il nemico sabauda. Dopo un giro panoramico per le numerose terrazze e torrette (dalle quali si ha, da una parte, la vista dall'alto della città di Savona e, dall'altra, del mare), eccoci nel giardino lussureggiante, una vera oasi di tranquillità; vi suggerisco di chiudere per un attimo gli occhi e di ascoltare in silenzio lo scroscio delle onde sugli scogli e lo stridulo grido dei gabbiani.

L'arte della ceramica

Pochi minuti di tragitto separano Savona da **Albissola**, conosciuta in tutta Italia – e nel mondo – per le sue ceramiche. Tanto per non scordare gli antichi mestieri, entriamo in alcune botteghe artigiane che da secoli tramandano la famosa maiolica monocromatica azzurra, una delle espressioni artistiche più conosciute della lavorazione della ceramica albissolese, e percorriamo la celebre **Passeggiata degli Artisti**, caratterizzata dalla singolare pavimentazione composta a mosaico.

Il teatro

Dopo una cenetta a base di croccante farinata e buon vino, è il momento di una serata un po' diversa. Il **Teatro Chiabrera** di Savona (in piazza Diaz, 2 – tel. 019820409 - www.teatrochiabrera.it) ospita ogni stagione spettacoli di vario genere e il programma spazia dalla commedia, alla tragedia, fino ad arrivare al melodramma e al balletto (ce n'è proprio per tutti i gusti!).

A spettacolo terminato, togliamoci lo sfizio di uno squisito gelato nel centro cittadino; niente vita notturna per il primo giorno, bisogna riposare in vista della lunga e faticosa passeggiata nella natura che ci attende domani.

IL PRIAMAR OGGI

Grazie a vari interventi di restauro, oggi quasi tutti gli ambienti del Priamar sono completamente utilizzabili. All'intera struttura si accede attraverso una grande rampa che porta alle sue due piazze principali: piazzale del Maschio, posto tra i palazzi, e piazzale della Sibilla, in cui vi sono gli scavi della cattedrale e da cui è possibile godere di uno splendido panorama sul mare e sulla città.

Oltre a questi, vi sono giardini, edifici, bastioni e cunicoli che fanno da sfondo a numerosi eventi, spettacoli, rassegne e concerti.

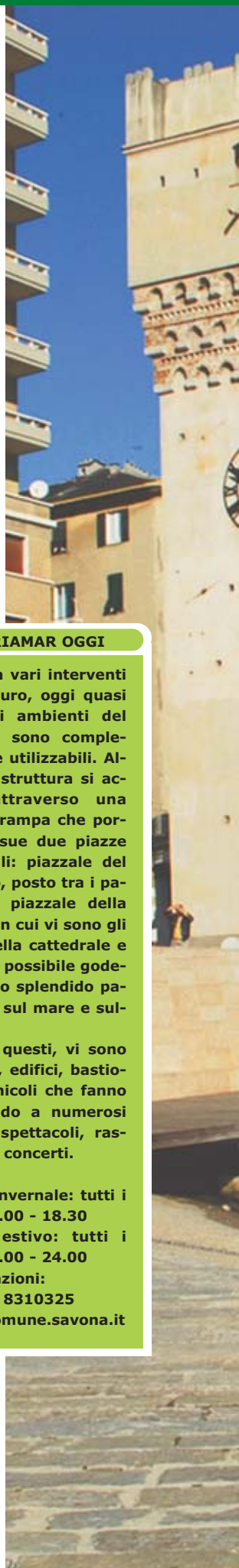
Orario invernale: tutti i giorni 9.00 - 18.30

Orario estivo: tutti i giorni 9.00 - 24.00

Informazioni:

tel. 019 8310325

www.comune.savona.it





“Lenta e rosata sale su dal mare
la sera di Liguria, perdizione
di cuori amanti e di cose lontane”

da *Sera di Liguria*, Vincenzo Cardarelli

SAVONA - RIVIERA DELLE PALME

Gita di classe

*"In mare irato, in sùbita procella invoco te, nostra benigna stella".
Con questo distico la Torre Leon Pancaldo (Torretta per i savonesi)
dà il benvenuto a chi arriva in città dal mare*



◆ Secondo giorno

Scarponcini e borraccia

Dopo una colazione ricca (ma senza abbuffata per non appesantire troppo lo stomaco), siamo pronti per intraprendere una scampagnata mattutina nei boschi valbormidesi della **Riserva naturalistica dell'Adelasia** (www.wildadelasia.com – info: wild.adelasia@gmail.com), un vero e proprio paradiso terrestre nelle vicinanze di Ferrania, frazione di Cairo Montenotte (Sv). Qui, immersi in un paesaggio incontaminato, possiamo ammirare faggi e castagni secolari, sorgenti che danno vita a limpidi ruscelli e - seguendo uno dei quattro percorsi di diversa lunghezza e difficoltà - alcune grotte. **Testimonianza della storia sono anche le trincee di età napoleonica, utilizzate come riparo dai soldati nella famosa battaglia di Montenotte**, che ha visto le truppe francesi opporsi all'esercito austro-piemontese nel lontano aprile 1796.



L'arte di soffiare il vetro

Al termine di un buon pranzo, decisamente meritato visto l'affaticamento mattutino, è ora di visitare il **Museo del Vetro di Altare** (piazza Consolato, 4 – tel. 019584734 – info@museodelvetro.org), famoso nell'intera Liguria e non solo. La tradizione dei vetrai altaresi è molto antica, risale addirittura al XIV secolo, quando la famiglia Bormioli diede inizio all'attività del vetro soffiato. Dal 2004 il Museo ha sede in Villa Rosa, dove sono a disposizione ben dodici sale per ammirare la collezione di opere che vanno dal XVII secolo ai giorni nostri. Tra queste i giganti del vetro, gli oggetti di uso comune e le opere dei grandi maestri del Novecento (Cimbro, Costantino e Dorino Bormioli). Nel caso seguissimo senza ritardi e intoppi la nostra tabella di marcia, sarebbe anche possibile la visita a uno dei laboratori del vetro di Altare, per poter osservare dal vivo come viene soffiato il vetro.



◆ Terzo giorno

A spasso per uno dei cento borghi più belli d'Italia

Se la serata precedente si è prolungata un po' di più, forse è il caso di chiedere ai professori di posticipare almeno un pochino la sveglia. La nostra gita prosegue con una visita guidata a **Millesimo, uno dei cento borghi più belli d'Italia**.



Il comune, di circa 3000 abitanti, è situato nell'alta Val Bormida, adiacente al fiume Bormida che proprio in questo tratto assume la denominazione di Bormida di Millesimo.



COME RAGGIUNGERE

IL SAVONESE

Oltre ai classici pullman per viaggi in comitiva, vi sono altri modi, più rapidi e spesso convenienti, per giungere nel Savonese. In treno (numerose sono le stazioni ferroviarie, sia lungo tutta la costa che nell'entroterra valbormidese), in nave (a Savona troviamo un porto assai produttivo) e in aereo (ad Albenga, che si trova a pochi km dalla provincia, è presente l'aeroporto "Clemente Panero" di Villanova).



Teatro Comunale Chiabrera



Il centro storico con i suoi negozi e caffè con *dehors* è una vera 

chicca. Degne di nota e di pregio sono anche le sale del Municipio abbellite con numerose armature, scudi e alabarde. A 616 m sul livello del mare, nelle campagne millesimesi, è presente il **Santuario della Madonna del Deserto**, così chiamato già nel 1500 per la presenza di soli boschi di castagno, unica risorsa di questo luogo fino al 1950 circa. È un santuario mariano, cioè edificato in onore della Madonna, che nel 1724 fu artefice di un miracolo, guarendo un bambino dalla cecità.

Dopo una full immersion di visite ed escursioni, è il momento di rilassarsi come meglio preferiamo nel capoluogo di provincia.

La città di Savona, grazie ai suoi negozi, il cinema multisala, il bowling, i pub e tanto altro ancora, può essere il luogo ideale dove dedicarsi allo shopping o per trovare un po' di svago facendosi tante risate in compagnia.

Tutti a ballare sulla spiaggia!

È martedì? Venerdì? Sabato? Se i professori concedono un po' di libertà (oppure, perché no, possono sempre accompagnarvi), la serata può essere l'occasione adatta per un piacevole happy hour o per una festa all'insegna del karaoke. Le proposte non mancano e molti sono i locali in riviera (a Levante o a Ponente di Savona) che presentano un fitto calendario di eventi.

◆ Quarto giorno

Nelle viscere della terra

Rieccoci in marcia. Saliamo sul pullman e raggiungiamo località Toirano in una mezz'ora-quaranta minuti. A 6 km dal mare si incontrano i contrafforti di un massiccio calcareo di dolomia grigia (particolare tipo di roccia) solcato da una serie di valloni, in cui si aprono oltre 150 caverne naturali, ancora oggi oggetto di ricerca da parte di studiosi internazionali.

Il complesso delle **grotte di Toirano** (biglietto 10 euro, ridotto 8 euro per gruppi di almeno 20 persone; tel. 018298062 – www.toiranogrotte.it), aperto al pubblico nel 1953, è davvero un luogo incantevole. Con le sue stalattiti e stalagmiti, i graffiti e i resti fossilizzati da secoli, ben si presta a farvi vivere un'avventura nel ventre della terra. Mettendosi d'accordo per tempo con l'organizzazione, sarà possibile fare visite guidate alle grotte scoprendo dalle parole degli esperti tutte le ricchezze che racchiudono. Dopo la visita, che richiede qualche ora, e il pranzo, è ora di rimettersi in viaggio, salutare Savona e tornare a casa. La gita finisce sempre troppo presto, non credete?

DA VEDERE CON UN GIORNO IN PIU'

La **Pinacoteca civica di Savona**, allestita attualmente in Palazzo Gavotti, antico e prestigioso edificio, si distribuisce su tre piani. L'ingresso è sotto il portico di piazza Chabrol nel cuore del centro, attiguo alla caratteristica via Pia (dove possiamo trovare, fra l'altro, alcuni tra i più bei negozi della città).

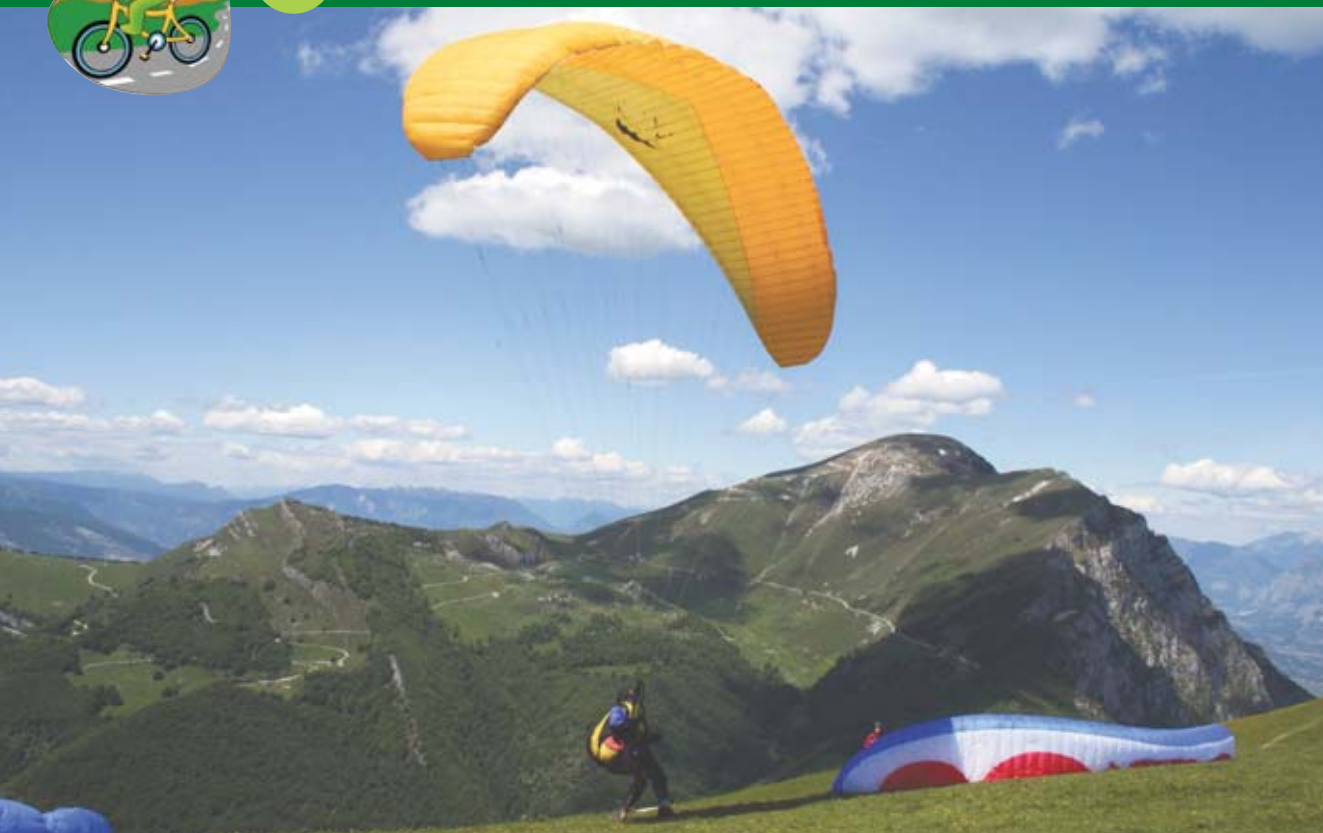
Ventidue sale fra dipinti, sculture e ceramiche, per una delle più importanti raccolte d'arte della Liguria, con capolavori del Rinascimento, grandi pale secentesche, le maioliche bianco-blu che hanno reso celebre la tradizione ceramica savonese nel mondo. Una sezione ospita opere della "Fondazione Museo di Arte Contemporanea Milena Milani in memoria di Carlo Cardazzo", una felice selezione dei più importanti momenti dell'arte contemporanea internazionale, da De Chirico a Picasso, Fontana, Magritte, Mirò, Capogrossi, Twombly e molti altri.

Indirizzo: Palazzo Gavotti, p.zza Chabrol, nn. 1-2

Uffici: p.zza Chabrol, n.3

Informazioni e prenotazioni: tel. 019 811520

e-mail: musei@comune.savona.it



E SE MI ANDASSE UN BEL VOLO?

CAMMINATA, MOUNTAINBIKE, PARAPENDIO: LE PROSPETTIVE DA CUI POTRETE OSSERVARE QUESTI LUOGHI SONO DAVVERO TANTISSIME. E SE LA STAGIONE LO PERMETTE, NON DIMENTICATE IL COSTUME DA BAGNO...

di **Giulia De Benedetti, 18 anni**

Liceo classico "Chiabrera" - Savona

Vi propongo di trovarci nel comprensorio del **Parco del Beigua** (il più vasto della Liguria), dove si possono praticare varie attività sportive: si va dalla semplice camminata alla mountainbike, oppure da un emozionante parapendio a un suggestivo birdwatching. State tranquilli, però, non vi condurrò in *un tour de force* a prova di culturisti, voglio soltanto che andiate via di qui soddisfatti. E per i pigri, la montagna e la costa si uniscono per offrire una gustosa selezione dei prodotti tipici della provincia di Savona.

Sull'Alta Via dei Monti Liguri

Varazze-Alpicella-Monte Beigua-Pratorotondo-Monte Beigua-Varazze (anello)

- *Difficoltà:* medio-facile.
- *Percorrenza:* due giorni circa.
- *Dislivello:* 900 m circa.
- *Segnavia:* Triangolo rosso vuoto - Croce rossa - N rossa.
- *Periodo consigliato:* primavera, inizio estate.

Con questa camminata (di media difficoltà) si entra nel cuore del parco e si fa un percorso ad anello che parte da una frazione di Varazze per poi ritornare al comune percorrendo un diverso sentiero. L'itinerario è segnato dal caratteristico simbolo dell'Avml (Alta via dei monti liguri), perciò si tratta di un tragitto sicuro e piacevole.

◆ **Primo giorno**

Varazze-Alpicella-Monte Beigua-Pratorotondo

Partendo da Varazze, si prende la linea urbana per raggiungere la frazione di Alpicella.

Dalla Piazza di Alpicella (405 m slm) si imbecca la stradina a lato della chiesa (segnavia triangolo rosso vuoto).



to) e, dopo aver attraversato la strada asfaltata che porta al Beigua, si svolta a destra per il sentiero che sale attraverso campi terrazzati. Il percorso si inserisce su un breve tratto cementato superato il quale, in prossimità di un tornante, si gira a sinistra inoltrandosi nuovamente nel bosco. Si prosegue, quindi, su una mulattiera delimitata in alcuni punti da muretti a secco, e attraverso un tratto pianeggiante si raggiunge il poggio del **Monte Priafaia**. Superata la radura, si aggira il **Monte Cavalli** e si percorre un'altra mulattiera la cui pavimentazione si presenta a tratti lucida e usurata: **segno del consueto e antico passaggio delle 'lezze'**, particolari slitte utilizzate in passato per il trasporto di legname ai cantieri navali di Varazze.

Successivamente, si risale un ultimo tratto fino alla strada asfaltata, la si segue svoltando a destra e si arriva al **Monte Beigua**. In questo punto nelle giornate più limpide è possibile abbracciare con lo sguardo un'ampia area dove i rilievi delle Apuane da una parte e delle Alpi Marittime dall'altra svettano sui promontori liguri di Levante e Ponente. Si prosegue poi sulla strada asfaltata, guidati dall'evidente traccia dell'AVML; dopo aver superato prati e boschi, si scende al rifugio Pra Riondo (ovvero Pratorotondo), dove si può pernottare.

◆ Secondo giorno

Pratorotondo-Monte Beigua-Eremo del Deserto-Faie-Varazze

Una sveglia di buon mattino, un'abbondante colazione e si può ripartire. Si raggiunge il Monte Beigua (se siete fortunati e non c'è foschia potrete persino vedere la Corsica!). Si prende il percorso segnato dalla croce rossa e si scende verso il mare (attenzione soprattutto nei periodi umidi, il sentie-

ro potrebbe essere scivoloso). Dopo due ore circa si incontra la **Cappella delle Faie** e, sempre continuando, si arriva al **Passo del Muraglione** (562 m slm), per poi giungere alla Cappella del Beato Giacomo. Siamo quasi alla fine! Infatti, dopo circa 2 km si giunge presso la periferia di Varazze.

Un gustoso tour fra i sapori

Varazze-Savona

- **Difficoltà:** nessuna, però armatevi di cartine stradali.
- **Percorrenza:** il tour si potrebbe fare anche nell'arco di una giornata, ma per visitare con più accuratezza le città occorrono due giorni.
- **Mezzi di trasporto:** per una maggiore libertà consigliamo l'auto, anche se si può utilizzare l'autobus.
- **Periodo consigliato:** tutto l'anno, evitando i mesi più freddi.

Ecco un semplice itinerario che vi farà conoscere i sapori e i luoghi della costa e dell'entroterra ligure.

◆ Primo giorno

Varazze-Stella-Sassello

Colazione a base della tipica e buonissima *fugassa* (focaccia) e siamo pronti per iniziare il percorso attraverso i sapori della provincia di Savona. La rinomata città di Varazze ci può offrire i prodotti tipici della Liguria (tra i quali pesto, la cima, ecc.) e il suo pesce genuino. Inoltre, è inevitabile un giretto nel caratteristico 'budello', dove l'amore per il mare e la storia antica si sposano col turismo e l'innovazione. Successivamente, si prende la linea bus Varazze-Sassello, o la statale 542 con l'automobile, e si raggiunge il piccolo comune di Stella.



Qui, nella frazione di **Stella San Martino**, si produce la tipica formaggetta di latte di capra; dopo averla degustata e aver fatto un giro nel piccolo ma caratteristico comune del Savonese, ci si rimette nuovamente in viaggio, destinazione **Sassello**, primo paese Bandiera Arancione del Touring Club italiano.

Qui è d'obbligo acquistare i **caratteristici amaretti**, ovvero piccoli biscotti di pasta di mandorle, di consistenza morbida, dalla forma tendenzialmente rotonda e leggermente appiattita, avvolti uno a uno dagli inconfondibili involucri colorati.

A Sassello la produzione degli amaretti risale all'800 e da allora la ricetta è rimasta immutata. Vi consigliamo, inoltre, di provare il dolce liquore a bassa gradazione alcolica noto con il nome di "Amaretto di Sassello". Per gli amanti dei prodotti salati, in questa zona si producono insaccati e prosciutto cotto, oltre alle sfiziose conserve di funghi secchi. Per la notte si può scegliere uno degli alberghi che si trovano nel centro del paese.

◆ Secondo giorno

Sassello-Stella-Albissola-Savona

Si ritorna verso il mare prendendo la strada in direzione Savona o la linea bus Sassello-Savona; dopo una quindicina di chilometri incontriamo la località principale del comune di Stella, **Stella San Giovanni**, luogo d'origine del Presidente della Repubblica Sandro Pertini (è anche possibile visitare la sua casa, adesso adibita a museo).

Riprendendo la strada, si arriva nel comune di Albissola, famoso per le caratteristiche ceramiche. Lungo il tragitto incontrerete numerosi laboratori artigianali, vi consigliamo di visitarli.



Proseguendo, si arriva nel capoluogo della provincia, dove potrete festeggiare la fine del vostro tour degustando la **panissa**, la farinata o il tipico **chinotto** (anch'esso produzione secolare a Savona), magari mentre visitate la maestosa e antica fortezza del Priamar che domina tutta la costa.



SULLE ALTURE DI BERGEGGI

COME GLI UCCELLI

A Bergoggi, località in provincia di Savona nota per il famoso isolotto situato a poche decine di metri dalla costa, non si va solamente per fare immersioni o per la tintarella sotto il solleone. Soprattutto nei mesi invernali, quando è altrettanto possibile atterrare in spiaggia (cosa per evidenti ragioni vietata durante l'estate), tanti si recano sulle alture della zona, due passi e via... sorvolano la costa dal punto di vista privilegiato degli uccelli grazie al **parapendio**.

Per i più coraggiosi, per coloro che coltivano dentro di sé il sogno di volare ma ancora non hanno le competenze necessarie per affrontare questa esperienza in solitudine, numerose sono le agenzie che organizzano voli in parapendio in tandem, vale a dire in compagnia di un istruttore che garantisce la piena sicurezza di tutte le manovre.

I voli biposto in parapendio partono non solo da Bergoggi, ma anche da Varazze e da Alassio.

Per ricevere ulteriori informazioni e prenotare:
Associazione Albatros Italia – cell. 3490676701
e-mail: albatros.para@tin.it





a cura di **Gloriana Massa, 18 anni**

Liceo classico "Chiabrera" - Savona



LA STORIA ABITA QUI

◆ Cattedrale dell'Assunta

Della fine XVI secolo, inizio XVII, originariamente la cattedrale, costruita dopo le demolizioni genovesi, sorgeva sul colle del Priamar. Oggi racchiude importanti testimonianze di arte sacra (reliquari, paramenti, crocifissi...).

◆ Cappella Sistina

Venne fatta costruire dal papa savonese Sisto IV in modo da legare la sua città natale a quella d'adozione, cioè Roma: **quella savonese è, infatti,**

l'unico altro esempio di cappella Sistina esistente.

Completata intorno al 1542, fu destinata ad accogliere la tomba dei famigliari del pontefice, i Della Rovere. Oggi, invece, dopo la consacrazione, è adibita a sala per concerti e tavole rotonde.

Lo stile odierno, tipicamente rococò, viene da interventi settecenteschi che ne stravolsero l'aspetto originario. È possibile visitarla sabato e domenica dalle 16 alle 18 (e da marzo a novembre anche la mattina dalle 10 alle 12). Per le visite guidate l'appuntamento è ogni domenica alle 16 in piazza del Duomo, proprio davanti al cancello della Cappella Sistina.

Informazioni al numero 0198389635.

◆ Santuario di Nostra Signora della Misericordia

Dedicato alla patrona della città, è un edificio barocco, affiancato da un museo che raccoglie pezzi d'arte sacra. Tra i monumenti da visitare all'interno uno stupendo altare realizzato dal Bernini.

◆ Palazzo della Rovere

È un edificio importante per la città perché riconduce immediatamente all'altro papa nostrano,

Giulio II Della Rovere, che lo fece costruire in occasione della sua elezione al Pontificato. Il Palazzo è un chiaro esempio della fioritura artistica e culturale che il Savonese conobbe tra Quattro e Cinquecento, tanto che il capoluogo poté accogliere un notevole numero di artisti.

◆ Torre Leon Pancaldo detta Torretta

Oggi è uno dei simboli della città – se non il vero e proprio emblema –, che deve il suo nome al navigatore savonese Leon Pancaldo, compagno di Magellano nel suo primo viaggio di circumnavigazione del globo. Venne costruita nella zona del porto, al principio di via Paleocapa, come vedetta e con il nome di *Torre della Guarda*.

E oggi resta lì, a salutare chi entra a Savona giungendo da Levante.

◆ Museo del Tesoro della Cattedrale di Nostra Signora della Misericordia

Costruito nella prima metà del Cinquecento, il museo si trova nelle vicinanze del Santuario e contiene, grazie alle precedenti donazioni delle famiglie aristocratiche, paramenti in tessuto ricamato tra cui tessuti settecenteschi, arredi liturgici e, anche qui, reliquiari. Tra questi ultimi sono da citare il Calice dell'orafo Vincenzo Belli, risalente al XVIII secolo, e la Corona Aurea, detta di Pio VII.

◆ La Pinacoteca civica

Situata all'interno di Palazzo Gavotti, contiene opere artistiche di diverso genere - dai dipinti, alle sculture e alle ceramiche -, che ne fanno uno dei musei di maggior rilievo della Liguria. Vi è inoltre una sezione dedicata all'arte contemporanea, anch'essa molto prestigiosa, in cui sono esposte opere realizzate da Milena Milani.



DOVE MANGIARE

Per un pranzo tipico

Nel pieno centro storico di Savona è il **Consorzio della Mandorla**, in vicolo dei Mandorla per l'appunto, locale accogliente e frequentatissimo da studenti. Alcuni piatti caldi e una vasta scelta di tè e tisane, ma anche di cocktail: il tutto a un prezzo abbordabile. Per gli aperitivi è da segnalare il

Bar Napoleon, in via Mistrangelo 77, una delle traverse di via Paleocapa, la zona in stile liberty più importante e ricca di negozi di tutta Savona.

Per l'aperitivo e far serata

Ai giovani Savona propone ritrovi serali che molto spesso hanno luogo nel suggestivo quadro dato

dalla Darsena, il porto della città con alle spalle, verso Ovest, il Priamar e, dalla parte opposta, il nuovo quartiere tecnologico e supermoderno che dà a questa cornice un'impronta quasi futuristica. Qui si trova uno dei locali più gettonati tra i giovani, il **Birrò**, in via Baglietto: seduti ai tavoli-scacchiere, si può assistere alla proiezione di film ed eventi sportivi, ma si trasforma anche in dj set. Una peculiarità del locale da ricordare è la Borsa della Birra per cui i prezzi della bevanda variano a seconda dei consumi.

Altro locale importante, che quest'anno festeggia i suoi vent'anni di vita, è il **Ju-Bamboo** (www.ju-bamboo.it), in via

Famagosta, dove si suona musica dal vivo. È il posto giusto dove veder esibire cantanti e gruppi, anche se non mancano eventi più "disco-tecari". E a proposito di discoteche, basta spostarsi qualche km da Savona per trovare i locali che più raccolgono i consensi dei giovani. Il **Soleluna Beach** (www.solelunabeach.it), ad Albissola, cittadina confinante con Savona: oltre a essere un bellissimo stabilimento balneare, è anche ristorante-pizzeria e discoteca di tendenza. In estate e in inverno è sempre pieno di studenti.



Specialità gastronomiche

Savona è stata denominata "**Città del Chinotto**": questo era, infatti, uno dei prodotti più esportati sino alla fine del XIX secolo. La prima azienda produttrice risale al 1877, di proprietà francese: a poco a poco a questa se ne affiancò un'altra, la Besio, che è poi diventata quella più importante e conosciuta. Il chinotto di Savona, marchio registrato, è diventato uno dei presidi di Slow Food. Tipicamente savonese è anche la squisita **farinata bianca**, che a differenza delle altre viene preparata con farina di grano, e non di ceci. Per chi ne volesse un assaggio i negozi che la offrono in via Pia, la più importante nel centro storico, non mancano: qui si può anche assaporare la **panissa**, preparata con farina di ceci tagliata a fettine, frita e infine servita spesso in panini o focacce.



DOVE DORMIRE

HOTEL MIRÒ

Via Nizza, 62 - 17100 Savona
Tel. 019861616
Fax 019861632
www.hotelmiro.it

HOTEL RIVIERA SUISSE

Via Paleocapa, 24
17100 - Savona
Tel. 019850853
Fax 019853435
www.rivierasuissehotel.it



COME MUOVERSI

L'azienda di trasporti savonese (ACTS) insieme con la SAR Autolinee Riviera copre completamente il territorio di Savona, collegando con numerosi **autobus** durante il giorno sia i centri della costa, sia i paesi situati nell'entroterra.
www.acts.it
www.sar-bus.it

Molto comodo risulta il **treno**. Frequenti sono i convogli regionali che toccano pressoché tutte le stazioni: per spostarvi verso Levante bisogna prendere quelli in direzione Genova/La Spezia/S. Stefano Magra, per il Ponente quelli diretti ad Albenga e a Ventimiglia.
www.trenitalia.it

Da leggere!!!

Cornelia Funke,
Cuore d' inchiostro,
Mondadori: cosa c'è entra il bestseller della scrittrice tedesca con la provincia di Savona? C'è entra eccome: sappiate che parte delle riprese del film *Inkheart* - la trasposizione cinematografica del romanzo fantasy - sono state realizzate proprio nel Savonese.



Marco De Nanni,
Storia del Vado F.B.C. 1913,
Sabatelli: un omaggio alla squadra che nel 1922 ha vinto la prima Coppa Italia. Storia di un calcio che non c'è più e di una società che cambia.

Da ascoltare!!!

Emanuele Dabbono,
Ci troveranno qui:
è il primo Ep del cantautore varazzino, terzo classificato alla prima edizione del programma X-Factor, alle spalle degli Aram Quartet e della rivelazione Giusy Ferreri.



Da navigare!!!

www.inforiviera.it:
il portale informativo del servizio promozione turistica della Provincia di Savona. Info sulle manifestazioni e sulla ricettività.

www.rarinantes.sv.it:
la squadra di pallanuoto e nuoto sincronizzato cittadina, che colleziona trofei a livello nazionale.

www.caisavona.it:
il sito della sezione savonese del Club Alpino Italiano, con il calendario delle escursioni aggiornato



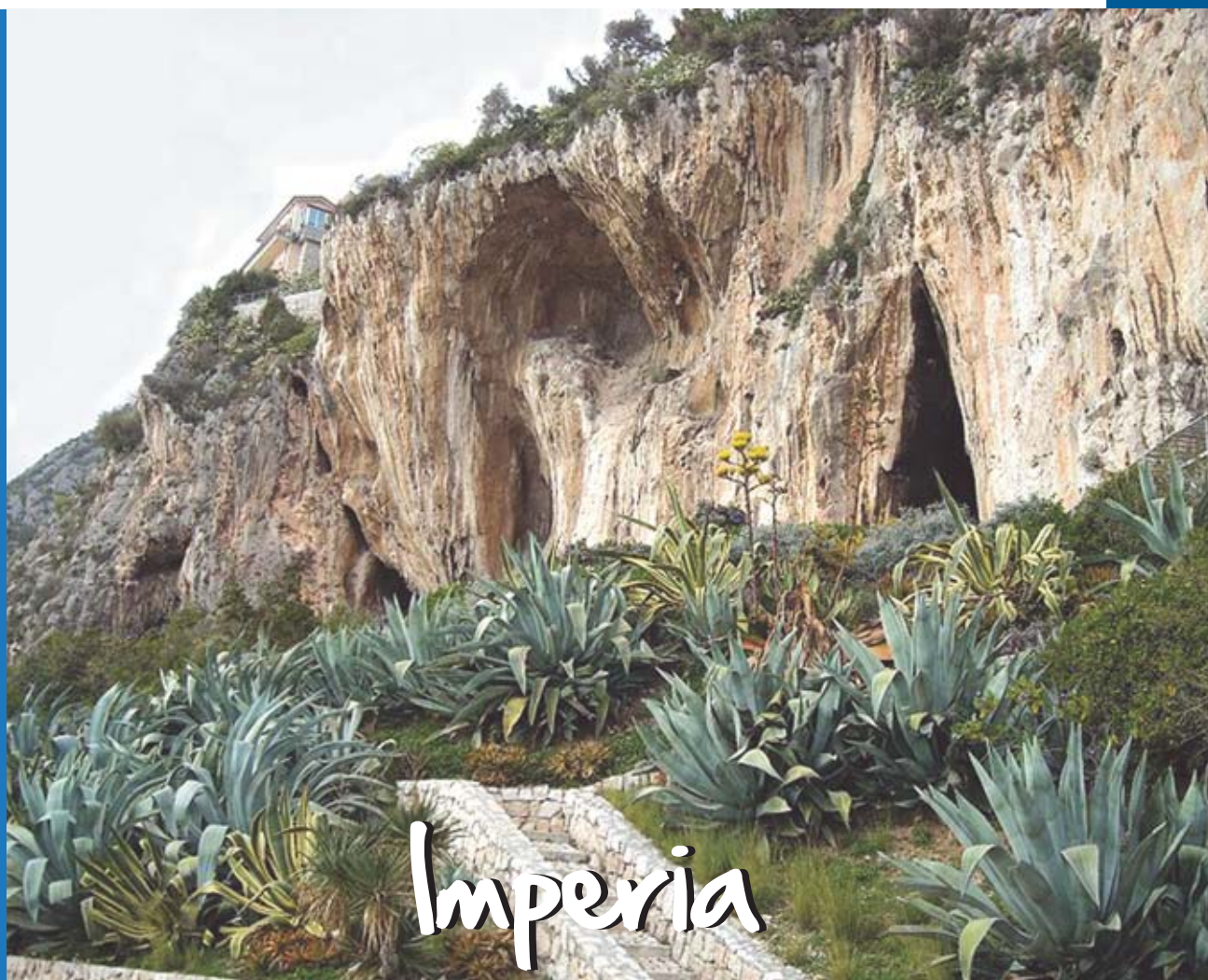
CLIMA

Si hanno in estate temperature calde che raramente portano l'afa, mentre in inverno giornate quasi primaverili si alternano ad altre in cui il termometro tocca valori leggermente più rigidi (che però restano, in genere, entro le medie).



Gita di classe

Il fascino della terra di frontiera



Short break

Perché non in barca a vela?





NEL PAESE DELLE STREGHE

PICCOLI BORGHİ FIERI E COMBATTIVI ACCANTO A LOCALITÀ BALNEARI CHIC E DI TENDENZA. ECCO COME TRASCORRERE I VOSTRI GIORNI NELL'IMPERIESE, NON RESTA CHE APPROFITTARNE

di **Alberto Battaglia, 20 anni**

Sanremo

La Riviera dei Fiori e il suo entroterra sono luoghi di frontiera, perciò ricchi di fascino e di suggestioni provenienti da storie e culture differenti.

La gita inizia con l'arrivo a Imperia e la visita ai suoi due centri storici, Porto Maurizio e Oneglia.

◆ Primo giorno

Se si scende si arriva sempre al mare!

Cominciamo con **Porto Maurizio**, il borgo più esteso. Il centro storico, completamente pedonale, si sviluppa a forma di spirale sul promontorio del **Parasio**, così denominato perché sulla sua cima sorgeva il **Palatium**, antica fortezza oggi distrutta e sostituita con una piazzetta alberata.

Per scoprire quest'intrico di stradine non serve seguire un itinerario definito: è meglio anzi lasciarsi guidare dagli scorci più suggestivi, perdersi tra gli edifici dai colori vivaci che si sostengono gli uni con gli altri, entrare nelle piccole chiese nascoste tra le case. Non preoccupatevi di non saper ritrovare la strada: per raccapezzarsi basta ricordare che i **caruggi**, se scendono, portano sempre al mare. E una volta arrivati sul lungomare, sarà semplice raggiungere il punto di ritrovo!

Prima di passare ad Oneglia, ci si potrà fermare qualche istante alla **Foce**, il piccolo borgo di pescatori di Porto Maurizio sorto attorno alla foce del torrente Caramagna.

Al posto dell'odierno parcheggio, fino a qualche decennio fa venivano tirate in secca le barche da pesca. Se il tempo è bello, vale la pena di inoltrarsi nell'area verde lungo la passeggiata che, a picco sul mare, passa sotto al Parasio fino al nuovo porticciolo e alle spiagge di Borgo Marina.

Nella “civitas fidelissima”

Oltrepassato il torrente Impero giungiamo ad **Oneglia**, che ne occupa la foce. Il borgo, a lungo baluardo del Regno di Savoia, presenta le tracce di uno stile architettonico piemontese sovrapposto alle originali radici liguri, stile composito che attecchì facilmente anche grazie alla conformazione del territorio, eccezionalmente pianeggiante e quindi libero dai vincoli che generalmente pongono i caratteristici saliscendi dei borghi liguri. Da visitare la **Collegiata di San Giovanni Battista**, splendido esempio di tardo barocco genovese, che sorge nel centro della città e risale al 1762.

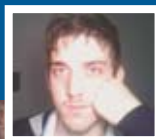
Da non perdere il complesso di Villa Bianca, detta **Villa Grock** dal nome del celebre clown svizzero che la fece edificare, negli anni Venti.

◆ Secondo giorno

Chi ha paura della “cabotina”?

Meglio svegliarsi di buon'ora e visitare **Triora** al mattino, perché di notte, si sa, questo borgo millenario si popola di streghe! Di origine forse già romana, il piccolo paese conserva l'aspetto medievale nonostante le distruzioni dei tedeschi nel 1944. La sua struttura architettonica, di grande fascino, gli è valsa nel 2007 la Bandiera Arancione del Touring Club Italiano. Ciò che lo rende famoso in tutta Italia è però la serie di processi, e conseguenti roghi, che qui si compirono alla fine del XVI secolo ai danni di donne accusate di essere le artefici delle continue epidemie e carestie che affliggevano la vallata, perciò denominate ‘streghe’.





LIGURIA
SOTTO
I VENTI

**“Guardo il mare e penso che tra un’ora
sarò alla spiaggia. Alla spiaggia
le ragazze lanciano palloni
con le braccia lisce, si tuffano
nel luccichio, gridano, schizzano,
su tanti sandolini e pedalò”**

da *La strada di San Giovanni*, Italo Calvino

IMPERIA - RIVIERA DEI FIORI

Gita di classe

Spiaggia dei Balzi Rossi: nelle grotte ci sono tracce
dell'uomo di Cro-Magnon (25.000 anni fa).



"Bordighera", 1884, Claude Monet



L'Archivio di Stato di Genova conserva ancora i documenti dei processi ed i verbali di interrogatorio, alcuni dei quali sono visibili anche al museo etnografico di Triora. All'estremità del paese, dopo un'immersione totale nel buio dei caruggi, tra cortili, piazzette, fontane tagliate nella pietra viva, antichi portali scolpiti, si incontra la famosa "cabotina", la casa dove pare si riunissero le streghe. Non si può lasciare il borgo senza avere assaggiato il suo rinomato pane, di pasta scura, da mangiare tanto con i salumi quanto con la marmellata... Potrebbe essere l'occasione per organizzare un pic-nic!

Ancora un tuffo nel medioevo

Dolceacqua è un altro interessante borgo medievale, sovrastato dal castello della famiglia Doria risalente al XII secolo. Potrete accedervi attraversando il magnifico ponte a schiena d'asino che attraversa il Nervia, dipinto e definito da Claude Monet come un vero e proprio "gioiello di leggerezza". Il quartiere medievale della Terra si è mantenuto pressoché intatto, ed ospita – più che altri borghi della zona – bottegucce e piccoli negozi ricchi di produzioni artigianali, gastronomia locale e curiosità. Ma è il momento di un po' di shopping! Come souvenir per i genitori potete scegliere il tipico vino Rossese e l'eccellente olio degli ulivi della zona.

L'ora del break!

Per completare il panorama dei borghi liguri non resta che giungere al mare: eccoci a Bordighera, altra località molto amata da artisti e poeti, tra cui nuovamente Monet, che la celebrò nel famoso dipinto che vedete qui in alto. Possiamo godere degli stessi paesaggi dalla pineta del Capo (via Stella Maris) e dal lungomare Argentina (si chiama così perché fu Evita Peròn a inaugurarla, nel luglio 1947). Di grande interesse è anche il Giardino Esotico Pallanca (9-12.30; 14.30 – 19, chiuso il lunedì e dal 20/11 al 20/12, ingresso € 6,00, rid. € 5,00, www.pallanca.it), che sorge sulle pendici dell'antico vulcano del Monte Nero, oggi spento.

È l'ora della merenda, e per spezzare la fame conviene cercare tra le case antiche una buona gelateria o una focacceria. L'ideale è rilassarsi un po' passeggiando lungo l'antica via romana che collegava la Liguria alla Gallia, oggi elegante viale ombreggiato da platani e costeggiato da ville e alberghi del Novecento in stile liberty.

Sanremo: non solo Festival

Anche Sanremo possiede un centro storico antico, la cui fama è stata però offuscata dal Teatro Ariston, dove da sempre si tiene il Festival della Canzone Italiana, dal Casinò e dai palazzi del lungomare.

Approfittiamo, dunque, di questa sua specificità per buttarci nella vita mondana della Riviera dei Fiori, ormai da decenni popolata dai vip più famosi. Dopo una pizza sul lungomare si potranno apprezzare le ville Ormond, Nobel, King, il castello Devachan, il palazzo Bellevue: tutti sontuosi edifici costruiti dalla seconda metà dell'Ottocento in poi, in seguito al forte afflusso di villeggianti, per lo più stranieri, nella zona. Importante testimonianza dell'attrazione che a quell'epoca Sanremo esercitava è la chiesa ortodossa, fatta costruire all'inizio del XX secolo proprio in risposta all'arrivo massiccio della nobiltà e dell'alta borghesia russa. Fu la zarina Maria Aleksandrovna, moglie di Alessandro II, che per prima fece di Sanremo il suo luogo di vacanza e che donò alla città le palme tuttora presenti sul corso, chiamato in suo onore "Passeggiata Imperatrice".



SE SI HA UN GIORNO IN PIU'

Si può esplorare la parte orientale della provincia, anch'essa ricca di storia e di borghi caratteristici, dall'architettura tipicamente medioevale, come Diano Castello, Andora o Cervo.

In ognuno di essi si potranno ammirare castelli, chiese e palazzi storici.



◆ Terzo giorno

Bussana Vecchia e Arma di Taggia

Generalmente trascurata dai turisti, ma molto amata dalla gente del luogo, **Bussana Vecchia** è uno dei borghi più affascinanti della nostra gita. Sorto intorno al 1050, venne distrutto da un terremoto nel 1887 e conseguentemente abbandonato. Nel dopoguerra, però, risorse grazie alla buona volontà di un gruppo di artisti che si installarono tra le rovine del villaggio, attratti dall'atmosfera fuori del tempo che vi si era creata. Senza acqua, luce né gas artigiani ed esteti diedero vita a quello che oggi si chiama il **Villaggio Internazionale degli Artisti**, pieno di piccoli studi, laboratori artistici e gallerie.

Se il tempo è bello, **Arma di Taggia** è il posto ideale per un pic nic sulla spiaggia e una passeggiata sul lungomare, che va dalla Grotta dell'Annunziata e la Fortezza al porto-canale con la piccola darsena.

Il suo centro storico è il secondo in Europa per estensione dopo quello di Genova, ed è uno dei più antichi e conosciuti della Riviera dei Fiori. La fama di Taggia è legata alla coltura dell'ulivo, qui introdotto nel XII secolo dai monaci benedettini, che selezionarono la qualità "**oliva taggiasca**", da cui si ottiene un olio particolarmente pregiato.

Nella roccaforte dei templari

Ci troviamo a **Seborga, la Monaco della Liguria**: questo piccolo paese, infatti, non è mai stato ufficialmente annesso alla Repubblica Italiana. Da tempo immemorabile luogo sacro ai catarì (o albigesi, seguaci di un movimento eretico che si diffuse in Europa nel Basso Medioevo), il principato è indissolubilmente legato alla storia dei templari da quando nel 1118 il principe – nonché monaco - Edouard vi nominò i primi nove cavalieri, rendendolo così l'unico stato sovrano cistercense. Il comune di Seborga ha 2000 residenti, tra cui molti stranieri, e circa 360 discendenti dei crociati medievali.

◆ Quarto giorno

Centinaia di piante a Villa Hanbury

I giardini di **Villa Hanbury** furono voluti da un ricco lord inglese, Sir Thomas Hanbury, che dopo aver girato il mondo si innamorò di questo tratto di costa, il **promontorio della Mortola**, caratterizzato da un singolare microclima e particolarmente adatto alle coltivazioni esotiche. Qui acquistò un terreno dove fece trapiantare centinaia di piante tropicali, dall'agave del Messico all'eucalipto australiano, ma senza dimenticare il pino marittimo e la lavanda ligure. **Villa Hanbury è così divenuta un parco botanico che ospita varietà vegetali provenienti da tutto il mondo.**

Il parco scende dalla collina al mare ed è attraversato da un tratto dell'antica strada consolare via Julia Augusta. Fu sistemato secondo il tipico gusto inglese, con vialetti irregolari e romantici rustici, pergolati e patii con la pittoresca vista del mare sullo sfondo (gli orari della villa sono: tutti i giorni escluso il mercoledì, dal primo novembre all'ultima domenica di marzo ore 10 - 16; dall'ultima domenica di marzo al 14 giugno ore 10 - 17).

Il tesoro dei Balzi Rossi

Non c'è modo migliore che concludere la gita sul mare! I **Balzi Rossi** (nei pressi della frazione Grimaldi di Ventimiglia) sono costituiti da una falesia alta circa 100 metri (il cui colore è facile da indovinare) all'interno della quale furono scoperte nel corso dell'Ottocento numerose grotte ricche di diversi reperti di epoca paleolitica. Oltre a resti di animali, furono qui rinvenuti una ventina di sepolture umane, statuette denominate "**Veneri dei Balzi Rossi**", ornamenti, utensili e un'incisione rupestre raffigurante un cavallo. Presso le grotte è allestito un piccolo museo preistorico, fondato nel 1898 da Sir Thomas Hanbury (sì sì, ancora lui), che custodisce alcuni degli scheletri e dei manufatti ritrovati e permette la visita delle **grotte del Caviglione e di Florestano e del Riparo Mochi** (orario di apertura: invernale 9 - 13 e 14.30 - 18; estivo 9 - 12.30 e 14 - 18). Terminata la visita, non resta che salutare la Riviera dei Fiori andandosi a bagnare i piedi nel suo mare, sulla spiaggia, al tramonto.



IN BALIA DELLE ONDE O DEL VENTO?

**COSA C'È DI PIÙ BELLO CHE GODERSI QUALCHE GIORNO IN MARE APERTO,
BACIATI DAL SOLLEONE, CULLATI PIÙ O MENO INTENSAMENTE DAL MARE?
E PERCHÉ NO, CONOSCERE NUOVI COMPAGNI DI VIAGGIO E OSSERVARE
L'ALBA E IL TRAMONTO COME NON LI AVETE MAI VISTI**

di Marco Zanirato, 18 anni

Carcare (Sv)

Non bisogna essere degli skipper provetti per provare l'emozione di un weekend in barca a vela: anche per i principianti ci sono, infatti, numerosi centri velistici che organizzano pacchetti di gita di durata variabile. Si va dal pernottamento, al finesettimana, a itinerari più impegnativi e dispendiosi, anche in termini di tempo (oltre che, evidentemente, di portafogli). Se avete preparato tutto l'occorrente, senza dimenticarvi dei buoni occhiali da sole e la protezione contro i raggi ultravioletti nocivi per la pelle, siete pronti per salpare... Ciumra, all'arrembaggio!

◆ Primo giorno

Tutti a bordo!

L'imbarco è il venerdì sera dai **porti di attracco di San Lorenzo al Mare, Andora e Sanremo**. Sarà bene dare un attento sguardo al vostro bagaglio prima di partire. La barca a vela non è come un hotel e certo non ha le dimensioni di una nave da crociera. È un'imbarcazione più contenuta e nel proseguire lungo la rotta tutti si danno da fare. In questa gita sarete accompagnati dallo skipper professionista, **ma la filosofia non è "lui lavora e noi prendiamo il sole"**.



Per godere appieno dell'esperienza bisogna viverla come una vera e propria avventura; in ogni istante c'è qualcosa da imparare, e porsi con questo atteggiamento consentirà non solo di partecipare in modo attivo al viaggio, ma anche di conoscere meglio un mondo – quello dei velisti – che affascina molte persone. E chissà che la gita lunga un weekend non possa diventare, un domani, un corso di vela vero e proprio. Le passioni, a volte, si scoprono anche così.



Ma torniamo alle cose da portare con sé: **indispensabile è l'abbigliamento a strati**, che varierà ovviamente sulla base della stagione e dunque delle temperature. L'escursione termica può essere rilevante, dunque teniamoci pronti – soprattutto d'inverno e in autunno – al caldo diurno (con il sole puntato addosso – siamo in mare aperto! - e con quel po' di attività fisica eventuale) e presumibilmente alla frescura serale e notturna (quando il sole cala e la brezza marina si fa sentire). **Una giacca a vento** è il must, così come delle **calzature anti-sciolo** (e con la suola bianca, mi raccomando!). Se il mare fosse mosso, inoltre, ci si può bagnare, comportatevi di conseguenza. **Occhiali da sole** adatti alla forte esposizione alla luce solare (il mare, come la neve, intensifica i raggi del sole) e **ovviamente una buona protezione sia per la pelle, sia per le labbra** (onde evitare la fastidiosa arsure).

Fatta la check-list delle cose da portare, si è pronti per l'imbarco. L'agenzia organizzatrice avrà naturalmente pensato a tutte le carte e all'assicurazione nel momento in cui avrete prenotato la vacanza e pagato la relativa quota. Sappiate, inoltre, che se avete la patente nautica e volete fare da voi, ovviamente la presenza dello skipper non è obbligatoria per tutta la durata del viaggio. È un supporto che vi viene fornito e che consente anche a chi non è mai salito sopra una barca a vela di fare un'esperienza del genere. A voi la scelta di avvalervene, oppure no. Dopo l'ingresso sulla barca e la sistemazione nelle cabine, il primo appuntamento è... l'ora di cena! Tutti insieme, sotto le stelle, tra chiacchiere e risate. Il modo migliore per conoscersi meglio. Poi a dormire, cullati dalle onde.

◆ Secondo giorno

Da Sanremo a Capo Mortola

Il risveglio nella cabina di bordo ha un sapore diverso rispetto a quello della propria camera da letto, no? Siamo allora pronti per partire, costeggiando il Ponente ligure. Una trasferta via mare che vi stupirà: la costa è affascinante e non potrete non rimanere incantati dalla vista di Sanremo, la rada di Ospedaletti, i Balzi Rossi di Ventimiglia, Capo Mortola, al confine con la Francia.

Ovviamente d'estate ci si potrà fermare qua e là per fare un bel bagno ristoratore. **Se avete maschera e pinne, perché non apprezzare anche i fondali marini?** E allora forza, un bel respiro e giù in apnea.

Pranzo leggero per i nostri velisti per caso. Il bagno di sole, oltre a quello in mare, è assicurato soprattutto nelle ore di punta. Inutile ripetervi di mettervi la crema protettiva, vero? Quando a fine giornata sarete belli cotti e doloranti perché non ci avete ascoltato... be', non vi venite a lamentare da noi: ve l'avevamo detto. **Il vento di mare, molto piacevole soprattutto d'estate, non ci consente quando siamo sulla barca di avere la reale percezione dell'esposizione al sole.**

Lì per lì non ce ne accorgiamo, ma poi la sera gli effetti di una così prolungata e intensa tintarella possono essere spiacevoli e molto, molto fastidiosi. Il viaggio prosegue e chi fra voi avrà l'ardire di seguire le istruzioni dello skipper, certo vivrà un'esperienza ancora più inusuale.

E tornato a casa potrà dire di essere un mezzo-velista, o fare l'esperto della situazione con gli amici.

Arriva la sera ed è il momento di un buon aperitivo a bordo della barca. Poi la cena, e dal momento che ci troviamo ormai a Capo Mortola, nei pressi del confine francese, cosa si può mangiare se non ottimo pesce? Magari, suggeriscono gli organizzatori, ostriche e champagne? Forse meglio solo le ostriche, giusto per non salare troppo il conto... Notte sulla barca, ultima scorpacciata di stelle su quella che per un paio di giorni è stata la nostra casa itinerante. Domenica si rientra: un altro bel tragitto via mare. Salutiamo lo skipper che ci ha accompagnato, ultime foto ricordo, baci, abbracci e già un po' di nostalgia.



PERNOTTAMENTO E COLAZIONE... ON THE BOAT!

L'avventura dell'escursione in vela non fa per voi ma volete un'alternativa al pernottamento in albergo? La formula "boat and breakfast" probabilmente fa per voi. Altro che vista mare: più sul mare di così!

La barca a vela, ormeggiata al porto, sarà dunque la cornice dei vostri giorni di svago, a due passi dalle spiagge di Andora e di Sanremo. È possibile imbarcarsi dalle ore 17 e la disponibilità è da due a quattro cabine doppie, a bordo di un'imbarcazione dotata di bagno, doccia, cucina e allacciata alla corrente elettrica (220V). A voi la scelta di cenare in uno dei ristoranti convenzionati oppure scegliere la via del fai da te, sfruttando la cucina di bordo. A garanzia delle attrezzature è richiesta una cauzione di 200 euro, che vi verrà ovviamente restituita (se non fate danni) al termine del vostro soggiorno. Potete inoltre abbinare anche uscite in barca grazie a esperti skipper oppure fare scuola di vela. Il costo è di 60 euro a notte per la cabina singola, che diventano 90 euro per la doppia.

INFO, COSTI

E PRENOTAZIONE

L'agenzia che organizza queste escursioni è il Centro Velico Riviera Vento, con basi nautiche ad Andora, San Lorenzo al Mare e Sanremo. Le gite possono essere prenotate lungo tutto il corso dell'anno, a gruppi di minimo quattro persone.

La quota va dai 140 euro per il periodo ottobre-marzo, ai 160 euro per il periodo di punta (giugno, luglio e settembre) e comprende l'utilizzo dell'imbarcazione, lo skipper, le dotazioni di sicurezza oltre ai diritti nel porto di imbarco e sbarco. Ulteriori 20 euro possono essere spesi per affidarsi con il Centro Velico ed essere così coperti da un'assicurazione.

Per il gasolio bisogna mettere in conto una ulteriore spesa di 20 euro al giorno per ogni partecipante.

Per info e prenotazioni contattare il 3474173297, e-mail: info@rivieravento.com

ANCHE IN NOTTURNA...

La gita illustrata può anche avere la variante notturna. In questo caso la partenza non sarà più sabato mattina ma venerdì attorno alla mezzanotte.

Ore piccole, dunque, per ammirare la costa illuminata, la tranquillità dell'atmosfera notturna in mare aperto, la scia luminosa del plancton, l'alba. Per chi riesce a stare sveglio, naturalmente.





Chiesa Russa a Sanremo

a cura di **Patrizia Battaglio, 15 anni**
Liceo classico "Chiabrera" - Savona



LA STORIA ABITA QUI

La città di **Imperia**, capoluogo della provincia che copre tutta la zona all'estremo Ponente ligure, nasce dalla fusione di due centri storici: Oneglia – situata a Levante - e Porto Maurizio – a Ponente. Oneglia tra le due è la zona commerciale, sede delle principali industrie locali votate soprattutto alla produzione di olio e pasta. Al contrario Porto Maurizio è il polo turistico, sopra a un promontorio nel cuore della Riviera dei Fiori.

Caratteristici sono i suoi viottoli e i palazzi testimoni di un'epoca di sfarzo, decisamente pregiati e lussuosi. Ma vediamo nel dettaglio: vi indicheremo i luoghi da visitare nel caso capitate da queste parti.

Oneglia

Occupava una zona pianeggiante alla foce del torrente Impero, sul mare.

Alcune ricostruzioni fanno risalire il suo nome a un antichissimo insediamento romano di epoca pre-augusta (il pagus Unelia).

Nel corso del Medioevo, dopo vicissitudini che la videro al centro di invasioni e diverse contese, intorno all'anno 1000 entrò sotto il controllo della potente famiglia genovese dei Doria (sì, quella del celebre ammiraglio

Andrea Doria, nativo proprio di Oneglia). Nel 1500 fu ceduta ai Savoia e divenne ufficialmente parte del Regno di Sardegna (a differenza della vicina Porto Maurizio, che cadde sotto il dominio della Repubblica di Genova). Soltanto nel 1923, venne poi unificata a Porto Maurizio nella nascente Imperia, abbandonando da allora l'autonomia di Comune a se stante.

◆ Collegiata

di San Giovanni Battista

Consacrato nel 1762, è il Duomo di Oneglia e sorge nell'omonima piazza, nel centro storico cittadino. Lo stile è tardo-barocco genovese, pianta a croce latina, con tre navate e la cupola. La facciata, di color bianco, è stata ultimata nel 1832 e **se vi ricorda la chiesa di Santa** 

Maria della Quercia a Roma non si tratta di un déjà-vu: è stata proprio realizzata così su sua imitazione. L'interno è ricco di dorature e affreschi, molto colorato. Tra le opere che custodisce ricordiamo l'altare maggiore in marmi policromi del 1793, il coro ligneo intagliato del 1736, un crocifisso del Seicento e una bella Madonna del Rosario. La Collegiata ha anche il campanile più alto di tutta la città.

◆ Villa Grock

Anche chiamata Villa Bianca (via Fanny Roncati Carli, tel. 0183704236), è meglio conosciuta con il nome del clown svizzero – Grock appunto – che la commissionò all'architetto Ventimiglia negli anni Venti. Il palazzo è stato poi acquistato dall'amministrazione provinciale di Imperia ed è oggi uno dei fiori all'occhiello del patrimonio artistico e architettonico della città. In stile liberty, curiosa è la differenza tra l'esterno e l'interno della villa: da fuori, tra un ponte che sovrasta giochi d'acqua, un tempio e le colonne a fuso, domina lo spirito giocoso, contrapposto al rigore degli interni decò, squadrati ed eleganti. Specchio, forse, della complessa personalità del clown padrone di casa...

◆ Museo dell'Olio

Situato in una graziosa palazzina in stile liberty costruita negli anni Venti come sede della Fratelli Carli (la nota azienda produttrice dell'omonimo olio), il museo (via Gareccio, 13 – tel. 0183295762) nasce come allestimento delle collezioni raccolte durante decenni dalla famiglia Carli.

È suddiviso in una struttura espositiva e in un archivio che consente di fruire di un'ampia documentazione attraverso percorsi tematici (l'olivo in 6000 anni di storia, la sua coltivazione e la produzione dell'olio d'oliva). L'ingresso è gratuito. È aperto da lunedì a sabato dalle ore 9 alle 12,30 e dalle 15 alle 18,30.

Porto Maurizio

Anche Porto Maurizio – così come Oneglia – affonda le sue origini nella civiltà romana. Il suo nome deriverebbe infatti da San Maurizio Martire, capo della leggendaria Legione Tebea (una legione romana composta totalmente da cristiani, così com'è raccontata nella letteratura agiografica) dell'antica Roma. Nel XIII secolo entra a far parte della Repubblica di Genova e deve proprio al capoluogo ligure un periodo florido in cui si afferma come uno dei centri commerciali oleari più importanti di tutto il Mediterraneo. Fino al 1797, quando la discesa di Napoleone pose fine alla Repubblica di Genova e Porto Maurizio entrò nella Repubblica Ligure come capoluogo della Giurisdizione degli Ulivi (a ricordare la sua tradizione). Quindi ancora sotto il dominio francese fino al Congresso di Vienna, che la annetté al Piemonte. Come già si è detto, nel 1923, unito a Oneglia ha dato vita alla nuova città: Imperia.

◆ Basilica di San Maurizio

È il duomo neoclassico di Porto Maurizio. Edificato su progetto di Gaetano Cantoni nel 1781, è stato terminato una cinquantina di anni dopo nel 1838. La sua maestosità e il suo sfarzo sono i segni tangibili della potenza della Repubblica di Genova. Le dimensioni esterne sono di 70x42 metri, e la superficie interna è di 3000 mq: **si tratta in assoluto della chiesa più grande in tutta la Liguria.** 

Ha anche un sito

internet: www.parrocchiasanmaurizio.it

◆ I palazzi storici sul Parasio

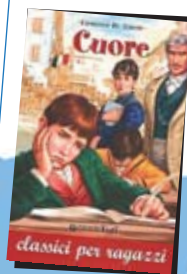
Situato su di un promontorio sul mare, di fronte a Oneglia, si trova il Parasio, il quartiere storico di Porto Maurizio. È un intricarsi di caratteristici vicoli (carùggi, in ligure) che incontrano ognuno la strada principale, una salita a spirale fino alla cima. È completamente pedonale e un tempo era circondato da mura (che sono state poi abbattute nel corso del Medioevo). È proprio in questo quartiere che si trovano alcuni palazzi storici come Palazzo Lercari-Pagliari, Palazzo Lavagna, Palazzo Littardi, Palazzo Strafforello e Villa Varese.

◆ Museo Navale Internazionale

Testimonianze e reperti della tradizione marinara ligure, italiana e non solo sono racchiusi all'interno del Museo Navale Internazionale di Imperia, in piazza Duomo 11. Si divide in numerose sezioni: un ampio spazio documentaristico, un archivio fotografico con tanto di biblioteca, sezioni dedicate alla marina militare. E ancora un'area riservata alla modellistica e alla cantieristica navale in

Da leggere!!!

Edmondo De Amicis
(Oneglia 1876 - Bordighera 1908)
Cuore: senz'altro uno dei romanzi per ragazzi più famosi, scritto nel 1886 e pubblicato nel 1888. Scritto all'alba dell'unità d'Italia, il testo aveva un obiettivo pedagogico: insegnare ai giovani le virtù civili come l'amore per la patria, il rispetto per l'autorità e i genitori, l'eroismo, ecc. Una ripassata non fa mai male. Del testo sono state fatte poi numerose versioni satiriche. Ricordiamo quella di Giobbe Covatta nel 1993, intitolata *Pancrèas - Trapianto del libro Cuore*.



legno. Curiosa la sezione dedicata agli ex voto, che testimonia quanti desideri e speranze l'uomo abbia affidato nel corso dei secoli al mare.

L'orario di apertura è il martedì dalle 9 alle 11 (dedicato alle scuole), mercoledì dalle 15,30 alle 19,30 e sabato dalle 16,30 alle 19,30 (orario estivo: mercoledì e sabato 21 - 23). Per informazioni contattare lo 0183651541.

Sanremo

È la quarta città ligure per numero di abitanti, preceduta da Genova, La Spezia e Savona, ed è anche conosciuta come Città dei Fiori. Ma è soprattutto la sua vocazione turistica ad averla resa nota:

chi non ne ha sentito parlare per il celeberrimo Festival di Sanremo, oppure per la "classicissima" di primavera, altrimenti detta "Milano-Sanremo"? Non solo: famosa è anche la gara di rally che porta il nome della città, e proprio a Sanremo si trova uno dei quattro casinò italiani.

◆ Cattedrale di San Siro

È stata costruita sui resti di una chiesa paleocristiana nel XII secolo. Ha tre navate ed è in stile romano-gotico. **Guardatela bene: non tutto quello che vedete è opera dei maestri Comacini nel 1100.** 

La cattedrale è stata infatti rimaneggiata nel XVII secolo e il campanile, con ben 12 campane, venne ricostruito a seguito di un bombardamento inglese.

◆ Santuario della Madonna della Costa

Venne edificato nel 1361 per festeggiare la liberazione dei sanremesi dalla supremazia di Genova, e soprattutto dalla potente famiglia Doria. Numerose decorazioni barocche e affreschi seicenteschi riempiono la chiesa, che contiene anche una Madonna con bambino del Trecento (che ha dato anche il nome al santuario).

◆ Chiesa Russa

L'architettura differisce molto dalle nostre cattedrali, ma è diventata comunque uno dei simboli della città. È la chiesa del Cristo Salvatore, più conosciuta forse come Chiesa Russa.

Ma cosa ci fa un santuario ortodosso a Sanremo? 
Il motivo è semplice: dall'Ottocento i nobili russi avevano scelto la Città dei Fiori come luogo ideale dove svernare e per soggiorni curativi.

Da qui la costruzione della chiesa, con il progetto firmato dall'ingegnere sanremese Pietro Agosti.

Da ascoltare!!!

Luigi Tenco,
Le più belle canzoni: una raccolta
curata dalla Warner dei 12 brani
giudicati più significativi
della carriera di Luigi Tenco,
il cantautore italiano scomparso
(si presume per suicidio)
proprio a Sanremo nel 1967,
mentre era impegnato nella
sua partecipazione
al Festival.



Da navigare!!!

www.comune.imperia.it: il sito
dove orientarsi sulla città

www.sanremo.it: la guida
alla Riviera di Ponente

www.mtbsanremo.it: tracce
e itinerari (a scelta, guidati)
per la mountain-bike

www.festivaldeifiori.it:
il sito della suggestiva
manifestazione di
composizione floreale

www.triora.org:
per scoprire il paese
delle streghe



DOVE MANGIARE

Per un pranzo tipico

A Santo Stefano al Mare, in provincia di Imperia,
segnaliamo **Cronache del mare** (via Roma, 41 –
tel. 0184485015), che propone un menù di terra e
mare con prodotti liguri. Trasferiamoci a Sanremo.
Cucina ligure rivisitata dal 1988 nel ristorante

Da Paolo e Barbara, in via Roma 47
(tel. 0184531653 – www.paoloebbarbara.it):
pesce locale con specialità come i gamberi
rossi di Sanremo, ma anche carni selezionate
e – nei periodi di caccia – colombacci, beccacce
e tordi catturati nei pressi delle Alpi Marittime
alle spalle di Sanremo. Restiamo in città
e proponiamo ancora cucina
rigorosamente ligure nella trattoria

A Cuvea, in corso Garibaldi 110 (tel. 0184503498),
con 38 posti a sedere coperti e 16 all'aperto.

Per aperitivi e ore piccole

La patria della movida dell'Imperiese è indubbiamente Sanremo. Calamita per i giovani all'ora dell'aperitivo – o meglio ancora dell'apericena, com'è di moda – è il **Kermesse Cafè** in piazza Sardi 5. Happy hour musicali al **Big Ben** in piazza Brescia 20 ancora a Sanremo, mentre a Bordighera il tempio dell'aperitivo è al **Paradise Cafè** in via Libertà 45.

Piatti tipici

Pizza all'Andrea: salsa di pomodoro, olive e acciughe, questo il condimento della tipica focaccia onegliese. La versione cucinata a Porto Maurizio è più alta e con il pomodoro a pezzi.

Tradizioni leggermente diverse, dunque, fra i due centri che pure costituiscono lo stesso Comune e sono pressoché contigui.

Condigione: è un'insalata a base di pomodori freschi, olive, l'immane olio di oliva e il basilico. Molto fresca e tipicamente estiva.

Fantèn: dolce di pasta dura spianata a forma di galletto. Di solito presentato piantato su un bastoncino.

Farinata con cipollotti: di farina di ceci e olio di oliva, molto saporita grazie all'ingrediente speciale, il cipollotto appunto, che nella cottura risulta dorato e croccante.

Brandacujun: altrimenti detto stoccafisso mantecato. Si tratta di un antipasto composto da stoccafisso lessato, patate, prezzemolo, aglio e cipolla.



DOVE DORMIRE

HOTEL ARISTON

Via Privata Rambadi, 2 – Imperia
Tel. 018363774 – Fax 0183666845
www.hotelariston-imperia.it
Camera doppia 83 €

HOTEL KRISTINA

Spianata Borgo Peri, 8 – Imperia
Tel. 0183293564 – Fax 0183297434
www.hotelkristina.com
Camera doppia 92 €

BED AND BREAKFAST CA' DEL VESCOVO

Via Carducci, 7 - Corvara
Tel. 3385977113
www.cadelvescovo.it

Prezzi mezza pensione a persona da 70 a 110 €



COME MUOVERSI

Tariffe

La società che si occupa di gestire il trasporto pubblico su strada è la Riviera Trasporti SpA.

Il costo di un biglietto urbano è di 1 €
Per chi soggiorna nell'Imperiese 7 giorni
può essere utile acquistare la Travel Card
al prezzo di 13 €, per corse illimitate.

Trasporti:

Autobus: www.rivieratrasporti.it
Treni: www.trenitalia.it

CLIMA

Durante l'inverno il termometro segna in media 9,8° C sopra lo zero. Nei mesi più caldi, luglio e agosto, la colonnina di mercurio si attesta sui 23,8° C. La stagione più piovosa risulta l'autunno, il consiglio dunque è di puntare la vostra visita in primavera (o se vi va di avvistare qualche cantante e non vi spaventa il bailamme, durante il mese di febbraio per il Festival di Sanremo).





Gita di classe

Ci vediamo sulla Via dell'Amore



La Spezia

Short break

A passeggio
nei boschi o tra i coralli?





IL GOLFO PIÙ BELLO DELL'UNIVERSO

BYRON, SHELLEY, MONTALE: SONO TANTI I POETI PASSATI PER QUESTO ANGOLO DI PARADISO, COME DARGLI TORTO? VI PROPONIAMO UNA GITA IN CUI L'ISPIRAZIONE NON POTRÀ PROPRIO MANCARE!

di **Luca Policastro**, 22 anni

La Spezia

Ed eccoci giunti alla fine, il nostro team in viaggio sta per sciogliersi... Con base alla Spezia, il percorso tocca resti preistorici, borghi medievali, paesaggi magnificamente descritti dai poeti inglesi e non solo: fu Napoleone a dire che il golfo della Spezia è "il golfo più bello dell'universo". Possiamo credergli?

◆ Primo giorno

A contatto con la preistoria

Dopo l'arrivo alla Spezia in mattinata e la sistemazione in albergo, vi do appuntamento per la prima visita, alle 15 in punto, al **Castello San Giorgio** (biglietto intero 5 euro, ridotto 3 euro per le comitive scolastiche; apertura dal mercoledì al lunedì, dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15 alle 18; tel. 0187751142 – sangiorgio@laspeziacultura.it, www.laspeziacultura.it); ci troviamo nel quartiere più antico, denominato "il Poggio", al quale si arriva costeggiando le mura medievali. Sul portale di accesso si possono riconoscere lo stemma della Repubblica di Genova e un bassorilievo raffigurante San Giorgio e il drago. Il castello, di costruzione trecentesca ma più volte rimaneggiato, fu per molti secoli una fortezza di confine del sistema difensivo genovese. Oggi ospita il **Museo Civico Ubaldo Formentini**, punto di partenza fondamentale per il nostro itinerario storico nel territorio spezzino. Qui si trovano, infatti, numerose testimonianze degli insediamenti preistorici nella zona e in particolare

 **diciannove esemplari originali delle misteriose "Stele Lunigiane", grandi pietre sulle quali venivano sommariamente scolpite figure maschili e femminili. Se ne contano circa ottanta esemplari: i più antichi potrebbero risalire addirittura al 9.000 a.C., i più recenti al 600 a.C.**

Il borgo medioevale

Il tardo pomeriggio e la serata si possono dedicare alla visita di **Lerici**, borgo medioevale sovrastato da un possente castello, a lungo conteso tra le repubbliche marinare di Genova e Pisa. Se si vogliono esplorare ancora più nel passato le origini della zona, all'interno del castello il **Museo Geopaleontologico** (ingresso 5 euro, ridotto scuole 3 euro; aperto da martedì a venerdì, dalle 10.30 alle 12.30; tel. 0187969114 – info@castellodilerici.it, www.castellodilerici.it) espone fossili, orme di dinosauri e altre interessanti testimonianze inserite in un percorso didattico chiaro e preciso. L'occasione è buona per conoscere anche i magnifici interni del castello e magari per osservare dalle mura lo splendido spettacolo del golfo illuminato, alla sera. Si può cenare a Lerici, o rientrare alla Spezia, dove si pernoverà.

◆ Secondo giorno

La colonia romana di Luni

Di prima mattina, diciamo alle 9, la gita continua con la visita al sito archeologico di **Luni**, al confine tra Liguria e Toscana. Già porto ligure, frequentato da Greci ed Etruschi, l'insediamento divenne colonia romana nel 177 a.C. e a lungo rimase

A LA SPEZIA O ALLA SPEZIA?

A SPEZIA!

Perché quell'articolo davanti al nome? Ecco la storia e il modo corretto di riferirsi alla città. L'articolo è già presente nei primi documenti redatti in volgare. Dopo il 1815, con il Congresso di Vienna e il passaggio dell'intera Liguria al Regno di Sardegna, la burocrazia decide di sopprimerlo. Gli spezzini non accolsero volentieri questo cambiamento e fecero più volte presente al governo centrale le loro rimozioni, senza tuttavia ottenere alcun risultato. Le diverse denominazioni continuarono per anni a generare confusione. Il 2 aprile 1930 venne finalmente emanato un Regio Decreto che rettificò ufficialmente la denominazione del nome del Comune in "La Spezia". Tuttavia si intende erroneamente il "La" – scritto con la lettera "L" maiuscola – non come un articolo declinabile, ma come una particella da utilizzare in modo invariabile davanti al nome, quasi facente parte del nome stesso. È facile imbattersi in errori quali "di La Spezia", "in La Spezia" o "a La Spezia". Eppure, nello Statuto del Comune della Spezia si legge esplicitamente: «Nella denominazione del comune, il nome "Spezia", secondo la tradizione storica consolidata, richiede l'articolo determinativo.

In tutti gli Atti comunali l'articolo segue le regole d'uso ed è sempre declinabile».



**“Là fuoresce il tritone
dai flutti che lambiscono
le soglie d'un cristiano
tempio, ed ogni ora prossima
è antica”**

da *Portovenere*, Eugenio Montale

Le origini del nome di Portovenere si perdono nella notte dei tempi: dal latino "Portus Veneris" perché, prima di diventare luogo di culto paleocristiano, vi sorgeva un tempio dedicato a Venere Ericina.



avamposto strategico contro la combattiva popolazione dei Liguri (a proposito, il loro nome in greco voleva dire “quelli dalla voce stridula”), restia a lasciarsi sottomettere da Roma. Nel corso dei secoli divenne un'importante città dell'impero: a seguito di scavi archeologici sono oggi riconoscibili la pianta quadrangolare, le mura, il foro, le terme, il teatro e un anfiteatro, due templi, oltre a diversi sepolcri. Il **Museo Archeologico Nazionale di Ortonovo** conserva i numerosissimi reperti rinvenuti. Per pranzo si può prevedere una sosta a **Bocca di Magra**, piccolo centro alla foce del Magra che conserva i resti di una villa marittima romana. La villa si sviluppava su terrazze che si adeguavano alla natura rocciosa del pendio e della scogliera sottostante, oggi interrata. Dei vari ambienti che la componevano è ancora ben riconoscibile l'impianto termale, e in particolare il *calidarium*. La zona archeologica è visibile attraverso la cancellata dal lungomare, per l'apertura è necessario contattare la Soprintendenza per i Beni Archeologici della Liguria (tel. 01027181; fax 0102465925; e-mail: sba-lig@beniculturali.it). Il materiale rinvenuto, prevalentemente vasellame, è conservato al già visitato Museo Civico della Spezia Ubaldo Formentini.

Bocca di Magra ha affascinato nel secolo scorso numerosi scrittori e intellettuali: Vittorio Sereni, Eugenio Montale, Giulio Einaudi, Cesare Pavese, Elio Vittorini e Marguerite Duras ne fecero la loro residenza estiva. Nella zona vissero anche lo scrittore e scienziato Paolo Mantegazza, i poeti Gabriele D'Annunzio e Filippo Tommaso Marinetti, lo scrittore e regista Mario Soldati, che morì a Tellaro il 19 giugno 1999.

Portovenere e la grotta di Byron

Il tardo pomeriggio e la serata sono il momento ideale per visitare **Portovenere**. Il piccolo borgo, sulla punta occidentale del Golfo dei Poeti, è un tipico esempio dell'urbanistica e dell'architettura ligure del Medioevo. Dall'alto domina la **chiesa di San Lorenzo**, oggi divenuta il Santuario della Madonna Bianca, che risale al 1098. Il Castello della famiglia Doria a Portovenere è attestato dal 1113, mentre il borgo nuovo risale al 1139. Di poco successive (1161) sono le mura che racchiudono il borgo vecchio e il borgo nuovo, dal 1162 inglobati sotto la giurisdizione della diocesi di Genova. Nel XV secolo, con l'assalto degli aragonesi, il borgo vecchio venne distrutto e lasciò libero lo spazio che ancora oggi si può osservare tra il borgo nuovo e la **chiesa di San Pietro**, costruita nel 1198 con la tipica decorazione a bande bianche e nere. Dal promontorio, dove svetta la chiesa di San Pietro, si può scorgere **la grotta di Byron**, dove il poeta inglese amava rinfrescarsi durante la calura estiva. Ma non fu soltanto lui a subire il fascino di questi luoghi: ricordiamo anche lo scrittore David Herbert Lawrence, la scrittrice e pittrice George Sand, il poeta Percy Bysshe Shelley che in queste acque annegò l'8 luglio 1822, durante una tempesta improvvisa, a bordo della sua nuova goletta, l'Ariel.

Cena libera e ritorno in albergo.

◆ Terzo giorno

Le Cinque Terre

La giornata sarà interamente dedicata alle **Cinque Terre**, Parco Nazionale che riunisce i piccoli borghi di pescatori. L'area è stata dichiarata dall'Unesco nel 1997 Patrimonio dell'Umanità, insieme a Portovenere e alle isole di Palmaria, Tino e Tinetto.

Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso si susseguono, dalla Spezia verso Ovest, arroccandosi su irti promontori e insenature nascoste tra le rocce.





Riomaggiore



SE SI HA UN GIORNO IN PIU'

Con un po' di tempo a disposizione in più, sono altrettanto affascinanti gli antichi borghi di **Sarzana, Varese Ligure e Levanto**, tra castelli medioevali, fortezze, chiese e panorami mozzafiato.

Il percorso può partire da Riomaggiore, raggiungibile in pullman o in treno. Per poter accedere al **Sentiero Azzurro**, che collega tutti e cinque i piccoli paesi ed è notevolmente più facile da percorrere rispetto ai sentieri in costa, è necessario acquistare il biglietto giornaliero del Parco delle Cinque Terre, del costo di 5,00 €, oppure la Carta Cinque Terre, che combina l'entrata al Parco con l'utilizzo dei treni regionali da e per La Spezia Centrale e Levanto (8,00 €). **L'opportunità di spostarsi**



in treno non va scartata, dal momento che il percorso intero può risultare lungo e, in alcuni tratti, difficoltoso per essere affrontato nel contesto di una gita scolastica.

Il tratto della cosiddetta **Via dell'Amore** è comunque praticabile da **tutti senza problemi**, ed è davvero da non perdere!



Per il pranzo consigliamo il pesce locale – magari le ottime acciughe sotto sale –, focaccia, le verdure sott'olio (e che olio...), o anche un panino se si vuole mantenere il ritmo e proseguire con la camminata.



Da qualunque delle Cinque Terre si può comunque accedere alle stazioni ferroviarie, e proseguire o ritornare in treno.

◆ Quarto giorno

L'isola dei primi uomini

Non si può lasciare la Spezia senza avere visitato l'**isola della Palmaria**. Qui si trovano le prime testimonianze della presenza umana nella zona: si tratta dei depositi della **Grotta dei Colombi**, ovvero resti di sepolture umane, ossa e fossili di animali risalenti ad almeno cinquemila anni fa, e alcuni manufatti in selce, riconducibili al paleolitico, quando, probabilmente, l'isola era ancora unita alla terraferma. Si raggiunge con frequenti battelli dal porto turistico della Spezia, o anche da Portovenere. La traversata è breve e piacevole. Si consiglia di partire al mattino, con la prima corsa, per godere dell'isola ancora deserta e sfruttare appieno l'ultimo giorno di gita. L'isola Palmaria deve il suo nome alle numerose grotte che si aprono improvvisamente alla base di una costa aspra, rocciosa e a picco sul mare: **in antico ligure infatti le grotte erano dette "balme"**, da cui **Balmaria e quindi Palmaria**. Le più famose, la **Grotta Azzurra** e la **Grotta Vulcanica**, si trovano sul versante occidentale.



La Spezia e l'arsenale militare

È il momento di tornare a terra, la gita volge al termine. Ma prima di partire definitivamente non si può dimenticare una parte significativa della storia locale e nazionale: l'**arsenale militare**, uno dei più importanti d'Italia. Fu proprio l'arsenale a far crescere La Spezia, che fino a inizio 1800 non contava più di 3000 abitanti.

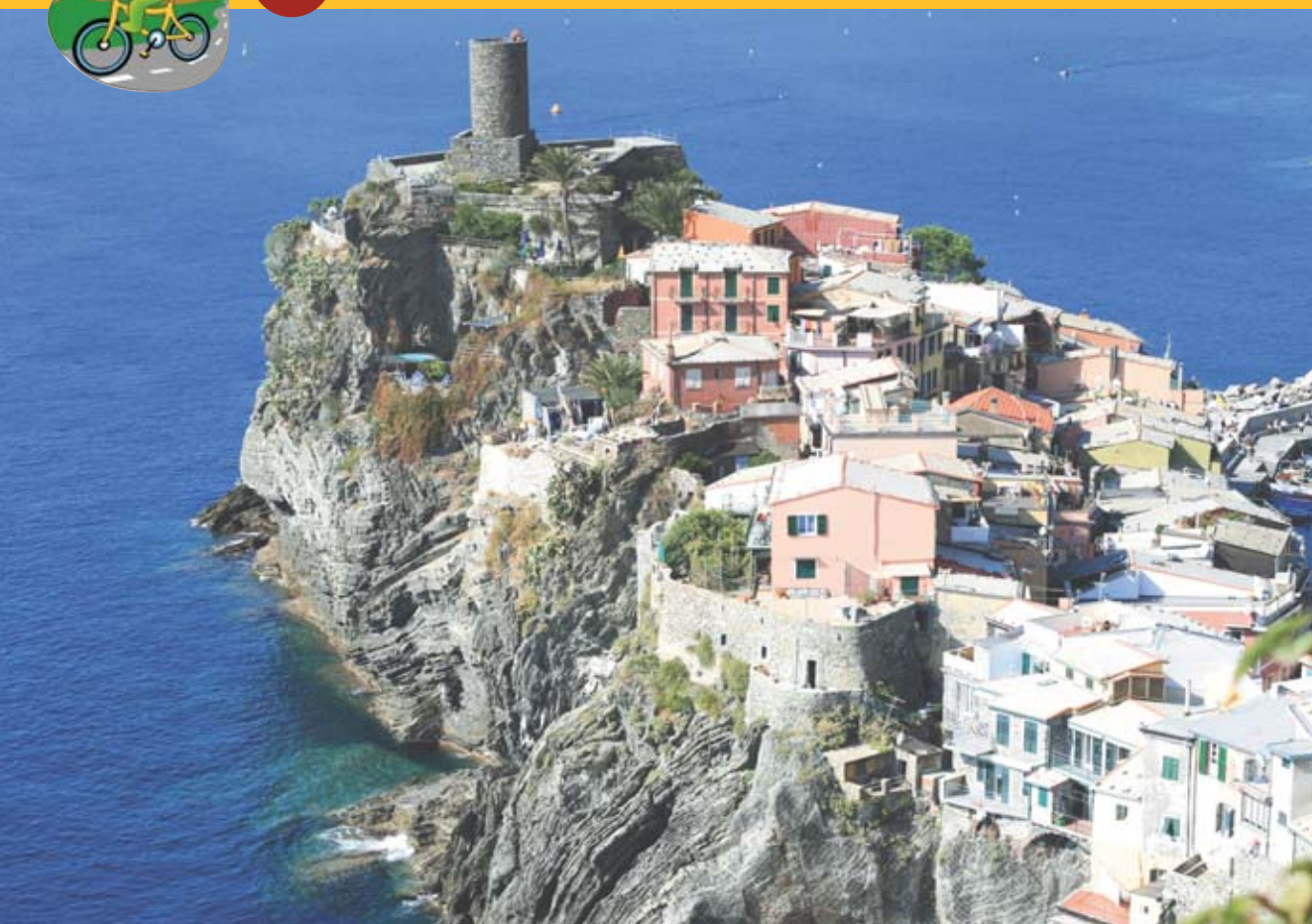
Napoleone Bonaparte intuì l'importanza strategica del Golfo e fece progettare la costruzione di un grande arsenale, ma le sue sconfitte a Lipsia e a Waterloo ne impedirono la realizzazione. Dopo la caduta dell'Impero napoleonico, i territori dell'antica Repubblica di Genova furono incorporati dal Regno di Sardegna, ma l'idea fu ripresa da Cavour, che ottenne nel 1857 il trasferimento della Marina Militare da Genova alla Spezia e un finanziamento per la costruzione di un Arsenale Militare. La città, in conseguenza della disponibilità di nuovi posti di lavoro, ebbe un rapido sviluppo economico e demografico. Nel corso della Seconda Guerra Mondiale, **La Spezia fu un obiettivo privilegiato dei bombardamenti**



alleati, proprio a causa della sua importanza militare: l'arsenale, come molti edifici della città, subì gravissimi danni strutturali. La ricostruzione fu molto intensa negli anni 1945-1950, allo scopo di rimettere lo stabilimento in condizioni di buona efficienza. Attualmente l'arsenale non si occupa più della costruzione di navi da guerra, ma prevalentemente di manutenzione e di trasformazione delle unità navali. Accanto all'ingresso principale si trova **il primo Museo Tecnico Navale della Marina**



Militare, istituito con l'intento di mantenere vivo il culto e le tradizioni della marineria. Esso comprende più di 150 modelli di navi ed imbarcazioni, circa 2500 medaglie, 6500 cimeli e 2000 documenti, oltre a 5000 volumi tecnici e storici. Adesso la gita è davvero conclusa: non resta che godersi ancora una volta gli splendidi scorci del Golfo dei Poeti, addormentandosi o cantando vecchie canzoni sul pullman che riporta a casa!



LE DISCESE ARDITE E LE RISALITE...

UN ITINERARIO DALLE SALITE LUNGHE E IMPEGNATIVE,
MA A TOGLIERVI IL FIATO NON SARÀ LA FATICA

di **Benedetta Gaino, 18 anni**

Liceo classico "Mazzini" - Genova

La strada da seguire, segnalata come "sentiero numero 1", è lunga circa 40 km per un tempo di marcia totale di quasi 12 ore. Gli escursionisti più esperti riusciranno a percorrerla in giornata, partendo alle prime luci dell'alba da Portovenere (raggiungibile facilmente dal centro della Spezia con l'autobus P) e arrivando alla stazione ferroviaria di Levante al tramonto. Il fondo del sentiero è generalmente ben tenuto ma, per la presenza di tratti non molto lontani dalle rocce a strapiombo sul mare (l'arrampicata è un'altra specialità della zona), si consiglia di affrontarlo con l'abbigliamento adatto e in giornate soleggiate.

Grazie alle molteplici possibilità offerte dai sentieri trasversali, con i quali è possibile abbandonare il crinale e arrivare al mare in poco più di un'ora, è consigliabile suddividere il percorso in due tappe.

◆ Primo giorno

Portovenere – Campiglia – Telegrafo – Monte Capri – La Cigoletta – San Bernardino – Vernazza

Il sentiero n.1 si mantiene più o meno costante attorno ai 500-600 metri di quota: è per questo che incontriamo il tratto più faticoso subito, all'inizio del percorso.

Da **Portovenere** si prende la lunga scalinata alla sinistra del castello, che sale ripidissima e senza pause per almeno un chilometro. **Una volta arrivati sul pianoro, concedetevi un minuto di sosta per ammirare il panorama**



ma che vi siete lasciati alle spalle: da un lato il **Golfo dei Poeti** e, più in là, le **Alpi Apuane** e la **costa versiliese**; dall'altro gli imponenti faraglioni tipici della Riviera di Levante.

Si prosegue in falsopiano in direzione Nord-Ovest: qui la macchia mediterranea ha riguadagnato il terreno che aveva perso tempo prima a favore delle coltivazioni a uliveti e vigneti; più avanti, specie nell'entroterra delle Cinque Terre, il sentiero passerà proprio tra le vigne. Ci troviamo a strapiombo sul mare, ma contemporaneamente sulla **Val di Vara**. Dopo circa 5 km si raggiunge il grazioso paesino di **Campiglia**, sosta obbligata per



ammirare il mare dall'alto (382 m slm). Vicino alla fontana il sentiero ricomincia a salire, imperterrito, con un'altra (più breve) scalinata.

Si entra dunque in una pineta; superata la palestra nel verde si arriva all'ampio spiazzo del **Telegrafo** (516 m slm), collegato a Biassa (poco lontano dalla Spezia) da una comoda strada asfaltata. Continuando sul sentiero n. 1, ignoriamo a sinistra la diramazione per Riomaggiore e proseguiamo decisi verso Nord. La strada sale: ci lasciamo alle spalle il **Monte Grosso** e il **Monte Galera**, mentre poco prima del **Monte Capri** (785 m slm) troviamo, con una piccola deviazione, **il misterioso menhir delle Cinque Terre**, 4 metri di lunghezza, risalente all'Età del Bronzo. Il Passo della Cigoletta è un prato circondato da pini marittimi: qui abbandoniamo il sentiero n. 1 per scendere sulla sinistra seguendo le indicazioni del n. 7: entriamo quindi finalmente all'interno del **Parco Nazionale delle Cinque Terre** (che finora avevamo soltanto costeggiato), istituito nel 1999. In due ore di divertente e piacevole discesa prima passiamo per la località **San Bernardino** (385 m slm), e poi raggiungiamo finalmente il mare di **Vernazza**.

◆ Secondo giorno

Vernazza – Foce di Drignana – Il Termine – Madonna di Soviore – Sant'Antonio – Levante

Passata la notte a Vernazza, magari in uno dei deliziosi bed and breakfast che ospitano i viaggiatori a prezzi modici, meglio ripartire di buon mattino per

A "PASSEGGIO" TRA I CORALLI

Non solo parco naturale. Le Cinque Terre dal 1997 sono infatti anche **Area Marina Protetta**. Il tratto compreso tra Punta Mesco a Ovest e Punta di Montenero a Est è suddiviso in tre zone (A, B e C) che sono sottoposte a uno specifico regime di tutela, volto a proteggere la ricchezza della fauna e della vegetazione marina, ma anche a promuovere la conoscenza degli ambienti marini della zona protetta e l'educazione ambientale.

Numerose sono le attività che l'Ente Parco ha previsto all'interno dell'Area Marina Protetta, previa l'acquisizione di specifici permessi: si va dalla balneazione (consentita liberamente in zona C, mentre sottoposta all'autorizzazione nelle zone A e B), alle immersioni (vietate quelle individuali in zona A, consentite dal 1° maggio al 31 ottobre previa autorizzazione nelle zone B e C), alla pesca sportiva (soggetta a stringenti restrizioni nelle zone B e C, e del tutto vietata in zona A). Le pareti rocciose, così come le secche e gli scogli isolati, sono popolati da innumerevoli gorgonie (una specie di corallo), come la policroma *Leptogorgia sarmentosa* e la bianca *Eunicella verrucosa*, rara nel Mediterraneo ma piuttosto comune in queste acque; a Punta Mesco e a Capo Montenegro troviamo il rarissimo corallo nero (o *Gerardia savaglia*).

Per informazioni e per richiedere le autorizzazioni contattare lo 018776031.

www.parconazionale5terre.it.

evitare le ore calde della giornata: la salita per il sentiero n. 8 verso **Drignana**, comunque, non è molto impegnativa.

Riguadagnato il sentiero n. 1 il più è fatto: il resto del percorso che si snoda poco sotto lo spartiacque principale, è reso vivace da continui saliscendi, e offre un panorama affascinante. Si prosegue attraverso pineti e castagneti, ma a partire dal **Termine** si costeggia per qualche minuto la strada asfaltata. Arriviamo così all'elegante **Santuario della Madonna di Soviore** (V secolo, 470 m slm), che il sentiero n. 9 collega a Monterosso.

La strada principale dopo un paio di chilometri invece piega verso Sud-Est: seguendo il sentiero n. 12 dalla Colla di Gritta si può raggiungere Levanto in meno di un'ora, ma il consiglio è di allungare leggermente affrontando l'ultima salita, quella che porta al Monte Rossini (466 m slm) attraverso la pineta. Una volta in vetta ci si rende conto che ne

è valsa davvero la pena: **a Est lo sguardo cat-**



tura tutto il percorso fatto finora, dalle Cinque

Terre a Portovenere; dall'altro lato, invece, si ammirano nell'ordine Levanto, Bonassola e Framura.

Superato il crocevia della Colla dei Bagari, si prosegue sul n. 1 fino alla **Sella di Sant'Antonio**, proprio sopra Punta Mesco.

Infine il sentiero piega a destra e scende velocemente verso la costa: dopo circa un'ora si arriva al **castello medievale di Sant'Andrea** e, dopo una scalinata, alla passeggiata a mare di Levanto, non lontana dalla stazione ferroviaria (se volete mangiare dell'ottimo pesce, fermatevi al Ristorante "l'Oasi", Piazza Cavour, tel. 0187 800856).

ABBATTERE LE BARRIERE

I diversamente abili alla scoperta delle meraviglie del mare: grazie a un progetto dell'Area Marina Protetta delle Cinque Terre è possibile, con un percorso subacqueo appositamente attrezzato e pensato proprio per loro.

Il punto di riferimento si trova a Punta Corone, vicino a Monterosso.

Per una persona diversamente abile l'idea di indossare muta, erogatore e pinne per andare sott'acqua può essere non così scontata: l'assenza di gravità che si può sperimentare in acqua consente movimenti più fluidi ai disabili motori e attenua la paura di imbattersi in ostacoli agli ipovedenti.

Un ambiente dunque più amichevole di quel che si può pensare.

L'immersione in questo percorso dedicato dura 45-50 minuti e si trova a circa 200 metri dalla costa. Si tratta di un giro ovale su di un fondale tra i 9 e i 18 metri di profondità, per cui è sufficiente il brevetto di primo livello "open water".

Per gli ipovedenti il percorso è stato pensato soprattutto dal punto di vista "tattile": potranno così toccare le scaglie della *Pinna nobilis*, la solidità della madrepora *Cladocora caespitosa*, la ruvidità del tunicato *Halicynthia papillosa* e la carezza delle foglie di *Posidonia oceanica*.





a cura di **Maria Elena Buslacchi, 22 anni**
Università di Genova



LA STORIA ABITA QUI

◆ La costa

Nei mesi più caldi dell'anno l'intera Fascia costiera spezzina (in gran parte balneabile) è letteralmente presa d'assalto da turisti italiani e stranieri: se il lato orientale del golfo offre eleganti spiagge sabbiose, come **San Terenzo, Fiumaretta e Lerici**, ottime per rilassarsi al sole, la zona delle **Cinque Terre**, inserita nel 1997 nel patrimonio dell'UNESCO, è generalmente meno accessibile al turismo puramente balneare, e più interessante invece per i panorami mozzafiato che offre. Fitte reti di sentieri si inoltrano tra i vigneti, organizzati in terrazzamenti, e permettono di osservare dall'alto i paesini arroccati sulle scogliere, le insenature e i faraglioni della costa. Il territorio si può apprezzare a propria scelta secondo itinerari enogastronomici, sportivi e culturali notevolmente sviluppati. La ferrovia collega tutti i principali borghi d'interesse storico artistico, dal capoluogo fino a Levante, Bonassola, Framura e Deiva Marina. Nell'ala orientale invece la ferrovia passa più all'interno, e i borghi costieri come Marinella, Fiumaretta, Bocca di Magra e Lerici si possono raggiungere solo in auto, o con i servizi di trasporto pubblico dell'ATC della Spezia.

◆ L'entroterra: la Val di Vara

Scavalcata l'impervia catena montuosa che stringe le Cinque Terre – meta tutto l'anno di escursionismo a piedi e in mountain bike – il paesaggio cambia repentinamente: ci troviamo nella Val di Vara, zona poco densamente popolata e per questo ancora incontaminata e ricca di boschi. Il fiume Vara è il principale affluente del Magra e, dopo la diga idroelettrica di Ponte Santa

Margherita, i territori che si affacciano sul suo corso fanno parte del **Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra** (per contattare l'ente parco tel. 0187691071 – www.parcomagra.it).

Questo assicura la salvaguardia della qualità delle acque, la flora e la fauna che sono presenti nel suo bacino. Il corso del fiume è parzialmente balneabile e, a monte della diga di Nasceto, è caratterizzato da profonde gole che nel periodo autunnale, grazie alle piogge, posso costituire un fantastico campo di allenamento e gara per i canoisti più esperti. Dopo **Sesta Godano**, invece, le acque si calmano e il fiume forma delle ampie e tranquille anse, con numerose spiaggette che turisti e abitanti del luogo, nella stagione estiva, utilizzano come salutare alternativa alle assolate ed affollate località balneari della costa.

Risalendo la valle si giunge alla sua "capitale", quella **Varese Ligure** che, grazie al rapporto tra attività umane e ambiente naturale, si è vista assegnare **la palma del comune più ecologico d'Italia**. Di origine bizantina, il borgo è un importante collegamento tra la Pianura Padana e la costa ligure, ed ha goduto del suo massimo splendore nel periodo medievale, simboleggiato dal **Castello dei Fieschi**. L'intera valle peraltro è costellata di piccoli borghi medievali, dalla tipica struttura rotonda, con le vie e le case raccolte intorno al centro del paese: proprio questa caratteristica ha portato la gente del luogo a soprannominare la Val di Vara come la **"Valle dei borghi rotondi"**. Gli insediamenti più antichi sono quelli di **Pignone, Suvero, Torza, e Zignago**.

Importantissima fu la diocesi di **Brugnato**, nata nel 1133 e quindi sede vescovile, che estese nel tempo i suoi confini fino a Sestri Levante e a Pontremoli. Molti di questi piccoli centri conservano ancora le testimonianze di **una religiosità antica e, in parte, misteriosa: si tratta delle "teste apotropaiche", sparse un po' in tutta la valle**. Le più significative si trovano a **Carro, Caranza, Sesta Godano, Beverino e Corvara**.

◆ L'entroterra: la Val di Magra

Vestigia preistoriche si possono trovare invece nella Val di Magra, territorio di confine tra Liguria, Toscana ed Emilia Romagna che viene a sovrapporsi con la famosa area della Lunigiana.

I primi segni della presenza dell'uomo nella Val di Magra sono le famose "statue stele", monoliti



dal significato ancora oscuro, che probabilmente rappresentavano la Dea Madre o eroi del tempo, e venivano forse utilizzate come elementi

di decoro funerario. I reperti sono custoditi nel **Museo Civico Archeologico "Ubaldo Formentini"**,

presso il castello San Giorgio alla Spezia, al

Museo del Territorio dell'Alta Valle Aulella a

Casola in Lunigiana e presso il **castello del**

Piagnaro a Pontremoli. Abitata dall'antica popolazione dei Liguri Apuani, la Val di Magra rimase a lungo indipendente da Roma, e ad essa ostile.

Nel corso della Seconda Guerra Punică i suoi abitanti furono tra gli alleati dei Cartaginesi e, dopo la definitiva sconfitta di Annibale, furono loro a prendere l'iniziativa contro i Romani, con un grande attacco alla base militare romana di Pisa

(193 a.C.). I contrasti con la potenza romana si esaurirono poi intorno al 177 a.C.,

con la fondazione della **colonia di Luni**, avamposto verso la Gallia cisalpina. Da lì a poco Luni divenne un fiorente centro di scambio culturale e commerciale, con un porto attivissimo soprattutto

per il commercio del marmo di Carrara. La zona era importante dal punto di vista strategico e quindi percorsa da strade di comunicazione tra l'area tirrenica e quella padana: un esempio era

la **via Emilia Scauri**, che collegava la zona dello Spezzino a Parma prefigurando quella che, duemila anni dopo, sarebbe diventata l'autostrada A15 della Cisa. In epoca medievale, invece, lo

stesso itinerario faceva parte

della **via Francigena**, che permetteva ai pellegrini provenienti dall'Europa settentrionale

di raggiungere Roma. Saccheggiato e ridisegnato dal passaggio dei Goti, il territorio divenne poi

teatro degli scontri tra Guelfi e Ghibellini:

era nei paesini dell'entroterra che le famiglie schierate dall'una o dall'altra parte installavano le

proprie roccaforti, popolando così borghi di pochi abitanti con fortezze e castelli.



DOVE MANGIARE

Per uno spuntino

Se il tempo non è dalla vostra parte, ma avete voglia di uno spuntino veloce, saporito e sostanzioso, un salto alla **Sfizeria** a Spezia (piazza Sant'Agostino, 63) è d'obbligo. Il meglio della ristorazione da passeggio, con panini super farciti, focaccia, bocconcini ai funghi o al salmone, pannocchie di mais arrostiti, torte, frittelle e altro ancora.

Per una pizza

Con una buona pizza non si sbaglia quasi mai, ed essa si rivela spesso la soluzione migliore per una cena gustosa e a costi contenuti. Se vi trovate nel centro storico di Spezia, vi consigliamo

Da leggere!!!

Dario Vergassola,

Sparla con me, Mondadori: le irriverenti interviste del comico spezzino in questa raccolta per la biblioteca umoristica della nota casa editrice Mondadori. Vergassola veste i panni dell'interizzatore con la faccia di bronzo, capace di dire a un cantante acclamato dalle folle: "Nella sua ultima raccolta ci sono due inediti. Sa che li preferivo quando erano inediti davvero?"

Arrigo Petacco,

L'invenzione della Repubblica Italiana, Armando Curcio: dopo la monarchia e il regime, com'è stata inventata la Repubblica italiana? La storia vincente del nostro Paese all'alba del secondo dopoguerra e della nostra Costituzione, dalla penna asciutta e dinamica di uno dei più autorevoli storici del nostro secolo (e che vive tra l'altro a Portovenere).



La Tavernetta (via Fiume, 57 – tel. 0187704147).

È inserita in un locale in pietra e accanto ha una sala che ospita una piccola grotta scavata nella roccia: oltre alla cena con gli amici, può essere

l'idea giusta per una pizza più intima con la persona che vi fa battere il cuore.

Meno rustica e decisamente più elegante è la pizzeria **Il Lagora** (piazza Cesare Battisti, 38

tel. 018722242), che si trova ai margini del centro storico. Pizze tradizionali e pizze speciali, rigorosamente cotte con il forno a legna.

Per l'aperitivo

Sempre a Spezia frizzanti e giovani gli appuntamenti per l'aperitivo all'**Attitude** (corso Cavour, 87):

clima ok, vini e stuzzichini pure. In via Vittorio Veneto 209 si trova il **Devil's** conosciuto come il

pub dei pub della provincia spezzina: difficile trovare posto a sedere nelle lunghe serate del weekend.

Un programma con varie tipologie di serate, e un menù con ogni genere di bevanda, ma anche dolci

e panini (magari per il classico spuntino usciti dalla discoteca). Altro pub storico è lo **Shamrock**

(via Baldassarre, 39), target di riferimento giovani dai 18 anni in su: per bere con gli amici e fare nuove conoscenze.

Gelaterie

Il gelato migliore di Spezia si trova da **Nonna Papera** (corso Nazionale, 138): un appuntamento a cui non rinunciano sia gli spezzini del centro, sia gli abitanti dell'entroterra. Tanti gusti, tutti freschi, coppe e coni golosi e abbondanti. **Tuttogelato** (via Fiume, 190) è invece un punto di riferimento per una sosta dedicata al relax e a soddisfare il palato con qualche vizio dolce: caffè, gelato ma soprattutto pasticceria.

Piatti tipici

Mesc-ciù: zuppa di legumi e cereali (in dialetto significa "mescolanza"), si mangia bollente in tutte le stagioni dell'anno. Per gustare la ricetta originale, a La Spezia vi consigliamo il ristorante **Al Negrão**, in

Da ascoltare!!!

Alexia,
Alè: la conosciamo tutti con questo suo nome d'arte, ma sulla carta d'identità della grintosa cantante nata alla Spezia troviamo Alessia Aquilani. Alè è il suo ultimo lavoro discografico, uscito da poco in una riedizione italiana che contiene anche il brano portato nel 59° Festival di Sanremo con Mario Lavezzi, "Biancaneve", scritto dal noto paroliere Mogol.



via Genova, 428 - tel. 0187701564.

Panigacci: sono la versione ligure della piadina, da gustare con salumi e formaggi, come ad esempio il Formaggio Ugo e Luigia, caciotte morbide tipiche della Val di Vara, che devono il loro nome alla Marchesa Luigia Pallavicini (sì, proprio lei, quella che cadde da cavallo...), tenutaria di una villa a Varese Ligure, e al suo assiduo ospite Ugo Foscolo.

Sgabei: pasta per il pane tagliata a strisce e frita, meravigliosa con lo stracchino o con il prosciutto crudo.

Farinata di ceci: a base di farina di ceci, la sua paternità è in realtà contesa tra diverse località della Liguria.

Testaroli: originari della Lunigiana, sono la più antica "pastasciutta" del mondo, in quanto consumati già ai tempi dell'Impero Romano; ancora oggi sono preparati con ingredienti semplici come la farina, il sale e l'acqua e vengono conditi con del buon pesto fresco o altre salse come quella alle noci. Ne fanno di buonissimi alla trattoria **Ù füsjgia'**, ottima cucina casalinga e prezzi modici, a Sasseta di Zignago (via Brigate Garibaldi 9, tel. 0187-865002), piccolo borgo montano nell'Alta Val di Vara.

E poi, il dolce vino (de)cantato dei poeti

Muri a secco e terrazzamenti coltivati: è questo l'aspetto attuale delle colline spezzine, che regalano molti prodotti naturali di grande pregio. Dai vigneti, in particolare, si ricava lo

Sciacchetrà, il rinomato vino chiamato anche, in dialetto spezzino, *refursà* o *vin dûse*.

Da navigare!!!

www.spezialmente.it:
si presenta come il portale dei giovani spezzini. News, suggerimenti sui locali più trendy dove trascorrere la serata con gli amici, una community dove conoscere i ragazzi della zona.

www.laspezia.net:
info turistiche sulla Spezzina.

www.cittadellaspezia.com: sito informativo con la cronaca di Spezia e provincia.

www.cittadellaspezia.com: sito informativo con la cronaca di Spezia e provincia.



LA TARTARUGA DORALICE (AFFITTACAMERE)

Via Raffaele De Nobili, 44 - La Spezia
Tel. 3409728132
www.tartarugadoralice.it
Camera doppia 55 - 65 €

HOTEL PAESE CORVARA

Piazza Ildebrando, 9 - Corvara
Tel. 0187887629
www.verdecinqueterre.it
Mezza pensione da 43 a 48 € a persona



COME MUOVERSI

Tariffe

Il costo di un biglietto urbano (corsa semplice, validità 60 minuti) è di 0,90 €
Carnet 8 corse: 6,70 €

Può rivelarsi utile acquistare un biglietto con una validità oraria prolungata.
Quello che dura 3 ore costa 1,50 €

E' inoltre possibile acquistare i biglietti integrati FS Bus, così da sfruttare entrambi i mezzi di trasporto a un prezzo più conveniente:

Treno + bus città: 1,50 €
Treno + bus Golfo: 2,50 €

Siti da consultare

Trasporti: Autobus: www.atclaspezia.it
Treni: www.trenitalia.it



DOVE DORMIRE

HOTEL MARY

Via Fiume, 177 - La Spezia
Tel. 0187743254 - Fax 0187743375
www.hotelmarty.it
Camera doppia 75 €

HOTEL CORALLO

Via Crispi, 32 - La Spezia
Tel. 0187731366 - Fax 0187754490
www.hotelcorallospezia.com
Camera doppia 85 €

CLIMA

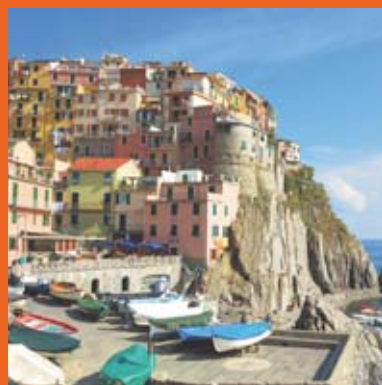
Il clima spezzino è temperato caldo: inverni miti grazie alla presenza del mar Ligure e dello scirocco proveniente dall'Africa, anche se le correnti dalla Pianura Padana (e che a loro volta giungono dai Balcani) fanno ogni tanto scendere la colonnina di mercurio sotto lo zero. La temperatura media di gennaio è di 7/6° C, mentre d'estate il termometro segna in genere 24° C. Durante i mesi invernali la costa di Spezia è solitamente la più fredda di tutta la Liguria, questo suggerisce di visitarla possibilmente durante gli altri periodi dell'anno, in particolare la primavera o l'autunno.

Perché Liguria sotto i Venti?

Una nuova iniziativa editoriale nata dall'incontro della decennale esperienza di Zai.net nel campo della comunicazione tra pari (la rivista scritta dagli studenti-reporter arriva ogni mese in 1700 istituti di secondaria superiore in tutta Italia, 120.000 copie) e Touring Club Italiano.

"Liguria sotto i Venti" non è una guida turistica come le altre, piuttosto un diario in cui i giovanissimi membri del "team in viaggio" accompagnano i loro coetanei alla scoperta dell'immenso patrimonio culturale e paesaggistico ligure, ma anche dei punti di ritrovo preferiti dai ragazzi, degli orari e dei luoghi della movida notturna.

A chi si rivolge? Destinati agli studenti delle scuole del circuito Zai.net e ai soci giovani del Touring Club Italiano, gli itinerari sono pensati per scolaresche in viaggio d'istruzione (cui è dedicata, per ognuno dei cinque ambiti territoriali, la sezione "Gita") e per viaggiatori singoli (nella sezione "Short break"), under 20 e non solo. Una pubblicazione adatta a una generazione di futuri viaggiatori, e perché no reporter-viaggiatori, consapevoli, attenti e soprattutto curiosi.



Con il contributo di:



Assessorato al Turismo
Assessorato all'Istruzione
e alla Formazione



FONDAZIONE
SOTTO I VENTI