



Raggiungibili in treno da La Spezia con percorsi che vanno da pochi minuti fino a mezz'ora, e in traghetto da La Spezia, Lerici o Porto Venere, le Cinque Terre costituiscono Parco Nazionale e Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Il territorio di quest'area protetta è il frutto di un secolare rapporto tra uomo e natura che ha portato alla formazione di borghi arroccati sul mare e di terrazzamenti ottenuti con la costruzione di muretti a secco, sui quali si pratica da sempre una difficile viticoltura che produce l'ottimo vino famoso in tutto il mondo.



RIOMAGGIORE

Si snoda lungo il percorso di un torrente con file di case dalle facciate colorate che giungono fino al mare, offre scorci unici dai suoi vicoli, portali, caruggi voltati, per arrivare fino alla scogliera lambita dal mare verde e cristallino.

Nella piazza principale si può ammirare la Chiesa di San Giovanni Battista del 1340 e più in alto il Castello, di forma quadrata, con due torri circolari e una grande terrazza che domina sul borgo e sul mare.



MANAROLA

Manarola si presenta come una striscia di case colorate che sembrano nascere naturalmente dagli scogli. Nella piazza principale sorge la Chiesa di San Lorenzo, della prima metà del '300, caratterizzata dalla facciata in pietra arenaria arricchita da un magnifico rosone in marmo bianco, con l'interno a tre navate. Caratteristici i murali che decorano i muri di Riomaggiore e Manarola, dell'artista argentino Silvio Benedetto, dedicati alla fatica e al lavoro di contadini e pescatori. Da non perdere inoltre il famoso Presepe luminoso di Manarola.



CORNIGLIA

Costruita sulla sommità di un promontorio a picco sul mare, Corniglia si raggiunge dalla stazione ferroviaria con una scalinata di 377 scalini, è circondata da vigneti e terrazzamenti coltivati. La Chiesa di San Pietro, costruita nel 1334, è in stile gotico ligure, con la facciata decorata da un rosone in marmo bianco e da archetti pensili.



VERNAZZA

È raccolta intorno ad una piccola e affascinante insenatura, sulla quale si affaccia direttamente sul mare la sua chiesa, dedicata a Santa Margherita d'Antiochia, del XIV secolo, in stile gotico ligure. In alto sovrasta il paese il Castello Doria, costruito nell'XI secolo.



MONTEROSSO

È l'ultima delle Cinque Terre ed è l'unica a presentare un litorale sabbioso che collega Fegina, la parte novecentesca del paese, al borgo antico. Vi si possono ammirare la cinquecentesca Torre Aurora, la Chiesa di San Giovanni Battista, costruita alla fine del Duecento, l'Oratorio dei Neri e l'Oratorio di Santo Croce o dei Bianchi, il Convento dei Frati Cappuccini. Il paese offre spiagge di sabbia attrezzate per la balneazione, tra le quali famosa è la spiaggia cosiddetta del Gigante, dalla grandiosa statua in cemento armato, raffigurante Nettuno, che la sovrasta.



LEVANTO

La cittadina deve la sua fama turistica anche grazie alla sua posizione centrale e incastonata in uno splendido scenario naturale caratterizzato dal verde di boschi, ulivi e viti. Il golfo, delimitato dal promontorio di Punta Mesco, offre un lungo litorale di spiagge attrezzate e la possibilità di praticare il surf, favorito dai diversi tipi di fondale e dai venti di libeccio e di maestrale che spesso si alzano impetuosi. Levanto è inoltre collegata alla località di Bonassola da una lunga pista ciclabile che sfrutta il tracciato della vecchia ferrovia.



Il Golfo dei Poeti è famoso nel mondo. A battezzarlo così fu, nel 1910, il commediografo Sem Benelli, che a San Terenzo lavorò al suo capolavoro "La cena delle beffe". Il nome intende sottolineare che nel corso dei secoli molti letterati e artisti vi hanno risieduto e ne hanno tratto ispirazione: lo scrittore D.H. Lawrence, la scrittrice e pittrice George Sand, il poeta George Byron, lo scrittore Percy Byshe Shelley e molti altri. Al centro del Golfo sorge il capoluogo La Spezia, mentre alle due estremità i borghi di Porto Venere, con le sue tre isole e di Lerici con il suo possente Castello.



LERICI

Delimita il versante orientale del Golfo dei Poeti, già conosciuto come porto (Erycis portus) nel II secolo d.C., il borgo di Lerici fu coinvolto in epoca medievale nella lotta tra Pisa e Genova che si contesero anche il suo castello. Il Castello di San Giorgio, costruito nel XII secolo su un promontorio roccioso, formato dalla torre, dal corpo rettangolare del piano intermedio e dalla cinta muraria esterna, è ritenuto una delle più maestose e monumentali fortificazioni della Liguria ed è attualmente sede del Museo Geopaleontologico, nota in seguito al ritrovamento di orme di dinosauri sul territorio. Da visitare inoltre la seicentesca Chiesa di San Francesco e l'Oratorio di San Rocco, esistente dal XIII secolo, mentre da ammirare le dimore storiche tra cui Ca' Dario, abitazione del grande Ammiraglio della Repubblica Genovese Andrea Doria. Ricco di bar, locali, attività commerciali, Lerici offre un soggiorno piacevole e mondano, una passeggiata lungo il mare arricchita da

LA SPEZIA

La città si trova al centro del Golfo. Nata come borgo marinaro medievale, chiuso da mura e fortificato dal monumentale Castello di San Giorgio edificato a partire dal XIII secolo, la città subisce un radicale cambiamento urbanistico solo nell'800 in occasione della costruzione dell'Arsenale Militare voluto da Cavour. Oggi è un moderno capoluogo di provincia le cui attività principali ruotano intorno al mare, con il porto mercantile, i cantieri navali, la Marina Militare, il recente terminal per le crociere; nell'ultimo decennio ha sviluppato un'articolata offerta culturale grazie al suo ricco sistema museale. La prima domenica di agosto ospita il famoso Palio del Golfo, disfida remiera tra le tredici borgate del Golfo che si svolge ogni anno dal 1925.

DA VISITARE IN CITTÀ

Museo Civico Archeologico "U. Formentini"

Situato all'interno del Castello di San Giorgio, raccoglie reperti e testimonianze del territorio della Preistoria fino al Medioevo. Di particolare interesse il nucleo delle statue stele della Lunigiana (dal IV millennio a.C.).

Museo Civico "Amedeo Lia"

Articolato in tredici sale, frutto di una generosa donazione del privato cittadino di cui porta il nome, ospita una ricca collezione di dipinti che vanno dal Duecento al Settecento, una sezione dedicata alle miniature, sculture e oggetti d'arte.

Museo del Sigillo

Anch'esso frutto di una donazione, quella dei coniugi Capellini, raccoglie una vastissima collezione di circa 1.500 sigilli provenienti da tutto il mondo che copre un arco di tempo dal IV millennio a.C. fino all'epoca contemporanea.

Museo Diocesano

Situato presso l'antico Oratorio di San Bernardino, offre uno spaccato delle opere e dei documenti d'arte sacra che accompagnano la vita della diocesi dall'età medievale fino ad oggi.

Museo Etnografico "G. Podenzana"

Presenta una sintesi della cultura popolare del territorio, in particolare della Lunigiana, dal Settecento al primo Novecento, con reperti riguardanti la devozione popolare, la superstizione, la cultura contadina, la vita quotidiana, il costume tradizionale.

CAMEC Centro d'Arte Moderna e Contemporanea

Ospita le collezioni civiche permanenti di arte moderna e contemporanea, in particolare le opere raccolte dal Premio del Golfo, nato nel 1933, e le collezioni Cozzani e Battolini. Si caratterizza per la sua costante attività di promozione di eventi artistici contemporanei.

Museo Tecnico Navale

Ospitato all'ingresso dell'Arsenale Militare, dedicato alla tecnica navale e alla storia della Marina, espone modelli, polene, carte geografiche, documenti, fotografie, dalle origini della navigazione fino ad oggi.



SAN TEREZIO

La passeggiata iniziata a Lerici conduce lungo il mare fino al piccolo borgo di San Terenzo, difeso da una piccola fortificazione a forma quadrangolare costruito su un poggio affacciato sul mare. Sul lungo mare si possono visitare la chiesa seicentesca dedicata alla natività di Maria Vergine e la bianca Villa Magni, nota per aver ospitato nell'800 il poeta inglese Percy Byshe Shelley, che proprio in un naufragio mentre rientrava con la sua imbarcazione trovò qui la morte. Per le attività balneari il borgo offre un'ampia spiaggia in parte attrezzata e una lunga scogliera.

FIASCHERINO

In direzione Lerici si incontra la frazione di Fiascherino, con incantevoli spiagge, alberghi, ristoranti, locali e dove si possono ammirare affacciate sul mare splendide ville circondate da ampi parchi, una delle quali fu abitata dallo scrittore Mario Soldati.

Marola

È il secondo centro abitato che si incontra percorrendo, dal capoluogo spezzino in direzione Porto Venere, la strada voluta da Napoleone Bonaparte al fine di congiungere una serie di batterie militari in quel tratto di costa del Golfo della Spezia.

Campiglia

Si trova ad una quota di circa 400 m, è un piccolo borgo posto sul crinale del promontorio occidentale del golfo di La Spezia il cui versante ovest è costituito dai famosi terrazzamenti di Tramonti, estesi fino al mare. Il paese fa parte del Parco Nazionale delle Cinque Terre, che qui confina con il Parco Regionale di Porto Venere. Particolarmente rinomate la coltivazione dello zafferano di Campiglia e la famosa scalinata di Monesteroli.



TELLARO

Caratteristico borgo ligure, con le case dai tipici colori che vanno dal giallo, all'ocra, al rosa, al rosso ligure, fu costruito sopra uno sperone roccioso che scende lungo la collina fino al mare. Da visitare l'Oratorio di Santa Maria in Selâa e la Chiesa di S. Giorgio, dal cui campanile, secondo la leggenda, il "polpo campanaro" aggrappandosi alla corda suonò le campane svegliando gli abitanti e salvandoli dall'attacco dei Saraceni. Il piccolo scalo a mare accoglie le imbarcazioni degli abitanti che le utilizzano ancora per la pesca a strascico o con le reti, e il pontile di attracco per i traghetti che collegano con Lerici. Da gustare, la prima domenica di agosto, la Sagra del Polpo, cucinato secondo la ricetta tradizionale del borgo.



La Val di Magra è il lembo di pianura, compreso tra le province della Spezia e di Massa-Carrara, attraverso il quale il fiume Magra confluisce nel Mar Ligure, a poca distanza dal Golfo dei Poeti e che definisce il cuore dell'antica regione della Lunigiana.

SARZANA

Caratterizzata dalle vie strette e suggestive all'interno delle mura quattrocentesche, la cittadina si distingue per la sua vicinà culturale. Il Festival della Mente, la Mostra Nazionale dell'Antiquariato e la Soffitta nella strada, mercato antiquariale estivo che si snoda lungo le vie cittadine, sono solo alcuni degli eventi artistici e culturali che Sarzana offre durante l'anno. Da visitare la Cittadella, splendida fortificazione militare fatta costruire da Lorenzo de' Medici nel '400 sulle rovine della precedente Fortezza Firmafede ed oggi sede di mostre, convegni ed eventi.

CASTELNUOVO MAGRA

In posizione dominante sulla piana del fiume Magra, il borgo, di origini medioevali, sorge sul monte Bastione e gode di una splendida vista panoramica sul Golfo dei Poeti. Il centro storico è ricco di storia e di opere d'arte. L'imponente facciata rinascimentale dell'oratorio dei Bianchi segnala l'inizio del borgo, all'interno del quale si trova la chiesa tardo rinascimentale di Santa Maria Maddalena, con le tre navate suddivise da 12 colonne in marmo di Carrara. Nel 1306 il "Sommo Poeta" Dante Alighieri stipulò la famosa "Pace" tra l'intero ramo ghibellino dei Malaspina e il vescovo di Luni, segnando la fine del potere temporale della Chiesa in Lunigiana. Il territorio circostante è caratterizzato da estese coltivazioni di viti e di ulivi e dalla presenza di numerose aziende agricole nelle quali si possono degustare ed acquistare gli ottimi prodotti della Val di Magra.

FOSDINOVO

Immerso nel verde della zona collinare interna della Val di Magra, Fosdinovo fu dal 1340 feudo dei Malaspina che vi eressero l'imponente castello che accoglie il visitatore all'ingresso nel borgo. Nel mese di luglio propone ogni anno la Festa Medioevale: l'atmosfera magica del borgo ci riporta all'epoca malaspinaiana con spettacoli, rappresentazioni di gruppi storici e la degustazione di prodotti tipici Lunigianesi.

LA VERSILIA E LE ALPI APUANE

A due passi dal mare, le Alpi Apuane sono un paradiso per gli appassionati di natura e di escursionismo, sia estivo che invernale, ed offrono la possibilità di pernottamento in confortevoli rifugi. Uniche al mondo, nel cuore di queste montagne, le spettacolari cave di marmo bianco si aprono come una visione lunare davanti agli occhi dei visitatori: entrando nel cuore della montagna, si può toccare con mano il prezioso materiale lapideo prediletto da artisti come Michelangelo e Canova.

MASSA-CARRARA

La provincia di Massa-Carrara, situata al confine con la Liguria e l'Emilia Romagna, offre un'ampia zona costiera caratterizzata da un lunghissimo litorale sabbioso, ricco di strutture ricettive e di stabilimenti balneari moderni ed attrezzati.

FORTE DEI MARMI

Gioiello della Versilia, Forte dei Marmi è una rinomata località balneare conosciuta ed apprezzata per la sua eleganza, le belle spiagge e i famosi ritrovi serali.

VIAREGGIO

È conosciuta, oltre che come località di turismo balneare, per il Carnevale, nato nel 1873, con i suoi maestosi carri allegorici di cartapesta che sfilano lungo la "Passeggiata a mare". La Maschera ufficiale del Carnevale di Viareggio è Burlamacco.

PIETRASANTA

Rinomata cittadina d'arte di origine medievale è apprezzata per le sue mostre a cielo aperto, gallerie d'arte, boutique e negozi contemporanei. Sulla Piazza Duomo di Pietrasanta si affacciano splendidi palazzi nobiliari ed i principali monumenti storici cittadini. Per il miglior punto panoramico la visita alla Rocca di Sala, un complesso fortificato di grande importanza storica e culturale.



PORTO VENERE E LE 5 TERRE



PARCO NATURALE REGIONALE DI PORTO VENERE

Il parco naturale, che comprende il comune di Porto Venere, con, le isole Palmaria, Tino e Tinetto, è stato dichiarato patrimonio mondiale dell'Umanità dall'Unesco e si estende su un territorio fertile di 400 ettari.



PARCO NAZIONALE DELLE 5 TERRE

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre, inserito nell'elenco del patrimonio mondiale, ambientale e culturale dell'Unesco, offre caratteristiche che lo rendono un territorio unico, da ammirare e godere. Le sue scogliere a picco sul mare, le piccole insenature, il mare cristallino, i borghi dalle case colorate, i santuari, i terrazzamenti per la coltivazione della vite ottenuti con i caratteristici muretti a secco, i sentieri panoramici sul mare, i suoi pendii, e, non ultimi, l'ottima cucina e i pregiati vini, tutto concorre a farne il luogo ideale per una vacanza indimenticabile.



PARCO DI MONTEMARCELLO

Dalla cima del promontorio del Caprione, immerso nella vegetazione mediterranea, lascia senza fiato il panorama del golfo della Spezia a ovest, e della fertile piana del fiume Magra. Il territorio del Parco di Montemarcello offre una varietà di ambienti.



PARCO REGIONALE DELLE ALPI APUANE

Le Alpi Apuane rappresentano una delle aree montuose più tipiche ed originali della penisola italiana, per la ricchezza degli ambienti e dei paesaggi che custodisce. Le Apuane sono conosciute in tutto il mondo per la bellezza dei propri marmi e di altre pietre decorative e da costruzione (cipollino, breccia, pietra del Cardoso). Nel tratto di pochi chilometri, a partire dalla breve pianura costiera versiliese, le Apuane s'innalzano fino a sfiorare i duemila metri di altitudine con il M. Pisanino (m 1947). E' presente una fitta rete di sentieri, segnati e ben mantenuti dal CAI (Club Alpino Italiano), sui quali è possibile praticare trekking.



Via Giuseppe Garibaldi, 5
19025 Portovenere (SP)
ITALY

Tel +39 0187 777 751

portoveneregrand.com



ARCIPELAGO DI PORTO VENERE

ISOLA PALMARIA
Raggiungibile in traghetto dalla Spezia e da Porto Venere, l'isola offre una spiaggia attrezzata dove si possono noleggiare canoe con le quali circumnavigare l'isola alla scoperta delle sue insenature e delle grotte, e molte altre piccole spiaggette. Sull'isola è presente, inoltre, un percorso sentieristico che permette il giro dell'isola in circa tre ore, godendo di viste spettacolari dalle sue alte scogliere.

ISOLA DEL TINO
L'isola del Tino è tuttora presidio militare e si può quindi visitare solo una volta all'anno, il 13 settembre, in cui ricorre la festività del patrono dell'isola, San Venerio, che qui visse e a cui i monaci Benedettini dedicarono dopo la sua morte il monastero ancora in parte esistente. La tradizione vuole che San Venerio segnalasse con grandi falò la presenza dell'isola ai naviganti nelle notti buie, ecco perché ancora oggi un grande faro, attivato nel 1884, è in funzione sulla sommità dell'isola.

IL TINETTO
La terza delle isole dell'arcipelago, il Tinetto, poco più di un grande scoglio, offre a chi si immerge fondali di notevole fascino e una grande quantità e varietà di pesci tra i quali nuotare, costituendo uno tra i siti d'immersione preferiti dai subacquei.



TREKKING

ISOLA PALMARIA
Sentiero n. 510 (giro dell'isola)
6 km. 190 m. Media 3 ore

PORTO VENERE - CAMPIGLIA
Sentiero AV5T
4,7 km. 450m. Media 2 ore 45min.

TELEGRAFO - MONTEROSSO
Sentiero SVA
16 km. 460 m. Media 6 ore 20 min.

VERNAZZA - MONTEROSSO
Sentiero 508 - 582 - 591 - 509
9 km. 540 m. Media 4 ore

LEGENDA
lunghezza
dislivello
difficoltà
tempo

FERRY LINES
PORTOVENERE - LERICI: 40 MIN.
PORTOVENERE - LA SPEZIA: 30 MIN.
PORTOVENERE - RIOMAGGIORE: 35 MIN.
PORTOVENERE - MONTEROSSO: 1 H 20 MIN.

TRAIN
INSIDE ROAD
HIGHWAY ROAD

PORTO VENERE

Inserito dal 1997 tra i siti Patrimonio Mondiale dell'Umanità, dal 2001 Parco Naturale Regionale, il territorio di Porto Venere con le isole di Palmaria, Tino e Tinetto, la fascia costiera fino alla Valle dell'Albana e l'Area di Tutela Marina comprendente anche la prateria di Posidonia presente nel canale di Porto Venere, costituisce un contesto di ambienti naturali, paesaggistici e culturali unico ed estremamente pregiato. Il borgo di Porto Venere presenta, lungo la Calata Doria la straordinaria palazzata di case torri dalle facciate colorate che lo rendono inconfondibile, tra le quali si aprono due scalinate voltate dette del I e del II Capitolo, che conducono al caruggio. Il 17 agosto di ogni anno si celebra La Festa della Madonna Bianca, evento religioso in cui lumini e fiaccole romane rendono il borgo estremamente suggestivo.

LE GRAZIE
Sulla strada che collega Porto Venere a la Spezia, costruito sul percorso voluto da Napoleone nell'800 quando aveva sognato di costruire su questa parte di costa un grande arsenale militare, si trova la località di Le Grazie. Affacciata su una splendida baia, dotata di porticciolo per la nautica da diporto e di cantieri di antica tradizione, offre inoltre una piccola spiaggia per le attività balneari. L'area archeologica della Villa romana del Varignano immersa tra gli ulivi, presenta stanze ornate di mosaici, i resti del frantoio più antico della Liguria.

FEZZANO
Piccolo borgo marinaro situato in un'insenatura nel lato occidentale del Golfo della Spezia, alla base del monte Castellana.



PORTO VENERE

VISITA GUIDATA AL BORGO ANTICO

- Entrata al borgo: nella porta, in stile romanico, aperta sulle mura del 1160, è visibile l'arco diminuito in due volte successive. Entrando, al di sopra della porta, si trova l'iscrizione "Colonia Ianuensis 1113". A sinistra, in basso, si notano tre misure in marmo per granaglie e vino, d'incerta collocazione. Sul muro sovrastante, lo stemma originale di Porto Venere.
- Torre Capitolare: situata a sinistra della porta d'ingresso a via G. Capellini. Essa è caratterizzata da un paramento murario a bugnato rustico con conci appena sbalzati, ingentilito nei primi piani da bifore e trifore.
- Affresco del 1494: sopra alla porta, nella parte interna, si vede in alto, in una grande edicola, un affresco quattrocentesco raffigurante la "Madonna Bianca", patrona del paese.
- Carugio a via G. Capellini: questa è la caratteristica via stretta in mezzo alle alte case che attraversa il paese.
- Scalinate: sulla destra, entrando nel carugio, si apre la "Salita al Castello". Sempre sulla destra, si aprono tre scalinate che portano al paese alto ("da dauto" secondo il termine dialettale).
- I Capitoli: inoltrandosi nel carugio, sulla sinistra si incontrano due caratteristiche scalinate a volta, dette del I° e del II° Capitolo. Anticamente queste scalinate permettevano l'accesso alla scogliera che cingeva le case-fortezza, mentre oggi conducono alla "Calata".
- Piazza P. Centinaro: a metà carugio, la splendida piazzetta dedicata a P. Centinaro, un benefattore locale, con la fontana costruita sopra la "Cisterna Pubblica".
- Piazza L. Spallanzani: dove sorgeva il vecchio centro pre-romano del "Castrum Vetus". L'attuale piazza è dedicata al naturalista e biologo L. Spallanzani (1729-1799) che fece una lunga permanenza a Porto Venere nel 1783, durante la quale, approfondì gli studi sulla stratigrafia del territorio locale.
- La chiesa di S. Pietro: la tradizione vuole che sia stata costruita sui resti di un antico tempio pagano dedicato a Venero, (da cui deriverebbe il nome Portus Veneris), trasformato, poi, ai primordi del Cristianesimo, in tempio cristiano.
- La chiesa di S. Lorenzo: con la facciata romanica, costruita dai famosi Magistri Antelami tra il 1116 ed il 1130. In 868 anni dalla sua apertura al culto, San Lorenzo ha mantenuto l'ancestrale struttura a tre navate con arcate a tutto sesto, portate su colonne in pietra nera, alcune sostituite nel 1582 da colonne in marmo bianco di Carrara.
- Il Castello: fatto costruire dai genovesi nel 1161. Il corpo più alto del Castello, con la sua parte monumentale che dà accesso alla cartina-baluardo e la grande sala "ipostila" a pianta rettangolare, appartengono al periodo della ricostruzione del 1458.