4

Cinque Terre e Golfo dei Poeti

L'Altra Riviera

A due passi dal mare.

Dove, come, quando vivere una vacanza nel verde della Riviera Ligure.

Arcola (SP)

copia omaggio

LIGURIA

www.turismoinliguria.it

- natura
- sapori
- ospitalità
- gastronomia
- itinerari

L'Altra Riviera

Come consultare la guida

Questa guida descrive ogni singola valle del territorio lungo percorsi "comune per comune". Ciascuna realtà comprende diversi argomenti evidenziati da simbologie e codice colore:

Località

Vino, Olio, Distillati

Natura e Sport

Arte e Storia

Gastronomia

Notizie e Numeri utili

Ospitalità

La cartina del territorio riporta queste simbologie:

Aeroporto

Porticciolo

Monumento

Vino

Olive e olio

Ristorante

Albergo

Bed & Breakfast

Prodotti Tipici e Agriturismo

Agricoltura biologica

Apicoltura

Artigianato

Maneggio

Golf

Sport

Spiaggia

Escursioni

Piante e fiori

Della stessa collana sono disponibili gli altri tre volumi:

vol. 1: L'Altra Riviera - *Riviera dei Fiori*
vol. 2: L'Altra Riviera - *Riviera delle Palme*
vol. 3: L'Altra Riviera - *Genova, Tigullio e Genovesato*

Liguria: le valli dietro le spiagge

I Romani, si sa, furono grandi costruttori di strade: arrivati a Luni, ai confini dell'Etruria, ove fondarono una città e un porto di grande importanza, viste le difficoltà orografiche che si presentarono loro al di là del fiume Magra, costruirono la via *Aemilia Scauri* e proseguirono nell'interno verso Parma.
Per andare invece verso occidente, ove il Vara confluisce nel Magra, seguirono la valle di questo fiume e entrarono nella terra dei Liguri. L'Aurelia quindi, la strada romana che sarebbe diventata la principale via di comunicazione, passava lontana dal mare e dalle Cinque Terre, girando loro attorno e lasciandole isolate.
Fu forse un bene perché gli abitati che lungo i secoli vi sorsero, erano collegati con il resto del mondo soltanto da antiche mulattiere e da quei sentieri (tuttora battuti) sui quali era giocoforza camminare guardinghi per non finire in mare.
Questo è alla base del fascino delle Cinque Terre e del Golfo dei Poeti: luoghi raggiungibili solo dal mare o da piccole strade che si inerpicano lungo le valli dei torrenti. E noi, in questo volume, seguiremo queste valli, impervie e verdissime, ove la lotta per sopravvivere ad una natura rigogliosa è sempre stata dura. Un'*Altra Riviera* diversa da quella marina ma non per questo meno bella e degna di essere scoperta e visitata, particolarmente da quei turisti che rifuggano l'affollamento delle spiagge e vogliano scoprire la cultura contadina e la civiltà del castagno. A due passi dal mare.

Sommario

Le informazioni contenute in questa pubblicazione non derivano in alcun modo da acquisizioni pubblicitarie. I dati di ogni singolo esercizio sono stati verificati direttamente dalla redazione e sono aggiornati ad ottobre 2008. Ringraziamo in anticipo i lettori che vorranno segnalarci eventuali modifiche e precisazioni.
Si precisa che non sono stati indicati i giorni di chiusura in quanto soggetti a variazioni: si consiglia di verificare telefonicamente l'apertura dell'esercizio.

Realizzazione editoriale: M&R Comunicazione - Genova
Testi: Gian Antonio Dall'Aglio
Progetto grafico e impaginazione: Alessia Massari
Progetto grafico di copertina: Adam Integrated Communications - Torino

Fotografie: Archivio Agenzia "in Liguria", Archivio M&R, Archivio Regione Liguria, Renato Cottalasso, Gian Antonio Dall'Aglio, Mario Gherardi (www.amalaspezia.eu), Mauro Pinna Repetto
Illustrazioni: Daniela Lecchi
Stampa: Del Gallo Editore - Spoleto

© 2009, Agenzia Regionale per la Promozione Turistica "in Liguria"
Tutti i diritti riservati

Avviso sulla responsabilità: nonostante l'accurato controllo l'Agenzia "in Liguria" non assume alcuna responsabilità per i contenuti e le informazioni presenti in questo volume

Le Valli fra Deiva Marina e Levanto 4
I Colli di Levanto 6
Alta Val di Vara 18

Le Valli fra Monterosso al Mare e La Spezia 40
Le Cinque Terre 42
Media Val di Vara 56
Le Colline della Spezia 76

Le Valli fra Lerici e Sarzana 84
Bassa Val di Vara e Val di Magra 86
Le Colline di Luni 108

Itinerari escursionistici nelle Valli della Spezia 128

Indice dei luoghi 160

Le Valli fra Deiva Marina e Levanto

Lunga, aperta, ariosa, vasta - la più vasta della Liguria, due terzi della provincia della Spezia: questa è la valle del Vara. Disseminata di borghi piccolissimi e grandi che interrompono l'uniformità dei boschi sulle colline che salgono alle cime appenniniche del crinale, oltre cui ci sono le valli dell'Emilia e della Lunigiana toscana. Il fiume azzurro e verde scorre ove rapido ove lento, solcato da canoe e kayak, e in esso affluiscono decine di ruscelli e torrenti di acque pure e pescose. La relativa lontananza dalle grandi città ha "salvato" i centri storici, quasi tutti pressoché intatti e in grado di raccontare - con le loro case, i portali in arenaria scolpita, le chiese, i mulini, i ponti in pietra - la storia di questo territorio. Questo mondo profondamente appenninico che è l'alta Val di Vara, si specchia sulla Riviera di Levante in quel suo meraviglioso asperrimo solitario tratto che vede affacciarsi sulle piccole spiagge i borghi di Deiva Marina, Framura, Bonassola e Levanto.
Questa è una costa affascinante che si fa abbracciare dall'Altra Riviera, una catena di monti e colline costiere alti e ruvidi, coperti dalla macchia mediterranea, leccete, vigneti, castagneti profumati dalla salsedine del mare e dall'odore dei funghi.

DEIVA MARINA

Colline di Deiva Marina

Frazioni di Framura

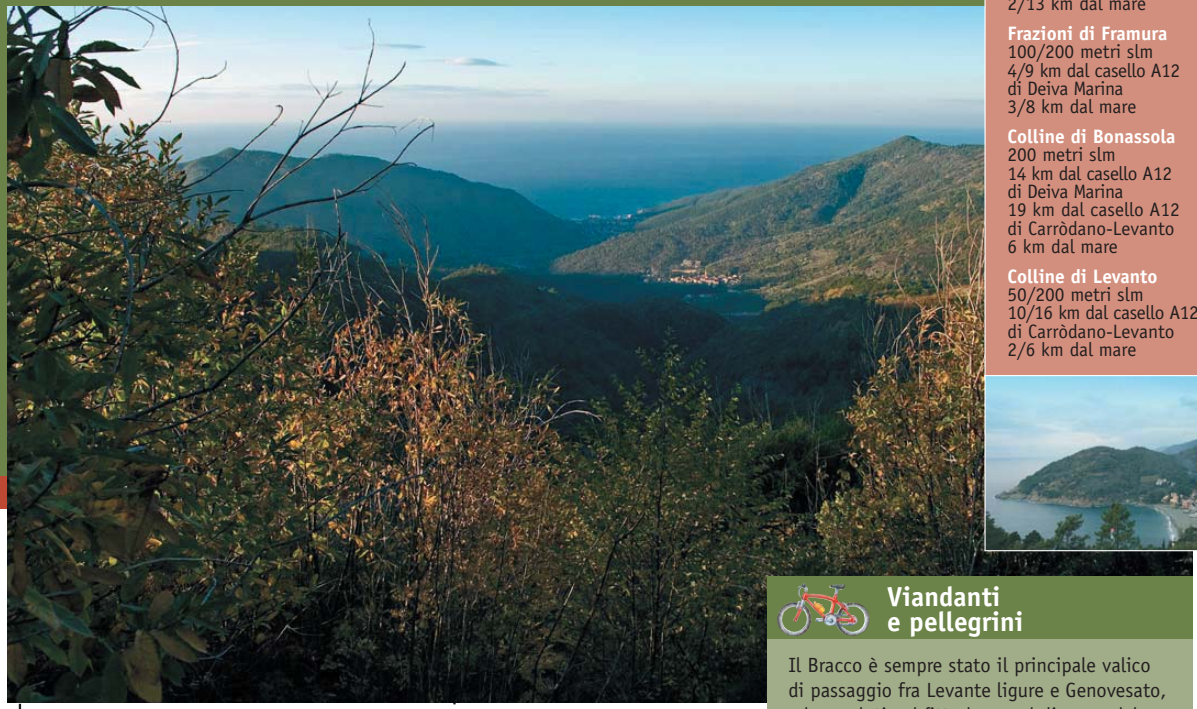
Colline di Bonassola

Colline di Levanto

I Colli di Levanto

Meno famose ma altrettanto belle

Non sono famose come le vicinissime Cinque Terre, ma non valgono meno di esse.
Le colline coltivate a vigneti o coperte di boschi che scendono verso le spiagge ciottolose di Deiva e di Framura, verso la sabbia di Bonassola e di Levanto, incantano e stupiscono, incuriosiscono e ammaliano, a picco sul mare come sono, o a ridosso delle creste rocciose più interne.
Ci vuole pazienza per girarle tutte, perché qui né le strade né i sentieri conoscono il concetto di linea retta... ma ne vale la pena. Anzi, ne vale il piacere.



a 2 passi dal mare

Colline di Deiva Marina
100/600 metri slm
4/8 km dal casello A12 di Deiva Marina
2/13 km dal mare

Frazioni di Framura
100/200 metri slm
4/9 km dal casello A12 di Deiva Marina
3/8 km dal mare

Colline di Bonassola
200 metri slm
14 km dal casello A12 di Deiva Marina
19 km dal casello A12 di Carròdano-Levanto
6 km dal mare

Colline di Levanto
50/200 metri slm
10/16 km dal casello A12 di Carròdano-Levanto
2/6 km dal mare

COLLINE DI DEIVA MARINA

La storia si fa sui colli

Deiva si chiama Marina ma in realtà nasce in alto, nelle borgate nascoste fra i boschi dei colli più interni - nascoste dai pirati che arrivavano dal mare a saccheggiare. Borgate che si chiamano Piazza, Passano, Mèzzema, Boccamanzo, Castàgnola. Borghi di contadini da cui uscirono anche famiglie destinate a diventare ricche e famose: a Passano ci sono i ruderi del castello dei Da Passano, feudatari del borgo dal lontano 984.

Il passo del Bracco

Il passo del Bracco è valicato dalla via Aurelia, oggi tranquilla e panoramica strada provinciale frequentata dai turisti saggiamente lenti che amano godersi il paesaggio; in tempi meno autostradali e automobilistici di oggi però l'Aurelia era l'unica strada che collegasse La Spezia con Genova e il solitario passo del Bracco era noto per i "briganti" che assalivano i rari viaggiatori per depredarli. Cose d'altri tempi. Oggi sulle lievi curve del Bracco al massimo si incontrano ansimanti ciclisti, o qualche mucca che ha smarrito il giusto pascolo.

Viandanti e pellegrini

Il Bracco è sempre stato il principale valico di passaggio fra Levante ligure e Genovesato, e ben celati nel fitto bosco al di sopra del valico - ma ben raggiungibili a piedi o in mtb con poca fatica - ci sono i ruderi dell'*Hospitale* di San Nicolao, che fu un importante albergo-stazione di posta per i viaggiatori diretti da Genova verso la Toscana e Roma, o viceversa, certamente in epoca medievale ma probabilmente anche già in epoca romana. L'*Hospitale* è circondato dagli alberi ma negli scorci del sentiero che lo raggiunge si ammira lo splendido panorama verso il mare, le lontane Alpi Marittime, le pinete dell'alta Val di Vara e le maestose Apuane.

Deiva verde per mangiare e dormire

Partiamo dall'alto: lungo l'Aurelia troviamo l'**Albergo Ristorante Baracchino** e l'**Albergo Ristorante La Baracca** entrambi in posizioni agresti e panoramiche e la **Trattoria Tagliamento** al confine con la provincia di Genova. Appena più basso ma altrettanto montagnoso è l'**Albergo Ristorante Cinque Terre**, presso il casello dell'A12. La borgata di Piazza propone il **Ristorante Sant'Anna**, l'inebriante **B&B Il Vigneto** e il familiare **B&B La Madrina**; a San Pietro c'è la giovane **Casa Vacanze Borgo San Pietro**, sul sito di un antico insediamento religioso. L'**Albergo Ristorante Pian delle Rose** è nel fresco della pineta fra Piazza e Castàgnola. Gli amanti del campeggio trovano il **Camping Arenella** ai piedi di Mèzzema, il **Camping Costabella**, il **Camping La Sfinge** e il **Parco per Vacanze Valdeiva** fra i pini del fondovalle a Gea e il **Camping La Mammola** lungo la provinciale, presso il torrente Castàgnola.

Colline di Deiva Marina Dove, come, quando

Comune, corso Italia 85
Tel. 0187 826 111
www.comune.deivamarina.sp.it

Albergo Ristorante Baracchino
via Aurelia 2, località Baracchino
Tel. 0187 815 841

Albergo Ristorante La Baracca
via Aurelia 11, località Baracca
Tel. 0187 824 506, 349 588 9821

Albergo Ristorante Cinque Terre
presso casello A12, località Foce
Tel. 0187 815 991

Albergo Ristorante Pian delle Rose
località Pian delle Rose 5
Tel. 0187 824 095
www.piandellerose.com

B&B Il Vigneto
via Gramsci 11, Piazza
Tel. 0187 824 020

B&B La Madrina
via Dottor Varese 18, Piazza
Tel. 348 595 7834

Camping Arenella
via Brigata Cento Croci, Mèzzema
Tel. 0187 825 259
www.campingarenella.it

Camping Costabella
località Gea, Tel. 0187 825 343

Camping La Mammola
piazza Generale Fontana, località Colle
Tel. 0187 816 387

Camping La Sfinge
località Gea 5, Tel. 0187 825 284

Casa Vacanze Borgo San Pietro
località San Pietro, Piazza
Tel. 0187 808 173
www.sanpietroapartments.com

Parco per Vacanze Valdeiva
via Ronco 1 (Comune di Framura)
Tel. 0187 824 174 - www.valdeiva.it

Ristorante Sant'Anna
piazza, Tel. 0187 824 011

Trattoria Tagliamento
via Aurelia, località Ca' Marcone 1
Tel. 0187 816 225

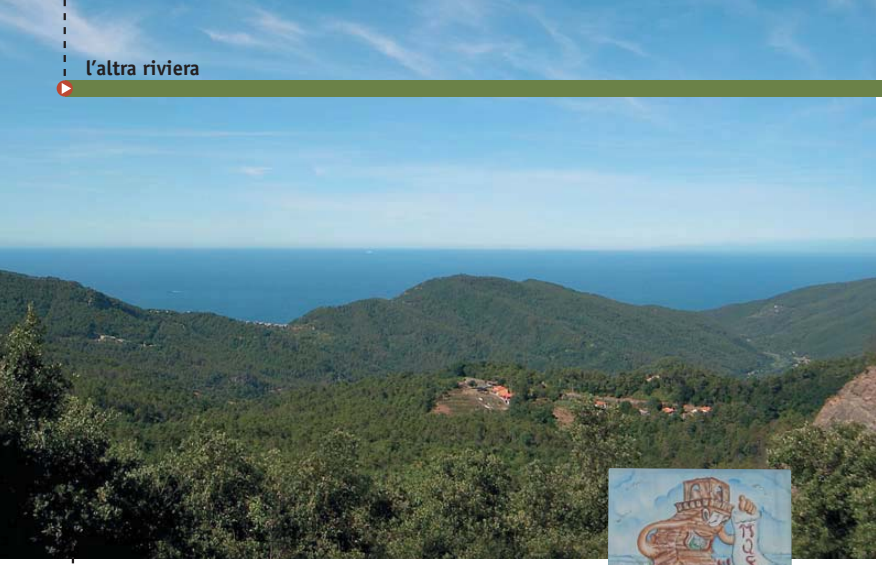
FRAZIONI DI FRAMURA

Un paesaggio assurdo e indimenticabile

Le cinque frazioni di Framura sono borghi su cui spicccano i campanili delle pievi e delle chiese e le torri di guardia medievali o cinquecentesche, borghi arrampicati a colline assurde che creano un paesaggio quasi verticale di vigne, lecci, pinete, dove qua e là si aprono gli squarci delle antiche cave di marmo rosso di Levanto e si snodano sentieri amati dagli escursionisti stranieri; un paesaggio di una bellezza indimenticabile. Per chi ama il paesaggio ligure nel suo aspetto più ruvido, più "scabro ed essenziale" per dirla col Poeta, nel suo aspetto meno accondiscendente e perciò più sincero, beh, qui la Liguria dà veramente il meglio di sé.

A Framura si ferra il mulo

Sembra un gioco di parole ma "Ferra Mula" potrebbe essere la corretta etimologia del nome di Framura, paese dove l'asperità del terreno rendeva indispensabile l'uso dei muli per trasportare merci e persone da uno all'altro dei cinque borghi di Anzo, Costa, Setta, Ravecca, Castàgnola.



Dove fermarsi a Framura?

Dipende: chi cerca agriturismi trova l'**Agriturismo Foce del Prato** isolato nella macchia mediteranea sopra Setta, con la splendida vista, i salumi e i vini prodotti in azienda, l'**Agriturismo La Caprarbia** coi suoi formaggi, i prodotti dell'orto e dell'allevamento, l'**Agriturismo Sostio a Levante** col suo miele lungo la provinciale per il Bracco in un bell'ambiente aperto e naturale; lo stesso del **Centro Equestre Framura**, affiliato FISE, con scuola di equitazione e pony club.

Per chi preferisce gli alberghi ecco l'**Albergo Ristorante Meri** e l'**Albergo Ristorante Silvia**, entrambi a Costa. Pernottamento e colazione in casa nel **B&B Il Giardino degli Angeli** a Castàgnola, fra olivi e vigneti in un casale restaurato secondo i principi della bioarchitettura, e nel **B&B Bassiggia** a Setta, dove si trova anche l'**Ostello Antico Hospitale**, il cui nome ben spiega la sua antica origine di punto di sosta per pellegrini.

Frazioni di Framura
Dove, come, quando

Comune, località Setta 42
Tel. 0187 810 02
www.comune.framura.sp.it

Agriturismo Foce del Prato
località Foce del Prato 2
Tel. 0187 810 223
www.agriturismolafocedelprato.it

Agriturismo La Caprarbia
località Le Fosse, Tel. 0187 824 282
www.caprarbia.it

Agriturismo Sostio a Levante
località Montebello 1, SP 40
Tel. 0187 824 284

Albergo Ristorante Meri
località Costa 1
Tel. 0187 823 059

Albergo Ristorante Silvia
località Costa 4, Tel. 0187 810 021

B&B Bassiggia
località Setta 85/1, Tel. 339 365 2213
www.framuraterramare.it

B&B Il Giardino degli Angeli
località Chiesa 32, Castàgnola
Tel. 0187 823 224
www.ilgiardinodegliangeli.it

Centro Equestre Framura
via Le Mogge 4, SP 40
Tel. 0187 824 005
www.centroequestreframura.it

Ostello Antico Hospitale
località Setta, Tel. 0187 823 044
328 736 4535 - www.ostellohospitale.it

COLLINE DI BONASSOLA

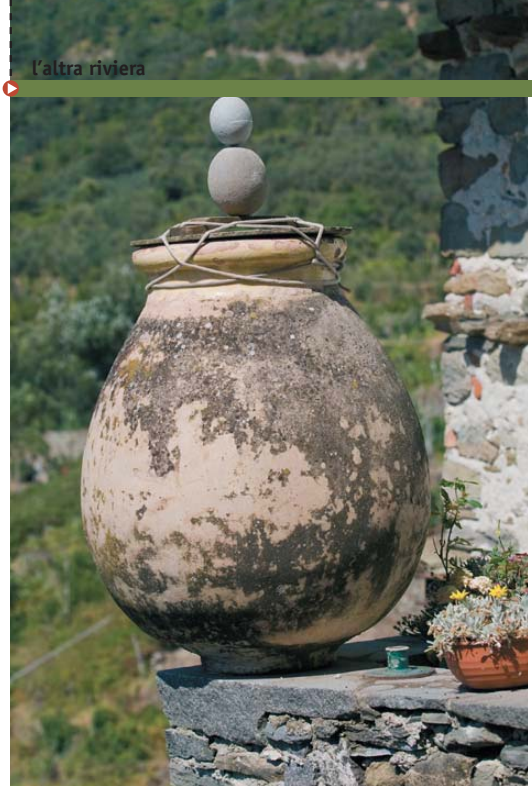
Curve, sempre curve, fortissimamente curve

Non c'è niente da fare, sulle colline di Bonassola – come in quelle delle località vicine, va detto – la geometria euclidea fa difetto, è incompleta: manca la linea retta. Il turbinio di curve, tornanti, sinuosità delle strade è però largamente compensato dagli scorci del paesaggio che si presentano agli occhi dei viaggiatori.

Siamo nella macchia mediterranea in un gioco sempre mutevole del blu - anzi, dei blu, al plurale - del mare là in fondo, dei verdi delle colline, scure le pinete e chiare le vigne, ancora più belle quando l'autunno le arrossisce dei rossi striati delle cave di marmo di Levanto, del giallo delle ginestre in fiore.

Geologia da muretto

All'università gli studenti del corso di laurea in Scienze Geologiche imparano che un metodo semplice e facile per farsi una prima idea circa la situazione geologica di un luogo è quello di osservare i muretti in pietra, quelli che tengono su le vecchie case, delimitano i giardini, sostengono le strade; perché generalmente per costruire i muri si usa la roccia locale, facile da trovare e poco costosa.
A differenza dei muri di molte località della Liguria, quelli di Bonassola sono quasi tutti color verde scuro, perché la pietra locale qui è il "marmo" verde o rosso detto di Levanto, che vero marmo non è ma è comunque una bella roccia molto usata in edilizia e in arredamento.



Bonassola ospita in collina

Le colline dell'elegante Bonassola propongono di fermarsi nel bel borgo rurale e panoramico di Montaretto, dove si può pranzare al **Ristorante Lorella** e pernottare al **B&B Sunrise**, alle **Camere Della Pace** e al **B&B Appartamenti Poggio del Salice**, oppure all'**Ostello Le Scuole "Nanni Scarrà".** Altro indirizzo è quello del **Ristorante Pizzeria Discoteca La Giulia** nel piccolo borgo sulla collina di Scernio.

Qualche leccornia locale

Tra i numerosi prodotti tipici tradizionali liguri troviamo la Formaggetta del Levante, un formaggio fresco o semistagionato di latte vaccino crudo, salato o non salato, che è prodotto in varie località della metà orientale della Liguria, tra cui Bonassola.

Colline di Bonassola Dove, come, quando

Comune via Beverino 1, Tel. 0187 81 381
www.comune.bonassola.sp.it
Camere Della Pace
via San Rocco 22, Montaretto
Tel. 333 347 6809
B&B Appartamenti Poggio del Salice
località Salice, Montaretto
Tel. 0187 814 387 - www.poggiodelsalice.it
B&B Sunrise
via Vinzoni 21, Montaretto
Tel. 0187 813 307, 320 630 5064
Ostello Le Scuole "Nanni Scarrà"
via del Campo 14, Montaretto
Tel. 0187 814 414
www.montaretto.org
Ristorante Lorella
località Montaretto 39, Tel. 0187 813 649
Ristorante Pizzeria Discoteca La Giulia
via Ammiraglio Serra 96, Scernio
Tel. 0187 813 742

COLLINE DI LEVANTO

Panorami e scorci di mare

Numerose, sparse con *nonchalance* fra gli olivi e i vigneti, graziose, arroccate, tinte dai luminosi colori pastello degli intonaci o scure di pietre a vista, panoramiche verso gli scorci di mare che si aprono al fondo delle brevi vallate: sono le frazioni collinari di Levanto, alcune di aspetto più schiettamente contadino e agricolo, altre con sentori di nobilità e antichità storica, come Montale, con la sua pieve dell'XI secolo.

La DOC Colline di Levanto

La DOC Colline di Levanto nasce nel 1995 ma l'amore fra queste terre e il vino è antico: nei comuni di Levanto, Bonassola, Framura, Deiva Marina, già nel 1242 si coltivava la vite. Oggi la DOC Colline di Levanto produce vini rossi (prevalentemente dai vitigni Sangiovese e Ciliegiolo) e bianchi (dai tipici vitigni del Levante ligure, ovvero Bosco, Albarola e Vermentino) con diverse etichette fra le quali spicca il *Lievàntu*, bianco, e l'*Etichetta Nera*, rosso. Esiste anche un buon passito. La **Cooperativa Agricola Vallata di Levanto** si trova alle Ghiare e propone vini DOC Colline di Levanto, olio DOP Riviera di Levante, limoncino, grappe, miele, marmellate...

La **Cantina Levantese** è in fondovalle, a San Gottardo ed è l'altro importante indirizzo vinicolo della zona.

Lavagnina e Razzola

Sono i nomi delle principali varietà di olive dalle quali si ottiene l'olio extravergine d'oliva DOP Riviera Ligure di Levante, di cui le colline intorno a Levanto sono ottime produttrici; la varietà Razzola ha frutti mediamente grandi, neri, ricchissimi d'olio; sono considerati ottimi; la varietà Lavagnina probabilmente deriva dalla Taggiasca, varietà regina della Riviera di Ponente: è molto ricca d'olio e benché sia molto sensibile alle basse temperature e ai parassiti è particolarmente apprezzata dai coltivatori.

Bizzarrie gastronomiche

Parlare di cucina nelle frazioni di Levanto significa parlare anche di *gattafin*, una prelibatezza locale che consiste in grossi ravioli fritti ripieni di erbe spontanee, cipolla, ricotta, uova e formaggi. Incerta l'etimologia del curioso nome: forse è la "finezza della gatta"; una località dove si trovava una una cava di marmo; oppure deriva da *gattafura*, pietanza comunque plurisecolare; si parlava di "rafioli" già nel Trecento.

Qualche frutto delle colline levantesi

Le feraci colline di Levanto nelle quote più alte sono coperte di pini e di castagni; da questi ultimi si raccoglie la castagna "bodrasca" di dimensione medio piccola, ottima se consumata come caldarrosta e per farne farina. Oltre che nelle colline di Levanto si trova anche in Val di Vara.
La susina Fiaschetta è piccola, verdognola, a forma di fiasco, lascia in bocca un retrogusto amarognolo - per cui è detta "da u cü amau", viene coltivata in località Bardellone ed è ottima se mangiata fresca ma anche per preparare confetture.
La susina "collo storto" ha buccia giallo-aranciato, dimensioni medio-piccole, forma a goccia, è dolce, ben conservabile e si trova citata nel famoso trattato "Pomona italiana" del Gallesio come susino Basaricatta o Collo Storto (*Prunus ligustica*).

La ricca ospitalità levantese

Lungo l'elenco delle strutture ricettive e ospitali delle colline di Levanto: fra gli agriturismi troviamo l'**Agriturismo Ca' Melana** a Melana, al trivio per Cassana nel folto delle pinete, con la sua ottima cucina casalinga, l'**Agriturismo I Pipetta** in quel di Legnaro fra olivi e piatti di *gattafin*, l'**Agriturismo Il Frantoio** a Lavaggiorosso con vino DOC e olio, l'**Agriturismo La Quiete** a Ridarolo che offre perfetti monolocali, l'**Agriturismo Millefiori** a Fossato dove si offre frutta, fiori e miele, l'**Agriturismo Villanova** a Villanova, un borgo del Seicento presso Ridarolo, fra olivi e vigneti, con casa padronale e cappella privata.
Per gli alberghi si trova l'**Albergo Ristorante Al Terra di Mare** - Charme e Relax, Albergo di Fascino - a Gallona e l'elegante **Locanda Ristorante La Sosta di Ottone III** con le sue suites a Chiesanuova. Per conoscere la cucina levantese si sosta anche all'**Antiga Ostaia Zita** a Lavaggiorosso "genuinità e prezzo" e al **Ristorante L'Abetaia** ben sistemato fra gli abeti lungo la strada che sale al casello autostradale. L'ospitalità in casa prevede il **B&B Angela** nel verde di Piè dell'Ulivo, il nuovo **B&B Little Paradiso** a Piè di Fontona, il **B&B Tre Stelle** lungo il torrente a Fattore, il **B&B Elena** insieme al **B&B Il Ruscello** in un vecchio mulino e al **B&B Tadei** tra le fasce coltivate del Fossato lungo lo stesso torrente, poi il **B&B Maria Rosa** in un edificio rurale seicentesco a Casella sotto Montale, il **B&B Ridarolo** ovviamente a Ridarolo, il nuovo **B&B da Debora** a Piè di Legnaro. Nell'antico borgo di Montale troviamo le signorili **Camere Home Sweet Home**, la **Casa per Vacanze Zia Mari** con orticello e panorama da presepio e le cinquecentesche **Camere L'Antica Pieve**; le **Camere L'Antico Borgo** sono nel ripido e panoramico borgo di Dosso, le **Camere Villa Caterina** nel paesaggio collinare di Piè di Gallona, le **Camere Villa Mulino con Ristorante** al Molino Ghiare. Poi ci sono due campeggi boscherecci, il **Camping Cinque Terre** a Sella Mereti e il **Camping San Michele** a Busco.

Colline di Levanto
Dove, come, quando

Comune
piazza Cavour 1, Tel. 0187 80 221
www.comune.levanto.sp.it
Agriturismo Ca' Melana
località Melana, Tel. 0187 800 344
www.cinqueterreedintorni.it
Agriturismo I Pipetta
via San Giovanni Bosco, località Legnaro
Tel. 0187 801 342
www.cinqueterreedintorni.it
Agriturismo Il Frantoio
via San Sebastiano 10
località Lavaggiorosso
Tel. 0187 803 628, 334 775 5129
www.agriturismoilfrantoio.it
Agriturismo La Quiete
via Case Sparse 6/23, località Ridarolo
Tel. 0187 801 578 - www.laquiete.com
Agriturismo Millefiori
via Fattore 12, località Fossato
Tel. 0187 808 610 - www.agrimillefiori.com
Agriturismo Villanova
località Villanova, Tel. 0187 802 517
www.agriturismovillanova.it
Albergo Ristorante Al Terra di Mare
località Gallona, Tel. 0187 807 672
www.alterradimare.it
Antiga Ostaia Zita
località Lavaggiorosso, Tel. 0187 800 158
B&B Angela
località Piè dell'Ulivo 27 - Fontona
Tel. 0187 800 478
www.levanto.com/angela
B&B Da Debora
località Piè di Legnaro 44, Tel. 0187 826 023
B&B Elena
località Fossato, Tel. 0187 800 069
B&B Il Ruscello
località Fossato, Tel. 0187 818 515
www.ilruscello.it
B&B Little Paradiso
località Piè di Fontona, Tel. 0187 828 024
B&B Maria Rosa
Casa Taddei 6, località Casella
Tel. 0187 800 681
www.levanto-mrosa.com
B&B Ridarolo
località Ridarolo 8, Tel. 0187 800 454
B&B Tadei
località Fossato 8, Tel. 0187 800 014
B&B Tre Stelle
località Fattore
Tel. 0187 800 608, 335 819 5229
www.trestellelevanto.com
Camere Home Sweet Home
salita Santa Croce 1, località Montale
Tel. 0187 801 069
www.casadolcecasalevanto.com
Camere L'Antica Pieve
via Piccola 10, località Montale
Tel. 0187 801 417
www.lanticapieve.it
Camere L'Antico Borgo
località Dosso, Tel. 0187 802 681
www.anticoborgo.net
Camere Villa Caterina
località Piè di Gallona, Tel. 0187 804 013
www.villacaterina.com
Camere Villa Mulino con Ristorante
località Molino Ghiare 2
Tel. 0187 807 228
Casa per Vacanze Zia Mari
via Piccola 38, località Montale
Tel. 0187 814 510
www.ziamari.it
Camping Cinque Terre
località Sella Mereti, Tel. 0187 801 252
Camping San Michele
località Busco, Tel. 0187 800 449
Cantina Levantese
località San Gottardo, Tel. 0187 801 534
Cooperativa Agricola Vallata di Levanto
via San Matteo 20, Le Ghiare
Tel. 0187 800 867
www.levanto.com/cooperativa
Locanda Ristorante La Sosta di Ottone III
via San Nicola 39, località Chiesanuova
Tel. 0187 814 502
www.lasostadiottone.it
Ristorante L'Abetaia
località Pian del Momo
Tel. 0187 893 323, 328 743 6241

Alta Val di Vara

La valle del biologico

Valle della carne, valle dell'agricoltura biologica: l'alta Val di Vara è stata la prima delle valli liguri a capire quale sia nel XXI secolo la ragion d'essere dell'entroterra appenninico di una regione come la Liguria: è una ragion d'essere che può sembrare nuova ma in realtà è nobilmente antica, e di essa l'alta Val di Vara può andar fiera.
Lo sviluppo di un'economia basata sull'agricoltura e l'allevamento biologici e sulle energie alternative è il futuro che non dimentica il passato anzi che ne raccoglie la migliore eredità; il passato agricolo che è anche quello dei borghi rotondi, quello dei castelli Malaspina, quello delle cattedrali in pietra, quello dei torrenti vivi e puliti...

a 2 passi dal mare

Carrodano
220 metri slm
2 km dal casello A12 di Carrodano-Levanto
13 km dal mare

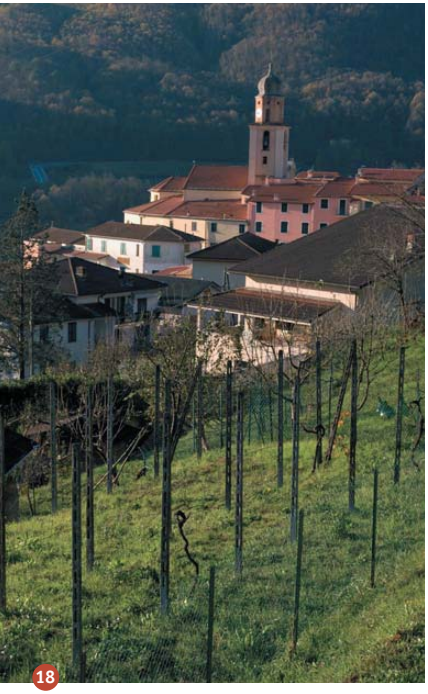
Sesta Godano
245 metri slm
13 km dal casello A12 di Carrodano-Levanto
13 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
24 km dal mare

Carro
395 metri slm
13 km dal casello A12 di Carrodano-Levanto
24 km dal mare

Maissana
545 metri slm
25 km dal casello A12 di Sestri Levante
32 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
26 km dal mare

Varese Ligure
350 metri slm
22 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
29 km dal casello A12 di Sestri Levante
30 km dal mare

CARRODANO



I compagni di Asterix

Chi studia l'etimologia dei toponimi, in parole povere l'origine dei nomi delle località, ipotizza che il nome di questo doppio centro di strada, là dove l'Aurelia si accinge a valicare il passo del Bracco, derivi da *carro-dunum*, come dire un accampamento di carri, forse nato nel IV secolo a.C. ai tempi dell'invasione dei Galli di Brenno (quello di *vae victis!* che si studiava nella storia di Roma alle elementari). In realtà è solo dal Medioevo che si hanno notizie certe sui tre borghi di strada: Carrodano Inferiore che fu del Vescovo di Brugnato, Carrodano Superiore che era forse sede di un castello che fu dei Malaspina poi passò ai Da Passano e infine divenne genovese, e Mattarana, terzo fra cotanto senno.
Intorno ai tre borghi c'è il normale paesaggio di boschi e campagne, ci sono olivi e vigneti, e il mare è oltre gli squarci dell'orizzonte.

Santa Felicita e la sua cassa

Di Santa Felicita si tramanda che fosse una donna romana martirizzata coi sette figli forse sotto l'imperatore Marco Aurelio. Leggenda, pare, ispirata alla storia dei fratelli Maccabei, eroi della fede ebraica di cui si legge nel libro dei Maccabei dell'*Antico Testamento*. Comunque, storia o leggenda che sia quella della Santa Felicita, ella è la patrona di Carrodano e la si è sempre festeggiata la prima domenica d'agosto con una processione durante cui esce dalla chiesa una grande cassa processionale che pesa 680 chili. Portarla non è cosa da tutti...

Riposo e rifocillo

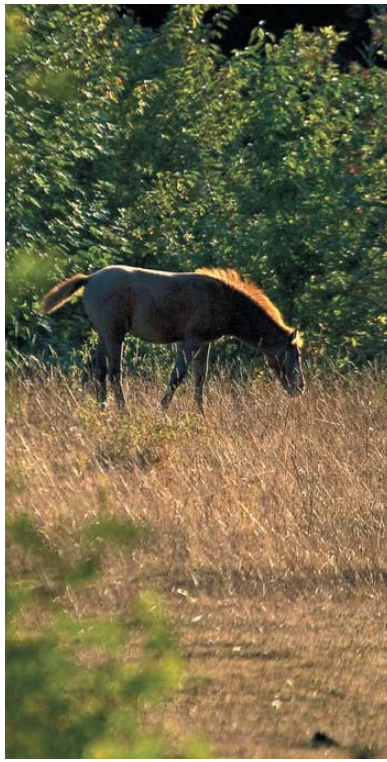
Un ottimo indirizzo per fermarsi a Carrodano è quello dell'**Albergo Don Lorenzo** di raffinata e cordiale ospitalità, ma altrettanto consigliabile è l'**Antica Locanda Ristorante Luigina** a Mattarana, coi suoi sapori della campagna, cacciagione e buoni letti.
Sempre a Mattarana il **Ristorante Pizzeria La Cantina di Barbara**, cucina ligure di carne e di pesce, come pure le bistecche di chianina toscana della **Trattoria Pizzeria La Quiete** nel centro di Carrodano Inferiore. Per pernottare c'è anche il **B&B I Falchi** appena sopra Carrodano Inferiore e il **Campeggio Bracchetto Vara** verso Rocchetta Vara, entrambi lungo l'Aurelia. Ben sistemato fra campi e boschi sotto l'Aurelia, raggiungibile con una breve strada sterrata, è l'**Agriturismo La Noce** con allevamento di animali e coltivazione di ortaggi.

Carrodano
Dove, come, quando

Comune piazza XXV Gennaio 1945, 12
Tel. 0187 893 324
www.comuni-italiani.it/011/010/index.html
Agriturismo La Noce
località La Noce, Tel. 0187 892 008
www.agriturismolanoce.com
Albergo Don Lorenzo
via IV Novembre 3, Tel. 0187 893 009
www.albergodonlorenzo.com
Antica Locanda Ristorante Luigina
via Aurelia 182, Mattarana
Tel. 0187 893 693
www.anticalocandaluigina.com
B&B I Falchi
via Aurelia 41, Tel. 347 625 8007
www.ifalchi.it
Campeggio
Bracchetto Vetta
via Aurelia 20, Tel. 0187 893 370
Ristorante Pizzeria
La Cantina di Barbara
via XXV Aprile 11, Mattarana
Tel. 0187 893 328, 349 423 0148
www.lacantinadibarbara.it
Trattoria Pizzeria La Quiete
via Aurelia 50, Tel. 0187 893 394

Pietre artistiche

"Suiseki" è una parola giapponese certamente ignota ai più, in Italia. Citando dal sito web dell'A.I.A.S. (Associazione Italiana Amatori Suiseki) www.aias-suiseki.it/it, "è l'arte di cercare di riuscire a simboleggiare fenomeni naturali, dal nostro piccolo all'universo, usando una pietra da pochi pollici a un piede e mezzo in dimensione. L'arte del suiseki comincia con l'acquisizione di pietre in natura e si compie in una sensazione di bellezza e in un collegamento spirituale tra il raccoglitore e la pietra. Le pietre sono naturali e non devono essere lavorate o alterate in alcun modo da essere umano. Un bel suiseki è una pietra che suggerisce, nella sua forma naturale, una scena della natura, un personaggio o un oggetto, un animale, ad esempio. La valutazione estetica è influenzata dalla forma, qualità, colore, tessitura ed età della pietra. Il giudizio finale di una pietra è un complessivo apprezzamento di questi vari elementi collegati strettamente e interagenti gli uni con gli altri." Esistono associazioni di artisti e appassionati, si tengono mostre e concorsi e negli anni più recenti anche Sesta Godano e la vicina Rocchetta di Vara hanno avuto la possibilità di avvicinarsi a questa forma d'espressione artistica materiale e spirituale, grazie ad alcuni estimatori locali e all'allestimento di alcune mostre.



SESTA GODANO

Tanti borghi storici sempre più in alto

Il comune di Sesta Godano è l'erede della "terra di Goano, qual contiene trenta foghi" di cui scrisse lo storico annalista Agostino Giustiniani nel 1537. Ci sono oggi un po' più di trenta "fuochi" - ovvero famiglie, benché non sia certo una metropoli; il territorio di Sesta Godano è un po' laterale, occupa alcune piccole valli sul versante sinistro del Vara che salgono verso il monte Gottero e il confine toscano e in queste vallette si trovano alcuni fra i meglio conservati - perché più isolati - borghi montani dell'intera valle. Su queste strade transitavano uomini e merci dalla Liguria di Levante al Parmense, e si spiega quindi l'abbondanza di castelli, pievi, borghi di strada, ospitali. Groppo e Rio - per dirne due - sono borghi feudali i cui vicoli in pietra sono protetti dalle teste "apotropaiche" in pietra scolpita, che hanno il compito di tenere lontane le sventure. Cornice e Mangia sono borghi fortificati con percorsi coperti, cortili pensili, muri e strade fatti coi ciottoli del torrente.

Và dove scorre il fiume

Il tratto di fiume Vara che scorre a valle di Sesta Godano è un buon punto di partenza per discendere il corso d'acqua in canoa, attività sportiva di totale immersione nella natura. Immersione anche nell'acqua, certo, ma fa parte del gioco…

Negli orti di Sesta Godano

Più esattamente, negli orti dell'alta Val di Vara si coltivano ancora, qua e là, alcune varietà locali di fagioli: il fagiolo borlotto di Mangia si coltiva lungo il torrente Mangia, valle di trekking ed escursionismo; questi fagioli si seccano al sole e si consumano insieme alla salsiccia o lessati e conditi con poco olio. Il fagiolo cannellino della Val di Vara è bianco, morbido, e si mangia bollito e condito con olio. Il fagiolo cinerino della Val di Vara è detto "Senerin" ed è ovviamente di colore cinerino, anch'esso ottimo lesso e condito con olio o "comedà" (accomodato) ovvero stufato con le salsicce.

Nelle vigne e negli alveari di Sesta Godano

La viticoltura sta tornando di gran moda nelle valli di Sesta Godano: a Cornice troviamo l'**Azienda Agricola Cornice** con vigneto IGT Golfo dei Poeti, oliveto e castagneto, e l'**Azienda Agricola Giorgia Grande** che propone i sui vini di Merlot e Syrah. A Sesta Godano è l'**Azienda Agricola Calcinara** a imbottigliare bianchi e rossi di Merlot, Syrah, Pollera e Albarola; a Rio infine l'**Azienda Agricola di Paolo Denevi** coltiva vari vitigni nel disciplinare IGT.
Non vino bensì miele certificato biologico e frutta sono prodotti dall'**Azienda Agricola Cascina Le Bosche** nella valle di Mangia.

I buoni indirizzi di Sesta Godano

Indirizzo classico è quello del centrale **Albergo Ristorante Cantarana**, cui si accompagnano il **Ristorante La Margherita**, il **Ristorante Pizzeria Il Centro** e la **Pizzeria Quiligotti**; il **Ristorante Pizzeria Fulli** con la sua piscina molto apprezzata in estate è appena a valle del centro urbano. A Bergassana si trovano il **Ristorante Agrituristico Agriverde**, il salubre **B&B Borgosano** e le **Camere di Andrea Garbini**. Il **B&B Peschiera 11** è una villa con giardino presso il fiume Vara lungo la strada che scende verso l'Aurelia. Vicino al fiume è anche il **B&B di Enrica Tamburini** a Sciarpatto. A Lovara troviamo le **Camere di Attilio Paolo Garbini** e le **Camere di Carla Rezzani**. Nell'alto borgo di Scogna Superiore si trova il **B&B Terra e Musica**: agricoltura biodinamica steineriana e musica reggae, hip-hop e altro ancora.
La **Trattoria con Camere Cà Nova** è un'azienda agricola fra i prati e i boschi che salgono al valico del Rastrello che porta nell'alta Lunigiana toscana.

Sesta Godano
Dove, come, quando

Comune piazza Marconi 1
Tel. 0187 891 525
www.comune.sestagodano.sp.it
Albergo Ristorante Cantarana
via Roma 52, Tel. 0187 891 436
Azienda Agricola Calcinara
via Caduti della Libertà 21-23, Calcinara
Tel. 333 209 3580 - www.calcinara.com
Azienda Agricola Cascina Le Bosche
via Case Sparse Caminà 13, Mangia
Tel. 0187 891 660
Azienda Agricola Cornice
via Colla 11, Cornice, Tel. 0187 896 648
www.azienda-cornice.it
Azienda Agricola Giorgia Grande
Cornice, Tel. 338 884 3419
B&B Borgosano
via San Rocco 4, Bergassana
Tel. 0187 891 552, 334 614 2584
B&B di Enrica Tamburini
località Sciarpatto, Tel. 0187 891 513
B&B Terra e Musica
località Scogna Superiore 6
Tel. 340 786 7808
www.terraemusica.blogspot.com
B&B Peschiera 11
via Peschiera 11, Tel. 0187 896 614
www.peschiera11.it
Camere Andrea Garbini
località Bergassana, Tel. 335 822 8643
Camere Attilio Paolo Garbini
località Lovara, Tel. 335 832 8442
Camere Carla Rezzani
località Lovara, Tel. 0187 891 669
Pizzeria Quiligotti
via Zeri 22, Tel. 0187 891 317
Ristorante Agrituristico Agriverde
via Maria Ausiliatrice, Bergassana
Tel. 0187 891 690
Ristorante La Margherita
via Caduti della Libertà
Tel. 0187 891 233
Ristorante Pizzeria Fulli
via Fulli, Tel. 0187 891 548
Ristorante Pizzeria Il Centro
piazza Marconi 5, Tel. 320 085 6416
Trattoria con Camere Cà Nova
via Case Sparse 22, Canova
Tel. 0187 865 511, 349 474 5673
www.trattoriacanova.it

Il pane di Carro e il Santo Gianelli

È una delle "bellezze" del paese, il suo pane rustico tradizionale, figlio della millenaria cultura contadina della zona.

Di questo, e di poco altro, si cibò Antonio Maria Gianelli che nacque qui tra i boschi di castagno di Cerreta. Fondatore della Congregazione delle Suore Gianelline, missionarie in tutto il mondo, è il Santo della Val di Vara.

Gli antenati del violinista diabolico

Carro è il luogo d'origine della famiglia Paganini ovvero degli antenati del grande violinista genovese Niccolò Paganini, il cui nonno Giovanni Battista, nato qui nel 1720, si trasferì a Genova nel 1745. Niccolò nacque a Genova nel 1782.

Ogni anno sul sagrato della bella chiesa barocca si tiene il Festival Paganiniano che richiama turisti e appassionati da tutta Italia.

CARRO

Carro, Castello, Castelfermo

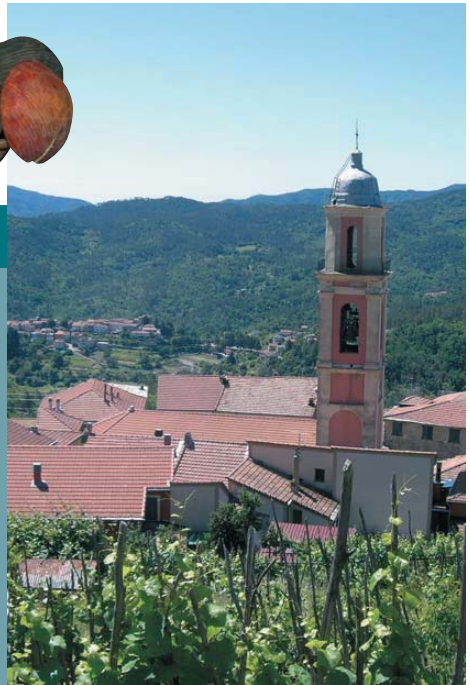
Dicono che Annibale sia passato da qui durante la seconda guerra punica, ma chissà se è vero. Più certo è che sul Castelfermo c'era un insediamento degli antichi liguri (un castellaro), e che i due borghi (forse fondati dai romani, comunque sicuramente medievali) di Castello e di Carro si trovano lungo il tracciato di un'antica via di comunicazione fra la costa di Sestri Levante e le valli piacentine in Emilia. È piacevole passeggiare nelle straduzze interne dei due paesi, osservare i portali scolpiti, le decorazioni delle case, e nella giusta stagione riempirsi gli occhi dei bellissimi colori autunnali dei boschi circostanti.

Teste apotropaiche

Magari uno pensa che "testa apotropaica" sia un insulto contadino, un'offesa dei tempi feudali, un'ingiuria longobarda. No, no, non è una parolaccia; anzi, ce ne fossero tante, di teste apotropaiche in giro per le vie e sui muri delle case, perché sono quelle teste scolpite nell'arenaria che proteggono le case, i paesi, i campi, servono a tenere lontano le sventure, il malocchio, le disavventure. Su e giù per la Val di Vara ce ne sono parecchie e non solo a Carro, ma servirebbero anche altrove …

Minerali e rocce

Il ricco patrimonio geologico dell'alta Val di Vara è raccontato dal **Museo Mineralogico** organizzato presso il palazzo del Comune con un migliaio di campioni esposti di rocce e minerali.



Carro ospitale

Sono parecchi gli agriturismi, a iniziare dal celebre **Agriturismo Ca du Chittu**, vero locale con prodotti "a chilometri zero", molto noto anche a Genova, per seguire con l'**Agriturismo Carpe Diem** di Castello, con l'**Agriturismo L'Antico Cornio** di Pera coi suoi animali da compagnia e con l'**Agriturismo Miramonti** sulla strada Castello-Mola, cucina ligure-umbra e mtb; il **Ristorante Agrituristico Cerreta** è a 1 km dal piccolo venerato santuario di Cerreta, panoramico fra le rose del giardino e le querce del bosco. Altri buoni indirizzi sono il **B&B Lory e Lella** presso Ziona verso l'Aurelia, le rustiche ed eleganti **Camere Il Forte** e la saporita **Trattoria Toso** al Ponte Santa Margherita sul Vara. Appena fuori del centro di Carro si trova il **Ristorante Pizzeria da Fausto**.

Carro
Dove, come, quando

Comune
via Marconi 12, Tel. 0187 861 005
www.comune-di-carro.it
Agriturismo Ca du Chittu
Isolato Camporione 25, località Pavareto
Tel. 0187 861 205, 335 803 7376
www.caduchittu.it
Agriturismo Carpe Diem
località Sare 8, Castello
Tel. 0187 861 301, 338 872 0958
Agriturismo L'Antico Cornio
località Cornio 6, Pera, Tel. 338 314 1401
www.antico-cornio.it
Agriturismo Miramonti
località Cappella 13, Castello
Tel. 0187 861 193, 339 155 733 885
www.agriturismomiramonti.it
B&B Lory e Lella
località Carpineto 2, Ziona
Tel. 348 762 8240
www.anticalocandaluigina.com/lori_e_lella.asp
Camere Il Forte
via Piave 7/9, Ponte Santa Margherita
Tel. 0187 893 615, 320 096 1674
www.affittacamereilforte.it
Museo Mineralogico
via Aldo Moro 1, Tel. 0187 861 005
www.valdivara.com
Ristorante Agrituristico Cerreta
località Cerreta, Tel. 0187 861 283
Ristorante Pizzeria da Fausto
via Marconi 38, Tel. 0187 861 305
Trattoria Toso
Ponte Santa Margherita 30
Tel. 0187 891 532

MAISSANA

Un'antica miniera

Per circa un millennio di preistoria, tra il rio Lagorara e il versante occidentale del Monte Scogliera, a 750 metri di quota, quasi al confine con la provincia di Genova, da un'altura che appare color magenta per via delle sue rocce si è estratto un ottimo diaspro rosso che veniva usato per costruire punte, lame e oggetti taglienti. Era una cava a cielo aperto di grandi dimensioni, più unica che rara nel panorama delle attività estrattive preistoriche; vi erano due principali aree di estrazione del materiale e due ripari sul versante opposto alle aree di scavo, e vi sono stati trovati numerosi reperti: schegge, frammenti di percussori, resti di oggetti in ceramica o in steatite usati dai minatori. Presumibilmente l'attività estrattiva non produceva prodotti finiti ma semilavorati che venivano trasportati altrove per essere terminati. Secondo le datazioni al radiocarbonio e l'analisi della tipologia dei manufatti indicano che la cava è stata sfruttata tra il 3500 e il 2000 avanti Cristo circa. Oggi la cava della "valle delle punte di freccia" è adibita a **Museo del Territorio di Valle Lagorara**, un museo all'aperto di minerali e reperti archeologici.

Borsa, Torza e i Fieschi

Proprio nella parte più occidentale dell'alta Val di Vara, lungo le valli laterali del Borsa e del Torza, si trovano le numerose borgate del comune di Maissana nascoste fra castagni e pini ma anche fra olivi, vigneti e lecci. L'aria mite del mare arriva fin qui e alcune cime che superano i 1200 metri di quota tengono calmi i venti freddi del nord. Nelle sue piccole valli erano tanti i mulini ad acqua e alcuni sono in parte ancora funzionanti. Anche Maissana, come Varese, fu possedimento dei Fieschi prima di passare sotto Genova. Sono molto belli i panorami che si aprono sui monti circostanti, bianchi di neve in inverno e verdi d'alberi in estate, panorami che spaziano dal vicino monte Zatta al più distante monte Gottero, alle lontane Apuane.

La zona è ricca di castagni, quasi intatta ed è molto bello il contrasto fra il rosso del diaspro e il verde dei castagni in estate o le tinte grigie e marroni dell'inverno.

Ristoro e accoglienza

A Ossegna e dintorni ecco l'**Albergo Ristorante Belvedere** e il **Ristorante Enoteca Sirio** che si godono un bellissimo panorama sui monti e sulle borgate circostanti; in questo bel paesaggio di alta collina ci sono anche le **Camere Ottoturism Villacroce**, la **Casa per Vacanze Arcobaleno** per vacanze culturali, sportive e di relax, l'**Albergo Ristorante Rita** di Campore, l'**Albergo Ristorante Mafun** a Santa Maria che è anche discoteca/dancing. A Cembrano, verso il fiume Vara, si trova l'**Agriturismo Cà du Sì**. A Tavarone si trovano il panoramico **Albergo Ristorante La Veranda** e l'**Agriturismo Giandriale** - miele, erbe aromatiche, marmellata - e il **Parco Avventura Val di Vara**, realizzato nei boschi secolari dell'Oasi di Protezione Faunistica di Giandriale: esso offre una serie di percorsi acrobatici fra 30 piattaforme sospese tra gli alberi a diverse altezze, godendo di una meravigliosa vista sulla valle. A Torza, lungo la provinciale troviamo l'**Agriturismo Agricella** che offre funghi, fagiolane e serate con piano bar, il **Ristorante Pizzeria Il Giardino** un poco defilato, l'elegante e familiare **Trattoria Della Posta**; nella suggestiva borgata di Chiama incontriamo le **Camere Invidia** in una vecchia casa ligure ristrutturata e l'**Agriturismo Cà Marcantonio** con bellissimi asinelli da compagnia. Sul valico di Mola che collega Carro con la Val Petronio e Sestri Levante si incontra la **Pizzeria Valico Mola**, con dancing/discoteca.

Un grande agrifoglio

Fra i molti alberi monumentali che vivono ammirati e protetti nei boschi e nei borghi della Val di Vara uno dei più insoliti è forse l'agrifoglio di Tavarone, una pianta di 16 metri d'altezza e circa 350 anni d'età, mica male per un agrifoglio!

Legumi locali

A Maissana è apprezzata la fagiolana di Torza, grosso legume di colore bianco che si consuma sia fresco che secco, ottimo con lo stoccafisso; si semina tradizionalmente dopo la Madonna del Caravaggio (il 26 maggio).

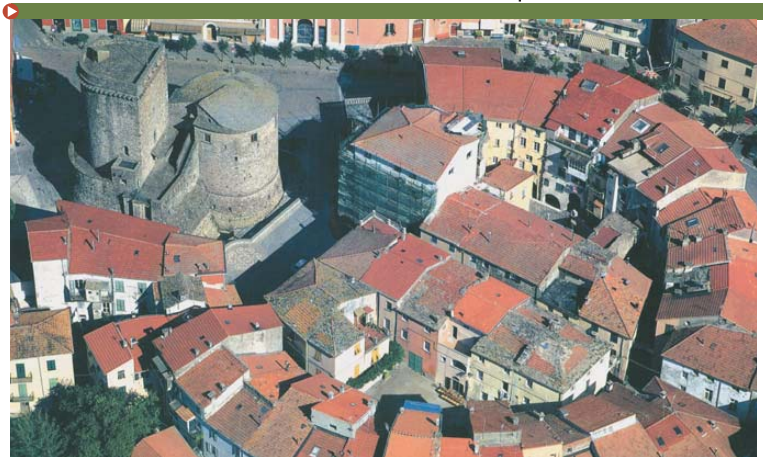
Maissana
Dove, come, quando

Comune
piazza Municipio 1, Tel. 0187 845 617
www.maissana.info
Agriturismo Agricella
località Cella 2, Torza, Tel. 349 319 3683
339 125 0473 - www.agricella.com
Agriturismo Cà du Sì
località Crocetta, Cembrano
Tel. 0187 847 579
Agriturismo Cà Marcantonio
località Marcantonio, Chiama
Tel. 0187 845 720
www.camarcantonio.it
Agriturismo Giandriale
con **Parco Avventura Val di Vara**
località Giandriale 5, Tavarone
Tel. 0187 840 279, 339 532 4177
339 295 4906 - www.giandriale.it
www.parcoavventuravaldivara.it
Albergo Ristorante Belvedere
via Provinciale 3, Ossegna
Tel. 0187 845 611
Albergo Ristorante La Veranda
via Padovani 86, Tavarone
Tel. 0187 845 629 - www.tavarone.it
Albergo Ristorante Mafun
via Provinciale 6, Santa Maria
Tel. 0187 845 622
Albergo Ristorante Rita
via Provinciale 8, Campore
Tel. 0187 845 619
Camere Invidia
via F. Banducci 2, Chiama
Tel. 340 503 5968
www.affittacamereinvidia.it
Camere Ottoturism Villacroce
località Villa Croce 7, Ossegna
Tel. 0185 770 149
Casa per Vacanze Arcobaleno con Ristorante
via XXIV Maggio 12, Ossegna
Tel. 0187 185 2188
www.arcobalenosirio.com
Museo del Territorio di Valle Lagorara
Tel. 0187 845 617
www.maissana.info
Pizzeria Valico Mola
località Valico Mola 5
Tel. 0187 840 210
Ristorante Pizzeria Il Giardino
via Torza 57, Torza, Tel. 0187 845 662
Ristorante Enoteca Sirio
via Provinciale 16, Ossegna
Tel. 0187 845 006
Trattoria Della Posta
via Torza 33c, Torza, Tel. 0187 845 615

VARESE LIGURE

"Nobile, gentil, ligure"

Varese Ligure è il capoluogo dell'alta Val di Vara; per superficie è il secondo comune più esteso della regione dopo Genova e occupa quasi l'intera testata della valle; meglio collegato anticamente con Sestri Levante che con la bassa valle del suo fiume, è un antico luogo di transito e di sosta lungo la strada per Parma e da questa sua posizione ha tratto la sua ricchezza e la sua bellezza; è sicuramente uno dei centri urbani più eleganti e meglio conservati della Liguria, ricco tanto di testimonianze architettoniche quanto di beni ambientali e culturali.
Il paesaggio del suo vasto territorio, quasi ininterrottamente coperto di castagneti e boschi fra cui scrosciano ruscelli limpidissimi, è un altro valore aggiunto che contribuisce a fare di Varese la - per così dire - "capitale morale" dell'intero entroterra ligure, o per lo meno dell'entroterra della Riviera di Levante.



Dal Grexino al Borgo Rotondo

Nei secoli VI e VII, dopo la riconquista dell'Italia operata dall'imperatore bizantino Giustiniano, la costa ligure apparteneva all'Impero Romano d'Oriente mentre gran parte dell'Appennino era già governato dai Longobardi. In quei tempi qui intorno a Varese passava il confine fra i territori della *Provincia Maritima Italorum* bizantina e i territori interni longobardi; di allora si conserva memoria nel quartiere di Grexino e nel suo elegante ponte cinquecentesco in pietra, che appunto ricordano i "greci" cioè i bizantini.
All'inizio del '400 i Fieschi, signori feudali della zona, decisero la costruzione del Borgo Rotondo, con le case disposte in circolo - anzi in ellissi - intorno alla piazza a ridosso del loro castello; gli edifici erano destinati a botteghe e laboratori al piano terra mentre i piani superiori ospitavano le abitazioni; tutta la piazza era porticata e atta ad ospitare il mercato. Sorse così un centro urbano omogeneo a ridosso del castello secondo una struttura unica in Liguria. Col tempo poi la piazza si riempì di edifici e oggi il Borgo Rotondo è un nucleo compatto di grande fascino, perfettamente conservato e ben si presta a fare da "quinta" alla Stagione Lirica organizzata tutti gli anni in agosto dal Club Garaventa.
Il Borgo Nuovo si sviluppò invece nel '500 lungo la strada che saliva al passo di Cento Croci, con palazzi nobiliari in stile genovese e con la chiesa barocca dei Santi Teresa d'Avila e Filippo Neri.

Il castello è il cuore del borgo

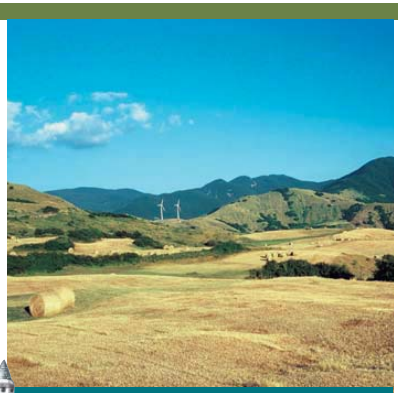
Bello il Borgo Rotondo ma il castello che gli sta accanto non è da meno. Nato probabilmente come *castrum*, come fortificazione militare a difesa del territorio, divenne nei secoli fra '400 e '700 una residenza signorile non soltanto con scopi militari.

Paese certificato, vento garantito

Varese Ligure è stato il primo comune in Euopa a ottenere la certificazione ISO 14001 di qualità ambientale e sul crinale del passo di Cento Croci (1056 m) - dal quale si scende in Emilia verso Parma - ha installato la prima centrale elettrica eolica della Liguria.

Molte le frazioni nei boschi e fra le campagne

Sono molte le frazioni di Varese, generalmente piccoli nuclei rurali sparsi nei boschi, sui crinali e lungo i torrenti; nell'altissima valle, dove il Vara è poco più di un ruscello, c'è Scurtabò col **Museo della Tradizione Contadina**; San Pietro Vara è più grande e più animato, contornato dai vigneti nel fondovalle. Caranza è piuttosto in quota e conserva alcuni interessanti portali in arenaria scolpita.



Un paese arancione, uno dei borghi più belli

Varese Ligure è uno dei paesi che hanno ottenuto la Bandiera Arancione che il Touring Club Italiano assegna ai centri urbani di piccole dimensioni dell'entroterra che non solo godono di un patrimonio storico, culturale e ambientale di pregio ma sanno offrire al turista un'accoglienza di qualità. Varese appartiene inoltre all'Associazione dei Borghi più Belli d'Italia, e qui non c'è bisogno di ulteriori spiegazioni, mi pare... L'impegno per l'ambiente portato avanti dall'amministrazione e dalla popolazione di Varese è stato recipito dal WWF che ha deciso di accompagnare l'attività del Comune nello sviluppare, diffondere e sperimentare la cultura della sostenibilità per mezzo del **Centro di Educazione Ambientale**.

Agricoltura, allevamento e tradizioni

Gli allevatori/produttori della carne biologica della Val di Vara sono consorziati nella **Cooperativa Carni San Pietro Vara**, l'indirizzo giusto a cui rivolgersi per conoscere questa ricchezza del territorio di Varese Ligure. La trasformazione del latte in formaggi, burro e ricotta fa riferimento alla **Cooperativa Casearia Val di Vara** che ha il suo indirizzo nella località Perazza sulla provinciale a valle del capoluogo. Da non dimenticare nemmeno **Le Bio Bontà di Varese Ligure** di San Pietro Vara, il cui motto è "il sapore della natura nello yogurt". Biologico, ovviamente!

La civiltà del castagno

Quella fra le popolazioni delle valli e delle colline appenniniche e il castagno più che una storia di coltivazione e sfruttamento è una ben riuscita, plurisecolare simbiosi; "tra la cultura e la coltura, tra l'uomo e l'albero, tra l'albero e l'uomo".
Il castagno, uno dei più maestosi alberi delle foreste temperate, forse originario dell'Asia Minore e introdotto in Italia dai Romani, ha sfamato la civiltà contadina meritandosi i nomi di "pan di legno", "albero del pane" o più semplicemente "l'albero". L'albero per antonomasia.
Tutta la civiltà appenninica e prealpina è cresciuta intorno alla coltura del castagno e solo lo sviluppo urbano e industriale del secondo dopoguerra ne hanno ridotto l'importanza fin quasi alla scomparsa.
Del castagno non si buttava via niente, esso era il perno di un sistema economico complesso grazie al quale le comunità rurali della montagna ligure - ma non solo di questa - poterono svilupparsi e sopravvivere secondo un metodo di sfruttamento del territorio che con terminolgia moderna si può definire "di sviluppo sostenibile". Questa civiltà ormai non esiste più ma i suoi segni sono ancora in parte visibili, e di ciò vanno ringraziati coloro che hanno intrapreso iniziative per mantenere vivi il ricordo e la riconoscenza culturale per "u erbu". Inevitabile, e meritorio, che queste iniziative portino allo svilupparsi di un interesse turistico verso il castagno e la castagna, per mezzo di sentieri didattici nei boschi o con la diffusione di prodotti alimentari biologici o tradizionali rivisitati.

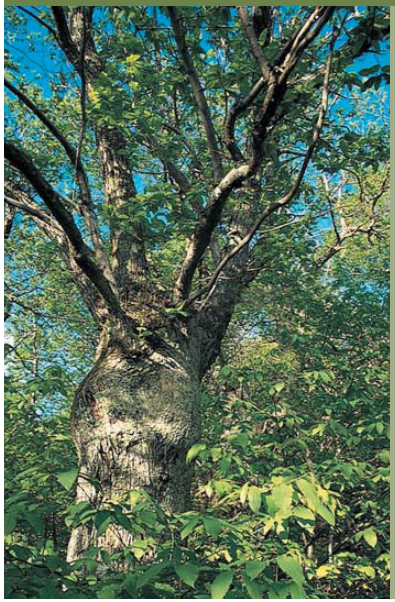
Il ciclo della castagna

Alimento fra i principali delle popolazioni contadine appenniniche, le castagne si raccoglievano tra la fine di settembre e ottobre quando cadono dagli alberi. La raccolta, generalmente preceduta dalla ripulitura del castagneto, doveva essere rapida per evitare che le castagne rimanessero a lungo sul terreno col rischio di prendere funghi e muffe. Le si raccoglieva man mano che cadevano oppure venivano fatte cadere al suolo bacchiandole, ovvero percuotendo i rami con lunghe pertiche. I frutti raccolti si potevano mettere in un grembiule con una grossa tasca davanti legato in vita, per poi finire nei sacchi trasportati in paese coi carri. Una parte delle castagne venivano consumate fresche e un'altra parte era seccata, rendendole così ben conservabili, anche fino al raccolto dell'anno successivo. I metodi di essiccazione sviluppati nelle diverse parti d'Italia sono differenti, ma tutti fanno la stessa cosa, cioè riducono la componente acquosa del frutto dal 40% al 10-15% circa. Si seccano le castagne generalmente affumicandole, sistemandole sparse su un graticcio posto sopra un fuoco tenuto acceso basso e costante; quasi ogni famiglia aveva un essiccatoio, un luogo separato dall'abitazione e dedicato allo scopo, che prendeva nomi diversi in zone diverse, ad esempio "abergo" o "metato". Un terzo importante modo di conservare e consumare le castagne era naturalmente quello di macinarle per farne farina, che entrava nella preparazione di numerose ricette ed era tanto più importante in una regione come la Liguria storicamente priva di grano.

Un pollo gigantesco

La ricca tradizione agricola dell'alta Val di Vara ha tramandato una notevole quantità di prodotti agroalimentari tradizionali che è cosa buona e giusta non dimenticare e portare con noi nel futuro. Tra questi vi sono i polli di razza Gigante nera d'Italia, animali che possono raggiungere i 4 kg di peso, hanno piumaggio nero e essendo così grossi sono inevitabilmente poco propensi al movimento (si dice che è una razza sedentaria). Una volta venivano allevati per la carne ed entravano tipicamente nel menu del pranzo dei Santi, anche per propiziarsi un Natale ricco e abbondante; infatti si diceva "Santi sensa becco, Natale meschinetto".

Alberi con la A maiuscola



Sono almeno sei gli alberi ufficialmente definiti "monumentali" che vivono nel territorio di Varese Ligure, e vale davvero la pena andare a osservare almeno alcuni di essi. Ad esempio il maggiociondolo e il faggio di Begaggin; si raggiungono salendo da Varese verso Taglieto ma prima di raggiungere il paese si svolta a sinistra lungo una strada non asfaltata che porta alla località Pecorara, presso la quale si gira ancora a sinistra sino alle case Begaggin. Qui in un'aia spicca l'imponente maggiociondolo di 150-200 anni, alto 13 metri (il doppio di un maggiociondolo normale), che in primavera si ricopre di luminosissimi fiori gialli; al limitare del bosco c'è il faggio, un esemplare gigantesco alto 30 metri, anche lui di circa 150-200 anni, il cui tronco ha una circonferenza di quasi quattro metri.

Castagne per tutti

L'abbondanza di castagni nei boschi della valle rendeva facile procurarsi le castagne da trasformare in farina con cui preparare pane e dolci: ricordiamo il pan Martin (da cuocersi l'11 novembre, giorno di San Martino, a base di farina mista di grano e castagne), il notissimo e diffusissimo castagnaccio e la panella, detta anche pattona, parente povera del castagnaccio, una focaccia di farina di castagne e acqua cotta sotto al testo su un letto di foglie di castagno.

Altre delizie tradizionali dell'alta Val di Vara

Sono famosi in tutta la Liguria i funghi freschi e secchi dell'alta Val di Vara, soprattutto i porcini - ma non ci sono solo quelli - ed è giusto che sia così. Tradizionali e apprezzate localmente sono anche le focaccine di farina di mais cotte sui testetti d'argilla.
Passando ai prodotti del frutteto dobbiamo ricordare alcune varietà di mele rustiche, ad esempio la mela Belfiore, con la buccia gialla e rosso-arancio e la polpa aromatica, poi la mela Bianchetta, di colore bianco-verdastro, morbida, succulenta, dolce, e infine la mela Stolla, che fa frutti piccoli, color giallo-nocciola, molto rugginosi, aromatici.
Poi un dolce, le *sciuette* (i fioretti) che sono dolcetti di pasta di mandorle modellati a forma di fiore, fungo o frutto e colorati a mano, capolavoro delle suore agostiniane di San Filippo Neri, che tengono la ricetta "vera" assolutamente segreta; esistono in commercio alcune peraltro pregevoli imitazioni.
Per digerire il tutto, niente di meglio del distillato di prugne, un liquore ottenuto come derivato della coltivazione degli alberi da frutto, destinato al consumo familiare in Val di Vara come aperitivo freddo o digestivo.

Per non dimenticare

L'agricoltura e l'allevamento che sostengono e nobilitano l'economia contemporanea dell'alta Val di Vara non nascono ovviamente dal nulla, ci sono secoli di civiltà contadina alle spalle. Il **Museo della Tradizione Contadina di Càssego** conserva le testimonianze e i documenti che raccontano la civiltà contadina della zona e ricostruisce i cicli della lavorazione del latte, del grano, della canapa, della castagna e ancora, e ancora...

La valle degli agriturismi

Tanti, non c'è che dire... A Teviggio c'è **l'Agriturismo Cascina Gaia** che è un'azienda agricola biologica, e l'**Agriturismo Fattoria Monte Carmel**, che propone attività psico-spirituali per un'ecologia del corpo e della mente. Salendo da Varese a Caranza troviamo l'**Agriturismo Il Pruno Selvatico**, che offre prodotti biologici e organizza lezioni su telaio antico, di cucina, composizioni su vetro, l'**Azienda Agricola Ormeia** con ippotrekking e scuola di cavallo e l'**Agriturismo Cà Nova** con miele, salumi, vino. Nell'alta valle, a Scurtabò ecco l'**Agriturismo Il Grotto dell'Amicizia**, a Corbelletta l'**Agriturismo Monte Zatta** che propone anche gite a cavallo, a Cerro l'**Agriturismo Azienda Agricola Cibele** con centro benessere, a Cavizzano l'**Agriturismo Le 3 Sorgenti**. Presso il capoluogo si trovano l'**Agriturismo Gumo** che organizza corsi di cucina e molto altro e l'**Agriturismo La Merlotta**. A La Meeia presso San Pietro Vara troviamo l'**Azienda Agricola Alessandri Badini** che propone il suo latte fresco crudo di alta qualità. Presso Buto troviamo le marmellate dell'**Azienda Agricola "Le Confetture dell'Eremo"**.
Altri indirizzi agri e turistici sono quelli dell'**Apicoltura Dafne** di Laura Martinetti a Cuniassi, dell'**Azienda Agricola Canepa** (affiliata Fitetrec - Ante) presso San Pietro Vara che offre pernotto agrituristico, ippotrekking e scuola di equitazione, mentre l'**Azienda Agricola La Guardiola**, lungo la strada per il passo di Cento Croci, oltre al trekking e scuola di cavallo è anche un "centro onoterapico". A Piazzuola l'**Azienda Agricola di Marika Ovindo** offre formaggi di capra, pollame, conigli.
Infine lasciamo la Val di Vara per scendere - attraverso il passo di Centro Croci - nella valle del fiume Taro, in Emilia, provincia di Parma; proprio lungo il Taro, sulla provinciale che sale al passo del Bocco, c'è un "pezzetto" di Liguria racchiuso per tre lati dal territorio emiliano: è la borgata Pelosa. Qui è aperto, in un bell'edificio signorile, l'**Agriturismo Il Pellegrino**, che offre camere, ristorazione con piatti tipici e fattoria didattica.

Buoni alberghi e linde camere

Nel centro di Varese si trovano l'**Albergo Ristorante Amici** aperto dal 1760, cucina ligure ed emiliana, e l'**Albergo Ristorante Della Posta** dall'ambiente curato. Salendo verso il passo di Centro Croci che porta in Emilia si incontrano l'**Albergo Ristorante Delle Ginestre** ai Groppini, l'**Albergo Ristorante Alpino** in un ambiente bucolicamente montano e un poco più in alto la **Locanda Ranch Camillo** a poca distanza dal passo, con ristorante, alloggio, stallaggio, servizio taxi, noleggio vetture con autista. Invece l'**Albergo Ristorante Picetti** è fra i boschi di Scurtabò, la **Casa per Ferie San Pio X** è presso Càssego. L'**Agriturismo Colle del Faggio** è in cima alla valle, oltre Càssego, e propone equitazione e mtb. Sogni d'oro e colazioni luculliane al **B&B Baxetta e Baxettina Camere nel Borgo** nel centro di Varese, oppure alle **Camere Fattoria Fiume** presso la borgata di Montale, lungo il fiume Vara, e ancora alle **Camere da Gianni "Buto"** in una valletta sopra Montale.

Altra buona tavola

Sono indirizzi meritevoli di una sosta per pranzo e per cena anche i seguenti, tutti nel centro di Varese: l'**Osteria du Chicchinettu** con la sua cucina tipica locale, la "peccaminosa" **Pizzeria Bukowsky's** presso il ponte romanico di Grexino, la feudale **Pizzeria Il Castello** sotto i portici del Borgo Rotondo, il nobile **Ristorante I Fieschi** nell'elegante via Garibaldi, la rinomata **Taverna del Gallo Nero** che è anche cantina e propone piatti tradizionali rivisitati, la socievole **Pizzeria L'Incontro** sulla circonvallazione con grigliate e pizza a metro. Nelle sparse frazioni troviamo la focaccia al formaggio della **Pizzeria Pivazzano** e la cucina locale della **Trattoria Pizzeria Picchetto** a San Pietro Vara, il **Ristorante Agrituristico Il Boschetto** a Scurtabò, il **Ristorante Margherita** a Codivara.

Varese Ligure
Dove, come, quando

Comune
via del Municipio 26, Tel. 0187 84 291
www.comune.vareseligure.sp.it
Agriturismo Azienda Agricola Cibele
località Cerro 66, Tel. 349 610 9589
www.agricibele.it
Agriturismo Cà Nova
via Canova 58, Caranza, Tel. 0187 840 084
www.agriturismo-canova.it
Agriturismo Cascina Gaia
località Piane 8, Teviggio
Tel. 0187 840 530, www.cascinagaia.it
Agriturismo Colle del Faggio
località Colle del Faggio 101, Càssego
Tel. 0187 843 003
Agriturismo Fattoria Monte Carmel
località Piane 9/a, Teviggio
Tel. 0187 842 499
Agriturismo Gumo
via Gumo 69, Tel. 0187 842 499
Agriturismo Il Pruno Selvatico
località Groppo Marzo 70/c
Tel. 0187 842 382
www.ilprunoselvatico.it
Agriturismo La Merlotta
località Merlotta 132
Tel. 0187 842 250, 347 599 8384
Agriturismo Monte Zatta
via Codivara 39, Corbelletta
Tel. 0187 849 117, 0187 849 073
Agriturismo Il Grotto dell'Amicizia
via Pertusi 145, Scurtabò, Tel. 0187 843 065
Agriturismo Il Pellegrino
località Pelosa, Val di Taro
Tel. 0525 88 264 - www.ilpellegrino.eu
Agriturismo Le 3 Sorgenti
località Pigigo Soprano 18, Cavizzano
Tel. 0187 842 059

Albergo Ristorante Alpino
Sp 523 di Cento Croci km 53,3
Tel. 0187 842 101
www.albergoristorantealpino.com
Albergo Ristorante Amici
via Garibaldi 80, Tel. 0187 842 139
www.albergoamici.com
Albergo Ristorante Della Posta
piazza Vittorio Emanuele 16
Tel. 0187 842 115
www.albergodellaposta.com
Albergo Ristorante Delle Ginestre
Sp 523 di Cento Croci km 54,7
Tel. 0187 842 058 - www.ginestrehotel.it
Albergo Ristorante Picetti
via Chiesa 137, Scurtabò, Tel. 0187 843 043
Apicoltura Dafne di Laura Martinetti
località Cuniassi 46, Tel. 347 515 9814
Azienda Agricola Alessandri Badini
località La Meeia 117, San Pietro Vara
Tel. 0187 847 403 - www.lattevero.com
Azienda Agricola Canepa
San Pietro Vara, Tel. 389 084 1912
Azienda Agricola La Guardiola
località Guardiola, Tel. 347 922 5543
Azienda Agricola
"Le Confetture dell'Eremo"
località Tavernina 50, Buto
Tel. 0187 847 594
Azienda Agricola Marika Ovindo
località Piazzuola 68, Tel. 0187 842 196
Azienda Agricola Ormeia
località Ormeai di Caranza
Tel. 0187 840 014, 338 885 4566
www.maneggiormeia.it

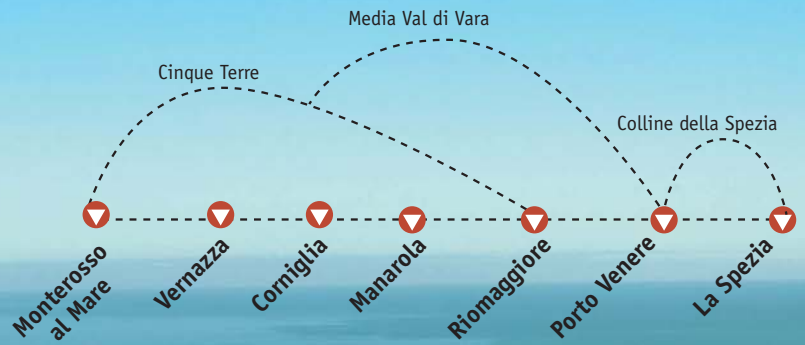
B&B Baxetta e Baxettina
Camere nel Borgo
piazza Vittorio Emanuele 27
Tel. 348 551 6989
www.camerenelborgo.it
Camere da Gianni "Buto"
via sotto la Chiesa 20, località Buto
Tel. 0187 847 707, 339 292 3926
Camere Fattoria Fiume
Montale, Tel. 0185 481 317, 329 159 3678
347 001 2932 - www.fattoriafiume.it
Casa per Ferie Mori
Taglieto, Tel. 0187 840 033
Casa per Ferie San Pio X
località Giavenù, Càssego
Tel. 0187 843 053
Centro di Educazione
Ambientale del WWF
via Portici 73, Tel. 0187 842 006
www.ceavaldivara.it
Cooperativa Carni San Pietro Vara
via Municipio 1, Tel. 0187 842 501
e via Provinciale 35, San Pietro Vara
Tel. 0187 847 416
Cooperativa Casearia Val di Vara
località Perazza, Tel. 0187 842 108
www.coopcasearia.it
Le Bio Bontà di Varese Ligure
località Pivazzano, San Pietro Vara
Tel. 0187 848 428
www.lebiobontadivareseligure.it
Locanda Ranch Camillo
Sp 523 di Cento Croci 71
Passo Cento Croci, Tel. 0187 842 128
www.rivieradilevante.net

Museo della Tradizione
Contadina di Càssego
via Provinciale 150, Scurtabò
Tel. 0187 843 005
Osteria du Chicchinettu
piazza Mazzini 5
Tel. 0187 842 052
Pizzeria Bukowsky's
via da Möa 2
Tel. 0187 842 264, 340 696 7887
Pizzeria Il Castello
via Portici 29
Tel. 0187 842 146, 389 166 0999
Pizzeria L'Incontro
via Lobia 40
Tel. 0187 842 191
Pizzeria Pivazzano
via Statale 2, San Pietro Vara
Tel. 0187 847 421
Ristorante Agrituristico
Il Boschetto
via Chiesa 141/b, Scurtabò
Tel. 0187 843 081
Ristorante I Fieschi
via Garibaldi 42
Tel. 339 598 5561
Ristorante Margherita
Codivara, Tel. 0187 849 009
Taverna del Gallo Nero
piazza Vittorio Emanuele 26
Tel. 0187 840 513
Trattoria Pizzeria Picchetto
via Vara 8, San Pietro Vara
Tel. 0187 847 731

M. Zuccone 1423
M. Ventarola 1177
Passo di Cento Croci
M. Scassella 1128
Foce dei Tre Confini
M. Radice 1536
M. Pollano 1081
M. Gottero 1639
Taglieto
Cassego
Cavizzano
Scurtabò
Colla Craiolo
M. Malone 1306
Orneto
Adelano
Caranza
Varese Ligure
M. Coppa 940
Passo del Rastrello
Comuneglia
Chiusola
Valletti
M. Porcile 1240
Teviggio
Antessio
M. Picchiara 1158
M. Fiorito 1091
Rossano
Ossegna
Cembrano
Campore
Costola
Buto
Groppo
Maissana
Pignona
Montereggio
Disconesi
M. Tregin 870
S. Pietro Vara
Montale
Sasseta
Bosco di Rossano
Parana
Colli
M. Zenone 1055
Rio
S. Maria
Pieve di Zignago
I Casoni
M Cornoviglio 1162
Salino
F. Vara
M. Ravezza 569
Codarno
Torza
M. Alpe 1093
Bargone
Sesta Godano
Suvero
Tavarone
Castello
Ponte S. Margherita
Villagrossa
S. Pietro Frascati
Castiglione Chiavarese
Missano
Bergassana
Carro
Cornice
Serò
Montale
Rocchetta di Vara
Calice al Cornoviglio
Velva
Bozzolo
S. Maria
M. Groppi 869
Pavereto
Ziona
Sup. Carrodano Inf.
Beverone
Brugnato
Perdana
Passo del Bracco
Mattarana
Garbugliaga
Usurana
Bracco
La Baracca
Madrignano
A12
Pogliasca
Borghetto di Vara
F. Vara
Canavella di Vara
Il Termine
Lago
Stagnedo
Castiglione di Vara
Mezzema
Cassana
Piana Battolla
Tessi
Piazza
Beverino
San Saturnino
Casale
Padivarma
S. Cipriano
Corneto
Bracelli
Castagnola
Follo
Moneglia
Passano
Montaretto
Polverara
Bastremoli
Montale
Pignone
Trezzo
Deiva Marina
Costa
Pian di Barca
Graveglia
Valeriano Lunense
Corvara
San Benedetto
Framura
Bonassola
Levanto
Legnaro
Valdipino
La Foce
Marinasco
Casella
N
38
39

Le Valli fra Monterosso al Mare e La Spezia

Valli... se fra
le innumerevoli valli
che scavano e modellano
l'irrequieto paesaggio della Liguria
ce ne sono di aspre, scorbutiche, difficili da addomesticare, scomode per viverci più di ogni altre, beh, queste sono le brevi ripide valli che scendono, - rotolano - verso il mare profondo e roccioso di quel tratto della Riviera di Levante noto per le Cinque Terre e per il Golfo della Spezia, detto anche dei Poeti. Un postaccio, sembrerebbe. Invece no: il capriccio della geologia, o la sbadataggine di Dio come dice un'antica leggenda locale, insieme alla forza di volontà e al senso del bello di generazioni di contadini e marinai hanno creato un paesaggio metà naturale e metà umano che è tra i più belli di quel meraviglioso pezzo di mondo che è il Mar Ligure. Alle spalle di queste brevi valli uniche al mondo scorre un fiume - il Vara - che ha abbandonato le montagne della sua alta valle in cui rumoreggia come un giovane torrente e attraversa con calma un paesaggio di colline più morbide, punteggiate di borghi e castelli, coperte di boschi e di vigneti, avvicinandosi - ma senza raggiungerla - la vivace e moderna città della Spezia.



Le Cinque Terre

Parco Nazionale - Patrimonio dell'Umanità
I vecchi delle Cinque Terre, un tempo, raccontavano che quando Dio ebbe finito di creare il mondo si accorse che gli erano avanzati dei massi. Non era uno sprecone, forse aveva antenati liguri, per cui decise di utilizzarli, e li aggiunse al mondo appena nato, però lanciandoli giù un po' alla rinfusa. I massi caddero disordinatamente, e fu così che nacquero le Cinque Terre. Questo lembo di terra illogica e meravigliosa che ha laggiù in fondo il mare e più in alto boschi, lecci, pini, castagni e grumetti di case che paion presepi. Di solito la storia è più banale della leggenda ma qui non è mica vero... cosa c'è di banale in questi borghi che fino a pochi anni fa non erano nemmeno raggiungibili con le automobili? O nelle migliaia di fasce terrazzate (qui si chiamano "cian") sostenute da migliaia (pare siano 7000) di chilometri di muri a secco? Che storia leggendaria è quella di generazioni di contadini che si sono spaccate la schiena per produrre un vino ottimo che era ben famoso già ai tempi dei romani, e hanno realizzato un trenino a cremagliera per salire e scendere dai vigneti ai paesi? È da questa storia incredibile e unica che nasce l'efficientissimo Parco Nazionale delle Cinque Terre, ed è grazie alla fatica di questi contadini che questa terra è diventata **Patrimonio Mondiale dell'Umanità Unesco**.

a 2 passi dal mare

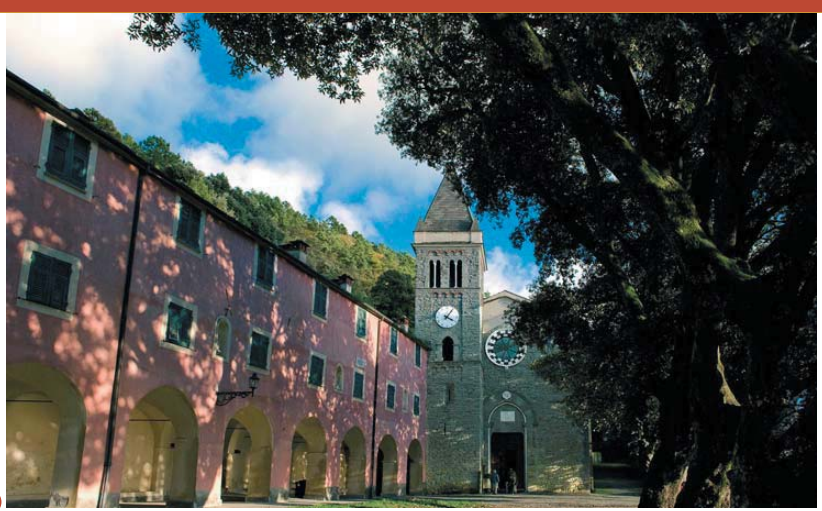
Colline di Monterosso al Mare
400 metri slm
23 km dal casello A12 di Carrodano-Levanto
22 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
6 km dal mare

Colline di Vernazza e di Corniglia
100/400 metri slm
32 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
29 km dall'uscita A15 di La Spezia
3 km dal mare

Colline di Riomaggiore e di Manarola
200/300 metri slm
15/18 km dall'uscita A15 di La Spezia
3 km dal mare

Pignone
190 metri slm
14 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
15 km dal mare

Riccò del Golfo della Spezia
150 metri slm
15 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
13 km dal mare



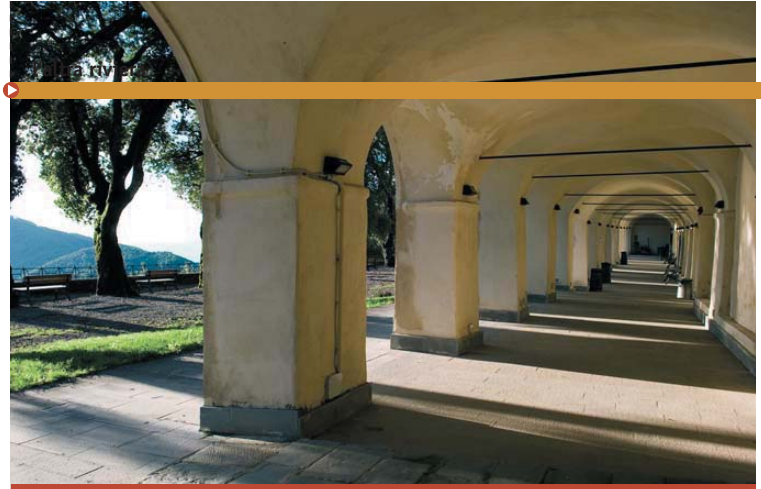
COLLINE DI MONTEROSSO AL MARE

Laudato si' mi' Signore

Non risulta che San Francesco sia mai passato dalle colline che stanno dietro Monterosso ma se qui avesse messo piede e saio si sarebbe trovato bene: le fitte leccete e le pinete delle quote maggiori sono accoglienti dimore per uccelli con cui parlare e animali selvatici da ammansire, anche se ormai non ci sono più i lupi.
Poi c'è il Santuario della Madonna di Soviore, in un ambiente naturale davvero suggestivo; la **Casa per Ferie del Santuario di Soviore** permette di trascorrere mistiche notti in questo lembo di Cinque Terre non lontano dal mare.

L'altro Monterosso

Le colline di Monterosso propongono di fare una sosta all'**Agriturismo Monica** fra i boschi di monte Albereto fra Soviore e Pignone, e alle vicine **Camere Cassiopea**. Nel borgo di Nicolino, giù lungo la strada che porta a Pignone e alla Val di Vara, troviamo il **B&B Anna**, tranquillità e freschezza. Cucina tradizionale ligure con erbe aromatiche, olio DOP e vista sul mare da 200 metri di altezza per il **Ristorante Il Ciliegio** - cucina tradizionale semplice e felice - lungo la strada che da Monterosso sale alla Colla di Gritta, fra i cui pini troviamo l'**Albergo Ristorante Bivio** prima di scendere verso Levante. L'**Azienda Agricola Buranco** nell'omonima valletta che osserva il mare produce vini DOC e offre ospitalità in agriturismo.



Colline di Monterosso al Mare
Dove, come, quando

Comune, piazza Garibaldi 35
Tel. 0187 817 525
www.comunemonterosso5terre.it
Agriturismo Azienda Agricola Buranco
via Buranco 72, Tel. 0187 817 677
www.buranco.info
Agriturismo Monica
località Monte Albereto
Tel. 0187 814 071, 0187 817 611
338 287 7747
Albergo Ristorante Bivio
località Colla di Gritta
(Comune di Levanto), Tel. 0187 800 439
B&B Anna
località Nicolino
Tel. 0187 888 072, 0187 883 152
Camere Cassiopea
località Martella 6
Monte Albereto
Tel. 0187 818 288
Casa per Ferie del Santuario di Soviore
località Soviore 2
Tel. 0187 817 470
Ristorante Il Ciliegio
località Beo
Tel. 0187 817 829

COLLINE DI VERNAZZA E DI CORNIGLIA

Fra lecci e santuari

Sono fitti i boschi che ricoprono i pendii più alti delle colline dietro Vernazza e Corniglia (che sono due paesi distinti ma formano un unico comune); dentro questa vegetazione lussureggiante i religiosi di tanti secoli fa hanno eretto santuari e chiese, ideali eredi dei *menhir* e dei templi in cui i liguri preistorici adoravano gli dei (il Dio) della natura; sono edifici talvolta isolati in mezzo alla vegetazione, talaltra al centro di piccole borgate agricole, sempre stupendamente panoramici.
Il santuario di Nostra Signora di Reggio è affiancato da alcuni grandi lecci plurisecolari imponenti ed eleganti; qui si possono trovare i prodotti alimentari preparati dalle suore e si prega un'effigie della Madonna nera detta "l'Africana". Il santuario di Nostra Signora delle Grazie e San Bernardino protegge l'agreste e panoramico borgo di San Bernardino.

La strada dei santuari

Stretta, arzigogolata, asfaltata - ma nemmeno tutta - da non troppi anni, ideale per i ciclisti e gli escursionisti, un po' meno per gli automobilisti, attraversa in quota le colline delle Cinque Terre passando molto alta sopra i cinque borghi marini, che da quassù quasi non si vedono; si avvicina senza disturbare ai cinque santuari mariani - Madonna di Soviore sopra Monterosso, Madonna di Reggio sopra Vernazza, Nostra Signora delle Grazie e San Bernardino sopra Corniglia, Nostra Signora della Salute sopra Manarola e Madonna di Montenero sopra Riomaggiore - che sono collegati ai paesi sottostanti da sentieri gradonati ripidi e scoscesi, sentieri che rappresentano quanto di più ligure si possa trovare nel paesaggio dell'Altra Riviera delle Cinque Terre.
Chi la vuole percorrere presti attenzione: dalla Colla di Gritta, alta sopra Levanto e Monterosso, verso Soviore, Madonna di Reggio, San Bernardino e Nostra Signora della Salute in quel di Volastra, la strada "alta" è unica. Da Volastra invece la via si divide: l'asfalto procede verso le alture di Manarola e Riomaggiore, fino a Biassa nel territorio della Spezia col nome di "via Litoranea", benché di litoraneo abbia ben poco, alta com'è. La Strada dei Santuari invece prosegue verso il Colle del Telegrafo e Biassa passando alta sopra la Madonna di Montenero sterrata e chiusa al traffico automobilistico, lasciata al godimento di chi cammina, pedala e cavalca.

Camere e pietanze sulle colline

Nel più alto punto dell'entroterra di Vernazza, nei boschi che si affacciano sulla Val di Vara, troviamo l'**Agriturismo Graziella** con marmellate biologiche, pane cotto nel forno a legna, noleggio mtb, l'**Agriturismo Pavì delle 5 Terre**, con vino, olio, marmellate, ortaggi e altro dell'azienda, e il **B&B Luciano Sassarini**.
L'elenco dei B&B di collina contempla il **B&B Bernardo Rooms** in una villa padronale circondata da grandi alberi e il **B&B di Federica Lertora** nella stretta valletta di Vernazzola; il **B&B Maria Carro** e le **Camere di Franca Bertelà** a San Bernardino, le **Case per Vacanze A Rucca** a Muro di Corniglia (*a rucca* significa "la strega"...). La **Foresteria del Santuario di San Bernardino** permette di pernottare e ristorarsi presso il santuario ed è un punto di informazioni per il Parco Nazionale delle Cinque Terre.
Ricordiamo anche l'**Azienda Agricola L'Ape Operaia** che produce miele sulle colline sopra San Bernardino.

Colline di Vernazza e di Corniglia
Dove, come, quando

Comune, via San Francesco 56, Vernazza
Tel. 0187 821 247
www.comune.vernazza.sp.it
Agriturismo Graziella
località Pavì, Tel. 0187 812 100
www.agriturismograziella.com
Agriturismo Pavì delle 5 Terre
località Pavì, Tel. 0187 821 157
www.pavidelle5terre.com
Azienda Agricola L'Ape Operaia
località Seroa, Tel. 0187 812 099
B&B Bernardo Rooms
località Vernazzola, Tel. 334 259 8865
www.bernardoroom.com
B&B Federica Lertora
località Vernazzola 3
B&B Luciano Sassarini
località Pavì 6, Tel. 0187 812 100
B&B Maria Carro
San Bernardino 5, Tel. 0187 812 101
www.5terre.info
Camere Franca Bertelà
San Bernardino 20, Tel. 0187 525 616
Case per Vacanze A Rucca
località Muro 6, Corniglia
Tel. 0187 821 304, www.arucca.com
Foresteria del Santuario di San Bernardino
via San Bernardino 6, Tel. 0187 812 548

COLLINE DI RIOMAGGIORE E DI MANAROLA

Due paesi antichi

Per i romani era *Vicus Oleaster*, come dire "Borgo Olivo". Oggi si chiama Volastra e sta sempre lassù, su quelle alte colline dove vissero i primi abitanti delle Cinque Terre, che scesero al mare soltanto dopo il Mille. Gli olivi ci sono ancora ma Volastra è oggi soprattutto terra da vino, giacché vi ha sede l'**Azienda Agricola Cappellini** coi suoi vini DOC Cinque Terre e Cinque Terre Sciacchetrà. Nel vicino borgo di Groppo, fra altri oliveti e altri vigneti, troviamo la **Cooperativa Agricola Cinque Terre** coi suoi vini DOC Cinque Terre e Cinque Terre Sciacchetrà e poco a valle del paese il Frantoio e Antico Mulino, che il Parco ha reso visitabile.

Raccontare la natura

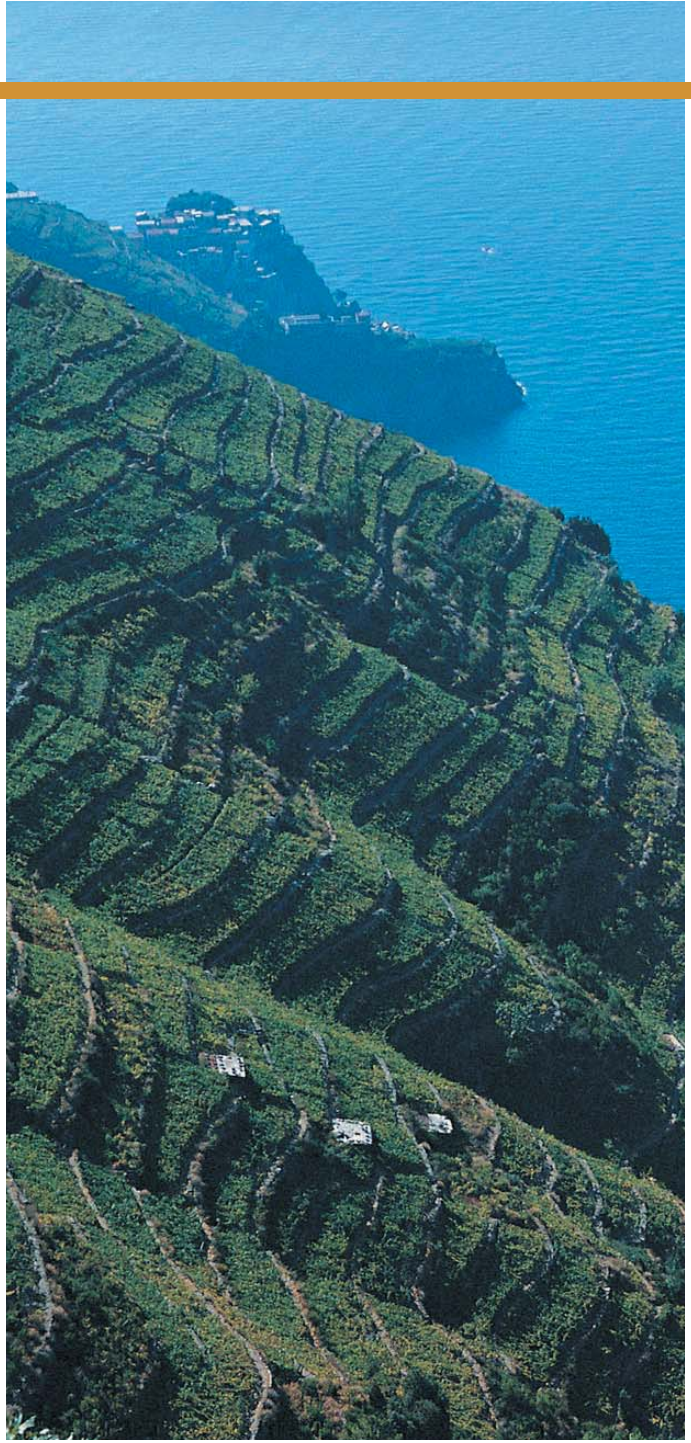
I santuari di questo tratto più orientale di Cinque Terre sono quello di Nostra Signora della Salute a Volastra e la Madonna di Montenero, un po' isolato e alto sopra Riomaggiore, affacciato sul mare. A Montenero si può salire a piedi dalla strada litoranea delle Cinque Terre in circa 20 minuti; sempre dalla strada litoranea si raggiunge il **Centro di Educazione Ambientale di Torre Guardiola**, dove viene proposto un percorso botanico e c'è una postazione per il birdwatching. Presso il santuario è aperta la **Casa per Vacanze Cà de Cian con Ristorante del Santuario di Montenero**.

La DOC Cinque Terre e Cinque Terre Sciacchetrà

I vini bianchi più celebri della Liguria erano apprezzati sin dai tempi dei greci e dei romani; la "Vernaccia di Cornelia" fu citata da Giovanni Boccaccio nelle sue novelle. Nascono, come è ben noto, dalla fatica e dalla testardaggine plurimillenaria di contadini a cui oggi si affiancano moderni enologi di fama internazionale. Esistono soltanto grazie alla cura, potremmo dire quotidiana, del terreno quasi verticale su cui si aggrappano i vigneti, grazie al controllo e alla manutenzione assidua - assidua per necessità, non per mania o per pignoleria - delle migliaia di fasce terrazzate e dei loro muri a secco. Continuano a esistere per la "volontà politica" (ma "politica" nel senso migliore e più nobile del termine) con cui gli enti pubblici locali, Parco Nazionale e non solo, hanno deciso di non lasciar morire l'inestimabile patrimonio di coltura-cultura che questi vigneti assurdi rappresentano; vigneti che difficilmente avrebbero potuto sopravvivere alla "globalizzazione" di fine XX secolo se tutto fosse dipeso solo dal lavoro solitario dei pochi contadini che erano rimasti a lavorare queste colline.
Il Cinque Terre Bianco si produce con uve Bosco, Albarola (vitigni di origine ignota ma antichissima) e Vermentino; è un vino secco che accompagna benissimo la cucina di mare che si apprezza "giù in basso" ed è imbottigliato anche con alcune denominazioni di sottozona: "Costa de Serà" di Riomaggiore, "Costa da' Posa" da Volastra e "Costa de Campu" da Manarola.
Lo Sciacchetrà è uno dei migliori passiti d'Europa, prodotto con uve appassite all'aria e all'ombra per due mesi, raggiunge una gradazione di circa 17°, ha gusto dal dolce al quasi secco con un sentore di salino che però è percepibile solo bevendolo in loco, portandolo via dalle terre in cui nasce il salino scompare. Raro da trovare, perché non tutti gli anni si riesce a produrre e la quantità è sempre limitata, quindi caro o carissimo - alcune etichette vanno anche sopra i 50 euro alla bottiglia - ma almeno una volta nella vita...

Ospitalità in alta quota

Andiamo per località: sulla panoramica strada litoranea che giunge alta dalla Spezia troviamo l'**Albergo Ristorante Due Gemelli** e su prenotazione il **Punto di Ristoro Monesteroli** del Parco Nazionale; per entrambi vista mare fra pinete e vigneti, cucina di pesce e piatti tipici liguri.
A Volastra troviamo l'**Albergo Il Saraceno** sulla provinciale, ben citato da guide autorevoli, l'**Albergo Luna di Marzo** superpanoramico e il **Ristorante Gli Ulivi**. Fra B&B e affini troviamo le **Camere Cà del Michelè**, le **Camere di Enrico Rollandi**, le **Camere Ni Ria**, la **Casa per Vacanze di Ermanno Bertonati**, la **Casa per Vacanze di Lorenzo Capellini**, la **Casa per Vacanze Il Carugio**, la **Casa per Vacanze La Giara** con le **Camere Il Vigneto**, la **Casa per Vacanze La Grotta di Giulio**, la **Casa per Vacanze di Vincenza Olmo**, la **Casa per Vacanze di Vittorio Rollandi**.
A Groppo si trovano il **Ristorante Cappun Magru** (cucina tipica, ovviamente), la **Casa per Vacanze di Celso Bordoni**, la **Casa per Vacanze Franceschin** e la **Casa per Vacanze da Imere**; le **Camere Sarricò** sono verso il Telegrafo, ovvero nei boschi sopra Montenero lungo la Via dei Santuari, verso La Spezia.



Colline di Riomaggiore e di Manarola
Dove, come, quando

Comune, via Telemaco Signorini 118, Riomaggiore
Tel. 0187 760 211
www.comuni-italiani.it/011/024/index.html
Albergo Ristorante Due Gemelli
via Litoranea 1 (km 9), Tel. 0187 920 678 - www.duegemelli.it
Albergo Il Saraceno
località Ava, Volastra, Tel. 0187 760 081 - www.thesaraceno.com
Albergo Luna di Marzo
via Montello 387c, Volastra, Tel. 0187 920 530 - www.albergolunadimarzo.com
Azienda Agricola Cappellini
via Montello 240b, Volastra, Tel. 0187 920 632 - www.vinbun.it
Camere Cà del Michelè
via Pasubio 58, Volastra, Tel. 0187 760 572 - www.cadelmichele.com
Camere Enrico Rollandi
via delle Stalle 80f, Volastra, Tel. 0187 808 643
Camere Ni Ria
via Montello 335, Volastra, Tel. 0187 920 450, 333 489 5098 - www.niria.it
Camere Sarricò
località Sarricò, Telegrafo, Tel. 0585 787 973
Casa per Vacanze Celso Bordoni
via Piave 103 e 113, Groppo, Tel. 0187 920 445 - www.celsobordoni.com
Casa per Vacanze Ermanno Bertonati
via Montello 95, Volastra, Tel. 0187 920 437
Casa per Vacanze Lorenzo Capellini
via Montello, Volastra, Tel. 347 492 2375
Casa per Vacanze Casa Franceschin
via Piave 104, Groppo, Tel. 0187 920 394
Casa per Vacanze da Imere
via Sabotino 67, Groppo, Tel. 0187 713 322
Casa per Vacanze Il Carugio
via Montello 201, Volastra, Tel. 0187 920 746 - www.ilcarugio.com
Casa per Vacanze La Giara
via delle Stalle 110 e **Camere Il Vigneto**, via Pasubio 64, Volastra
Tel. 0187 762 053, 339 607 5552 - www.ilvigneto5terre.com
Casa per Vacanze La Grotta di Giulio
via Montello 295f, Volastra, Tel. 340 970 0663
Casa per Vacanze Vincenza Olmo
via delle Stalle 56, Volastra, Tel. 0187 920 386
Casa per Vacanze Vittorio Rollandi
via Montello 304, Volastra, Tel. 338 999 9516
Casa per Vacanze Cà de Cian
con Ristorante del Santuario di Montenero
Montero, Tel. 0187 760 528
Centro di Educazione Ambientale di Torre Guardiola
Parco Nazionale delle Cinque Terre
via Telemaco Signorini 118, Riomaggiore
Cooperativa Agricola Cinque Terre
Groppo, Tel. 0187 920 435 - www.cantinacinqueterre.com
Montenero, Tel. 0187 760 528
Parco Nazionale delle Cinque Terre
via T. Signorini 118, Tel. 0187 760 31 - www.parconazionale5terre.it
Punto di Ristoro Monesteroli (aperto su prenotazione)
via Litoranea (km 8), Tel. 0187 758 214
Ristorante Cappun Magru
via Volastra 11, Groppo, Tel. 0187 920 563
Ristorante Gli Ulivi
via N.S. della Salute 114, Volastra, Tel. 0187 760 020

PIGNONE

La porta delle Cinque Terre

Con un piede nella Val di Vara e l'altro alle Cinque Terre, Pignone si fregia del titolo di "antica porta delle Cinque Terre"; fu un borgo commerciale di una certa rilevanza in epoca preromana e la sua pieve ebbe giurisdizione su un ampio territorio nei secoli dell'Alto Medioevo.

Un paese elegante dove non ci si va per caso

Ma è defilato, isolato dalle grandi direttrici del traffico contemporaneo, e se ciò è un bene perché gli ha evitato maltrattamenti e sfregi urbanistici, da un altro punto di vista ciò impedisce al viaggiatore casuale di conoscere e apprezzare questo paese dal centro storico piacevole e grazioso, che ha un bel ponte in pietra e una piazza con loggiati e palazzi dipinti. Pignone merita una visita, merita una sosta, merita di essere conosciuto per quel piccolo paese elegante che è. E se non si ci va per caso, ci si vada per scelta.

Grotte alle Cinque Terre

La zona carsica di Pignone è un gioiellino naturalistico quasi invisibile e alquanto ignoto: è una piccola porzione del versante destro della valle del torrente Pignone, dai versanti ripidi con terrazzi e fasce un tempo coltivate. L'area è carsica e l'erosione esercitata sui calcari dolomitici associati a banchi di marmo portoro ha creato alcune belle cavità: Grotta della Fornace, Grotta Grande di Pignone (o Grotta Carpanelli) e Grotta Seconda di Pignone (o Grotta Favaro); esse hanno interesse ambientale ma vi sono stati ritrovati anche resti fossili e reperti archeologici preistorici; vicino è il "castellaro" del monte Castellaro, un sito coi resti di un insediamento ligure dell'Età del Bronzo. Le grotte ospitano una fauna di pregio tra cui una sottospecie di geotritone che è tra le più rare sul territorio italiano ed europeo, nonché alcuni rari invertebrati endemici una chiocciola, un ragno e un raro pseudoscorpione. Nei ruscelli intorno alle grotte troviamo un'interessante popolazione anfibia: il rospo comune è davvero comunissimo, meno lo sono le rane rosse e le rane verdi (*Rana esculenta*) o la salamandra gialla e nera.

Ma quanti prodotti tipici a Pignone!!!!

Effettivamente si, l'elenco dei prodotti agro-alimentari tradizionali e tipici di Pignone è lunghissimo, e di ciò i pignonesi possono andar fieri. Iniziamo con la salsiccia di Pignone, eredità di un'antica tradizione di allevamento casalingo di maiali e ancor'oggi apprezzata. Negli orti si coltiva la cipolla rossa di Pignone, una varietà primaverile-estiva a grosso bulbo, la cui coltivazione è legata a quella dei fagioli, che qui si presentano in ben tre varietà: il fagiolo dell'aquila ha buccia "arlecchino" bianca e marezzata e ha "l'occhio", era già noto ai Romani e perciò non è di origine americana, è ottimo consumato sia fresco sia secco; il fagiolo lumè è un borlotto da bollire e condire con olio; come gli altri, si semina dopo San Giovanni, il 24 di giugno, perché non faccia i "pidocchi", cioè gli afidi. Infine il fagiolo lupinaro, con buccia color marrone chiaro, gusto delicato, che si semina a maggio e si raccoglie in agosto; oggi la coltivazione dei fagioli è quasi soltanto per il mercato locale ma negli anni '50 del XX secolo da Pignone partivano camion di fagioli per i mercati di Genova e Milano. Poi c'è il granturco dall'asciutto così detto perché necessita di poche irrigazioni; le *fugassette* fatte con la sua farina furono a fine '800 il piatto base di tante famiglie della zona. Ancora: la patata di Pignone è una varietà locale usata bollita o per fare farina e gnocchi, pane e torte di patate. Va da sé che il tradizionale pane di patate si prepara con farina mista di grano e patate, non solo con quella di patate. Ultima ma ovviamente non la minore è la susina "balle d'ase", dal frutto violaceo di forma ovale, molto gustoso, da mangiare fresco perché è poco adatto a far confetture.

Pignone accoglie, riposa e sazia

Il pernottamento con ristoro annovera l'**Agriturismo Cinque Terre** lungo la strada per le Cinque Terre, con ristorante, agricampeggio, escursioni a cavallo, vino e olio e i non lontani **Locanda del Villaggio** (un'antica osteria di cacciatori che oggi si dedica alla cucina di pesce) e **B&B La Costa** entrambi nei pressi di un villaggio residenziale; l'**Albergo Locanda da Marco e Trattoria Medinelli** è nel centro di Pignone, riposo e cucina tipica locale; nella bella piazza centrale del borgo si trovano il **B&B Antica Porta delle Cinque Terre** e il **B&B Il Cigno Ligustico** che si rifà nel nome al mitico re dei Liguri *Cicnus* trasformato in cigno da Apollo; centrale anche il piccolo **B&B Lu.Pa.**; al di là del ponte sul torrente si trova la giovane **Pizzeria Retrò** che organizza serate di musica. Il raffinato **B&B La Meridiana** è a Casale, altro borgo ricco di fascino, con un altro bel ponte antico in pietra; alla Villa si trova la **Casa Vacanze "Le Casette"** in un edificio rurale precedente al '700; continuando verso l'Aurelia si raggiunge il **Villaggio Alberghiero dei Gallo** con la sua ricchissima varietà di offerte nel borgo rurale portato a nuova vita.

Nella stessa zona fra boschi e vecchie miniere c'è il **B&B e Azienda Agricola Il Vecchio Borgo**, coi suoi deliziosi frutti di bosco e il castagneto.

Pignone
Dove, come, quando

Comune, via Casale 89
Tel. 0187 887 002
www.comune.pignone.sp.it
Agriturismo Cinque Terre
località Gaggiola 542, Tel. 0187 888 087
www.agriturismo5terre.it
Albergo Locanda da Marco e Trattoria Medinelli
via Campanile 143, Tel. 0187 887 950
www.locandadamarco.it
B&B e Azienda Agricola Il Vecchio Borgo
località Catornola 28, Tel. 333 347 6842
www.alvecchioborgo.com
B&B Antica Porta delle Cinque Terre
piazza Marconi 31c, Tel. 347 666 2832
www.anticaporta.it
B&B Il Cigno Ligustico
via Bellani 10/a, Tel. 0187 887 681
320 055 5880 - www.cignoligustico.it
B&B La Costa
via del Villaggio 305/a, località Monti
Tel. 348 752 8110
B&B La Meridiana
via Valletta 27/b, Casale, Tel. 0187 510 610
www.lameridianacasale.it
B&B Lu.Pa.
via Pradiera 201, Tel. 0187 887 869
Casa Vacanze "Le Casette"
via Trinità 159 (via Rigola 134) Villa
Tel. 0187 887 943 - www.lecasettedivilla.it
Locanda del Villaggio
località Monti Puin, Tel. 0187 888 094
0187888077 - www.lalocandadelvillaggio.com
Pizzeria Retrò
via Provinciale 94, Tel. 331 719 7215
Villaggio Alberghiero dei Gallo
località Faggiona, Tel. 0187 887 630
www.albergovillaggiodeigallo.com

RICCÒ DEL GOLFO DELLA SPEZIA

Campagne e castagneti fra La Spezia e la Val di Vara

Sono soprattutto i boschi di castagno a definire il paesaggio di questo comune dal nome complicato, che occupa alcune valli secondarie della bassa Val di Vara e il golfo della Spezia lo immagina, più che vederlo direttamente. Ma la quiete rasserenante dei suoi boschi e delle sue sparse numerose frazioni è così vicina alla grande città portuale e alle località turistiche più famose da far sì che Riccò del Golfo sia in realtà un ottimo "compromesso" a mezza via tra le due riviere, quella classica del mare e "l'altra" dell'entroterra. Un entroterra i cui borghi, anche quelli apparentemente meno notevoli dal punto di vista storico e artistico, sono arricchiti dai portali in arenaria scolpita, delicate testimonianze di un'arte figurativa forse minore ma preziosa.

Un borgo tira l'altro

Tra le sue tante borgate, Carpena è il nucleo più antico, ma interessante è anche il borgo forse altomedievale di Ponzò, tipico "borgo rotondo" dove le case formano un muro difensivo intorno al castello-che-non-esiste-più; fu un importante feudo degli Estensi e dei Malaspina e conserva la cappella e l'oratorio di San Bartolomeo del 1100 circa e, fuori borgo, il santuario di San Cristoforo, del 1200 circa.
Casella è ricco di edicole sacre e di splendidi portali in arenaria, esempio di architettura popolare spontanea diffusa in tutta la Val di Vara. Casella era il paese degli scalpellini, giacché "Nel torrente ivi denominato Depino, trovasi arenaria in massi rotolati, poco voluminosi, la quale è composta di granelli quarzosi e di squamette di mica, sparsa di tenui frammenti nericci di fillade, il suo colore è bigio verdiccio e non effervescente con gli acidi; sfavilla facilmente sotto l'acciarino".
(Goffredo Casalis, *Dizionario geografico, storico, statistico, commerciale degli stati di S.M. il Re di Sardegna*, 1855).

Teatro Coorte Paganini

Il Teatro Coorte Paganini, nato grazie al recente recupero edilizio e culturale del borgo di Castè, è un esempio concreto di come si può valorizzare l'ambiente attraverso l'arte. Il programma della stagione teatrale bada all'alta qualità culturale e professionale degli interpreti che attraverso musica, pittura, recitazione, opera lirica, danza, elaborazioni sonore portano in scena il territorio in modo semplice e popolare.

I tanti indirizzi di Riccò

Nelle verdi borgate che si spargono sulle colline di Riccò del Golfo troviamo moltissimi B&B (anche nella forma più "burocratica" di affittacamere) e qualche buon ristorante. Lungo l'Aurelia, nel centro del capoluogo comunale si trovano l'**Albergo Ristorante Le Rondini**, il "solare" **B&B Archi di Sole**, il luminoso **B&B I Girasoli**, il simpatico **B&B Le Coccinelle**, le sognanti **Camere La Luna nel Pozzo**, le **Camere La Costella**, il **B&B Mirella**, il moderno **Ristorante Golden Hen** e il conviviale **Ristorante da Carlo**.
Proseguendo sull'Aurelia verso La Spezia raggiungiamo Caresana con le moderne e defilate **Camere Davide** e le sportivissime **Camere Varavventura**, ideali per chi intende praticare torrentismo, rafting, kayak, canoa lungo il fiume Vara.
San Benedetto è il borgo più meridionale di Riccò del Golfo, a cavallo del crinale da cui si scende alla Spezia; qui troviamo la popolare **Trattoria Josè** e il **Ristorante Pizzeria L'Incanto**.
Nelle frazioni laterali sparse fra i boschi dei crinali secondari che si avvicinano alle Cinque Terre e alla Spezia troviamo le **Camere Casa delle Ginestre** e la celebre **Trattoria Cerretti** a Ponzò, cucina di campagna con fughe verso il mare, il panoramico **B&B Le Terrazze** a Quaratica, le **Camere Serenella** in una grande casa tradizionale nel "paese dei sette mulini" sulla strada che sale a Casella, le **Camere Casa San Bartolomeo** nel borgo coloratissimo e recentemente rinnovato di Codeglia. A Castè si trovano la **Casa Vacanze Corte Paganini** che si affaccia sull'antica corte interna del paesino e l'**Albergo Ristorante La Locanda del Podestà** che ha ridato vita a una casa signorile del '600 recentemente restaurata con criteri di bioarchitettura e fedeltà filologica.
Molti indirizzi anche lungo la laterale e tranquilla Val Graveglia: la nuova elegante **Locanda Luna Rossa**, il **Ristorante Pizzeria La Coccinella**, il **Ristorante Claudia** - testaroli e brace, la **Locanda del Giglio/B&B da Gaia** con camere e cucina casalinga, il **B&B Il Ghiro** (col **Ghiretto**) dove si fanno lunghi e riposanti sonni e il **B&B Ca' di Crosò**, casa rustica nella campagna quasi a San Benedetto.
A Polverara si assaggia la cucina casalinga della **Trattoria La Pineta** e del **Ristorante Nanda** e si trascorrono riposanti vacanze all'**Agriturismo Il Colle Fiorito**, al verde **B&B Edera**, al **B&B Cinque Terre tra il Filo di Arianna** che utilizza solo energia solare e al **B&B Il Tulipano** in una casa contadina di fine Ottocento fra boschi di castagno.

Riccò del Golfo della Spezia
Dove, come, quando

Comune, via Aurelia 150
Tel. 0187 925 106
www.comune.riccodelgolfo.sp.it
Agriturismo Il Colle Fiorito
via Vezzale 30, Polverara
Tel. 0187 769 836
Albergo Ristorante
La Locanda del Podestà
Via Castè 17, Castè
Tel. 0187 768 103
333 225 3317
www.lalocandadelpodesta.com
Albergo Ristorante Le Rondini
via Aurelia 3, Tel. 0187 925 143
www.hotellerondini.com
B&B Archi di Sole
via Aurelia 63/a
Tel. 0187 925 015, 349 188 6771
www.cinqueterreedintorni.it
B&B Ca' di Crosò
via Graveglia 15, San Benedetto
Tel. 347 853 5067
www.cadicroso.laspezia.it/index.htm
B&B Cinque Terre tra il Filo di Arianna
via Valle 11, Polverara, Tel. 349 776 2039
www.marina-arianna.com
B&B Edera
via Valle 37, Polverara, Tel. 339 244 9888
B&B I Girasoli
via Aurelia 209/n, Tel. 0187 925 235
B&B Il Ghiro e il Ghiretto
Via Val Graveglia 72 e 88, Tel. 0187 769 014
www.cinqueterreedintorni.it
B&B Il Tulipano
via Rì di Polverara 4
Tel. 0187 769 372, 333 441 8747
www.bedandbreakfastiltulipano.it
B&B Le Coccinelle
via Aurelia 94, Tel. 0187 925 151
B&B Le Terrazze
via San Rocco 46, Quaratica
Tel. 335 671 8986
B&B Mirella
via Aurelia 82, Tel. 347 977 9299
Camere Casa delle Ginestre
via San Cristoforo 26, Ponzò
Tel. 0187 926 224, 340 386 3776
Camere Casa San Bartolomeo
via Codeglia 7/b
Tel. 0187 768 135, 329 770 9879
Camere Davide
via Aurelia 270, Caresana
Tel. 0187 925 569, 338 912 8843
www.bebdavide.com
Camere La Costella
via Aurelia 65/a, Tel. 0187 926 277
www.wel.it/costella
Camere La Luna nel Pozzo
via Roma 13, Tel. 0187 926 340
Camere Serenella
località Serenella 47a, Tel. 0187 925 327
340 539 2725 - www.serenella.info
Camere Varavventura
via Aurelia 383, Caresana, Tel. 347 965 4100
www.varavventura.it
Casa Vacanze Corte Paganini
via Castè 41-43, Castè, Tel. 333 249 1254
www.cortepaganini.com
Locanda del Giglio/B&B da Gaia
via Graveglia 55, Valgraveglia
Tel. 0187 769 150
www.cinqueterreedintorni.it
Locanda Luna Rossa
via Valle 4bis, Valgraveglia, Tel. 0187 769 806
www.hotellunarossa5terre.it
Ristorante Claudia
via Graveglia 180, Valgraveglia
Tel. 0187 769 004
Ristorante da Carlo
via Aurelia 153, Tel. 0187 926 358
Ristorante Golden Hen
via Aurelia 231, Tel. 339 489 6494
Ristorante Nanda
via Olivo 12, Polverara
Tel. 0187 769 301
Ristorante Pizzeria La Coccinella
via Graveglia 36, Valgraveglia
Tel. 0187 769 835
Ristorante Pizzeria L'Incanto
via Aurelia 62, San Benedetto
Tel. 0187 769 900
Trattoria Cerretti
via San Cristoforo 22, Ponzò
Tel. 0187 926 277
Trattoria Josè
via Aurelia 57, San Benedetto
Tel. 0187 769 052
Trattoria La Pineta
via Valle 21, Polverara
Tel. 0187 887 950

Media Val di Vara

Varietà di piccole valli...

"Meravigliosa varietà di piccole valli da una parte e dall'altra del Vara. E piccoli poggi ciascuno a forma di piramide dagli spigoli arrotondati, addolciti, che come zampe di gallina si allargano verso il fondo" (Mario Soldati). Più valli in una, che dal fondovalle talvolta aperto - non diciamo largo, orsù - e non privo di scorci edilizi moderni, sale a pinete disabitate ammantate di neve a fine autunno, a "castelli" - in realtà paesi di case e manieri pietrosi - appollaiati su poggi ameni come piccioni su un palo, a pianori erbosi e coltivati che con linguaggio vetero-turistico si possono definire "ameni"; e su questo paesaggio rurale e bucolico il vento porta l'odore del mare, sempre lontano-ma-non-troppo.

a 2 passi dal mare

Beverino
80 metri slm
9 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
19 km dal mare

Cálice al Cornoviglio
405 metri slm
22 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
18 km dall'uscita A15 di Vezzano - 28 km dal mare

Rocchetta di Vara
220 metri slm
6 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
25 km dal mare

Zignago
630 metri slm
12 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
31 km dal mare

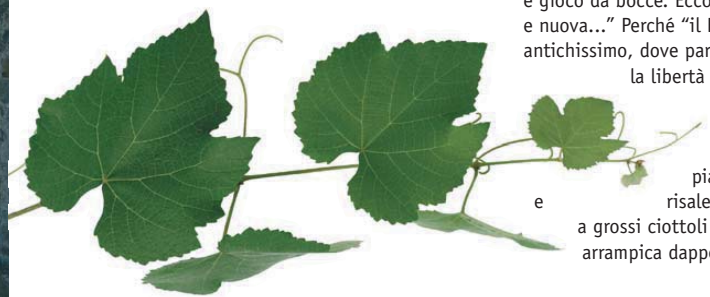
Borghetto di Vara
110 metri slm
2 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
21 km dal mare

Brugnato
115 metri slm
1 km dal casello A12 di Brugnato-Borghetto
21 km dal mare

BEVERINO

Il paese che piaceva a Mario Soldati

Va detto che lo scrittore Mario Soldati era innamorato praticamente dell'intero territorio spezzino, a partire dal Golfo dei Poeti sino alle più nascoste borgate dell'entroterra appenninico; un vero estimatore dell'Altra Riviera, insomma. Quindi non solo di Beverino, però per questo paese diviso fra piana e collina lo scrittore torinese usa parole particolarmente affettuose, descrivendone gli aspetti minuti, i dettagli del paesaggio naturale e umano, dettagli che dal 1963, anno a cui datano le sue parole d'amore per Beverino, a oggi non sono poi troppo cambiati. Qualcosa certamente si, è mutato, ma ancora oggi "i pendii delle colline... appaiono di un verde unito...sono boschi e prati: i vigneti cominciano più in là... straordinario, subito è... il silenzio"; ancora adesso appare "un gruppo di case intorno a un'osteria, con pergolato e gioco da bocce. Ecco un campanilino, una chiesetta bianca e nuova..." Perché "il Beverino che preferisco è questo, umile, antichissimo, dove pare che fermenti ancora, miracolosamente, la libertà e la dignità di artigiani e vignaioli liguri... Un'abside romanica appare ancora... Beverino...è, semplicemente, una viuzza che, partendo dalla piazzetta, si insinua tra la chiesa e il forno, e risale il pendio tra le vigne... pavimentata a grossi ciottoli e lastre". Un paese dove "la vite si arrampica dappertutto, forma pergole e spalliere..."



L'origine in fondovalle

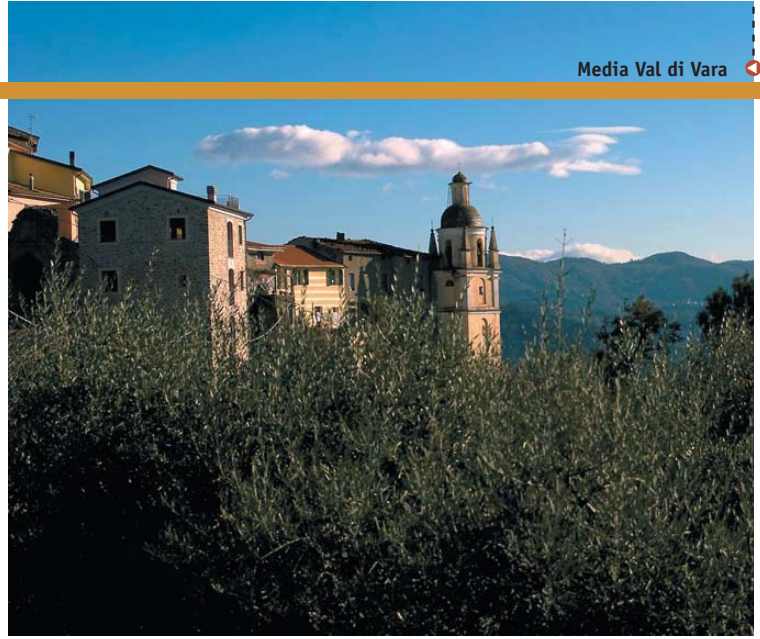
Beverino nacque nel fondovalle, accanto al torrente Graveglia, intorno alla chiesa paleoromanica di San Cipriano, e laggiù i suoi abitanti restarono sin verso il Mille, quando si accorsero che la cima della vicina collina era più sicura e meglio difendibile. Oggi che non sono più tempi di scorrerie saracene ed eserciti di ventura, la piana di San Cipriano è tornata ad essere il centro attivo e popolato del comune, insieme alle borgate - Padivarma e altre - che si allungano accanto al fiume Vara.

Una mela locale

Tra le numerose varietà di frutta coltivate anticamente nell'Altra Riviera delle Cinque Terre e del Golfo dei Poeti - fortunatamente non ancora scomparse - possiamo qui ricordare la mela Beverino, che produce piccoli frutti color giallo-nocciola, rugginosi, con polpa dura e aromatica. Non si trova nei grandi supermercati, naturalmente, piuttosto bisogna andarsela a cercare dai contadini, cascina per cascina, frutteto per frutteto.

E lassù, il castello

Mario Soldati descriveva e amava soprattutto la parte di fondovalle di Beverino, quella lungo il torrente Graveglia, ma il paese non finisce certo qui. Perché in cima a un colle, silenzioso e isolato, c'è il borgo fortificato del Castello, fondato dagli Estensi e poi passato ai signori di Vezzano; la più antica notizia del castello risale al 1202, in occasione di una delimitazione dei confini fra i territori dei Malaspina e quelli del vescovo di Luni in procinto di trasferirsi a Sarzana. Nel 1247 il popolo del borgo decise di diventare un libero Comune nell'ambito della Repubblica di Genova, e da allora il governo genovese non venne mai meno. Il castello fu distrutto dai genovesi così, per essere più tranquilli, ma di quei tempi restano l'arco a sesto acuto della porta d'accesso, tratti di mura intorno alla chiesa di Santa Croce, la strada centrale lastricata in pietra, alcune case-fortezze.



Ospitalità beverinese

Partiamo dal basso: sull'Aurelia in direzione di Riccò del Golfo troviamo l'**Azienda Agricola Valvara** con il suo bestiame appena fuori Padivarma, e le **Camere Cotorelle** alle Case Lodola. Il **Ristorante da Francuzzo**, cucina casalinga, è a Cavanella Vara al di là del fiume. Più a valle, sempre sulla sponda sinistra, troviamo a Castiglione Vara le **Camere La Casa del Borgo** in un edificio antico costruito con travi di castagno, pietra arenaria e ferro battuto, il **B&B La Cascina di Anna** in una cascina del '500 elegantemente restaurata, la **Tavola Calda Il Ritrovo** lungo la provinciale a fianco dell'autostrada.
Nell'antico borgo di Beverino Castello troviamo l'**Ustaia der Casteu** (circolo M.C.L.) accanto all'antico maniero; poco più in basso sulla collina c'è l'**Agriturismo Casa Villara** che è un'azienda agricola biologica che organizza anche corsi di cucina, tiro con l'arco, ha piscina e stalla per i cavalli degli ospiti. Alla Scortica, nella valle del torrente Graveglia, ci sono l'**Agriturismo La Giara** dove si allevano bovini, suini e bufali, si produce olio, si fanno marmellate, e l'**Agriturismo La Scortica** che accoglie cavalli e fornisce ippo-ospitalità, produce olio, vino e alte bontà.
Salendo sulle colline del versante occidentale ci si imbatte nell'ottima cucina casalinga e le trote del **Ristorante Molino dei Rossi** a Memola tra Bracelli e Trezzo, a Pastani ci sono l'**Agriturismo Pastani**, che produce vino Vermentino DOC e propone escursioni in mtb, il **B&B Il Nido sopra il Fienile**, che ospita i cavalli degli ospiti che percorrono le ippovie offrendo stalla e pascolo. L'**Hotel Paese Daniela** con piscina e il vicino **Ristorante Agrituristico da Luisa** - pasta fatta in casa e prodotti dell'azienda - sono a Bracelli; a Trezzo troviamo il **B&B Oasi Verde** col suo giardino, la **Trattoria La Loggia** - cucina del territorio ma anche pesce ed estrosità - e l'**Agriturismo Casalino** che propone trekking in mtb con guida.
Nell'alto borgo di Corvara che profuma di Cinque Terre si trovano l'affascinante **Hotel Paese Corvara con Ristorante Antica Podesteria** che ha la struttura dell'albergo diffuso nelle case del borgo che fu sede del governo locale nel XIII secolo e la **Locanda La Campana d'Oro**, relax dei bei tempi andati e comfort moderno, con un ristorante elegante e raffinato in un edificio in pietra.

Altre frazioni sparse sulle colline

Sono parecchie le frazioni di Beverino poste a diverse quote e in diverse piccole valli: Corvara è una delle principali e più interessanti: è di origine romana - lo dice il ponte di Grondi - durante il Medioevo fu un importante punto di collegamento con le vicine Cinque Terre, conserva i resti del castello Malaspina, la chiesa di San Michele, la porta del borgo e le case alte e strette che dimostrano la sua antica forma di borgo fortificato.

Beverino
Dove, come, quando

Comune, via Aurelia 48, Padivarma
Tel. 0187 883 026
www.comuni-italiani.it/011/003/index.html
Agriturismo Casa Villara
via Castagnarossa 8, Casa Villara
Tel. 0187 883 356, www.casavillara.com
Agriturismo Casalino
via Trezzo 51ter, Trezzo di Corvara
Tel. 0187 887 601
www.agriturismo-casalino.it
Agriturismo La Giara
via Federici 15, Scortica, Tel. 0187 863 129
www.agriturismolagiara.it
Agriturismo La Scortica
via Federici 25, Scortica, Tel. 0187 883 307
www.cinqueterreedintorni.it
Agriturismo Pastani
via Pastani 19, Tel. 0187 883 509
Azienda Agricola Valvara
via Pedrino, Padivarma
B&B Il Nido sopra il Fienile
via Pastani 2, Tel. 0187 883 227
www.case-cinqueterre.com
B&B La Cascina di Anna
via della Chiesa 3, Castiglione Vara
Tel. 328 601 1382 - www.lacascinadianna.it
B&B Oasi Verde
via Trezzo 147, Trezzo, Tel. 333 457 3286
Camere Cotorelle
via Aurelia Sud 76c, Case Lodola
Tel. 393 514 9997 - www.cotorelle.com
Camere La Casa del Borgo
via Colla 5, Castiglione Vara
Tel. 0187 884 070, 349 232 1191
www.lacasadelborgo.it
Hotel Paese Corvara
con Ristorante Antica Podesteria
piazza Ibldebrando 9 e via Montale 4 e 4b
Corvara, Tel. 0187 887 629
www.paesecorvara.com
Hotel Paese Daniela
via San Maurizio 20, Bracelli
Tel. 0187 883 672 - www.hotelpaesadaniela.it
Locanda La Campana d'Oro
via Cafaggio 1, Corvara, Tel. 0187 887 648
www.campanadoro.it
Ristorante Agrituristico da Luisa
via San Maurizio, Bracelli
Tel. 347 807 1967
www.hotelpaesadaniela.it
Ristorante da Francuzzo
via Ghiaio 8, Cavanella Vara
Tel. 0187 884 189
Ristorante Molino dei Rossi
Memola, Tel. 0187 883 069, 333 215 0459
Tavola Calda Il Ritrovo
via Gindoli 16/b, Castiglione Vara
Tel. 0187 884 119
Trattoria La Loggia
via Trezzo 125, Trezzo, Tel. 0187 887 604
Ustaia der Casteu (Circolo M.C.L.)
via Roma 21, Beverino Castello

CALICE AL CORNOVIGLIO

Un nido d'aquila dei Granduchi di Toscana

Un po' lo sembra davvero un "nido d'aquila", il borgo col castello di Calice al Cornoviglio: dal fondovalle e dalle colline del versante destro del Vara appare arcigno, arroccato e solitario fra e sopra ai boschi della valle dell'Usurana, affluente di sinistra del Vara; è una valle "contornata da alti monti, tutta vestita di castagni, mescolata di sementi", come scrisse nel 1786 il Granduca di Toscana Leopoldo di Lorena. Perché questo suggestivo paese della media Val di Vara appartiene alla Liguria dal 1923; prima fu per alcuni secoli feudo dei Malaspina, poi dei genovesi Fieschi e Doria, quindi dal 1772 al 1923 fu terra di Toscana. Ah: prima di tutti costoro c'erano i Liguri e i romani, naturalmente, coi loro insediamenti.

Un castello da cui si vede Pisa e Livorno

Al Granduca Leopoldo piacque molto anche l'altro castello, ridotto a ruderi perché distrutto dai genovesi nel 1416, quello del vicino borgo di Madrignano, circondato da "buoni terreni, ottima coltivazione di vigne, ulivi e frutti, con ottimo vino... di lì si vede benissimo Pisa e Livorno". Certo, occorre che l'aria sia limpida e poi si vede la costa dell'alta Toscana e le isole dell'Arcipelago Toscano circondate dal mare.

Una forte personalità

Calice al Cornoviglio è un paese con una personalità forte e una parte di questa forza gli viene dal castello (che per un po' fu dei Malaspina, ma appartenne anche ai Doria e ad altri) che si erge intatto – o almeno ben conservato – in cima al paese, in una posizione che domina l'intera valle sottostante.

Fra gli olivi e le stelle

Il **Museo delle Galassie** creato nelle campagne di Madrignano è un omaggio al territorio di Calice, offre prodotti della terra ed è stato definito "una meraviglia a cielo aperto". Ma cos'è esattamente? Andate e saprete...

Pietanza con contorno

Una pietanza tradizionale di Calice al Cornoviglio è il gambetto di maiale, un particolare insaccato composto da un impasto di parti di carne e sangue di maiale col quale si riempie la pelle della zampa; tradizionalmente si accompagna al castagnaccio e alle verdure lesse.

Accanto al robusto gambetto troviamo la patata salamina, anch'essa tipicamente calicese: è medio-piccola, ruvida, chiara e di forma allungata, molto tenera al taglio, a forma vagamente di salamino, da cui il nome. Essendo una produzione poco redditizia è stata un po' abbandonata anche se alcuni agricoltori cercano di non perderla definitivamente. Si usa seminare intorno a San Giuseppe (19 marzo) e si raccoglie a fine settembre-inizio ottobre, in luna calante affinché non germogli perdendo il caratteristico sapore.

Infine ricordiamo la *Stirpada*, preparata per Natale a Pegui: è una torta d'erbe, in parte selvatiche e in parte coltivate.

Calice brinda e assaggia

Nel fondovalle ci si siede alla tavola del **Ristorante Le Due Morelle** – focaccia tipo Recco – e alla **Trattoria Locanda del Gallo d'Oro** ai Piani di Madrignano; più in alto si incontrano il **Ristorante Caminetto** a Tranci, brace e cucina casalinga e la **Trattoria Il Cacciatore** a Valdonica; sulle colline sopra Bruscarolo troviamo l'**Agriturismo Alpicella** con le sue capre; lungo la strada che sale al capoluogo col suo bel castello si incontrano il **B&B L'Ape Regina** e la **Trattoria Al Torchio con Camere**; invece a Usurana troviamo l'**Agriturismo I Due Ghiri**, azienda agricola biologica che organizza attività di educazione ambientale e alimentare, l'**Azienda Agricola Luigi Manfredi**, con miele e vino DOC, l'**Apicoltura Odelli** e l'**Azienda Agricola Bartolucci**, miele e frutti di bosco.

Proprio nel castello Malaspina in cima al borgo di Calice si può pernottare alla **Foresteria del Castello di Calice**, per poi salire verso il panoramico **Albergo Ristorante Stella Alpina** di Santa Maria, poco distante dall'**Apicoltura Ribaditi** dove si può adottare un alveare. Più in alto si sale a Villagrossa, dove si trovano l'**Albergo Ristorante Al Cornoviglio** e l'**Agriturismo Il Campaccio**, farina di castagne ed equitazione. Fra i prati e le radure della Borra di Cuccaro l'**Agriturismo della Barcareccia** (affiliata Fitetrec - Ante) propone ippoterapia, scuola d'equitazione e passeggiate a cavallo e produce miele e ortaggi biologici. Sopra Nasso troviamo l'**Agriturismo Il Nido del Falco** al Passo d'Alpicella, posto tappa lungo l'Alta Via e sul Monte Alpicella il **Rifugio Le Pietre Bianche** dell'Associazione Nazionale Alpini della Spezia, incustodito, con posti letto, uso cucina e sala da pranzo.

Un castello pieno di dolcezza, di arte e di storia

Nel massiccio ed elegante castello di Calice sono ospitati il **Museo dell'Apicoltura**, uno dei pochi in Italia, la **Pinacoteca "Davide Beghè"** dedicata al pittore che qui nacque nel 1854 e che conserva sue opere a olio e pannelli fotografici, con ritratti, paesaggi, soggetti religiosi, affreschi e altro ancora, il **Museo "Pietro Rosa"** con quasi cento opere del maestro di Portovenere - scomparso nel 1995 – che con diverse tecniche dipinse i paesaggi, i porti, i borghi dello Spezzino e infine il **Centro di Educazione Ambientale-Centro Visita del Parco Montemarcello-Magra**. Il castello custodisce anche una testa di statua-stele trovata alcuni anni fa durante i lavori di apertura di una strada, valutata risalente al III millennio avanti Cristo.

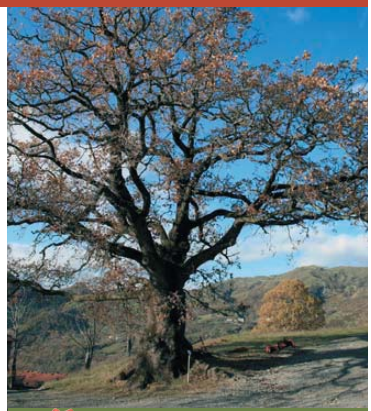
Cálice al Cornoviglio Dove, come, quando

Comune, via Piano di Madrignano
Tel. 0187 935 644
www.comune.calicealcornoviglio.sp.it
Agriturismo Alpicella
località Bruscarolo, Tel. 0187 935 589
Agriturismo della Barcareccia
località Borra di Cuccaro
Tel. 0187 936 374
www.agriturismodellabarcareccia.com
Agriturismo I Due Ghiri
Usurana, Tel. 0187 576 500
www.agriturismoidueghiri.com
Agriturismo Il Campaccio
località Villagrossa, Tel. 0187 936 471
http://web.tiscali.it/ilcampaccio/
Agriturismo Il Nido del Falco
passo di Alpicella, Tel. 0187 936 410
Albergo Ristorante Al Cornoviglio
località Villagrossa, Tel. 0187 936 311
www.valdivara.com
Albergo Ristorante Stella Alpina
località Santa Maria, Tel. 0187 936 304
www.stellaalpinacalice.it
Apicoltura Odelli
Usurana, Tel. 348 796 0488
Apicoltura Ribaditi
località Santa Maria 44, Tel. 0187 936 294
www.apiriba.itgo.com
Azienda Agricola Bartolucci
Usurana, Tel. 0187 576 553, 338 412 0114
Azienda Agricola Luigi Manfredi
via Provinciale 31, Piano di Madrignano
Tel. 0187 935 487
B&B L'Ape Regina
via Pantanelli 4
Tel 347 979 0692
Castello di Calice
Museo
dell'Apicoltura,
Museo Pietro Rosa, Pinacoteca
Davide Beghè, Centro Visita del Parco
Montemarcello-Magra
piazza del Leone, Tel. 0187 936 309
www.apicolturaribaditi.it/museo.htm
www.pinacotecabeghe.com
Foresteria del Castello di Calice
Castello
Tel. 0187 936 237, 347 937 4557
Rifugio Le Pietre Bianche
località Monte Alpicella, custode Manlio
Andreoni, località Santa Maria
Tel. 0187 936 354
Ristorante Caminetto
località Tranci 10
Tel. 0187 935 023, 328 389 6886
Ristorante Le Due Morelle
via Casalino, Piano di Madrignano
Tel. 0187 935 493
Trattoria Al Torchio con Camere
Pantanelli 1
Tel. 0187 936 305, 329 884 6941
Trattoria I Cacciatori
località Valdonica 17, Tel. 0187 935 422
Trattoria Locanda del Gallo d'Oro
Piano di Madrignano 1
Tel. 0187 935 406

ROCCHETTA DI VARA

Terre di feudatari e di battaglie

Il "canale di Veppo" è la valle, laterale di sinistra della media Val di Vara, in cui è compreso il territorio di Rocchetta di Vara. Rocchetta è il capoluogo, antico borgo fortificato a difesa di Brugnato e del suo vescovo lungo un'importante strada che saliva all'alta Lunigiana e al Parmense; poi ci sono alcune frazioni di alta collina immerse in un paesaggio che dai boschi delle quote inferiori sale ai pascoli assolati e verdeggianti del crinale. Il territorio di Rocchetta fu, in tutto o in parte, feudo dei Malaspina, poi venne annesso al ducato di Modena, passò alla provincia di Massa Carrara e solo nel 1923 entrò a far parte della provincia della Spezia quindi della Liguria a tutti gli effetti. Insomma, queste sono sempre state terre di confine e lo si capisce guardando ai toponimi: Campo di Battaglia, Castrovecchio, Piano dei Cavalieri, Castello, Bastia…



Un albero monumentale

Veramente monumentale, è non solo perché definita così sull'Atlante degli Alberi Monumentali della Regione Liguria, è la roverella di Pirolo, che troneggia accanto alla Casa Pirolo presso un tornante della strada che da Molino Rotato porta ai Casoni di Sùvero. Ha circa 300 anni, è alta 13 metri e il tronco ha una circonferenza di cinque metri. Spicca nel paesaggio agreste circostante, testimone degli antichi estesi boschi appenninici. Da fotografare.

Sùvero, paese "a misura d'uomo"

È stato scritto che il piccolo borgo di Sùvero, a 700 metri sul mare, nelle alte quote del territorio di Rocchetta di Vara, è un "paese a misura d'uomo". Veramente di paesi a misura d'uomo ce ne sono parecchi nella Val di Vara ma effettivamente questo è uno dei più "affabili", se di un paese si può dir così. Delizioso l'angolo formato dalla piazzetta di San Giovanni con la chiesa rossa e di pietra e col ben conservato castello che – fra gli altri – fu dei Malaspina, feudatari e signori delle terre fra Vara e Lunigiana, che non furono mai né veramente liguri né del tutto toscane sino al Congresso di Vienna.

Le buone soste a Rocchetta

Il **B&B Val di Vara** nel centro di Rocchetta col suo ampio parco offre anche prodotti eno-gastronomici locali; altrettanto centrale è la simpatica **Trattoria Papero Nero**. Salendo verso le pinete del crinale che si affaccia verso la Lunigiana toscana si incontra l'appetitoso **Agriturismo La Collina di Terme** dai cui prati si gode una magnifica vista verso i monti Zatta e Gottero; infine si raggiunge la borgata di Sùvero con le **Camere La Noce** e la "medievale" **Locanda Ristorante Excalibur**, l'**Agriturismo La Debbia** che propone equitazione e trekking a cavallo e alleva bufali, il **Ristorante Agrituristico Fontanafredda** azienda agricola nei prati montani di Fontanafredda. La nella fitta e folta pineta di Sùvero troviamo l'**Albergo Ristorante Cuccaro Club** con piscina, campi sportivi, disco, centro vacanze natura; e l'**Albergo Ristorante dei Cacciatori** (noto anche come **Trattoria Volpi**) è sul crinale dei Casoni di Sùvero, dove passa l'Alta Via dei Monti Liguri e lo sguardo spazia sino ai monti che separano la Lunigiana dall'Emilia; poco più in basso troviamo il **Ristorante Agrituristico Di.La. Je.** in un paesaggio alpestre con panorami verso le Apuane, il mare e le lontanissime Alpi Marittime; la **Trattoria da Silvano** è nella sottostante vicina Veppo, come l'**Agriturismo Riomaggiore Mare Monti "Il Saldino"** che è un'azienda agricola con allevamento biologico, agricoltura biodinamica, frutteto. Stadomelli è su un poggio quasi a picco sul Vara; negli alti boschi montani alle spalle della piccola borgata e fra i suoi vigneti si trovano l'**Agriturismo dei Monti Liguri e Cinque Terre** in una casa del '400 arredata con bambole artigianali, poi il **B&B Locanda Enea**, l'**Antica Osteria da Paolo** con cucina casalinga e panigacci, il vicino **B&B La Casa nel Bosco** nella borgata di Fornello e le **Camere Al Casale del Vecchio Mulino** nel casale "del Beppe".

Da Rocchetta a Murano

Nella collina di Montenero c'era una miniera di manganese che nel Sette-Ottocento riforniva le vetrerie veneziane.

Dove il pascolo è più alto, l'erba è verde, verde, verde...

In realtà i pascoli dei Casoni di Sùvero non sono proprio d'alta quota, si rimane sempre sotto i 1200 metri; però da quei prati aperti al sole e al vento si vede il mare in fondo all'orizzonte. Verso l'interno svettano sontuose le Apuane e le cime dell'Appennino Tosco-Emiliano fra Lunigiana e Parmense: insomma, il paesaggio è magnificamente alpestre, tanto in estate con le mucche al pascolo fra i fiori come in inverno quando tutto il monte è candido di neve.

Un'abetaia fittissima e scura

È comunemente chiamata Pineta di Sùvero ma in realtà è una fittissima abetaia, scura e densa, certamente uno di più folti e fitti boschi della Liguria. Diverso, anche perché non naturale benché benissimo naturalizzato, dai boschi che coprono le altre colline della media Val di Vara.

Rocchetta di Vara Dove, come, quando

Comune, piazza Marconi 17
Tel. 0187 868 752
www.comuni-italiani.it/011/025/index.html

Agriturismo dei Monti Liguri e Cinque Terre
via Fornello, Stadomelli
Tel. 0187 503 208 - www.giannelli.org

Agriturismo La Collina di Terme
località Goledo, Sùvero, Tel. 0187 890 033
338 567 4706 - www.collinaditerme.it

Agriturismo La Debbia
Molino Rotato, Suvero
Tel. 338 963 8566 - www.ladebbia.com

Agriturismo Riomaggiore Mare Monti "Il Saldino"
località Saldino, Veppo
Tel. 0187 936 448
www.cinqueterreedintorni.it

Albergo Ristorante Cuccaro Club
via Campo Picchiara 150, Pineta di Sùvero
Tel. 0187 890 210

Albergo Ristorante dei Cacciatori Trattoria Volpi
Casoni di Sùvero, Tel. 0187 890 024

Antica Osteria da Paolo
via Fornello 2/a, Stadomelli - Tel. 0187 884 150

B&B La Casa nel Bosco
località Fornello, Stadomelli
Tel. 0187 884 165 - www.bb5terre.it

B&B Locanda Enea
via Fornello 21, Stadomelli, Tel. 0187 884 179
329 216 6401 - www.locandaenea.it

B&B Val di Vara
piazza Marconi 21, Tel. 0187 868 007
www.bebvaldivara.com

Camere Al Casale del Vecchio Mulino
via Manzile 11, Stadomelli
Tel. 0187 884 131, 329 698 5028
www.alcasaledelvecchiomulino.it

Camere La Noce
piazza della Chiesa, Sùvero, Tel. 0187 890 002

Locanda Ristorante Excalibur
via Roma 52, Sùvero, Tel. 0187 890 181

Ristorante Agrituristico Di.La.Je
via Casoni 38, Casanuova, Tel. 0187 890 178

Ristorante Agrituristico Fontanafredda
località Fontanafredda, Tel. 0187 890 145

Trattoria da Silvano
via Santa Lucia, Veppo, Tel. 0187 868 750

Trattoria Il Papero Nero
piazza Marconi, Tel. 340 966 0526

ZIGNAGO

Siamo qui dalla preistoria

Ovviamente non si chiamava ancora Zignago, ma già c'era. Durante la media-tarda età del Bronzo, cioè da 1500 a 800 anni prima di Cristo, un gruppo di Liguri cacciatori e agricoltori viveva in un castellaro costruito sulla collina appena sopra la borgata di Pieve, coltivando orzo, grano, miglio, panico, fave e piselli. Il castellaro fu abbandonato alla fine dell'età del Bronzo ma venne riabitato fra il IV e il V secolo dopo Cristo: vi si costruirono case e vi si svolsero numerose attività agricole. Oggi una parte dei resti di questo duplice insediamento è visibile grazie agli scavi condotti nei decenni scorsi. In un edificio di Pieve accanto al Municipio è allestita una **Mostra Archeologica Permanente** che descrive e illustra la preistoria e la storia antica di Zignago. Che annovera anche resti di un castellaro ritrovati presso all'attuale abitato di Vezzola.

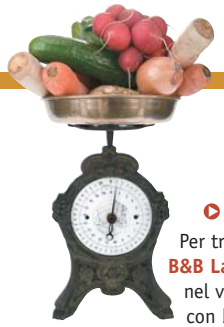
Un avamposto genovese nelle terre dei Malaspina

Zignago deriva dal vocabolo dialettale "zignègu" che significa "abitante vicino all'acqua"; un tempo queste terre avevano il nome di Cornia e facevano riferimento alla pieve di San Pietro Apostolo, oggi al centro della borgata capoluogo che si chiama appunto Pieve, aperta su una bella serie di panorami appenninici e romantici.

Il territorio di Zignago, a differenza di quelli circostanti governati dai Malaspina sino all'arrivo di Napoleone, divenne genovese molto presto, già nel tardo '200.

La Madonna fra le rocce verdi

Sulle pendici del monte Dragnone, alle spalle di Pieve, affiorano le rocce verdi, rocce di fondo oceanico di colore scuro ricche di magnesio, lucide e sfaldabili. Il monte è un luogo sacro da tempi quasi immemorabili: i primi a considerarlo tale furono i Celti, e c'è chi pensa che la stele di Zignago segnasse l'ingresso al bosco sacro del Dragnone. Su questo monte alto più di 1000 metri e meravigliosamente panoramico sorge il santuario della Madonna del Dragnone, che nelle forme attuali è del 1856 ma ha origine molto più antica, e sorse su un luogo di culto pre-cristiano, come testimoniato dai ritrovamenti archeologici dell'Età del Ferro.



Dove fermarsi?

Per trascorrere la notte ci sono il **B&B La Vecchia Scuola** immerso nel verde di Sasseta di Sotto con barbecue e forno a legna, le **Camere Euromar con Ristorante** a Pieve e le **Camere La Tana del Ghiro** a Pizzola; per pranzare e cenare si va al **Ristorante Pizzeria I Castagni** al bivio di Serò, alla **Trattoria U Fusjgià** – ottima la minestra di spaghetti, cavoli, fagioli – di Sasseta e alla **Osteria della Cappelletta** di Pieve col suo panorama aperto ai quattro punti cardinali. Piacevole è l'**Agriturismo Cocodà** di Cravarezzo, fra Sasseta e Oradoro, azienda agricola con olio, vino e prodotti biodinamici. Nel panorama agroalimentare-turistico di Zignago è bello infine ricordare anche il pastificio artigianale **I Pastai** di Vezzola e il miele di **Aldo Menini** in quel di Sassetta.

Uomini o alieni?

Qualche bizzarro spirito ricco di fantasia ha pensato che le statue-stele della Lunigiana rappresentino astronauti alieni scesi nella valle del fiume Magra alcuni secoli prima di Cristo. Più prosaicamente queste lastre di pietra che portano scolpiti volti di uomini e di donne, con pugnali, spade e ornamenti, hanno origine totalmente terrestre, anche se effettivamente nessuno ha ancora capito chi le abbia scolpite e chi rappresentino davvero. Opera delle tribù liguri – Apui o altre – che abitavano queste terre prima della conquista romana, o forse dei Celti coi quali si mescolarono durante i secoli? Zignago non è in Lunigiana ma non ne è lontana e nel 1827 presso la località Novà, sul torrente Gravegnola, fu trovata una statua-stele del VI secolo a.C.; è un cippo d'arenaria alto poco più d'un metro, scolpito rozzamente e porta la scritta MEZVNEMVSVS; per la forma squadrata si distingue dalle altre statue-stele ed è la meno antropomorfa. Forse chi la scolpì era artista meno bravo di quelli che scolpirono le steli trovate in Lunigiana? L'iscrizione sarebbe "ligure in caratteri etruschi": significato? Mah!

Zignago Dove, come, quando

Comune
piazza IV Novembre 1
Pieve, Tel. 0187 865 075
www.comuni-italiani.it/011/032/index.html

Agriturimo Cocodà
località Cravarezzo
Tel. 339 671 76 49
335 834 2045

Aldo Menini
località Sassetta,
Tel. 0187 865 289

B&B La Vecchia Scuola
via Municipio 20
Sasseta di Sotto
Tel. 328 109 5029
http://lavecchiascuola.net

Camere Euromar con Ristorante
via Battaglione Vanni 5, Pieve
Tel. 0187 865 008

Camere La tana del Ghiro
località Pizzola
Tel. 0187 865 102

Mostra Archeologica Permanente
piazza IV Novembre 1, Pieve
Tel. 0187 865 075 (Comune)

Pastificio I Pastai
via Valle 5, località Vezzola
Tel. 0187 865 505

Ristorante Pizzeria I Castagni
località Pignora, Serò
Tel. 347 661 4753

Osteria della Cappelletta
via Brigate Garibaldi 2, Pieve
Tel. 0187 865 007

Trattoria U Fusjgià
via Brigate Garibaldi 9
Sasseta
Tel. 0187 865 002

L'Ago e il suo pisello

L'Ago è uno dei borghi frazioni di Borghetto sparsi per le colline e a mezza costa fra i boschi, dove è facile trovare qualche bel palazzotto, qualche bel portale, qualche antica casa contadina di pregio; negli orti della sua collina si coltiva il "pisello nero di L'Ago", varietà tradizionale locale che ha foglie violacee, semi marrone scuri con macchia nera, ed è di produzione primaverile.

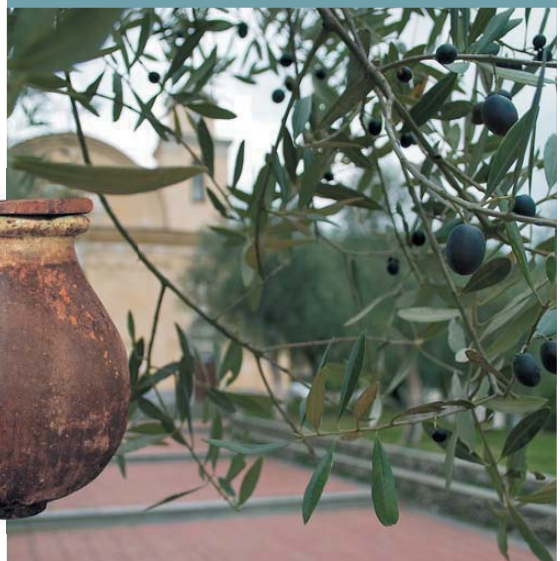
BORGHETTO DI VARA

Un'antica stazione di posta

La torre campanaria gialla e la breve strada centrale pedonale sono graziose ma non rendono giustizia all'importanza che ebbe il borgo nella storia come animata stazione di posta per viandanti, pellegrini e mercanti sulla strada fra Luni, Sarzana e La Spezia verso Genova. Fu fondato dalla vicina Brugnato nel 1272 a poca distanza dal santuario di Santa Maria dell'Accola, erede forse di un'importante abbazia di età longobarda. Oggi ha ben poco di antico perché i bombardamenti dell'ultima guerra l'hanno molto maltrattato.

Il santuario dove gli olivi fioriscono

Tranquillo e isolato su un poggio sopra l'Aurelia fra Borghetto e Carrodano, circondato da olivi e castagni, meta di pellegrini almeno dal 1518, è molto venerato il santuario della Madonna di Roverano dove si trova una bella tavola cinquecentesca della Madonna col Bambino; si tramanda che in alcuni anni nel passato durante la festa dell'8 settembre gli olivi intorno fiorirono.



Borghetto riposa e cucina

Iniziamo con la **Locanda Bel Sole** e l'**Albergo Ristorante Belvedere**, moderni lungo l'Aurelia nel centro di Borghetto, molto comodi all'autostrada; continuiamo col **B&B Lanterna delle Fate** e il **Ristorante Pizzeria L'Angolo di Kemol**, appena defilati dalla strada ma altrettanto centrali. Per pernottare si può salire al piccolo panoramico borgo di L'Ago, alto e isolato su un colle circondato da boschi e campagne più all'interno verso Carrodano; qui ci sono il **B&B Alla Chiosa** in una bella palazzina signorile e le **Case Vacanze La Rocchetta**. La **Country House La Collina degli Olivi** è fra i boschi di Cassana, un bel borgo di collina alto sulla strada per Pignone e le Cinque Terre. Per pranzare ci si può fermare anche al al **Ristorante Pizzeria Divina Francesca** sull'Aurelia a nord del centro urbano e alla vicina **Taverna Baruffa**, anch'essa sull'Aurelia ma centralissima. Presso il venerato santuario di Roverano si trova il doveroso **Ristorante Ristoro del Pellegrino**

Borghetto di Vara Dove, come, quando

Comune, piazza Umberto I 3
Tel. 0187 894 121
www.comunediborghettodivara.net
Albergo Ristorante Belvedere
via Aurelia 17 e Via Regina Margherita 23
Tel. 0187 894 115
www.albergobelvedere.info
B&B Lanterna delle Fate
Piazza Umberto I 10/12
Tel. 333 396 5431
B&B Alla Chiosa
via Croce 12, L'Ago, Tel: 340 670 1656
Case Vacanze La Rocchetta
via Rocchetta, L'Ago, Tel. 0187 21 490
338 731 58417
Country House La Collina degli Olivi
via Piani 2, Cassana, Tel. 0187 897 979
www.locandaulivi.it
Locanda Bel Sole
via Aurelia 1, Tel. 0187 897 421
www.locandabelsole.it
Ristorante Pizzeria L'Angolo di Kemol
via Ripalta 3, Tel. 0187 894 365
Ristorante Pizzeria Divina Francesca
via IV Novembre 26
Tel. 0187 896 650, 338 731 0313
Ristorante Ristoro del Pellegrino
Santuario di Roverano, Tel. 0187 893 651
Taverna Baruffa
via IV Novembre 6, Tel. 0187 897 008

BRUGNATO

Musei e cultura

Il seicentesco palazzo Vescovile di Brugnato ospita una delle tre sedi del **Museo Diocesano** della provincia della Spezia, con dipinti di scuola genovese e argenteria sacra; poco distante, nel cuore del centro storico, si può visitare la **Raccolta Mineralogica "Ambrogio Del Caldo"**.

Fiori per le strade

Brugnato è uno dei numerosi centri italiani in cui il giorno del Corpus Domini l'Infiorata copre di petali le vie del paese, che creano policromi disegni artistici sui quali è un vero peccato camminare.
Il percorso delle vie principali si riveste per quasi un chilometro di un tappeto di fiori con disegni creati dalle varie contrade, ovviamente ispirati a temi religiosi secondo l'estro degli artisti.

Acqua per tutti i remi

Piace a molti scendere il Vara in canoa, in kayak, e giocare con l'acqua e nell'acqua praticando rafting e canoa acrobatica. Il tratto di fiume intorno a Brugnato e a Borghetto è ideale per praticare questi e altri sport emozionanti e umidi.

La cattedrale della Val di Vara

La cattedrale di Brugnato è uno dei più importanti edifici sacri della Val di Vara e della Liguria e fu presumibilmente costruita quando Brugnato divenne Diocesi suffraganea dell'Arcidiocesi di Genova.
L'edificio, a due navate divise da pilastri colonniformi, sorge sui resti di due chiese preesistenti, la più antica delle quali è di epoca bizantina (VI secolo). Al centro dell'abside si possono ammirare tre volti in pietra sbozzata che rappresentano i tre Santi Pietro, Lorenzo e Colombano, contitolari della cattedrale, che hanno un'evidente funzione apotropaica – di difesa contro le influenze malefiche – analoga a quella delle tante teste scolpite in arenaria che si trovano su molti muri di case e di strade della Val di Vara.

Bello come una goccia

Brugnato può considerarsi il "capoluogo" della media Val di Vara e si fregia del titolo di "uno dei Borghi più Belli d'Italia"; inoltre sui tetti del suo centro storico, pianeggiante e a forma di tenaglia (ma è più bello dire "a forma di goccia"), sventola la Bandiera Arancione del TCI. Il centro si allarga e si allunga intorno alla chiesa dei SS. Pietro, Lorenzo e Colombano, nata in epoca longobarda, costruita sopra una necropoli paleocristiana, e cresciuta nelle forme attuali romaniche semplici e suggestive nell'XI secolo. Nel 1133 Brugnato fu eletto a diocesi, e gli abati furono feudatari importanti e non di rado bellicosi. Finché non arrivò Genova a imporre la sua pace.

Ponte romano o ponte romanico?

A Brugnato c'è un antico ponte che scavalca il fiume Vara, lungo la via di collegamento tra l'Appennino e il mare, lungo la strada che da Pontremoli scendeva a Sestri Levante.
Come per tutti i ponti in pietra di origine antica, talvolta è detto "ponte romano" ma è più probabile che sia di età medievale, quindi più precisamente "romanico".
I brugnatesi hanno dovuto riparare le sue arcate molte volte nel corso dei secoli; il più antico intervento documentato risale al 1660, quando il vescovo mons. Giovanni Battista Paggi decise la ricostruzione dell'arcata centrale che era caduta più di due anni prima durante una piena eccezionale del fiume.

Arte culinaria, dolciaria e casearia

Brugnato è anche celebre in Liguria per i suoi dolci e i suoi formaggi: dal **Caseificio di Brugnato Esposito e Figli**, situato poco fuori del centro storico, escono squisite la Caciotta di Brugnato – un formaggio grasso di latte vaccino - e la Mozzarella di Brugnato – di latte vaccino locale; la tradizione dolciaria locale propone il canestrello di Brugnato, una ciambella dolce color del miele, appena profumata d'anice, e il cavagnetto di Brugnato, un dolce a forma di "*cavagnin*", di cestino col manico dentro cui si mette un uovo intero col guscio; questo dolce era tradizione che a Pasqua venisse portato in chiesa dai bambini per la benedizione.

Indirizzi giusti

Per conoscere la cucina di Brugnato ci si reca alla popolare **Trattoria La Marina** nella circonvallazione esterna al centro storico, alla raffinata **Taverna dei Golosi** – maltagliati di castagne, petto d'anatra al balsamico… - in un vicolo del centro storico, alla vicina **Pizzeria del Borgo Antico,** all' **Enoteca Zanini** altrettanto centrale e all'**Osteria dal Blando** al limite del centro. È per gente che viaggia il **Ristorante dell'Autista** a Casalina, comodo all'autostrada.
Luoghi di sosta anche prolungata sono l'**Albergo Ristorante dei Tigli** all'inizio del centro urbano, un po' nascosto nel retro di un palazzo moderno, il **Rustico da Paola** e le **Camere Cà da Flora** nelle antiche case del centro storico accanto alla chiesa, le **Camere Il Nido nella Bionda** in un bel casale in pietra a poca distanza dal centro storico.
Ultimo, ma non il minore, l'**Agriturismo Il Casale del Ben Essere**, nel folto dei boschi della campagna intorno a Bozzolo, graziosa e storica frazione che fu un piccolo borgo fortificato; il Casale produce anche vini Merlot, Cabernet e Vermentino; dalle fioriture degli stessi boschi di Bozzolo nasce anche il saporito **Miele del**

Brugnato Dove, come, quando

Comune, piazza Martiri 1
Tel. 0187 894 110
www.comune.brugnato.sp.it
Agriturismo Il Casale del Ben Essere
località Bozzolo
Tel. 0187 896 617, 328 787 2670
www.agriturismoilcasaleonline.com
Albergo Ristorante dei Tigli
via San Lazzaro 23, Tel. 0187 897 390
www albergodeitigli.it
Camere Cà da Flora
via Costantini 3
Tel. 339 564 2501, 330 492 060
www.cadaflora.com
Camere Il Nido nella Bionda
via Bionda 4, Tel. 0187 894 556
www.ilnidonellabionda.it
Caseificio di Brugnato Esposito e Figli
via Regurone Nord, Tel. 0187 894 103
Enoteca Zanini
via Riva d'Armi 22, Tel. 0187 894 663
Miele del Chioso
via Bozzolo 6
Museo Diocesano
Palazzo Vescovile, piazza San Pietro 1
Tel. 0187 896 530, 0187 895 814
www.diocesilaspezia.it
Osteria dal Blando
Circonvallazione Sud 1
Tel. 0187 897 032
Pizzeria del Borgo Antico
via Borgo San Bernardo 5
Tel. 0187 897 453
Raccolta Mineralogica "Ambrogio Del Caldo", via dell'Olivo 4
Ristorante dell'Autista
località Casalina 1, Tel. 0187 897 237
Rustico da Paola
piazza Brosini 27, Tel. 338 998 5912
320 064 9683
Taverna dei Golosi
via Borgo San Bernardo 16
Tel. 0187 895 007
www.latavernadeigolosi.com
Trattoria La Marina
via Antica Romana 7, Tel. 0187 894 250

Le Colline della Spezia

LA SPEZIA

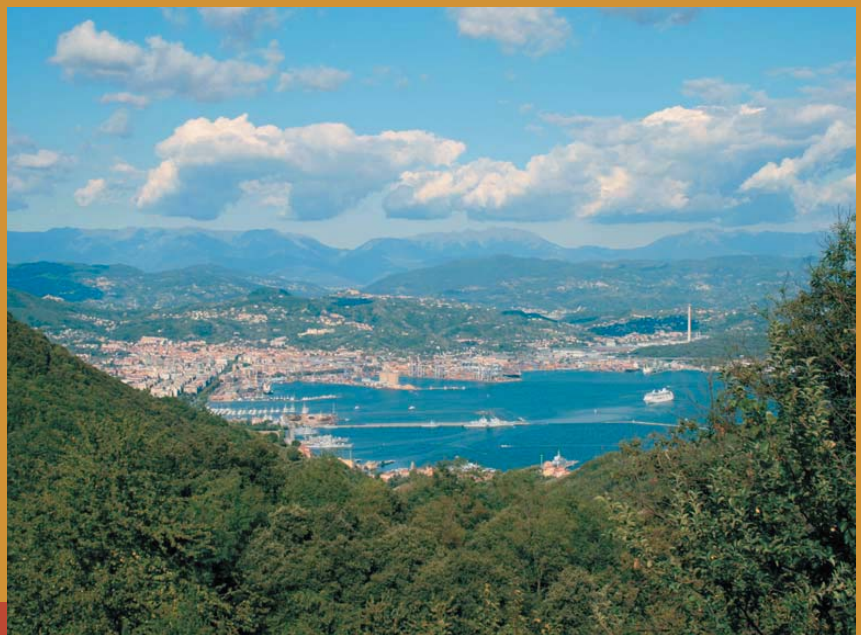
Colline della Spezia

Un golfo romantico e letterario ma anche storico, navale, agricolo...

Gli animi romantici lo chiamano Golfo dei Poeti, per i suoi abitanti è più semplicemente il golfo della Spezia. In realtà quest'ansa del mar Ligure, quest'ampia baia abbracciata da un teatro di colline mai troppo alte, mai troppo aspre, sempre verdissime di vegetazione, è un luogo in cui la Natura ha regalato un duplice orizzonte di panorami magnifici tanto verso mare quanto verso terra. A battezzarlo Golfo dei Poeti fu nel 1919 il commediografo Sem Benelli, che proprio in una splendida villa affacciata sul mare di San Terenzo lavorò al suo capolavoro "La cena delle beffe".

Tale soprannome deriva soprattutto dal fatto che nel corso dei secoli molti poeti, scrittori ed artisti hanno trascorso periodi di residenza nei borghi del golfo, folgorati dalla bellezza di questo "anfiteatro d'acqua".

Fra i tanti artisti che amarono questo luogo, ricordiamo lo scrittore David Herbert Lawrence, la scrittrice e pittrice George Sand, il poeta Lord Byron e lo scrittore Percy Bysshe Shelley. Quest'ultimo ebbe la sua ultima residenza nel borgo di San Terenzo, borgata marinara nel Comune di Lerici.



a 2 passi dal mare

Colline della Spezia
200/500 metri slm
7/10 km dall'uscita A15 di La Spezia
2/6 km dal mare

COLLINE DELLA SPEZIA

Alla ricerca di cose buone collina per collina: Marinasco e La Foce

La via Aurelia che scende tortuosa da Riccò del Golfo verso la marittima, elegante, moderna, vivace città della Spezia attraversa le verdi colline di Marinasco e della Foce che guardano curiose ma discrete verso il centro città e il porto; fra le ville, le cascine e i boschi spicca la suggestiva pieve di Santo Stefano di Marinasco, uno fra i più antichi edifici sacri dello Spezzino. Proprio sul colle, là dove l'Aurelia smette di salire e inizia a scendere verso la città, ecco la **Pizzeria Fuori Rotta** e il grande e moderno **Albergo Ristorante Nella**, buon punto di partenza verso i sentieri CAI che percorrono l'entroterra spezzino. Poco distante lungo la strada che sale il crinale verso ovest si trova l'**Agriturismo Locanda del Papa**, antica mezzadria del '600 fra campagne e bosco sulla strada verso la "Podesteria di Carpena".

Se dal colle si imbocca la strada che segue il crinale verso est, nella zona di Marinasco troviamo subito la **Trattoria Barba Gaggiò** che era un torre di guardia del dazio e propone ottimi affettati, cui fa seguito poco dopo l'elegante **Ristorante Forte Macè** che con la sua cucina tipica occupa i locali di un forte militare ottocentesco splendidamente panoramico sulla città, il golfo e le colline della Versilia. Proseguendo si raggiunge l'**Agriturismo All'isola che non c'è** fra vigne e olivi, il **Ristorante Schiffini** che rivisita con gusto e fantasia la cucina ligure. Infine troviamo la **Vecchia Osteria San Rocco** – cucina casalinga, l'**Antica Hostaria Secondini** di Sarbia, aperta dalla bisnonna degli attuali gestori, famosa per la sua cucina ligure.

La ricettività casalinga contempla il **B&B Il Delfinato di Viseggi** nella zona di Santa Lucia-Strà, il **B&B Il Gelsomino** dalla fantastiche colazioni, il **B&B La Collina sul Mare** e il **B&B Marinasco**, tutti fra il verde delle colline affacciate sul Golfo dei Poeti. Buona cucina tipica spezzina e non solo si trova anche lungo la Valdurasca che da Marinasco scende verso Follo e il fiume Vara, alla **Locanda Ristorante del Galletto** con testaroli, panigacci, degustazione di vini e musica dal vivo, e al **Circolo Enogastronomico Gli Scoiattoli (A.C.S.I.)**.

Alla Foce gli indirizzi interessanti sono il **Ristorante La Gira**, cucina tipica e un enorme leccio secolare di fronte all'ingresso, il vicino **B&B Bella Vista**, villa di fine '800 nel parco, il **B&B Mare & Monti** con piscina. La **Casa per Vacanze La Corte di Maggiano** si presenta con la piscina affacciata sulla città e sul golfo.

Prelibatezze delle campagne della Spezia

Le colline intorno alla Spezia offrono alcuni prodotti agricoli tradizionali degni di menzione, come la mela Musona, una varietà rustica con frutti medio-piccoli a buccia gialla-arancio, poco saporiti e un po' acidi ma tutto sommato piacevoli, e la mela Pipin, che fa frutti piccoli color giallo chiaro, questi invece molto succulenti e dolci. Tipici del grazioso borgo di Pitelli sono i ravioli di patate rosse, a forma quadrata, ripieni di patate rosse e conditi con sugo di funghi. E già che parliamo di agricoltura, ricordiamo il **Frantoio Oleario Schiffini** e il **Frantoio Simonini** verso Valdurasca, località da cui si scende a Follo in bassa Val di Vara.

Altri indirizzi: Montalbano, Buonviaggio, Termo, Pitelli

Nel verde fitto delle colline intorno al borgo di Montalbano, un paesaggio ideale per ciclisti, joggers ed escursionisti, troviamo il nuovissimo e panoramico **Residence Gli Ulivi di Montalbano**, l'**Agriturismo La Cicala**, l'**Agriturismo Villino Isò** fra olivi, viti e alberi da frutto, il **B&B Casa Flora**, il raffinato **B&B Villa Amaranta** con piscina con idromassaggio, la **Locanda Il Torchio**, B&B e ristorante nello splendido panorama sul Golfo.
A Carozzo il **B&B Le Rose**, col giardino che è un intreccio tra il giardino contadino polacco e mixed border inglese con colori e profumi mediterranei. Spostandoci più a levante, sul crinale di Termo che si affaccia sulla piana del Magra, ecco il **Ristorante La Baracchetta**, panigacci e cucina spezzina, il **B&B La Collina degli Ulivi** e la **Residenza Mary** verso Prati di Vezzano. Ancora più a levante, nel piacevole borgo di crinale di Pitelli, si pernotta nel rusticamente elegante **B&B La Terrazza sul Golfo**, nel **B&B Le Ghiande**, nel **B&B Mille e Una Notte** e anche nel **B&B Nonna Papera**, una casina tutta bianca con capre e cavallini.

Le colline a ponente della città: Biassa e Campiglia

Il sottile e ripido crinale che separa le Cinque Terre dal golfo della Spezia offre boschi fitti e magnifici panorami su tutto il Mar Ligure, dalla Costa Azzurra alle isole toscane: in zona Rebocco, proprio sopra il centro città, l'**Agriturismo Golfo dei Poeti Fattorie Bedogni Von Berger** è una vasta azienda agricola con capre selvatiche e produzione di olio DOP Riviera Ligure di Levante, vino, miele, che si raggiunge salendo una stradina avviticchiata a stretti tornanti fra gli olivi. Lungo la strada che dalla Spezia porta alle Cinque Terre si incontra il panoramico e antichissimo borgo di Biassa con la sua antica chiesa romanica di San Martino; salendo verso questo paese si raggiunge dapprima il raffinato **Agriturismo Terrazza sul Golfo** di Coregna col suo olio e il suo miele; nel centro di Biassa troviamo la **Trattoria La Locanda del Gallese**, pizzeria e panigacci, la **Pizzeria Aquila**, il **B&b I Limoni di Matteo** e l'**Ostello Tramonti;** al culmine della salita si raggiunge il **Ristorante Colle del Telegrafo** nei fitti boschi del crinale che si affaccia sulla verticale costa di Riomaggiore. Salendo ancora nel folto dei boschi fra il monte Verrugoli e il monte Parodi si gode degli improvvisi scorci panoramici verso le cime della Apuane e verso il golfo spezzino e si raggiunge, isolata e veramente montana, l'**Osteria Paradiso**, un'oasi di pace in totale immersione nella natura, raggiungibile anche, con altrettante curve nel bosco, dalla Foce.
Salendo un'altra tortuosa strada si raggiungono le eleganti e panoramiche **Camere con Ristorante Villa Chiara e Villa Felicita** sopra Cadimare; la strada prosegue lungo la ripida salita sino a raggiungere il magnifico piccolo borgo agricolo di Campiglia, allungato su un sottile crinale meravigliosamente a picco sul mare aperto, che muove le sue onde 400 metri più in basso. Dalla piazzetta della chiesa e dalle finestre della case di Campiglia si vedono bene le isole di Gorgona e Capraia, l'Elba e la Corsica, la Riviera Ligure di Ponente e le cime delle Alpi Marittime in fondo all'orizzonte. A Campiglia ci aspettano il **B&B Codemin**, il **Piccolo Blu Food&Rooms** "rifugio atipico a picco sul mare", l'**Osteria dal Moccia**, il celeberrimo **Ristorante La Lampara** e la rusticamente elegante **Locanda Tramonti**; senza dimenticare il raffinato **B&B Quattro Venti** col suo **Centro Turismo Equestre 5 Terre** che organizza escursioni a cavallo nello stupendo paesaggio fra le Cinque Terre e Porto Venere.

Un fiore raro e caro

Probabilmente poco nota ai non spezzini è la coltivazione dello zafferano di Campiglia. Il magnifico borgo di Campiglia è più celebre per i vigneti a picco sul mare e i panorami infiniti ma merita attenzione anche per la coltivazione – rara e difficile - del *crocus sativus*, dai cui fiori si ricava la preziosa polverina rossa dalle molteplici virtù salutari, che rende giallo il risotto e aromatizza molte altre pietanze.

Colline della Spezia
Dove, come, quando

Comune, piazza Europa 1
Tel. 0187 7271
www.comune.laspezia.it

Agriturismo Golfo dei Poeti
Fattorie Bedogni Von Berger
via Proffiano 34, Rebocco
Tel. 0187 711 053
www.agriturismogolfodeipoeti.com

Agriturismo All'isola che non c'è
via Montalbano 28, Marinasco
Tel. 0187 700 088
www.allisolachenonce.it

Agriturismo La Cicala
via dei Pilastri 115, Isola di Montalbano
Tel. 0187 516 160

Agriturismo Locanda del Papa
via Carpena di Marinasco, La Foce
Tel. 0187 705 104, 335 574 0782
www.locandadelpapa.com

Agriturismo Terrazza sul Golfo
via Coregna 25, Coregna
Tel. 0187 20 033, 328 413 6100
www.terrazzasulgolfo.com

Agriturismo Villino Isò
via dei Pilastri 96, Isola di Montalbano
Tel. 0187 507 196, 335 650 0518
www.agriturismovillinoiso.com

Albergo Ristorante Nella
via Genova 591, La Foce
Tel. 0187 711 221 - www.hotelnella.com

Antica Hostaria Secondini
via Montalbano 84, Sarbia
Tel. 0187 701 345

B&B Bella Vista
via Genova 505, La Foce, Tel. 0187 700 932 www.bellavistalagira.it

B&B Casa Flora
via dei Pilastri 129
Isola di Montalbano
Tel. 0187 511 977, 340 283 8984
http://xoomer.alice.it/casaflora/index.htm

B&B Codemin
via della Chiesa 52/a, Campiglia
Tel. 349 640 7889

B&B Delfinato di Viseggi
via Montalbano 48/a, Marinasco
Tel. 0187 703 417

B&B I Limoni di Matteo
via Filzi 429, Biassa
Tel. 349 813 1543, 340 625 6869

B&B Il Gelsomino
via dei Viseggi 9, La Foce, Tel. 0187 704 201
347 198 4036 - www.ilgelsomino.biz

B&B La Collina degli Ulivi
via del Monte 30, Termo
Tel. 0187 980 728
www.lacollinadegliulivi.it

B&B La Collina sul Mare
via Montalbano 49/a, Marinasco
Tel. 340 719 797 - www.lacollinasulmare.com

B&B La Terrazza sul Golfo
via Biancamano 262, Pitelli
Tel. 0187 560 753 - www.laterrazzasulgolfo.it

B&B Le Ghiande
via Pitelli 148, Pitelli
Tel. 0187 560 753 - www.leghiande.it

B&B Le Rose
via Vespucci 31/a, Carozzo
Tel. 0187 524 513 - www.lerose-sp.com

B&B Mare & Monti
via Genova 523, La Foce, Tel. 0187 717 854
www.mareemonti.it

B&B Marinasco
via Montalbano 30, Marinasco
Tel. 0187 556 006 - www.marinasco.it

B&B Mille e Una Notte
via Biancamano 161, Pitelli
Tel. 0187 560 355

B&B Nonna Papera
via Pio Ferro 74, Pitelli, Tel. 0187 560 679
www.nonnapapera.info

B&B Quattro Venti
e Centro Turismo
Equestre 5 Terre
via della Chiesa 1, Campiglia
Tel. 0187 758 114

B&B Villa Amaranta
via Marconi 101, Isola di Montalbano
Tel. 348 709 3752 - www.villaamaranta.com

Camere con Ristorante Villa Chiara
e Villa Felicita
salita al Piano 12 e 19, Cadimare
Tel. 0187 735 299 - www.levillerelais.it

Camere Piccolo Blu Food&Rooms
vicolo Codemin 12, Campiglia
Tel. 0187 758 517 - www.piccoloblu.it

Casa per Vacanze La Corte di Maggiano
via Maggiano 27, Tel. 0187 712 314
www.lacortedimaggiano.it

Centro Turismo Equestre 5 Terre
via della Chiesa 1, Campiglia
Tel. 0187 758 114 tel x sicurezza

Circolo Enogastronomico
Gli Scoiattoli (A.C.S.I.)
via Valdurasca 26, Tel. 0187 714 791

Frantoio Oleario Schiffini
via Valdurasca 103, Valdurasca
Tel. 0187 701 065

Frantoio Simonini
via Nino Bixio, Valdurasca
Tel. 0187 947 106

Locanda Il Torchio
via Montalbano 229-231, Montalbano
Tel. 335 527 3529

Locanda Ristorante del Galletto
via Valdurasca 133, Tel. 0187 701 063

Locanda Tramonti
via della Chiesa 56
Campiglia, Tel. 0187 758 514
www.locandatramonti.it

Ostello Tramonti
via Filzi 110, Biassa, Tel. 0187 758 507
www.ostellotramonti.it

Osteria dal Moccia
via della Chiesa 30, Campiglia
Tel. 0187 702 443

Osteria Paradiso
via del Parodi 95, La Foce-Carpena
Tel. 0187 758 044

Pizzeria Aquila
via Filzi 347, Biassa

Pizzeria Fuori Rotta
via Genova 678, La Foce
Tel. 0187 701 039, 328 465 2186

Residence Gli Ulivi di Montalbano
via Montalbano 154 a, Tel. 0187 714 310
www.gliulivdimontalbano.it

Residenza Mary
via Sarzana 1013, Termo
Tel. 0187 982 961, 338 323 1254
www.residenzamary.com

Ristorante Colle del Telegrafo
località Colle del Telegrafo
Tel. 0187 760 561

Ristorante Forte Macè
via Montalbano, La Foce
Tel. 0187 777 882, 333 571 6037
www.fortemace.it

Ristorante La Baracchetta
via Sarzana, Termo, Tel. 347 229 9707

Ristorante La Gira
via Genova 630, La Foce
Tel. 0187 700 187

Ristorante La Lampara
via Tramonti 4, Campiglia
Tel. 0187 758 035

Ristorante Schiffini
via Montalbano 69, Marinasco
Tel. 0187 709 884, 348 073 7314
www.ristoranteschiffini.com

Trattoria Barba Gaggiò
via Montalbano 1, La Foce
Tel. 0187 700 130

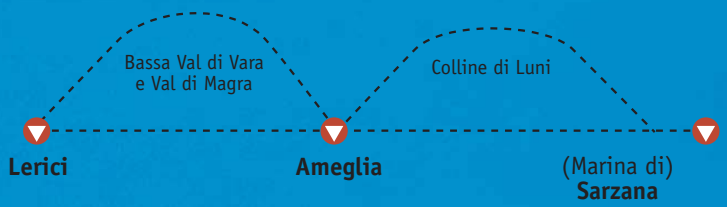
Trattoria Locanda del Gallese
via Filzi 56, Biassa, Tel. 0187 758 322

Vecchia Osteria San Rocco
via Costa
di Santa Lucia
Marinasco
Tel. 0187 701 546

S.Pietro Vara
M. Zenone 1055
M. Castelferro 791
Scogna
Torpiana
M. Fiorito 1091
Torza
Tavarone
Sesta Godano
Pieve
M. Alpe 1093
M. Cornoviglio 1162
Mangia
Rocchetta di Vara
Montale
M. Alpicella 824
Passo Alpicella
Brugnato
Cornice
Carro
Bozzolo
Beverone
Missano
Velva
Ziona
Pavareto
Mattarana
M. Groppi 869
Calice al Cornoviglio
Canavella Vara
Castiglione Vara
Usurana
Bracco
Passo del Bracco
Carrodano
Borghetto di Vara
Beverino
Madrignano
La Baracca
il Termine
Pogliasca
Cassana
Tessi
A12
L'Ago
Padivarma
Vetrale
A12
Mezzema
Piazza
M. Pistone 724
Corneto
S. Cipriano
Ceparana
S. Saturnino
M. Guaitarola 755
Castagnola
Casale
Polverara
Follo
S. Stefano di Magra
Moneglia
Costa
Montaretto
Trezzo
Sorbolo
M. Rossola 563
Vignana
Pignone
Pian di Barca
Madonna di Buonviaggio
Bastremoli
Deiva Marina
Framura
Montale
Riccò del Golfo
Bottagna
F. Magra
M. Pizzolo 703
Corvara Valdipino
Vezzano Ligure
Punta d. Madonna
Bonassola
Legnaro
M. Malpertuso 812
Fellettino
Levanto
Serenella
La Foce
Migliarina
Carozzo
Seresa
Termo
Monterosso al Mare
Vernazza
M. Capri 786
LA SPEZIA
Arcola
Sarzana
Punta Mesco
Corniglia
Volastra
M. S. Croce 542
Manarola
Cadimare
Lerici
Riomaggiore
Fossola
Fabiano
Fezzano
Ameglia
Monesteroli
Campiglia
Le Grazie
Tellaro
Schiara
Porto Venere
Montemarcello
Isola Palmaria
Isola del Tino
Isola del Tinetto
N

Le Valli fra Lerici e Sarzana

Lunigiana: un nome storico oltre che geografico; deriva da quello di una città, Luni, che è perfetto emblema della "caducità delle cose umane" come dicevano Cicerone e Petrarca, giacché fu importante e splendente ai tempi di Roma ed è ora un sito archeologico di indubbio fascino. La Lunigiana è una terra senza confini netti, è una valle solcata da un fiume - il Magra - non lunghissimo ma bello e a suo modo maestoso, una valle importante storicamente perché percorsa dai pellegrini che scendevano dall'Europa centrale lungo la via Francigena diretti a Roma e perché era *clavis et janua Tusciae*, la chiave di accesso e la porta della Toscana, com'ebbe a dire l'imperatore Federico II. Una terra a suo modo unitaria culturalmente che in realtà non è né ligure né toscana ma costituisce un *unicum* che prende da destra e da sinistra, rielabora e personalizza. Una terra che nella sua storia è quasi sempre stata divisa fra poteri diversi: sotto l'imperatore Augusto il fiume Magra segnava il confine fra Liguria ed Etruria e dal Medioevo in avanti furono Malaspina, Estensi, Lucca, Genova, Firenze e quant'altri; anche l'odierno confine fra Liguria e Toscana la taglia in maniera illogica e artificiale.



Bassa Val di Vara e Val di Magra

Una valle, due paesaggi
Una Liguria che sa già un po' di Toscana, quella della bassa Val di Vara e della Val di Magra. Sentori toscani nella parlata e nei dialetti, nella cucina, nei panorami dominati dalla mole bianca e massiccia delle Apuane e dai profili azzurrati delle isole - Gorgona, Capraia, Elba - sull'orizzonte del mare.
Una terra formata da due tipi di paesaggio ben distinti ma perfettamente amalgati fra loro: una piana alluvionale vivacemente popolata di persone e di attività in cui centri abitati moderni si alternano a lembi di campagna ben coltivata; una serie di cocuzzoli sui quali rifulgono di vetustà storiche e architettura antica alcuni borghi plurisecolari.
In questi borghi le auto si fermano ai margini del paese e si cammina a piedi fra vicolini stretti e ripidi, sbirciando fra un tetto e un campanile, dietro alle fronde di un olivo e di un melograno per osservare la piana sottostante e il mare e le montagne lontane-ma-non-troppo.

a 2 passi dal mare

Follo
350 metri slm
7 km dall'uscita A15 di Vezzano Ligure
17 km dal mare

Bolano
315 metri slm
9 km dalle uscite A15 di Vezzano Ligure e di Santo Stefano Magra
19 km dal mare

Vezzano Ligure
270 metri slm
2 km dall'uscita A15 di Vezzano Ligure
12 km dal mare

Santo Stefano di Magra
50 metri slm
1 km dall'uscita A15 di Santo Stefano Magra
14 km dal mare

Arcola
70 metri slm
3 km dall'uscita A15 di Vezzano Ligure
6 km dal mare

Ameglia
90 metri slm
7 km dal casello A12 di Sarzana
4 km dal mare

Frazioni di Lérici
100 metri slm
5/10 km dal casello A12 di Sarzana
2/6 km dal mare

FOLLO

Dove il Vara si perde nel Magra

A essere precisi, Follo non è ancora Lunigiana, piuttosto è l'ultimo comune del versante destro della Val di Vara. Il centro "eponimo" del comune, Follo Alto, sta giustamente in alto su una collina di 350 metri, con la sua struttura compatta medievale di evidenti scopi difensivi, che usufruisce anche di un insolito spazio pianeggiante in quota; esso osserva con attenzione la sottostante confluenza dei due fiumi e "dialoga" a distanza con la miriade di borghi grandi e piccini che macchiano di case e campanili le colline dirimpettaie, quelle vicine e quelle più distanti, quelle liguri e quelle toscane. Intorno ai paesi, pinete e boschi. Giù, lungo il fiume, ferve la vita moderna di pianura e il Parco fluviale tutela la natura quasi intatta del corso d'acqua.

Follo a tavola e in camera

A Piana Battolla lungo il fiume si incontrano il **B&B Alessia**, il **B&B Il Parco** presso il parco sportivo e il fiume, la **Pizzeria Panigacceria Hakuna Matata**. Più a valle, ai Piani di Follo, ecco il **B&B Sara Cappellini**, il **B&B The Village**, l'**Hostaria La Botte**, la **Pizzeria di Francesco,** la **Pizzeria Pit Stop**. Entrando nella Valdurasca si raggiunge il **Frantoio F.lli Simonini**, il **Ristorante Oasi Verde** - panigacci, testaroli, brace -, il **Ristorante Il Vecchio Mulino** fra i pini con carne alla brace e panigacci, e il **Ristorante La Pagoda**, ancora testaroli e panigacci; fra i boschi di Carnea ci sono il **B&B di Marino Grandi** e l'**Agriturismo Carnea**, ortaggi, conserve, pesto biologico, cucina vegetariana, tiro con l'arco, sopra il paese arroccato sul costone, assai grazioso. Salendo poi a Sorbolo, ecco il **Ristorante Il Bosco** e l'**Agriturismo Colline di Rossoli**, olio biologico e salumi propri; nel collinare - e panoramico, certamente - borgo medievale di Tivegna si assaggia la cucina casalinga del **Circolo MCL La Vecchia Scuola**.

Scripta manent

Nel 1646 il Vara e il Magra straripando inondarono le campagne della Piana dei Battolla, e in seguito a questo disastro fu inventato un sistema catastale per registrare le proprietà che si rivelò intelligente ed efficace, tanto che praticamente viene utilizzato ancora oggi.

Follo
Dove, come, quando

Comune, piazza Matteotti 9
Tel. 0187 599 911 - www.comunefollo.it
Agriturismo Carnea
via San Rocco 10, Carnea
Tel. 0187 947 070 - www.agriturismocarnea.it
Agriturismo Colline di Rossoli
via XXVIII Luglio 1944, Sorbolo
Tel. 339 810 1384 - www.5terre.com
B&B Alessia
via Aldo Moro 36, Piana Battolla
Tel. 338 457 8156, 338 260 2249
B&B Marino Grandi
via La Spezia, Carnea, Tel. 0187 947 154
B&B Il Parco
via De Gasperi, Piana Battolla
Tel. 0187 930 323
B&B Sara Cappellini
via Brigate Partigiane 75, Pian di Follo
Tel. 0187 558 395
B&B The Village
via Brigate Partigiane 94, Pian di Follo
Tel. 0187 965 547 - www.emmeti.it
Circolo MCL La Vecchia Scuola
via San Lorenzo 9, Tivegna
Tel. 348 496 1010
Frantoio F.lli Simonini
via Nino Bixio, Valdurasca, Tel. 0187 947 106
Hostaria La Botte
via Brigate Partigiane 128, Pian di Follo
Tel. 347 401 4040
Pizzeria di Francesco
via Brigate Partigiane 35, Pian di Follo
Tel. 0187 558 222
Pizzeria Panigacceria Hakuna Matata
viale della Resistenza, Piana Battolla
Tel. 340 460 5960
Pizzeria Pit Stop
via Brigate Partigiane 116, Pian di Follo
Tel. 0187 558 882
Ristorante Il Bosco
via 2 Giugno, Sorbolo, Tel. 0187 947 008
Ristorante Il Vecchio Mulino
via Dei Mille 16, Valdurasca
Tel. 0187 947 510
Ristorante La Pagoda
via 15 Febbraio 20 (SP Valdurasca)
Tel. 0187 558 874
Ristorante Oasi Verde
via dei Mille 3, Valdurasca
Tel. 0187 947 288, 0187 947 299

BOLANO

Una svirgola di Liguria in terra toscana

Bolano si crogiola al sole sdraiato sul pendio di una collinetta che scende verso il Vara proprio appena prima che questo bel fiume si unisca all'altrettanto bello Magra. Per tre lati intorno è circondato dalla Toscana, proprio come dal 1525 è stato un borgo genovese incastrato tra i feudi dei Malaspina, signori della Lunigiana. Bolano è un paese medievale con viuzze strette, edifici in pietra, portali scolpiti, con le porte di accesso nelle mura del 1273 erette dal vescovo di Luni, con un'antica pieve romanica.

Vini Colli di Luni

La collina su cui sorge Bolano e il dirimpettaio versante di Montebello sono coperti di olivi alle basse quote, vigneti a metà della salita e pinete in alto. Già nel '700 il vino di Bolano era considerato uno dei migliori della Lunigiana e oggi i suoi vigneti fanno la loro bella figura nell'ambito della DOC Colli di Luni, la più orientale DOC vinicola ligure, che sconfina in piccola parte nel territorio toscano del comune di Fosdinovo.
Il "pezzo forte" della DOC è fra i bianchi: l'ottimo e pluripremiato Vermentino; pregevole anche il Rosso, che nasce dal vitigno sarzanese Pollera e dai vitigni toscani Canaiolo, Ciliegiolo Nero e Sangiovese.
A Bolano è attiva la **Cooperativa I Castelli**, che ha sede nelle antiche cantine del castello Malaspina in cima al paese; dai cinque ettari e mezzo di vigneti DOC dei suoi soci si ottengono circa 22.000 bottiglie (15.000 di Vermentino e 7.000 di Rosso).
La Cooperativa I Castelli sta cercando di ottenere il marchio D.O.P. per l'olio extravergine di oliva bolanese. Altro vino DOC si può trovare a Ceparana lungo la strada della Cisa a poche decine di metri dal confine toscano presso la **Vinicola Arzà**.

Alta Via dei Monti Liguri

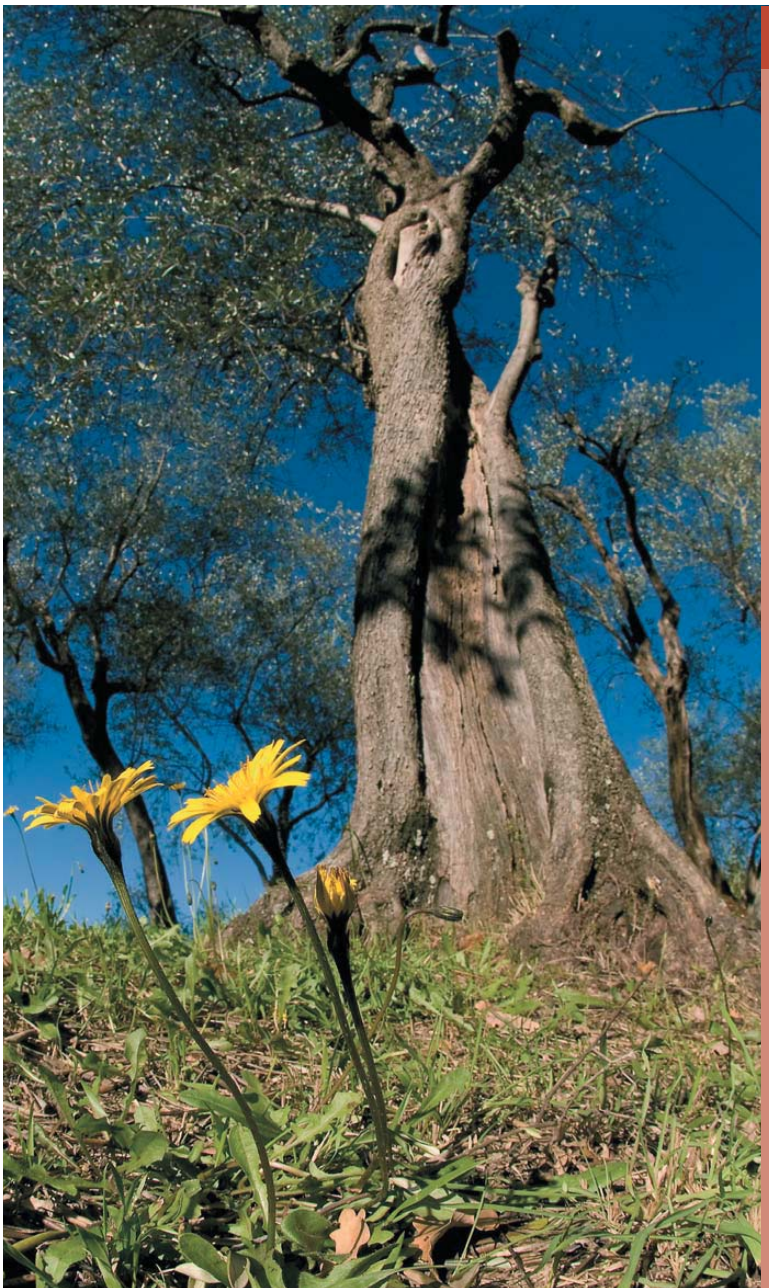
Benché sia centro di pianura, Ceparana è nota fra chi ama la montagna perché è il capolinea di levante dell'Alta Via dei Monti Liguri, il lungo sentiero escursionistico che in 43 tappe percorre tutto lo spartiacque ligure dalla piana del Magra quasi toscana a Ventimiglia quasi francese.
Si cammina fra campi, vigneti, boschi, foreste, pascoli, cime rocciose, piccoli insediamenti pastorali e agricoli.
Verso mare lo sguardo raggiunge le due Riviere e quando l'aria è limpida si ammira la Corsica col suo seguito di isole toscane - Gorgona, Capraia, Elba - tutto il Mar Ligure sino alla Costa Azzurra; a nord c'è l'Appennino Ligure e quello Tosco-Emiliano, le Apuane, scorci di Pianura Padana - raramente tanto limpida da essere visibile - e un muro bianco e grigio di Alpi che dai lontani ghiacciai lombardi dell'Adamello raggiunge il gigante di ghiaccio del Monterosa, lancia al cielo il triangolo di roccia del Monviso e sfuma nelle creste seghettate delle Alpi Marittime.

Antichissima ma di aspetto moderno

Nel fondovalle c'è Ceparana, che fu forse la *Boaces* romana e per secoli fu un'importante località mercantile grazie al trovarsi all'incrocio fra la via che oggi si chiama Aurelia e quella che scendeva dalla Lunigiana.
Benché antica, Ceparana oggi è un'animato borgo moderno ma ben conserva il suo settecentesco palazzo-castello Giustiniani, che in origine fu l'abbazia di San Venanzio; niente male lì accanto la moderna chiesa della Santissima Annunziata, in legno e vetro con accanto un campanile antico.

Fermarsi a Bolano

Nel cuore del borgo antico di Bolano, in cima alla collina, ci aprono le porte l'elegante **Hostaria di Porta Castello Enoteca e Osteria** e il raccolto **B&B Del Borgo Vecchio**.
Tra i fitti boschi di Tirolo troviamo l'olio e il vino dell'**Agriturismo La Tramontana**, l'olio e il vino del **Ristorante Agrituristico Bevilacqua**, l'olio dell'**Azienda Agricola Rossana Ruffini**.
Scendendo da Bolano verso la piana fluviale si incontra l'**Albergo Il Cantuccio**.
Sui pendii di Montebello coperti di boschi e di vigneti troviamo il riposante **B&B Armonia**, il **Residence Montebello** di recentissima costruzione tra oliveti e filari di vigne, il silenzioso e familiare **B&B Le Betulle** e le **Camere del Villino della Mandria**.
L'elegante **Osteria I Marchesi** occupa alcuni locali del castello di Ceparana; nell'animato centro di fondovalle troviamo anche l'**Albergo Ristorante Pizzeria Nuova Capatò**, il **B&B Dosolina**, il **B&B Pratolino**, giardino con giochi per bambini e barbecue, il **B&B La Furibonda** ai piedi della collina che sale a Bolano, il **B&B Le Mie Ciliegie** col suo giardino dei ciliegi, il campagnolo **Agriturismo Mirella**, camere e cucina casalinga, la **Pizzeria Nicodè**, la **Pizzeria Vecchia Napoli**, il **Ristorante Amadeus**, il **Ristorante Chez Des Amis**, grazioso presso il campo sportivo.
Sulla provinciale di fondovalle a monte di Ceparana, troviamo la rustica **Trattoria Il Boschetto**.



Bolano
Dove, come, quando

Comune, piazza Castello 1, Tel. 0187 94 171
www.comune.bolano.sp.it
Agriturismo La Tramontana
località Tirolo 10, Tel. 0187 933 359
Agriturismo Mirella
via Genova 235, Ceparana (comune di Follo), Tel. 328 286 8530
Albergo Il Cantuccio
via Nuova 28, Tel. 0187 934 210 - www.albergoilcantuccio.it
Albergo Ristorante Pizzeria Nuova Capatò
via San Venanzio 4/8, Ceparana, Tel. 0187 934 171
Azienda Agricola Rossana Ruffini
località Tirolo 58, Tel. 0187 939 988
B&B Armonia
località Montebello di Mezzo 1, Tel. 0187 933 289 - www.armonia.sp.it
B&B Del Borgo Vecchio
via Borgovecchio 10, Tel. 0187 940 017
B&B Dosolina
via Gorizia 18, Ceparana, Tel. 333 799 8124
B&B La Furibonda
via Giustinana 62, Ceparana, Tel. 0187 933 341
B&B Le Betulle
località Montebello di Mezzo 76, Tel. 0187 945 109 - www.lebetulle.sp.it
B&B Le Mie Ciliegie
via Fiume 7, Ceparana, Tel. 348 415 9508 - www.lemieciliegie.it
B&B Pratolino
via Pratolino 12, Ceparana, Tel. 0187 932 084 - www.ilpratolino.it
Camere del Villino della Mandria
località Mandria, Tel. 0187 933 101 - www.villinomandria.it
Cooperativa I Castelli
piazza Matteotti 1, Tel. 368 758 1352
Hostaria di Porta Castello Enoteca e Osteria
piazza Matteotti 6, Tel. 0187 933 113
Osteria I Marchesi
via Genova 8, Ceparana, Tel. 0187 945 283
Pizzeria Nicodè
via Indipendenza 14, Ceparana, Tel. 0187 940 389
Pizzeria Vecchia Napoli
via Genova 69, Ceparana, Tel. 0187 933 669
Residence Montebello
località Montebello di Fondo 1, Tel. 0187 559 061
www.residencemontebello.it
Ristorante Agrituristico Bevilacqua
località Tirolo, Tel. 0187 933 476
Ristorante Amadeus
via Genova 163, Ceparana, Tel. 0187 934 085, 0187 933 852
Ristorante Chez Des Amis
via Giarizzo, Ceparana, Tel. 0187 940 174
Trattoria Il Boschetto
via Genova 269 - SP13 (comune di Follo), Tel. 0187 940 977
Vinicola Arzà
via Cisa 38/40, Ceparana, Tel. 0187 933 602

VEZZANO LIGURE

Due al prezzo di uno

Vezzano è proprio un bel borgo di struttura medievale e meravigliosamente panoramico; è tanto bello che hanno deciso di sdoppiarlo e farne due: Vezzano Inferiore e Vezzano Superiore che occupano due colli vicini uniti da un crinale su cui sorge l'abitato ottocentesco. Il borgo inferiore - che poi tanto basso non è - ha una struttura ad anello e conserva resti di mura, torri e archivolti e il palazzo Giustiniani; nel borgo superiore c'è un pozzo gentile, edifici del Sei e Settecento, un sagrato a ciottoli policromi; in cima svettano i ruderi del castello e dallo spiazzo che gli sta di fronte si gode una vista davvero splendida della confluenza del Vara nel Magra e della circostante cerchia di colline e basse montagne che salgono ai candori marmiferi delle Apuane.

Ma non è finita lì...

Merita una visita, e ancor di più merita di essere osservato dai crinali e dai colli circostanti, anche Valeriano, un altro dei numerosi borghi sommitali di questo lembo di "Altra Riviera" spezzina deliziosamente incuneato fra il Golfo dei Poeti e la Toscana.

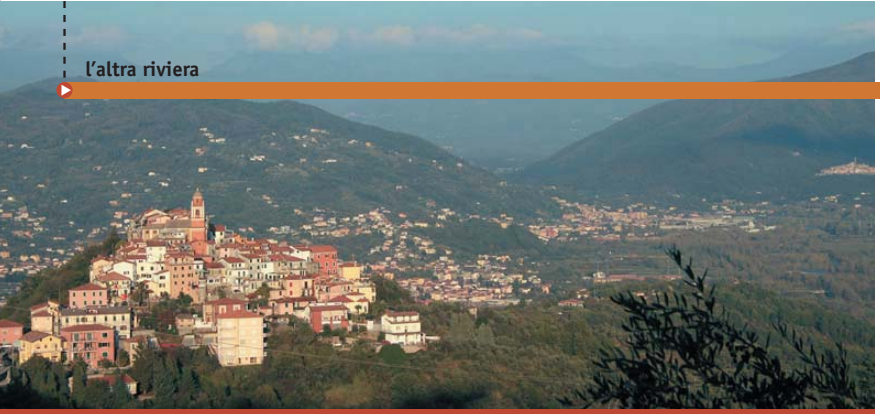
Vezzano dà il benvenuto

Appena iniziata la salita per il duplice centro storico di Vezzano troviamo il **B&B I Girasoli**; l'**Agriturismo Il Giardino** propone il suo vino e il suo olio in cima alla salita, proprio vicino alle **Camere L'Ara dei Pre**, azienda agricola fra gli olivi; nel bel borgo di Vezzano Basso troviamo l'elegante **Albergo Relais Al Convento** con il **Ristorante La Locanda del Viandante** e l'**Osteria delle Pietre**, tre indirizzi amichevolmente raffinati. Nella campagna intorno a Vezzano Superiore ci sono le camere del **B&B La Giara**.Sulle colline che si affacciano sul golfo della Spezia c'è Carozzo, dove si trovano il **B&B Castagnola** e le **Camere Il Ciliegio;** il **B&B La Giada** e l'**Agriturismo La Lupa** sono nei boschi di Cerreta, da cui si gode un bel panorama sul borgo di Valeriano. Il **B&B Ariabuona**, azienda agricola dove i cani sono i benvenuti, e le bucoliche **Camere A Nissea** sono sulla stretta e ripida strada agricola che collega il centro storico di Vezzano, in alto, con il fondovalle e la borgata Prati, dove ci aspettano il **B&B Alle Mimose** un po' in collina, il **B&B da Fiorina**, la **Pizzeria Focacceria La Casetta** e la **Pizzeria La Cabana** sull'Aurelia, il defilato **Ristorante Ferdeghini** - cucina di mare, funghi e ottima carne - e la **Pizzeria Il Braciere**, carne alla brace in bassa collina. Sulla riva destra del fiume Magra nel Piano di Valeriano abbiamo la **Locanda La Pergola** con **Trattoria Pizzeria da Guido**;

a Bottagna ci si ferma al **Ristorante L'Ombrosa** - brace -, al **Ristorante Reno** e al **Ristorante Pizzeria Luna Rossa**, all'**Agriturismo Il Paradiso di San Prospero** camere, 3 menu a vari prezzi, parco giochi per bambini e al **Ristorante Palinuro**, pesce, carne, panigacci. Sulla collina sopra Buonviaggio si trova l'**Agriturismo Laura e B&B Tra Terra e Mare**. A Buonviaggio c'è il **B&B Madonna di Buonviaggio**, non lontano dal santuario mariano con il monumento alla Madonna del Ciclista. Sono collinari e quasi spezzini il **B&B Bella Vista** di Termo e il **B&B La Luce nel Bosco** a Tria.

Riso e uva in festa

La torta di riso *doza*, ovvero la torta dolce, si trova più facilmente a Vezzano che altrove in Liguria: si cuoce in una teglia di rame nel forno a legna, è tonda e grande, con un leggero aroma di anice. La torta viene preparata per la festa patronale: la domenica precedente al 15 agosto si festeggia a *V'zan d Sovra*, il 15 agosto tocca a *V'zan d Soto*.
A settembre invece si festeggia la Sagra dell'Uva e del Vino unitamente al Palio dei Rioni.



Vezzano Ligure
Dove, come, quando

Comune, via Goito 2, Tel. 0187 993 103
www.comune.vezzanoligure.sp.it
Agriturismo Il Giardino
via Giardino 6, Tel. 0187 994 304
www.podereilgiardino.eu
Agriturismo Il Paradiso di San Prospero
via Meretta 1, Bottagna
Tel. 338 911 3659, 328 541 2123
Agriturismo La Lupa
via Forte Bastia 5, Tel. 0187 994 299
368 993 884 - www.agriturismo-on-line.com
Agriturismo Laura e B&B Tra Terra e Mare
via Lozzana 4, Buonviaggio, Tel. 0187 511 153
www.paginegialle.it/agriturismolaura
Albergo Relais Al Convento
e Ristorante La Locanda del Viandante
piazza Regina Margherita 1, Vezzano Basso
Tel. 0187 994 444 - www.alconvento.it
B&B Alle Mimose
via Borrotzu, Prati, Tel. 0187 981 648
www.allemimose.it
B&B Ariabuona
via Stazione 9b, Molinello
Tel. 347 307 0355 - www.ariabuona.com
B&B Bella Vista
via Caffaggio 1, Termo, Tel. 0187 994 379
B&B Castagnola
via Villa Castagnola 4, Carozzo
Tel. 0187 23 107 - www.bbcastagnola.it
B&B da Fiorina
via Canale del Botro 3, Prati
Tel. 0187 981 223 - www.bnbfiorina.it
B&B I Girasoli
via Gruppo Bottari 107
Tel. 0187 799 7306, 338 701 5609
B&B La Giada
via Cerretta Alta 1, Carozzo, Tel. 0187 994 284
B&B La Giara
via Capanna 1, Vezzano Superiore
Tel. 0187 994 593 - www.bblagiara.it
B&B La Luce nel Bosco
via del Monte 46, Tria, Tel. 0187 981 358
B&B Madonna di Buonviaggio
via Matteotti 118, Buonviaggio
Tel. 0187 513 439, 338 820 2589
www.madonnadibuonviaggio.com
Camere A Nissea
via Stazione 13, Tel. 0187 994 213
Camere Il Ciliegio
via Villa Castagnola 16, Carozzo
Tel. 0187 511 440
Camere L'Ara dei Pre
via Don Minzoni 1, Tel. 0187 799 4327
Locanda La Pergola
via Emanueli 36, Piano di Valeriano
Tel. 0187 992 193, 348 733 1437
Osteria delle Pietre
piazza Regina Margherita 14, Vezzano Basso
Tel. 0187 994 384
Pizzeria Focacceria La Casetta
via Aurelia 155, Prati, Tel. 0187 980 076
Pizzeria Il Braciere
via Aldo Moro, Prati, Tel. 0187 981 227
Pizzeria La Cabana
via Aurelia 135, Prati
Tel. 0187 981 822
Ristorante Ferdeghini
via Molinello 46, Prati
Tel. 0187 980 900
Ristorante L'Ombrosa
via Provinciale Piana 12, Bottagna
Tel. 0187 992 192
Ristorante Palinuro
via Provinciale Fornola 23
Tel. 0187 997 531
Ristorante Pizzeria Luna Rossa
via Provinciale Spezia 6, Bottagna
Tel. 0187 991 050
Ristorante Reno
via Provinciale Piana 2, Bottagna
Tel. 0187 992 129
Trattoria Pizzeria da Guido
via Emanueli 36, Piano di Valeriano
Tel. 0187 991 142

SANTO STEFANO DI MAGRA

Commercio lungo la via dei pellegrini

Pellegrini ma anche commercianti, soldati... tanta gente è passata attraverso il borgo fortificato di Santo Stefano di Magra nei secoli, perché la via Francigena non era mica solo per i devoti che andavano a Roma per pregare sulla tomba di Pietro; e anche oggi il comune di Santo Stefano di Magra ferve di vivaci attività commerciali.
Il centro storico, pianeggiante, ha vie rettilinee e regolari che sanno di Medioevo e di Cinquecento, tratti di mura, qualche nobile portale in arenaria, la grande chiesa barocca di Santo Stefano.

Frutta della Val di Magra

Ci sono almeno tre varietà di frutta tipica tradizionale di questo tratto di bassa Lunigiana che meritano di essere ricordate: la ciliegia Durone Sarzanese è di color rosso scuro lucido ed è prodotta da alberi che raggiungono anche i 15-20 metri di altezza; alti ma poco fruttiferi, tanto che queste ciliegie sono destinate soltanto al consumo locale. Le pesche Birindella sono di ottimo aroma e sapore, hanno pasta bianca consistente e maturazione estiva tardiva ma si conservano poco, quindi vengono usate per fare confetture o essere messe sotto alcool.

La susina Massina è una varietà sviluppata negli anni '50 e '60 del secolo scorso; ha buccia di colore violaceo e polpa soda, adatta a preparare confetture.

In alto, perché tutti lo vedano

È davvero difficile non notare il grazioso borgo di Ponzano Superiore, anche passando velocemente in autostrada; perché è uno dei più alti fra i tanti centri liguri o toscani che svettano sulle colline del versante sinistro del basso corso del Magra, la piana dell'estuario fluviale davanti, le Apuane dietro. Ponzano Superiore è piacevole da girare a piedi, percorrendo le sue vie coperte, osservando le case, la chiesa, i palazzi.

Delizie del forno

In moltissimi ristoranti, trattorie, osterie, anche nei bar di tutti i centri della Val di Magra si trovano gli *sgabei*; si tratta di strisce di pasta lievitata al caldo, poi fritte in olio d'oliva e dorate, che si consumano calde accompagnandosi a formaggi e salumi.
Una sfiziosità gastronomica da assaggiare!
Invece la *scherpada* è l'invitata d'onore di una sagra che si organizza in agosto a Ponzano Superiore: è una torta tradizionale d'erbe selvatiche e coltivate.

Santo Stefano accoglie

L'**Agriturismo I Musko** è in alto nei boschi collinari di Lavacchia, con cavalli, corsi di lavorazione del vetro e molte altre attività.
La cucina della bassa Lunigiana propone i suoi piatti al **Ristorante Pizzeria Il Borgo** nel centro storico e al **Ristorante Pizzeria Saint Tropez** nel centro moderno.
Il **Ristorante Pizzeria Il Contado** con **Il Ristoro nell'Aia** sono fra i campi della piana fluviale fra Santo Stefano e l'autostrada; il **Ristorante Il Centro** è in località Perello presso il raccordo autostradale.
Nell'animato Ponzano Magra, lungo la provinciale della Cisa o nelle vie intorno, troviamo l'**Albergo Ristorante Il Ciambellino** e la cucina, locale, tipica regionale, tradizionale del **Ristorante con Camere Due Palme**, del **Ristorante Pizzeria Mediterranea**, senza dimenticare la **Pizzeria Focacceria Il Rusticone**; tavola calda al **Buffet della Stazione** ferroviaria. Si pernotta al **B&B Ai Cerreti**, al **B&B Elicrim** e al **B&B Francesca** un po' defilato dalla strada principale; l'**Azienda Agricola Lucchi e Guastalli** in località Vincinella propone olio DOP; troviamo **Miele** lungo l'animata provinciale della Cisa verso la località Madonnetta; miele, olio DOP e vini DOC anche all'**Azienda Agricola Alberto Zangani** e alla celebre **Azienda Agricola La Cantina di Nonno Pescetto**; la **Cantina Rasola** offre il suo vino DOC Colli di Luni un poco a monte di Ponzano. Ultimo interessante indirizzo di Ponzano Magra è quello dell'**Agriturismo Le Quattro Stagioni**, piscina, ambiente familiare e ottima cucina nella piana verso il Magra.
Il bel borgo di Ponzano Superiore propone il **B&B La Costa**, villa padronale fra fiori e silenzio, l'**Albergo Ristorante La Trigola** fra gli olivi e la **Trattoria La Volpara** nei boschi lungo la strada che conduce al borgo toscano di Caprigliola.
Nel Piano di Vezzano, presso il Magra, troviamo il **B&B Villa Le Betulle**, le **Camere Buffalo Zimmer** e il **Ristorante Big Buffalo**, cucina tradizionale e pasta fatta a mano.

Santo Stefano di Magra Dove, come, quando

Comune, piazza Matteotti
Tel. 0187 697 111
www.comune.santostefanodimagra.sp.it
Agriturismo I Musko
località Lavacchia 1, Tel. 0187 633 341
Agriturismo Le Quattro Stagioni
via Cisa Vecchia, Ponzano Magra
tel. 0187 631 508, 339 445 0913
www.agriturismole4stagioni.it
Albergo Ristorante Il Ciambellino
via Cisa Sud 398, Ponzano Magra
Tel. 0187 630 234
Albergo Ristorante La Trigola
via Gramsci 63, Ponzano Superiore
Tel. 0187 630 292, 334 176 2741
www.gattei.it/latrigola
Azienda Agricola Alberto Zangani
via Gramsci 46, Ponzano Magra
Tel. 0187 632 406
Azienda Agricola
La Cantina di Nonno Pescetto
via Cisa Vecchia 146, Ponzano Magra
Tel. 0187 630 112
Azienda Agricola Lucchi e Guastalli
località Vincinella, Ponzano Magra
Tel. 0187 633 329 - www.frantoiolg.com
B&B Ai Cerreti
via Cerreti 109, Ponzano Magra
Tel. 0187 630 996, 347 590 4304
www.aicerreti.it
B&B Elicrim
via Volta 23, Ponzano Magra
Tel. 320 043 3966
B&B Francesca
via Cisa Sud 521, Ponzano Magra
Tel. 0187 630 202
B&B La Costa
via M.Baria 11, Ponzano Superiore
Tel. 0187 630 037 - www.bblacosta.it
B&B Villa Le Betulle
via Piano di Vezzano II 32
(comune di Vezzano Ligure)
Tel. 0187 627 578
www.villalebetulle.it
Buffet della Stazione
piazzale della Stazione, Ponzano Magra
Camere Buffalo Zimmer
via Giuncaro 14, Piano di Vezzano II
(comune di Vezzano Ligure)
Tel. 0187 997 312
Cantina Rasola
via Fonda 51, Ponzano Magra
Tel. 339 834 2177
Miele
via Cisa Sud 242, Ponzano Magra
Pizzeria Focacceria Il Rusticone
via Cisa Sud 308, Ponzano Magra
Tel. 0187 630 834
Ristorante Big Buffalo
Via Giuncaro 10
Piano di Vezzano II
(comune di Vezzano Ligure)
Tel. 0187 997 514
Ristorante con Camere Due Palme
via Cisa Sud 365, Madonnetta
Ponzano Magra, Tel. 0187 630 182
Ristorante Il Centro
località Perello, Tel. 0187 630 508
Ristorante Pizzeria Il Borgo
via Piave 4 e via Mazzini 3
Tel. 0187 699 821, 347 461 0029
Ristorante Pizzeria Il Contado
e **Il Ristoro nell'Aia**
via Tavilla 57, Tel. 0187 699 287
Ristorante Pizzeria Mediterranea
via Cisa Sud 32, Madonnetta
Ponzano Magra, Tel. 0187 632 185
Ristorante Pizzeria Saint Tropez
via P. Nenni 37, Tel. 0187 699 702
Trattoria La Volpara
via Ugo Mantero 15
Ponzano Superiore
Tel. 0187 695 191

ARCOLA

Dai romani con amore

Arcula fu un *castrum* romano, importante durante le lunghe guerre contro le tribù liguri. L'odierna Arcola si presenta bene per chi la osserva da lontano, dalle colline intorno, con la sua struttura compatta, i vicoli stretti e la torre pentagonale che è l'unico resto del castello degli Obertenghi del secolo X che fu distrutto dai genovesi; oggi al posto del castello c'è il municipio, eretto a fine Ottocento con forma e stile medievaleggiante.

Non solo Arcola

Nel popoloso comune di Arcola non è solo il capoluogo ad avere i caratteri urbanistici del borgo collinare antico: se Baccano sfuma la sua "collinarità" in un andamento più sinuoso e allungato, Trebiano e Cerri sono due esempi quasi perfetti di centri urbani antichi arroccati intorno alla cima di un colle, ottima posizione per difendersi dalle visite di malintenzionati armati. Interessante l'antica pieve, a Baccano.

Gli anni del LAB

Nella parte bassa di Arcola ha sede il **Laboratorio d'Arte Contemporanea della Bassa Lunigiana L.A.B.**
Esso nasce nel 1985, quando alcuni artisti di fama internazionale attivarono dei laboratori didattici nelle scuole della Bassa Lunigiana dando vita a un'importante attività artistica. Fu notevole anche l'attività divulgativa, con visite a mostre, organizzazione di corsi e convegni sull'arte e sulla poesia contemporanea.
Nel 2001 il LAB trasferì la sua collezione al Museo di Arte Contemporanea di Villa Croce a Genova.

Le belle soste ad Arcola

Tra gli arzigogolati e talvolta ripidi vicoli del centro storico ci aspettano l'**Osteria Aa' Porte**, cucina ricercata nel cuore del borgo, gli eleganti appartamenti della **Locanda alla Torre** vicina alla chiesa e il **B&B Casa Teresa** in un edificio del 1700 con ambienti in stile ligure; il **B&B La Piccola Oasi** è sulla strada per Baccano; su un colle di olivi di fronte al paese troviamo il **B&B Gli Ulivi del Do**.
Nel grazioso borgo di Baccano, ecco la famosa **Fattoria Il Chioso**, olio e vino biologico DOC e IGT Val di Magra nella tenuta di un'antica famiglia di conti.
Pietralba, sul verde crinale fra Baccano e la frazione spezzina di Pitelli, è dove troviamo l'**Agriturismo Terra di Mare**, il **B&B Cà Bonamini**, il **B&B Butterfly 2005** e il **B&B La Stella di Mare** in una bella villa nel verde. Accanto al borgo rurale di Monti si trova il **B&B Villa Ducci**, grossa villa padronale panoramica.
Lungo la via Aurelia a nord del capoluogo ci sono il **B&B Podere Morucciola**, olio e vino DOC sul colle di fronte ad Arcola, l'**Enoteca In Vino Veritas**, produzione propria, il **Ristorante Ciccio Junior** pizza e sgabei, l'elegante **Pizzeria Il Dragone Rosso** e la **Trattoria Symon** che è anche spaghetteria. La panoramica collina di Masignano già nel 1647 era "vineata, olivata e ficuata"; qui si trovano l'**Agriturismo Il Fienile**, vermentino DOC Colli di Luni, l'**Agriturismo San Michele al Magra**, altri rinomati vini DOC, l'**Azienda Agricola 'r Mesueto**, ancora ottimi vini DOC e IGT e olio, il **B&B Azienda Agricola Lalli**, vino, olio e frutta, il **B&B A Casa di Lisa** con bici per pedalare lungo il fiume, il **B&B Francesco Tornaboni** con la meravigliosa vista sulle Apuane e il **B&B In Canevella**.
Fra Ponte di Arcola e Ressora ci sono il **B&B Airone** con camere a tema, il **B&B La Gora** nel piano dei vecchi mulini e il **B&B Luni** che mette a disposizione degli ospiti un insolito e affascinante apparecchio radio "Tivoli Audio Model One" di Hrenry Kloss. Romito Magra propone il **B&B Alla Casalta**, casale del '700 nel verde, il **B&B Colombini**, il grazioso **B&B La Bouganville**, il giovane e piccolo **B&B Le Tartarughe** e alcuni indirizzi mangerecci: il **Ristorante Pizzeria Crudelia** - ravioli gratinati della Nonna Carla, la **Pizzeria Il Mattatoio**, la **Pizzeria Mario**, il **Ristorante Pizzeria The Old Bridge**.

Nel bel borgo collinare di Trebiano troviamo il **B&B da Giusè**, il **B&B La Casa nella Collina** fra gli olivi, il **B&B Sotto il Castello**. A Cerri, altro bel borgo arroccato su un cocuzzolo, troviamo l'**Albergo Serena**, il **B&B La Casa del Bambero** in un edificio medievale in pietra, il **B&B La Sivigliana** e le **Camere di Raffaella Bartoli**.
A Guercio, verso La Spezia, ecco l'**Albergo Ristorante La Mimosa**, cucina di mare presso il bivio per Cerri e le **Camere Il Casale negli Olivi**, casa colonica dell'800; l'**Albergo Alpe Lerici**.
Nei campi coltivati della piana fra il Magra e l'Aurelia ci sono la **Trattoria La Primula**, cucina ligure e piano bar e l'agricolo **B&B A Casa di Malù**, mentre sulla riva sinistra del Magra, a Battifollo, troviamo il **Campeggio Mirafiume**.
Senato, sulla riva destra del Magra, appartiene al comune di Lerici ma ciò non è importante: qui troviamo l'accogliente **B&B Villa Luz Dary**, il **Ristorante Piccola Venere**, specialità di terra e di mare, il **Campeggio da Gianni** con le piscine pubbliche e il **Parco per Vacanze Senato Park**.

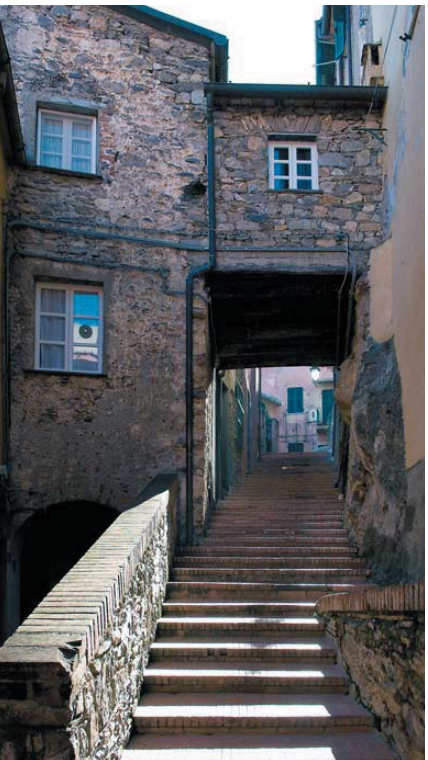
Arcola
Dove, come, quando

Comune, piazza Muccini 1
Tel. 0187 952 811 - www.comune.arcola.sp.it
Agriturismo Il Fienile
via Masignano 16, Tel. 0187 987 160
www.agriturismofienile.com
Agriturismo San Michele al Magra
via Masignano 64/65, Tel. 0585 244 927
Agriturismo Terra di Mare
viale Fosella 50bis, Pietralba
Tel. 0187 954 049, 335 641 1002
www.cinqueterreedintorni.it
Albergo Alpe Lerici
via Provinciale 520 e 490, Guercio
Tel. 0187 988 080
Albergo Ristorante La Mimosa
via Provinciale 586, Guercio, Tel. 0187 967 542
www.albergolamimosa.com
Albergo Serena
via della Libertà 22, Cerri, Tel. 0187 988 632
Azienda Agricola 'r Mesueto
via Masignano 61
Tel. 0187 986 190, 0187 987 418
B&B A Casa di Lisa
via Buozzi 40, Masignano
Tel. 0187 986 508 - www.acasadilisa.it
B&B A Casa di Malù
via Pentema 12, San Genesio
Tel. 0187 986 610
B&B Airone
via Anguillara 6, Ponte di Arcola
Tel. 0187 986 721 - www.airone2005.it
B&B Alla Casalta
strada per Trebiano, Romito Magra
Tel. 0187 988 694 - www.bed-and-breakfast.it
B&B Azienda Agricola Lalli
via Masignano 66, Tel. 0187 952 352
www.lalli.nonsoloagri.it
B&B Butterfly 2005 e **B&B La Stella di Mare**
viale Fosella 91, Pietralba
Tel. 0187 560 763, 338 800 2524
www.butterfly2005.com
B&B Cà Bonamini
viale Fosella 59, Pietralba, Tel. 339 207 1101
B&B Casa Teresa
via Tancredi 40
Tel. 0187 731 409, 338 176 2358
B&B Colombini
via Provinciale 94, Romito Magra
Tel. 0187 917 038
B&B da Giusè
vico Porta 4, Trebiano, Tel. 0187 988 615
338 309 3819, 339 172 8379
B&B Francesco Tornaboni
via Masignano 24, Tel. 0187 954 569
www.casatornaboni.it
B&B Gli Ulivi del Do
via Gaggiano 65, Tel. 0187 987 092
www.gliulivideldo.it
B&B In Canevella
via Canevella 45, Masignano
Tel. 0187 954 683
B&B La Bouganville
via Calesana 28, Romito Magra
Tel. 0187 988 241, 320 460 4662
www.bed-and-breakfast.it
B&B La Casa del Bambero
località Cerri, Tel. 338 937 3946
B&B La Casa nella Collina
via Predallara 1/a, Trebiano, Tel. 0187 988 507
B&B La Gora
via Ressora 21/a, Ressora, Tel. 0187 954 122
320 078 9569 - www.lagora-bb.it
B&B La Piccola Oasi
via Gordesco 65, Tel. 338 923 3194
B&B La Sivigliana
via Crucis 26, Cerri, Tel. 0187 918 825
B&B Le Tartarughe
via Ameglia 19, Romito Magra
Tel. 0187 988 700
B&B Luni
via Giovato 33, Ressora, Tel. 0187 986 057
www.luni-bed-and-breakfast.com
B&B Podere Morucciola
via Aurelia Nord 133f, Tel. 0187 987 333
www.poderemorucciola.it
B&B Sotto il Castello
via Sottocastello 13, Trebiano
Tel. 0187 989 234
B&B Villa Ducci
via Nosedro 2, Monti, Tel. 0187 982 918
347 248 3645 - www.bed-and-breakfast.it
B&B Villa Luz Dary
via Ameglia 36, Senato (comune di Lerici)
Tel. 0187 988 105, 331 113 7456
Camere Raffaella Bartoli
via Crucis 20, Cerri, Tel. 0187 917 079
Camere Il Casale negli Olivi
via Sevigliano 5, Guercio Campione
Tel. 0187 989 051, 335 124 3883
www.bedandbreakfast.italia.it
Campeggio Mirafiume
località Battifollo, Tel. 0187 620 690
Campeggio da Gianni
via del fiume, Senato (comune di Lerici)
Tel. 0187 988 275, 339 367 4814
www.campingianni.it
Enoteca In Vino Veritas
via Aurelia 199
Fattoria Il Chioso
villa Picedi, Baccano, Tel. 0187 967 110
www.picedibenettini.it
Laboratorio d'Arte Contemporanea della Bassa Lunigiana LAB
piazza 2 giugno, Tel. 0187 614 248
Locanda alla Torre
via Vico Solitario 30, Tel. 338 543 7812
www.locandaallatorre.it
Osteria Aa' Porte
via Valentini 1, Tel. 0187 987 463
www.aaporte.it
Parco per Vacanze Senato Park
via Senato 1, Senato (comune di Lerici)
Tel. 0187 988 396
Pizzeria Il Dragone Rosso
via Aurelia Nord 134, Tel. 0187 987 627
Pizzeria Il Mattatoio
via Provinciale 174, Romito Magra
Tel. 0187 989 036
Pizzeria Mario
via Provinciale 49, Romito Magra
Tel. 0187 988 000
Ristorante Ciccio Junior
via Aurelia Nord 87
Tel. 0187 954 814, 338 483 8857
Ristorante Pizzeria Crudelia
via Provinciale 304, Romito Magra
Tel. 0187 989 069
Ristorante Piccola Venere
via Camisano 5, Senato (Comune di Lerici)
Tel. 0187 988 802
Ristorante Pizzeria The Old Bridge
via Provinciale 7, Romito Magra
Tel. 0187 989 318
Trattoria La Primula
via XXV Aprile 74, Tel. 0187 986 236
www.la-primula.it
Trattoria Symon
via Aurelia Nord 51, Tel. 0187 986 272

AMEGLIA

Dalla preistoria a oggi senza interruzioni

Ameglia è un altro borgo di collina che si gode la bella vista sulla foce del Magra e sulle Apuane. Ha una storia molto antica, perché la necropoli a incinerazione della vicina Cafaggio risale al IV secolo a.C., e da allora l'area è stata sempre abitata.
Nel 963 l'imperatore Ottone I cita il *castrum de Amelia* appartenente ai vescovi-conti di Luni; da allora il paese si è sviluppato ad anelli concentrici intorno al castello, che nel Rinascimento divenne palazzo podestarile e oggi è il Municipio.



Un elegante borgo romano

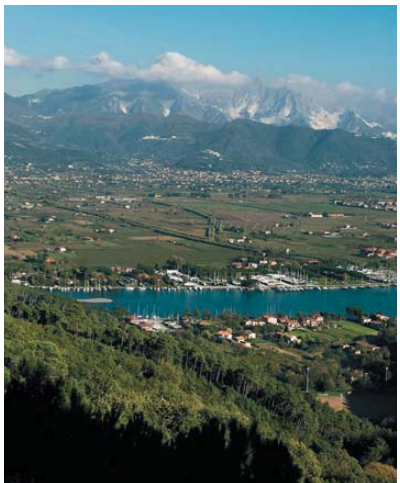
Un'altra chicca dell'Altra Riviera spezzina è il rusticamente elegante borgo di Montemarcello, edificato come *castrum* militare su un colle quasi pianeggiante a metà fra la foce del Magra e la costa di Lérici dal console romano Marcello, quello che nel 155 a.C. sconfisse i Liguri Apuani. Montemarcello rivela la sua origine romana dai vicoli ortogonali, che sono così poco liguri, e ha case colorate e silenziose amate da intellettuali e artisti che sfuggono il *gossip* e la confusione. Indro Montanelli, per dirne uno, frequentò Montemarcello. Appena fuori della cerchia di mura che chiude il borgo c'è **La Marrana Arteambientale**, che è parco d'arte ambientale e galleria d'arte all'aria aperta.

Uno dei Borghi più belli d'Italia

Montemarcello, frazione di Ameglia, appartiene all'associazione dei Borghi più Belli d'Italia.

Il Parco Regionale Montemarcello-Magra

Il più orientale fra i parchi regionali liguri tutela - oltre che il corso del fiume Vara - anche il basso corso del Magra e parte della penisola di Lérici; sul monte Murlo, una delle colline che separano Lérici da Montemarcello si trova un interessante **Orto botanico**. Nel centro urbano del borgo c'è il **Punto Informativo e Centro Accoglienza del Parco Montemarcello-Magra**.



Graditi ospiti ad Ameglia

Nel centro storico di Ameglia ci si ferma al **Ristorante Locanda dei Poeti** che propone pizze, focaccette, un piatto unico di ricettine tipiche, zuppe locali rivisitate, tagliate di carne argentina. Scendendo dal centro storico verso il fiume Magra incontriamo il nuovissimo **B&B Giardini della Luna** in una dimora tipica ligure, mentre nella piana a destra del Magra, a Cafaggio, troviamo il l'**Albergo Ristorante Gori** e l'**Albergo Ristorante Ala Bianca**, grande giardino con piscina, il **Ristorante Corte di Camisano** col **Centro Ippico Camisano** e con piscine e campi sportivi, il **Ristorante Il Ghiottone** - focacceria, farinata, pizza; per pernottare ci sono il **B&B Casa Narcisa**, il **B&B La Rosa dei Venti**, il **B&B Gli Oleandri**, il **B&B Villa ai 2 Pini**, il **Parco per Vacanze River** e il **Campeggio Garden** entrambi vicini al fiume. Nella piana a sinistra del Magra troviamo l'**Agriturismo Ponte Magra** che vende vino e prodotti agricoli, l'**Azienda Agricola Le Delizie** che propone prodotti tipici, miele e candele d'arte, il **B&B Cà del Sale** azienda agricola biologica, il **B&B Giulia**; il famoso **Albergo Ristorante Paracucchi Locanda dell'Angelo**, a Cà di Scabello, è un interessante edificio anni '70 disegnato da Vico Magistretti, con enoteca, dove si organizzano corsi di cucina.
Sulla strada Ameglia-Montemarcello, magnifico belvedere sulle Apuane, troviamo il **Ristorante Belvedere**. Nel bel borgo collinare di Montemarcello ci si ferma al **B&B Armelina**, al **B&B di Lorenzo Campice**, al **B&B di Maria Caterina Maragliano**, al **B&B Sotto le Mura**, al **B&B e Ristorante Dai Pironcelli** dove si gusta un'ottima cucina di terra, all'accogliente **Osteria Marcellino Pane e Vino** col suo affabile gatto Rino, alle **Camere e Appartamenti House Hunter** nel cuore del borgo; nel folto del bosco lungo la strada per Lérici troviamo il **B&B Al Cavalluccio Marino**, il **Ristorante La Pineta** e infine il **B&B Pescarino con Ristorante** a Figarole, giardino e barbecue, sapori di mare e di terra.

Ameglia
Dove, come, quando

Comune, piazza Sforza 1, Tel. 0187 60 921
www.comune.ameglia.sp.it
Agriturismo Ponte Magra
via Margubbio 3, Tel. 335 782 3664
www.agriturismopontemagra.it
Albergo Ristorante Paracucchi Locanda dell'Angelo
via XXV Aprile 60, Cà di Scabello
Tel. 0187 64 391-2
www.paracucchilocanda.it
Albergo Ristorante Ala Bianca
via Camisano 94, Cafaggio
Tel. 0187 600 501 - www.hotelalabianca.it
Albergo Ristorante Gori
via XXV Aprile 32, Cafaggio, Tel. 0187 600 516
Azienda Agricola Le Delizie
viale XXV Aprile 40 bis, Tel. 0187 64 106
B&B Al Cavalluccio Marino
via Borea 41, Montemarcello
Tel. 0187 601 358, 348 876 7727
B&B Armelina
via Nuova 25, Montemarcello
Tel. 0187 625 965, 333 225 2096
B&B Cà del Sale
via Cà del Sale 9, Tel. 0187 648 408
www.valdimagra.com/casaincampagna.htm
B&B Giardini della Luna
via Canal Grande 9, Cafaggio, Tel. 0187 671 934
B&B Lorenzo Campice
via Carobietto 1, Montemarcello
Tel. 0187 601 202
B&B e Ristorante Dai Pironcelli
via delle Mura 45, Montemarcello
Tel. 0187 601 252
B&B Casa Narcisa
via Arena 8, Cafaggio, Tel. 0187 65 564
B&B Pescarino con Ristorante
via Borea 52/54, Le Figarole
Tel. 0187 601 388, 0187 969 268
www.locandapescarino.it
B&B Giulia
via Alta 3, Tel. 0187 64 481
B&B Gli Oleandri
via Amendola 17, Cafaggio
Tel. 0187 65 661 - www.glioleandri.org
B&B La Rosa dei Venti
via Costro 20, Cafaggio
Tel. 0187 670 794, 348 250 0540
B&B Maria Caterina Maragliano
via Corvo 1, Montemarcello
Tel. 0187 625 965
B&B Sotto le Mura
via Corvo 7, Montemarcello
Tel. 331 524 6802
B&B Villa ai 2 Pini
via Pisanello 159, Cafaggio
Tel. 0187 560 981 - www.villa2pini.net
Camere e Appartamenti House Hunter
via delle Mura 7 e 34, Montemarcello
Tel. 0187 608 049
www.montemarcello.com
Campeggio Garden
via Camisano 107, Cafaggio
Tel. 0187 65 557
La Marrana Arteambientale
via della Marrana, Montemarcello
Tel. 0187 600 158 - www.lamarrana.it
Orto botanico di Montemarcello sul monte Murlo
Tel. 0187 626 172, 331 972 6775
Osteria Marcellino Pane e Vino
via delle Mura 7, Montemarcello
Tel. 0187 65 364
www.marcellinopanevino.it
Parco per Vacanze River
località Armezzone, Cafaggio
Tel. 0187 65 920 - www.campingriver.com
Punto Informativo e Centro Accoglienza Parco Montemarcello-Magra
via Nuova 48, Montemarcello
Tel. 0187 600 324
Ristorante Belvedere
via Colombo 74
Tel. 0187 65 209, 338 339 4134
Ristorante Locanda dei Poeti
piazza della Libertà 11
Tel. 0187 608 068
Ristorante Corte di Camisano con Centro Ippico Camisano
via Arena 1, Camisano, Tel. 0187 65 712
Ristorante La Pineta
via Borea 40, Montemarcello
Tel. 0187 600 100
Ristorante Il Ghiottone
via XXV Aprile 36, Cafaggio
Tel. 0187 65 753

FRAZIONI DI LÉRICI

Altra Riviera poco altra e molto riviera

Lerici, è ben noto, è una delle località più belle e affascinanti della Liguria. Sentite un po' cosa scriveva David Herbert Lawrence nel 1913 all'amico Edward Garnett: "...Sono così entusiasta di questo posto, scoperto di recente, che non posso fare a meno di descriverlo. È perfetto. È una minuscola baia, racchiusa fra le rocce, in parte nascosta fra gli ulivi, che degradano rapidamente verso il mare..." E Lerici da allora non è cambiata molto, sovrastata dal Castello che, come un gigante, domina e protegge tutto quello che c'è sotto, i carrugi, le case colorate, la sabbia finissima, il mare limpido e azzurro. E le colline intorno punteggiate di vigne, uliveti e quà e là alberi di fichi che a settembre regalano frutti dolcissimi e imperdibili. Un paesaggio agreste proprio a due passi dal mare.

La Serra, terra di Poeti

Dall'alto di una collina ricca di ulivi, La Serra domina Lérici e si affaccia con una splendida vista sul Golfo chiuso a ponente dalle isole Palmaria, Tino e Tinetto. Bel borgo ligure con i caruggetti voltati e, le scale ripide, di origini antiche, nel '500 si costruì intorno un grande muro per difendersi dalle incursioni dei pirati barbareschi. La Serra è la patria del poeta Paolo Bertolani, scomparso pochissimi anni fa, che diede dignità letteraria al dialetto del suo paese e diceva: "La cultura dell'immediato entroterra è prettamente contadina, ha poco a che fare col mare. Nei miei scritti il mare non voglio vederlo... e mi esprimo in questa lingua dal lessico campagnolo e dalla meravigliosa musicalità".

La ricca ospitalità lericina di collina

Sulle colline della Serra troviamo l'**Agriturismo Gallerani**, 50.000 mq di boschi, oliveti, orti e frutteti verso Montemarcello, il **B&B Le Isole**, le **Camere Dalla Tata** in una casa ottocentesca, le **Camere di Salvatore Cassata**, il **Ristorante Mirò**, cucina di mare estrosa. Avvicinandosi al culmine del promontorio che divide il Golfo dei Poeti dalla Val di Magra, fra le belle pinete di Zànego, troviamo il **B&B Da Miria**, il **B&B Marepietra/Seastone** e il **Ristorante La Brace**, rustico e gustoso.
A Rocchetta si è accolti dall'**Osteria di Redarca** piacevolmente isolata nella campagna; salendo nei boschi del crinale lungo strade anche sterrate si raggiungono l'**Agriturismo La Rosa Canina**, azienda ecologica e biologica e fattoria didattica, il **Ristorante Agrituristico Campo di Già** che vende i suoi prodotti, le **Camere I Lecci** immerse nella lecceta e il **B&B Le Giunchiglie** quasi nascosto nella macchia mediterranea del versante a mare.
A Pugliola ci sono il **B&B Pozzuolo**, il **B&B Chez le Coq** in un palazzetto del primo '900, il **B&B Da Marcello**, il **B&B I Gatti**, il **B&B Il Belvedere**, il **B&B La Terrazza**, il **B&B Il Mico**, il **B&B Pè de Campo** arredato in stile primo Novecento, il **B&B La Stella Marina**. Nel vicino Solaro troviamo il **B&B Casa del Sole**, il **B&B Golfo dei Poeti**, il **B&B Al Lizzo** con giardino e piscina.
Gli indirizzi di Canarbino sono il **B&B Alla Casa del Monte** profumato dalle ginestre e dalle mimose, il **B&B Il Mare nel Bosco**, il **B&B La Castellana** e la **Trattoria Pin Bon**. Sul crinale di Guercio che scende verso Arcola il **B&B I Girasoli**, le raffinate **Camere La Musa** col bel giardino, il **B&B Le Piccole Cose**, il **B&B Svea** un po' defilato nel bosco.

Raità da neve di Paolo Bertolani

...'sta finta de neve ...
S'là vèn - chì la no dua.
Na sporviadìna - ar pu.
Mae e parme e i fioi delicà
Da rivéa - i la sfan.
L'è come co' 'a vita, che no te fé
'n tempo a die: mia ca stémo
vivendo - e l'è finita.

(... questa finzione di neve...
Se viene - qui non dura.
Una spolveratina - al più.
Mare e palme e i fiori delicati
Della riviera - la sfanno.
È come con la vita, che non fai
In tempo a dire: guarda che stiamo
vivendo - ed è finita.)

Frazioni di Lérici
Dove, come, quando

Comune, piazza Bacicalupi 9
Tel. 0187 9601 - www.comune.lerici.sp.it
Agriturismo Gallerani
località Zanego 5, La Serra
Tel. 0187 964 057
www.agriturismogallerani.it
Agriturismo La Rosa Canina
località Monte Branzi 16, Rocchetta
Tel. 0187 966 719 - www.larosacanina.net
B&B Al Lizzo
località Tre Strade 5, Tel. 0187 970 308
www.allizzo.it
B&B Alla Casa del Monte
via Montegrosso 5, Canarbino
Tel. 0187 972 653
www.allacasadelmonte.it
B&B Casa del Sole
via Vassale 36, Solaro, Tel. 0187 972 992
B&B Chez le Coq
via Gazzoli 14, Pugliola
Tel. 0187 972 562 - www.chezlecoq.it
B&B Da Marcello
via Carro 28, Pugliola, Tel. 0187 968 815
B&B Da Miria
via Zanego 30, Tel. 0187 965 471
B&B Golfo dei Poeti
via Militare 64, Solaro, Tel. 0187 971 083
B&B I Gatti
via Carro 15, Pugliola, Tel. 0187 966 590
B&B I Girasoli
località Guercio 17, Tel. 0187 964 838
B&B Il Belvedere
via Carro 22, Pugliola, Tel. 0187 966 457
B&B Il Mare nel Bosco
via Montegrosso 3, Canarbino
Tel. 0187 970 324
B&B Il Mico
località Barcola 37, Pugliola
Tel. 0187 966 523
B&B La Castellana
via Montegrosso 5, Canarbino
Tel. 0187 971 526
B&B La Stella Marina
via Gattoronchieri 52, Pugliola
Tel. 339 688 1832
B&B La Terrazza
via Carro 19, Pugliola, Tel. 0187 965 172
B&B Le Giunchiglie
via Bozzi Marini, Rocchetta
(comune di Ameglia) Tel. 339 622 1889
B&B Le Isole
via F.lli Landi 18, La Serra, Tel. 340 706 2939
B&B Le Piccole Cose
località Guercio Colomba 5
Tel. 0187 989 507
B&B Marepietra/Seastone
località Zanego 44, Tel. 0187 952 218
www.marepietra.it
B&B Pè de Campo
via Barcola, Pugliola, Tel. 0187 966 657
www.pedecampo.it
B&B Pozzuolo
via Militare 4, Pugliola, Tel. 0187 972 233
B&B Svea
via Monti San Lorenzo 15, Pugliola
Tel. 0187 988 478
Camere Dalla Tata
via Tanca 22, La Serra, Tel. 0187 969 211
www.dallatata.it
Camere I Lecci
località Santina, Rocchetta
Tel. 0187 967 089
Camere La Musa
località Guercio Carpione 12
Tel. 0187 917 952 - www.lamusa.it
Camere Salvatore Cassata
via Garibaldi 60, La Serra, Tel. 0187 970 592
Osteria di Redarca
località Redarca 6, La Serra
Tel. 0187 966 140
Ristorante Agrituristico Campo di Già
via Monte Branzi 2, Rocchetta
Tel. 338 568 5658
Ristorante La Brace
località Zanego, Tel. 0187 966 952
Ristorante Mirò
via Generale Zanelli, La Serra
Tel. 338 531 7235
Trattoria Pin Bon
località Canarbino, Tel. 0187 560 764

Le colline di Luni

Tra Liguria e Toscana
La piana entro cui scorre il Magra (dopo essersi congiunto al Vara) e si prepara ad allargarsi nel suo elegante estuario, e le colline che vi si affacciano sul versante sinistro, continuano l'alternanza di città e borghi un po' liguri un po' toscani, formalmente distinti ma sostanzialmente uniti nella comune essenza lunigiana.
Alla Liguria appartengono Luni, estinta da 800 anni ma che rifulse di splendore e di marmi propri nei primi secoli dell'era cristiana, alcuni borghi collinari orgogliosi della loro eredità medioevale e una città, Sarzana: l'unica città ligure che non sia sul mare.

a 2 passi dal mare

Sarzana
20 metri slm
2 km dal casello A12 di Sarzana
8 km dal mare

Castelnuovo Magra
180 metri slm
9 km dal casello A12 di Sarzana
9 km dal casello A12 di Carrara
8 km dal mare

Ortonovo
280 metri slm
6 km dal casello A12 di Carrara
6 km dal mare

SARZANA

Elegante e raffinata

Già è inusuale che in Liguria una città non si affacci sul mare, poi è insolito che sia totalmente pianeggiante, infine non si dimentichi che uno fra i tanti "proprietari" che ebbe nei secoli fu Lorenzo il Magnifico, da cui ottenne una qual certa attenzione rinascimentale.

L'erede di Luni

I romani dicevano *mors tua vita mea*, la tua morte è la mia vita. Qui è successo proprio così, ma senza violenza e senza malizia, ha fatto tutto la natura; lo sviluppo di Sarzana si deve alla scomparsa di Luni: nel X secolo qui c'era un castello che sorvegliava la valle del Magra e mentre Luni veniva abbandonata dai suoi abitanti, intorno al castello cresceva una città. Nel 1204 anche il vescovo-conte lasciò Luni e si trasferì a Sarzana, che era diventato già un vivace centro commerciale.

Dante Alighieri a Sarzana

Della presenza di Dante Alighieri in Lunigiana, esule da Firenze, numerose sono le testimonianze. Al poeta, preceduto da una buona fama, vennero affidati incarichi importanti: tra questi il compito non semplice di concludere la pace con il vescovo di Luni.
A Sarzana, il 6 ottobre del 1306, nella piazza Calcandola (oggi Matteotti) con atto del notaio Parente, il sommo poeta venne nominato dal marchese Franceschino Malaspina che lo ospitava suo esecutore speciale per concludere la pace tra il vescovo Antonio da Camilla, i suoi sudditi e seguaci e i Malaspina.

A passeggio fra palazzi, chiese e musei

Il centro storico di Sarzana è piacevolissimo da percorrere a piedi (anche perché è chiuso al traffico) ammirando i palazzi nobiliari cinque-sei-settecenteschi della grande piazza Matteotti e della lunga via Mazzini, in alcuni dei quali oggi si aprono le porte di eleganti ristoranti e pasticcerie. Non solo palazzi ma anche l'ex pieve romanica di Sant'Andrea e la cattedrale due-trecentesca dove si custodisce la *Croce* di Maestro Guglielmo del 1138, che è considerata la più antica delle croci romaniche toscane. E pure la medievale casa-torre Buonaparte che apparteneva alla famiglia degli antenati di Napoleone. Senza scordare l'imponente Cittadella, voluta da Lorenzo de' Medici, a cui lavorò anche il celebre architetto militare Giuliano da Sangallo.

Architettura militare fuori città

Là dove c'era almeno dal 963 il *castrum Sarzanae*, nel 1322 sorse, voluta da Castruccio Castracani signore di Lucca, la **fortezza di Sarzanello**, che venne ristrutturata dai fiorentini e poi dai genovesi nel XV e nel XVI secolo. Massiccia e imponente su un colle a un paio di chilometri dal centro, è un magnifico esempio di architettura militare tardomedievale.

Il parco del fiume

L'**Ente Parco Montemarcello-Magra** ha la sua sede ufficiale qui a Sarzana e presso l'Oratorio della Trinità ha sede il **Centro Regionale Fauna Minore e Centro Studi sulle aree protette e gli ambienti fluviali**, con acquari di anfibi e di animali acquatici.

Arte sacra

Nel cinquecentesco Oratorio della Misericordia, il **Museo Diocesano** conserva molte opere del patrimonio artistico della Val di Magra, arte sacra, tessuti, arredi, quadri e sculture.

La "città ideale" del Rinascimento

Tra i molti che governarono questa città, nella seconda metà del '400 fu il turno dei Fiorentini. Lorenzo de' Medici, insieme al sarzanese cardinale Calandrini, operò una profonda ristrutturazione del borgo medievale trasformandolo in una "città ideale" che non perse il suo elegante aspetto rinascimentale quando nel 1562 passò definitivamente sotto il controllo di Genova. Ricordiamo anche che Sarzana è la città natale di papa Nicolò V, della famiglia Parentuccelli, mecenate che fondò la Biblioteca Vaticana.

Sarzana che arreda, Sarzana che pensa

In agosto Sarzana accoglie migliaia di ospiti attirati da due avvenimenti culturali ormai di fama nazionale e internazionale: il poliedrico mercato dell'antiquariato "La Soffitta nella Strada" con la Mostra Mercato Nazionale dell'Antiquariato e l'intelligente "Festival della Mente" che è il primo festival europeo dedicato alla creatività.

Sarzana Festival della Mente

Cucina tradizionale sarzanese

Non si può certo dire che a Sarzana manchino le peculiarità gastronomiche... Iniziamo dalla campagna: lo zucchino "alberello di Sarzana" viene coltivato nella piana di Sarzana e offre i suoi frutti allungati verde chiaro. Con le erbe selvatiche e coltivate si prepara una torta salata che si chiama *Scarpazza*. Ma c'è anche la torta di riso salata "scema", che è tale perché fatta con ingredienti poveri: riso, acqua, farina, olio, pan grattato, sale; perché venga "come si deve" la si cuoce nel forno a legna con brace ardente.
Fra i primi piatti vanno fortissimo i testaroli e i panigacci, signori della cucina lunigianese, preparati da quasi tutti i ristoranti della città e del contado: sono focacce-piadine di farina, acqua e sale che vengono cotte nei "testi" e si consumano conditi con olio e formaggio o col pesto, o accompagnano al posto del pane i salumi e il formaggio.

Ospitalità a Sarzana

Sarzana è sorta all'incrocio tra la via Francigena e la direttrice che portava fino a Santiago de Compostela in Galizia. La sua posizione è considerata ancora oggi centrale sia dal punto di vista economico che culturale che turistico. Sarzana può essere quindi un'ottimale base di partenza per tutti coloro che vogliano visitare quella vasta zona che sta a cavallo tra Liguria, Toscana ed Emilia. Non c'è da stupirsi quindi che Sarzana sia ospitale, offrendo ai suoi numerosi visitatori alberghi, B&B, agriturismi, ristoranti, aziende agricole, osterie, pizzerie, trattorie... che hanno un denominatore comune: la cordiale accoglienza.

I panigacci si tagliano anche a losanghe e si fanno bollire, si utilizzano con gli stessi condimenti ma anche sugo di carne e di funghi; la versione "dolce" li condisce con nutella e marmellata.
A proposito di dolci: molto sarzanese è il *Buccellato*, una torta dolce da forno a forma di ciambella, aromatizzata con essenza di limone e fiori d'arancio.
La *Spungata* è un dolce rotondo spugnoso, di forma irregolare, color crema, con una glassatura superficiale e fatta con miele, noci, mandorle, vino bianco, uvetta, pinoli, liquore, spezie... Infine la focaccia dolce sarzanese, rotonda, ricca di nocciole e noci, tipica del Natale e limitata al consumo locale.

Sarzana
Dove, come, quando

Comune, piazza Matteotti 1, Tel. 0187 6141
www.comune.sarzana.sp.it

Agriturismi e aziende agricole

Agriturismo Azienda Agricola Il Monticello
premiati vini DOC Colli di Luni
località Groppolo 7, Bradia, Tel 0187 621 432
335 669 0207 - www.ilmonticello.vai.li

Agriturismo Di Paterno
nei colli sopra Sarzanello vicino alla Toscana
via Paterno 63, Sarzanello, Tel. 0187 626 314

Agriturismo La Bianca Fattoria
un'oasi di pace in una casa colonica con cucina casalinga e olio proprio
via Turi 120, Monticello, Tel. 0187 607 301
www.labiancafattoria.com

Agriturismo Mario Iacovino
azienda agricola biologica, appartamenti con cucina
via Ghiarettolo 130, Tel. 0187 673 482
393 081 6564 - www.agriacovino.it

Azienda Agricola Casa Torchiana
olio extravergine d'oliva
via Aurelia 254, Tel. 0187 675 403

Azienda Agricola De Lucchi
olio extravergine d'oliva
via Aurelia 111, Tel. 0187 625 092

Azienda Agricola Petrelli
vino DOC Colli di Luni
via Canale 63, Tel. 0187 671 867

Azienda Agricola Santa Caterina
vini DOC e IGT Colli di Luni
via Santa Caterina 6, Tel 0187 629 429

Frantoio e Molino Ambrosini
olio e farina bio
via dei Molini 396, Bradia, Tel. 0187 620 453
www.frantoioambrosini.it

Società Agricola Lotti - Tenuta La Ghiaia
vini DOC, suites, incontri con maestri dell'arte e dell'essere e nozioni di cucina e buon vino
via San Gottardo 65, Santa Caterina
Tel. 0187 627 307 - www.tenutalaghiaia.it

Alberghi

Albergo La Villetta
pratico, al confine del centro storico
via Sobborgo Emiliano 24, Tel. 0187 620 195

Albergo Mogol
hotel & resort nella piana a sudest della città in direzione di Marinella
via XXV Aprile 52 (SP 21), San Lazzaro
Tel. 0187 675 764

Albergo Ristorante Al Sant'Andrea
elegante e moderno, cucina di pesce
Circonvallazione Aurelia 34
Tel. 0187 621 491, 0187 626 352
www.alsantandrea.com

Albergo Ristorante La Luna
elegante nella campagna, piscina
via Nave 5, Nave, Tel. 0187 621 474

Albergo Santa Caterina Park Hotel e Ristorante del Re
elegante e curato, con suites e giardini, cucina locale e internazionale
via Cisa III Traversa, Santa Caterina
Tel. 0187 622 095, 0187 625 655
www.santacaterinaparkhotel.it

Albergo Stella
molto comodo, al confine del centro storico
via Sobborgo Emiliano 4, Tel. 0187 691 257

Bed and Breakfast

B&B Albachiara
nella piana intorno alla provinciale per Marinella
via Navonella 25, Tel. 0187 672 079

B&B Alemo
poco fuori dal centro storico
via Monticello 11, Cappuccini
Tel. 0187 627 729, 347 275 8389
www.bebalemo.it

B&B Aurora
intorno alla provinciale per Marinella
via Navonella 34, Tel. 340 596 8388
www.aurorasarzana.it

B&B Bibitop
nel centro storico, mansarda del quattrocentesco palazzo Remedi
piazza Matteotti 43, Tel. 0187 620 629
www.bibitop.it

B&B Da Gianniglio
fra la stazione ferroviaria e il centro storico
via XX Settembre 67, Tel. 0187 620 308

B&B Di Luna e Di Sole
ideale per musicisti che provano e suonano anche in vacanza, vicino al centro storico
via Turì 60, Tel. 0187 626 934
www.bistrotristorante.com/dove-dormire.php

B&B Dolce Dormire
villa nella campagna vicino al centro
via Emiliana 69, Battifollo
Tel. 0187 626 107, 333 478 2074
www.dolce-dormire.it

B&B Gioia
nel verde a 150 metri dal centro storico verso Sarzanello
via Massa Neri 20
Tel. 0187 624 275, 328 843 1645
www.bbgioia.it

B&B Gramsci 5
nel centro storico
via Gramsci 5, Tel. 0187 627 804

B&B Ibisco
nella campagna fra il centro storico e Sarzanello
via Nave 77, Nave, Tel. 0187 603 061

B&B Il Casale del Centro
a nordovest del centro storico verso Santo Stefano Magra
via Berghini, Olmo Santa Caterina
Tel. 0187 620 222

B&B Il Groppolo
nella zona agricola alle spalle del centro storico verso le prime colline toscane
via Groppolo 5/a, Bradia
Tel. 329 215 2828

B&B Il Nespolo
nel centro moderno a breve distanza dal centro storico
via IV Novembre 8, Tel. 0187 620 820
www.bed-and-breakfast.it

B&B Il Nido di Titti
tra il centro storico e il centro commerciale Luna
via P. Diana 4, Tel. 320 319 8332

B&B Il Pappagallo
vicino al centro storico in direzione della Spezia
via Muccini 136, Tel. 0187 625 138

B&B Il Viale
appena fuori del centro storico verso Castelnuovo Magra e Carrara
viale Mazzini 75c, Tel. 0187 610 866
333 770 5145 - www.ilvialedivaleria.it

B&B L'Acrobata
al confine del centro storico
via Sobborgo Emiliano 15, Tel. 0187 624 183

B&B L'Agave Fiorito
vicino al centro storico in direzione della Spezia
via Muccini 204, Tel. 328 714 7336

B&B L'Arcobaleno
a 100 m dal centro storico, mtb a disposizione
via dei Molini 67, Bradia
Tel. 0187 625 034, 339 478 5724
www.arcobalenosarzana.com

B&B La Bomboniera
nel centro storico
via Marconi 24, Tel. 0187 622 485

B&B La Campanella
poco a sud della stazione ferroviaria
via Crociata 18b, Tel. 0187 610 927
335 367 764

B&B La Cittadella
elegante nel centro storico
via Torrione Stella 1, Tel. 0187 621 933

B&B La Corte degli Ulivi
nuovo, in un uliveto a 1 km dal centro storico verso La Spezia
via Muccini 167, Tel. 0187 603 081
www.lacortedegliulivi.it

B&B La Fortezza
vicino alla celebre fortezza di Castruccio Castracani
via alla Fortezza 10, Sarzanello
Tel. 0187 625 609 - www.beblafortezza.it

B&B La Locanda dei Limoni
vicino alla stazione, giardino, barbecue e letteratura francese
piazza Jurgens 14
Tel. 0187 621 485, 335 548 1851
www.bistrotristorante.com/dove-dormire.php

B&B La Schamba
nella campagna fra il centro storico e Sarzanello
via Panzarino, Nave, Tel. 0187 610 002

B&B La Terrazza
vicino al centro storico in direzione della Spezia
via Muccini 119, Tel. 0187 625 757

B&B La Vecchia Locanda
vicino alla stazione, antica locanda degli inizi del '900
piazza Jurgens 9, Tel. 0187 620 315
339 720 4431, www.vecchia-locanda.it

B&B Le Magnolie
nella zona agricola alle spalle del centro storico verso le prime colline toscane
via dei Molini 168, Bradia, Tel. 0187 627 274
www.bedandbreakfast.it

B&B Le Travi
rustico a cinque minuti dal centro città e dal fiume Magra
via Pecorina 121, Tel. 347 441 5335
www.letravi-bedandbreakfast.it

B&B L'Olmo
a nordovest del centro storico in direzione di Santo Stefano di Magra
via Cisa 43, Tel. 338 420 5588

segue **Sarzana**
Dove, come, quando

B&B Ludi
sui colli fra il centro e la Toscana
via Rigazzo 54, Nave, Tel. 339 658 1336
B&B Mare
tra l'Aurelia e il fiume Magra a est del centro storico
via Nerchia 66, San Lazzaro, Tel. 0187 670 283
B&B Panorama
nelle boscose colline di Sarzanello
via Ghigliolo Alto 59, Bradia
Tel. 0187 610 260
B&B Paradiso
poco a nord del centro storico
via Paradiso 27a, Cappuccini
Tel. 338 985 5659
B&B Porta Romana
nel cuore del centro storico
piazza Firmafede 2
Tel. 333 371 1386, 328 150 7593
digilander.libero.it/beb_portaromana
B&B Rodopilo
silenzioso nel verde a monte della città
via Panzarino 53, Nave, Tel. 0187 610 288
www.rodopilo.com
B&B Soffitta D'Oriente
al confine del centro storico
piazza San Giorgio 32, Tel. 0187 622 837
B&B Sopra Il Giardino
quasi nel centro storico accanto a un bel giardino pubblico
piazza V. Veneto 16, Tel. 340 414 2745
B&B Welcome
nella campagna a nord della chiesa di San Francesco
via Bradia 30, Bradia, Tel. 0187 624 696
Residence Antico Casale
parco e piscina nella piana fra il centro storico e Marinella
via Navonella 7, Tel. 0187 622 543
www.anticocasale.com

Campeggi
Campeggio Iron Gate-Marina
nella piana a sudest della città in direzione di Marinella, collegato all'Albergo Mogol, presso la darsena turistica sul fiume
viale XXV Aprile 54 (SP 21), San Lazzaro
Tel. 0187 676 370

Ristoranti
Bar Massimo - *testaroli*
via Cattani 15
Osteria 3 Archi
nel centro storico, musicale, carne alla brace
via Sotto Gli Uffizi 10
Tel. 0187 625 152, 329 573 1265
Osteria Dei Sani
nel centro storico; simpatico, colorato, carne e pesce
via Torrione Testa Forte 11
Tel. 0187 620 829
Osteria del Monsignore
in antico palazzo, piatti semplici e rustici
via Cisa 100, Olmo, Tel. 0187 624 195
Osteria Nei Fondachi
nel centro storico, musica, enoteca e altro ancora
via Nei Fondachi 40, Tel. 0187 626 3171
Osteria Panzallegra
nel centro storico, piatti liguri e lunigianesi con gusto e fantasia
via Mascardi 21, Tel. 0187 610 606
Osteria Simon Boccanegra
rustica e appetitosa
via Cattani 32
Tel. 0187 621 212, 338 867 7589
www.simonboccanegra.com
Panigacceria Signor Bonaventura
panigacci e non solo a nord del centro città
via Cisa 131, Tel. 0187 627 365
Pizzeria Al Capolinea
tra via Muccini e la ferrovia a sudovest del centro storico
via Lucri 1, Tel. 0187 627 270
Pizzeria Arribabà
presso via Mazzini a levante del centro storico
via San Bartolomeo 1b, Tel. 0187 620 533
Pizzeria Bugliani Leonardo
presso il centro storico
piazza San Giorgio 20, Tel. 0187 620 005
Pizzeria Bugliani
presso il centro storico verso La Spezia
viale XXV Aprile 4, Tel. 0187 620 081
Pizzeria Etienne
pizza, musica e paranza nel centro storico
via Torrione San Francesco 12
Tel. 0187 622 229
Pizzeria Forno Antico
pizza e farinata nel centro storico
via Landinelli 19, Tel 0187 662 524
Pizzeria Infernotto
pizza e farinata verso Santo Stefano Magra
via Cisa 216, Tel. 0187 621 239
Pizzeria La Capannina
nel centro storico
piazza Garibaldi 10, Tel. 0187 626 848
Pizzeria La Gattabuia
focacceria nel centro storico
via Fiasella 92, Tel. 338 315 8447
Pizzeria L'Albicocca
bistecche fiorentine di chianina a pochi passi dal centro storico
via del Carmine 7, Tel. 0187 620 186
Pizzeria La Pia Centenaria
nel centro storico, farinata e pizza al taglio
via Mazzini 134, Tel. 0187 620 521
www.lapia.it
Pizzeria La Tegia
fra il centro storico e la ferrovia
via Picedi 8, Tel. 0187 620 369
Pizzeria Mai-Tai
pizzeria, cocktail cafè, allegra e accogliente
piazza Matteotti 13
Tel. 0187 625 826, 340 383 2431
Pizzeria Ristorante Mamma Silvana
appena fuori del centro storico
via Pietro Gori 18/20, Tel. 0187 629 252
Pizzeria Pappa Pizza
a sud del centro storico, vicino alla ferrovia
via Terzi 26, Tel. 0187 691 346
Pizzeria Piccolo Mondo
presso il Campeggio Iron Gate Marina e la darsena fluviale, viale XXV Aprile 54 (SP 21)
San Lazzaro Tel. 0187 670 577
Pizzeria Sopra il Calcandola
nel cuore del centro storico
piazza Matteotti 44, Tel. 0187 620 062
Pizzeria Tamerici
verso Santo Stefano Magra presso il centro commerciale Luna
via Variante Cisa 40, Tel. 0187 627 794
Ristorante Agrituristico Alla Radice
vendita olio e miele
via Morano 4, Falcinello, Tel. 0187 629 980
Ristorante Pizzeria Amarillo
sgabei e altro nel centro storico
via Mazzini 89, Tel. 349 086 8808
Ristorante Ambrosia Caffè
Slow Food e altro al confine del centro storico - sobborgo Spina 3
Ristorante Bistrot
aperitivi, cene a tema, cene etniche, mostre d'arte nel centro storico, cucina tipica locale
via Landinelli 35, Tel. 0187 621 077
www.bistrotristorante.com
Ristorante Cantina Gabarda
elegante su tonalità di rosso
via Variante Aurelia 66 a, Tel. 0187 691 127
Ristorante Da Naclerio
pesce e carne verso Santo Stefano Magra
via Cisa 196, Tel. 0187 622 258
Ristorante Da Paolo Girarrosto
nella campagna a nord del centro storico
via dei Molini 388, Bradia
Tel. 0187 621 088, 0187 624 682
Ristorante Darsena
presso il Campeggio Iron Gate Marina e la darsena fluviale, viale XXV Aprile 54 (SP 21)
San Lazzaro, Tel. 0187 676 370
Ristorante Er Boteghin
enotavola con etichette pregiate, distillati e birre, focacce, torte salate, dolci
via Aurelia 312, Tel. 0187 675 115
Ristorante Galletto
appena fuori del centro storico, pesce
viale Mazzini 28, Tel. 0187 620 041
Ristorante Girarrosto Da Paolo
cucina tipica lunigiana
via dei Molini 388, Tel. 0187 621 088
Ristorante Hosteria Girondivino
a sudest del centro storico, per i pellegrini della Via Francigena
via Variante Aurelia 88, Tel. 0187 607 170
Ristorante I Capitelli
elegante nel centro storico
piazza Matteotti 39, Tel. 0187 622 892
Ristorante Il Cantinone
piatti tipici e buon vino
via Fiasella 59, Tel. 0187 627 952
Ristorante I Tre Anti
cucina, vino e arte nel centro storico, cene thailandesi
via Rossi 3, Tel. 0187 603 666
Ristorante Il Glicine
anche cucina vegetariana in una stradina tranquilla del centro storico
via Torrione Genovese 14
Tel. 0187 627 113, 347 321 2444
Ristorante Il Loggiato
palazzo del '500, iniziative culturali e musicali, pasticceria storica Gemmi (spungata), mobili d'antiquariato
via Bonaparte 11, Tel. 0187 620 165
www.amicidelloggiatomusica.it
Ristorante L'Archivolto
grazioso ed estroso nel centro storico
via Mascardi 18, Tel 0187 626 247

segue Sarzana
Dove, come, quando

Ristorante Locanda Cà Mascardi
moderno con sentori liberty nel centro storico, "carne da pascolo"
via Mascardi 64, Tel. 0187 603 015
Ristorante Sorelle Gambas
nel centro del centro storico, cucina e vini d'Italia nel palazzo Parentuccelli
piazza Matteotti 22
Tel. 0187 603 062, 348 798 0156
Ristorante La Cantina del Vescovo
locale del '200 con pozzo
via Mazzini 82, Tel. 0187 621 943
Ristorante La Compagnia dei Balenieri
in un bel cortile nel centro del centro storico presso la pieve romanica, locale voluto da Giovanni Soldini
via Rossi 28, Tel. 0187 603 537
Ristorante La Corte
al limite del centro storico, enoteca e cucina, vari tipi di ravioli
piazza San Giorgio 10 Tel. 0187 610 666
Ristorante La Giara
ristorantino nel centro storico, torte di verdure, tortelli "bastardi" di farina di castagne con pecorino
via Bertolani 35, Tel. 0187 624 013
Ristorante Landlord Pub
birreria, paninoteca, wine bar, focacceria, spaghetteria nel centro storico
via Mascardi 57
Tel. 0187 622 390, 393 548 6054
Ristorante Ottone I
nel cuore del centro storico, cucina del territorio e pesce
piazza Matteotti 30, Tel. 0187 624 924
Ristorante Pizzeria Aperitive Music Cafè Up & Down
ambiente giovane e nottambulo
via Landinelli 41, Tel. 0187 627 538
Ristorante Pizzeria La Cittadella
nel centro storico
via Mazzini 150, Tel. 0187 621 888
Ristorante Pizzeria La Fenice
sgabei nel centro storico
via Mazzini 46, Tel. 0187 622 941
Ristorante Pizzeria New Filling
al confine del centro storico, lumache bio, "ogni tristo pensier caschi"
via Sobborgo Emiliano 7
Tel. 0187 603 632

Ristorante Cinese La Pace
subito fuori le mura a nordovest del centro storico verso Santo Stefano di Magra
via Porta Parma 15, Tel. 0187 620 614
Trattoria La Scaletta
dove la città diventa campagna
via Bradia 5, Bradia, Tel. 0187 620 585
Taverna Napoleone
elegante in un locale storico
via Buonaparte 16, Tel. 0187 627 974
Trattoria da Angelo
appena fuori dal centro storico verso levante
via Neri 6, Tel. 0187 627 374
Trattoria Bambi
simpaticamente familiare sulla circonvallazione
via Variante Aurelia 211
Tel. 0187 624 673
Trattoria Enoteca Piazzaluni
all'ingresso del centro storico
via Gramsci 22, Tel. 0187 620 399
Trattoria Il Dragoncello
stuzzicherie e cucina etnica nel centro storico, esposizioni artistiche
via Mascardi 47
Tel. 347 732 6278, 0187 626 941
Trattoria Il Lupo
cucina ligure e toscana in ricette originali sarzanesi
via Cisa 72, Tel. 0187 622 619
Trattoria Pizzeria Il Giardinetto del Maury
sgabei in campagna
Bradia, Tel. 0187 620 333

Indirizzi culturali e naturalistici
Centro Regionale Fauna Minore e Centro Studi sulle aree protette e gli ambienti fluviali
Oratorio della Trinità, via Paganino
Tel. 0187 626 172
Ente Parco Montemarcello-Magra
via Paci 2, Tel. 0187 691 071
www.parcomagra.it
Fortezza di Sarzanello
Tel. 339 413 0037
Museo Diocesano
piazza Firmafede, Tel. 0187 603 102
www.diocesilaspezia.it

CASTELNUOVO MAGRA

Dal castello alla chiesa con la Bandiera Arancione

Lungo e flessuoso come un gatto che si stira, Castelnuovo Magra è un delizioso borgo di crinale elegante e signorile, Bandiera Arancione del TCI. Si allunga su uno dei tanti colli che s'alzano a sinistra dell'estuario del Magra e i suoi limiti urbani sono segnalati da due notevoli "emergenze architettoniche", come dicono gli esperti: la chiesa di Santa Maria Maddalena che si affaccia sulla piana di Luni e il castello Malaspina a monte, la cui *turris magna* ospitò Dante nel 1306, in missione diplomatica.

Lungo la Via Francigena

Castelnuovo Magra fa parte dell'Associazione dei Comuni sulla Via Francigena secondo l'itinerario di Sigerico, cioè secondo il tracciato originario, giacché fu proprio il vescovo inglese Sigeric a "inventare" la via Francigena, grazie al diario che tenne durante il suo viaggio dall'Inghilterra a Roma nel 990.

La moglie felice

Si dice che la prosciutta castelnovese sia la "moglie felice" del più comune prosciutto; essa fonde insieme la tradizione ligure e quella toscana in un salume dal profumo delicato col sapore gustoso, squisito con pane casereccio e vino rosso. Degno compare della prosciutta è il paté di lardo, da consumare fresco, al massimo entro un mese se no perde l'aroma; è ottimo con un filo di miele e un bicchiere di Sciacchetrà delle Cinque Terre. L'unica produttrice della prosciutta castelnovese è l'**Antica Salumeria Elena e Mirco**.

I vini della Lunigiana

Le cantine del palazzo Arnati-Ingolotti-Cornelio di Castelnuovo ospitano l'**Enoteca Pubblica della Liguria e della Lunigiana**, ben sistemata nel cuore della DOC Colli di Luni, luogo ideale per una degustazione di vini e prodotti tipici liguri.

Letto e colazione

Lunga e ricca anche la lista dei b&b-affittacamere (diversi per la burocrazia, identici per l'ospitalità turistica): nel centro storico si trovano il **B&B Terrazza Bellavista** (rende l'idea, no?). Più in basso, a Molicciara troviamo il **B&B Dal Barboncino** (bau!), le **Camere Pietra di Luna** e il **B&B Tutta un'Altra Casa** col **Ristorante Agrituristico U Bacè**, testaroli e sgabei nella piana verso Luni. Colombiera è dove si trovano il **B&B di Carla Ricci**, il **B&B Montecchio** e il **B&B Montefrancio**. Nella zona di Marciano Basso incontriamo il **B&B di Loriana Amadei**. Infine, sull'Aurelia si aprono le finestre del **B&B Zia Mirella**.

Gli agriturismi di Castelnuovo sui colli e nella piana

La ricettività castelnovese è vasta e completa, equamente sparsa per le colline e nella piana che scende verso il Magra. La nutrita famiglia degli agriturismi annovera l'**Agriturismo Fattoria Cristina** nei boschi di Marciano coi suoi cavalli, il bell'**Agriturismo Cascina dei Peri** di Montefrancio celebre per i suoi vini e il vicino **Ranch Il Sentiero** che organizza escursioni a cavallo, impartisce lezioni di equitazione e segue l'interessante pratica naturale del "barefoot horse" tenendo i cavalli sferrati; seguono l'**Agriturismo La Valle e Azienda Vinicola Il Torchio** a Colombiera che produce vino DOC e IGT e olio e l'**Agriturismo Mamosa** ancora a Colombiera, bello, a metà collina, con Vermentino DOC, olio, miele e ortaggi, è l'**Agriturismo Monteverde**. Poi scendendo troviamo l'**Agriturismo Framagi** che è azienda agricola biologica e l'**Agriturismo La Giara**, azienda agricola di Provasco.

Vino, olio, miele e molto altro

Numerose sono anche le aziende agricole che non svolgono attività di agriturismo: sull'Aurelia c'è l'**Azienda Agricola Edoardo Primo** che produce vino; lungo la provinciale che sale dalla piana al capoluogo troviamo l'**Azienda Agricola Il Framiò**, vino e l'**Azienda Agricola Linero**, ancora vino. Nella zona di Colombiera si trovano l'olio e le olive dell'**Azienda Agricola Cà de Bruson**, i celebri vini DOC e IGT dell'**Azienda Agricola La Colombiera** e il miele dell'**Apicoltura Alpi Apuane**. A Molicciara aprono le loro porte l'**Azienda Agricola Biologica Lo Scoglio** col suo olio DOP e la celebre **Azienda Agricola Ottaviano Lambruschi**, vini DOC e il vigneto di Sarticola, località che era già famosa per i suoi vini ai tempi dei romani. A Palvotrisia troviamo i vini DOC dell'**Azienda Agricola Giacomelli** e l'**Azienda Agricola Canepa**.

Alberghi e affini

L'**Albergo Smeraldo con Ristorante Seven** è sull'Aurelia a Molicciara. Fra Marciano, Palvotrisia e Molicciara troviamo il **Residence Colline del Sole** con la **Pizzeria Napoli Pub Il Gatto e La Volpe**, mentre è in alto nei boschi il **Villaggio Ippotur**, residence e campeggio. La **Casa Vacanze Villa Costa** è una bella tranquilla villa con parco nella piana che va verso Luni.
La **Casa Vacanze La Poggia** è immersa negli olivi lungo la salita verso Vallecchia a monte del centro storico. La **Casa Vacanze di Nicoletta Masini** e la **Casa Vacanze Tisbe** sono lassù, nel centro storico.
A Molicciara aprono le loro porte la **Casa Vacanze di Elena Bertucci** e la fornitissima-di-servizi-e-attività **Casa Vacanze di Angelo Vanni Lombardi**.

Pranzo e cena

Anche per mettere le gambe sotto il tavolo c'è l'imbarazzo della scelta. Oltre a quelli già menzionati, andiamo a vedere iniziando dall'animata via Aurelia: qui troviamo l'elegante e rosseggiante **Focacceria Cinquecento**, la **Pizzeria Alfano**, la **Pizzeria Al Bacio**, il **Ristorante Il Terzo Capitolo** - sapori di terra e di mare. Nelle basse quote fra Molicciara, Colombiera e Marciano Basso ci danno il benvenuto la **Pizzeria Pizza e Più** che è rosticceria e friggitoria, la **Pizzeria Il Pizzicotto**, il rinomato **Molino del Cibus**, enoteca con cucina. A Palvotrisia troviamo il verdeggiante **Ristorante dei Pini**; da qui una strada (un po' sconnessa) fra boschi e vasti panorami sale a Marciano dove troviamo la **Trattoria da Rizieri**. Nel centro storico ci aspetta la squisita cucina locale della famosa **Trattoria da Armanda**, e se continuiamo a salire raggiungeremo dapprima la **Trattoria del Castello da Marco** a monte del castello lungo la strada per Fosdinovo, poi possiamo dirigerci verso gli sgabei e la focaccia della **Focacceria I Tre Moschettieri** di Caprignano oppure salire a Vallecchia, borgata sulla strada per Fosdinovo, dove c'è il **Ristorante Vallecchia** con un vasto panorama.

Castelnuovo Magra
Dove, come, quando

Comune, via Vittorio Veneto 2
Tel. 0187 693 801
www.castelnuovomagra.com

Agriturismo Cascina dei Peri
via Montefrancio 71, Colombiera
Tel. 0187 674 085 - www.cascinadeiperi.com

Agriturismo Fattoria Cristina
via Marciano 21, Marciano, Tel. 0187 675 249
www.fattoriacristina.com

Agriturismo Framagi
via Fontanella 32, Provasco, Tel. 0187 671 624
www.agriturismo-framagi.it

Agriturismo La Giara
via Fontanella 13, Provasco
Tel. 0187 673 129 - www.agrila.too.it

Agriturismo La Valle e Azienda Vinicola Il Torchio
via delle Colline 24, Colombiera
Tel. 0187 670 101 - lavalle.altervista.org

Agriturismo Mamosa
via Montecchio, Colombiera
Tel. 0187 674 186 - www.mamosa.it

Agriturismo Monteverde
Molino del Piano 65
Tel. 0187 674 727, 339 276 66999
www.agriturismomonteverde.it

Albergo Smeraldo con Ristorante Seven
via Aurelia 154, Molicciara, Tel. 0187 674 226
www.albergosmeraldo.it

Antica Salumeria Elena e Mirco
via Canale 52, Tel. 0187 673 510

Apicoltura Alpi Apuane
via Carbone 14, Colombiera, Tel. 0187 672 191

Azienda Agricola Biologica Lo Scoglio
via Salicello II Traversa, Molicciara
Tel. 0187 671 828

Azienda Agricola Canepa
via Palvotrisia 53
Tel. 0187 674 542

Azienda Agricola Cà de Bruson
via Montefrancio 64, Colombiera
Tel. 0187 670 255

Azienda Agricola Edoardo Primo
via Aurelia 190, Tel. 340 673 9118
www.edoardoprimo.it

Azienda Agricola Giacomelli
via Palvotrisia 134
Tel. 0187 674 155, 349 630 1516

Azienda Agricola Il Framiò
via Provinciale 234, Tel. 0187 670 319

Azienda Agricola La Colombiera
via Montecchio 92, Colombiera
Tel. 0187 674 265, 335 778 7180

Azienda Agricola Linero
via Provinciale 189, Tel. 0187 670 309
www.linerovini.it

Azienda Agricola Ottaviano Lambruschi
via Olmarello 28, Molicciara
Tel. 0187 674 261, 338 441 3761
www.ottavianolambruschi.com

B&B Carla Ricci
via Paradiso 6, Colombiera
Tel. 335 609 3310

B&B Dal Barboncino
via dei Laghi 1, Molicciara, Tel. 0187 670 192
347 0088 973 - www.dalbarboncino.it

B&B Loriana Amadei
via degli Ulivi 33, Marciano Basso
Tel. 334 718 3587

B&B Montecchio
via Montecchio 58, Colombiera
Tel. 0187 693 039 - www.montecchiobb.eu

B&B Montefrancio
via Montefrancio 86, Colombiera
Tel. 0187 674 043 - www.montefrancio.it

B&B Terrazza Bellavista
via dei Bianchi 22, Tel. 0187 671 634
www.terrazzabellavista.it

B&B Tutta un'Altra Casa e Ristorante Agrituristico U Bacè
via Provasco 6
Tel. 0187 673 744

B&B Zia Mirella
via Aurelia 54, Tel. 0187 674 023
333 928 6823 - www.ziamirella.it

Camere Pietra di Luna
via Gragnola 6-8, Molicciara
Tel. 0187 673 020 - www.bbpietradiluna.it

Casa Vacanze Angelo Vanni Lombardi
via della Pace 81, Molicciara
Tel. 0187 674 752

Casa Vacanze Elena Bertucci
via Canale 46b, Molicciara
tel. 0187 673 510

Casa Vacanze La Poggia
via Provinciale, Tel. 0187 675 540
320 554 1265 - www.lapoggia.it

Casa Vacanze Nicoletta Masini
via Roma 43, Tel. 0187 674 379
www.5terre.com

Casa Vacanze Tisbe
via Roma 5, Tel. 347 756 2750

Casa Vacanze Villa Costa
via Provasco 27
Tel. 338 321 0495 - www.villa-costa.it

Enoteca Pubblica della Liguria e della Lunigiana
via Veneto, Tel. 0187 694 182
0187 675 394 - www.enotecapubblica.it

Focacceria Cinquecento
Via Aurelia 71, Tel. 0187 693 511

Focacceria I Tre Moschettieri
località Caprignano
Tel. 0187 693 420, 339 896 5707

Molino del Cibus
via Canale 80, Colombiera
Tel. 0187 676 102

Pizzeria Alfano
via Aurelia 120, Palvotrisia
Tel. 0187 670 491

Pizzeria Al Bacio
via Aurelia 235, Tel. 0187 676 255

Pizzeria Il Pizzicotto
via Provinciale 124, Colombiera

Pizzeria Pizza e Più
via della Pace I Traversa 1, Molicciara
Tel. 0187 670 531

Ranch Il Sentiero
via Montefrancio 81, Colombiera
Tel. 347 484 1151, 347 866 6908
www.ranchilsentiero.it

Residence Colline del Sole

Pizzeria Napoli

Pub Il Gatto e La Volpe
via Monticelli, Tel. 0187 670 040

Ristorante dei Pini
via Olmarello 50, Palvotrisia
Tel. 0187 674 084

Ristorante Il Terzo Capitolo
Via Aurelia km 391, Tel. 0187 693 012

Ristorante Vallecchia
via Provinciale 279, Vallecchia
Tel. 0187 674 104

Trattoria da Armanda
piazza Garibaldi 6
Tel. 0187 674 410

Trattoria da Rizieri
via Marciano
Tel. 0187 674 497

Trattoria del Castello da Marco
via Provinciale 247
Tel. 0187 674 214

Villaggio Ippotur
via degli Ulivi
Tel. 0187 674 592, 339 384 7212
www.ippotur.it

ORTONOVO

Era il *buen retiro* dei ricchi lunensi

Si, sul colle di *Hortus novus* avevano le loro ville le ricche famiglie di Luni, quasi due millenni fa. Oggi Ortonovo è un antico borgo che dal suo colle si affaccia sulla piana di Marinella di Sarzana e di Marina di Carrara ed è difficile capire quali dei suoi boschi e dei suoi vigneti siano ancora in Liguria e quali siano già in Toscana. Ortonovo si osserva bene dal vicino santuario cinquecentesco della Madonna del Mirteto.

Piccolo, arroccato, silenzioso

Pare quasi impossibile che a così poca distanza dall'animazione umana, motoristica, industriale, agricola della piana di Luni e della vicinissima costa della Versilia ci siano posti come Nicola, piccolo borgo sommitale così silenzioso che lo squillo di un telefonino sembra un suono assordante.
A chiuderlo ci sono le mura, in centro una graziosa chiesa settecentesca, intorno un magnifico panorama verso le Apuane, la Versilia e il mare.

Luna

Duemila e rotti anni fa la costa alla foce del Magra era più arretrata di com'è oggi. Qui, a ridosso del mare, sulla riva sinistra dell'estuario fluviale, c'era un insediamento ligure che i romani nel 177 a.C. eressero a colonia col nome di *Luna;* divenne il porto d'imbarco del marmo delle Apuane e crebbe sino a diventare una città ricca e bella, candida di marmi; è da lei che la valle del Magra ha preso il nome di Lunigiana. Coi secoli però il fiume fece avanzare la costa, il porto si impaludò, la palude portò la malaria. Lentamente la città si spopolò, i suoi abitanti salirono sulle colline per continuare a vivere, nacquero Sarzana, Castelnuovo, Ortonovo. Nel 1204 il vescovo-conte e gli ultimi abitanti si trasferirono a Sarzana lasciando dietro di sé una città ormai fantasma. Oggi nella piana verdeggiante di vigneti, prati fioriti e orti rimangono vestigia solitarie, il grande anfiteatro da 5000 posti, il **Museo Archeologico Nazionale di Luni**. Nel Museo e nella prospiciente zona archeologica, oltre ai numerosi reperti rinvenuti, sono presenti sezioni di architettura sacra, la sezione epigrafica, con iscrizioni pubbliche e private di Luni antica e la sezione dell'edilizia privata dedicata alle *domus lunensi* (Casa degli Affreschi). Nella zona archeologica si possono inoltre visitare la Casa dei Mosaici, la *Domus* settentrionale, il *Decumano Massimo* (tratto urbano della via Aurelia), il portico del Foro con ambienti legati all'attività commerciale del luogo, il teatro e la basilica cristiana a tre navate, di età carolingia. Oltre la Porta Orientale è l'Anfiteatro di età augustea e il Mausoleo.

Come eravamo

In un frantoio della frazione di Casano Basso ai piedi della salita per Ortonovo c'è l'interessante **Museo Etnografico della Colombara** che conserva oggetti della cultura contadina.

Aziende agricole ortonovesi

Anche Ortonovo, popoloso come i comuni vicini, conta numerosi indirizzi di strutture ricettive e aziende agricole di interesse turistico. Iniziamo da queste: l'**Agriturismo La Sarticola** offre panorami, vigneti, olivi, boschi, fattoria didattica, con l'azienda agricola a Isola e l'agriturismo a Casano; l'**Azienda Agricola Biologica Dream** offre fra l'altro un piccolo maneggio nella piana lunense a sud dell'Aurelia; l'**Azienda Agricola La Felce** produce vini di alta qualità "per uso quotidiano"; ottimi vini DOC anche dall'**Azienda Agricola La Pietra del Focolare** a conduzione molto familiare. Sono da assaggiare anche i vini della **Fattoria Casano** di Isola. Ancora vini DOC, IGT e altro escono dalle cantine dell'**Azienda Vinicola La Baia del Sole** presso l'antica Luni e da quelle dell'**Azienda Vinicola Simonetta Benelli** a Isola. Note internazionalmente sono le **Cantine Lunae di Paolo Bosoni** dai cui vigneti nascono vini DOC e IGT premiati, vino novello, spumante, Vin Santo, grappa di Vermentino, limoncino, olio extravergine, grazie anche alla coltivazione di antichi vitigni autoctoni (Pollera Nera, Massareta, Alba Rossa). L'olio è il prodotto pregiato della **Cooperativa Olivicoltori Ortonovo** di Casano Basso. Nella pianeggiante zona di Dogana (ove era il posto di dogana della Repubblica di Genova) incontriamo **Miele di Luna**, miele DOP della Lunigiana e candele artistiche.

Buoni indirizzi per pernottare

Sull'Aurelia troviamo l'**Albergo Antica Luni**, al bivio per Nicola c'è il **B&B Giulia**, a Casano Basso il nottambulo **B&B Moonlight**, a Casano il "luciobattistiano" **B&B I Giardini di Marzo** e il tropicale **B&B Le Due Palme**. Fra i vigneti e l'animazione della piana di Luni troviamo il **B&B The Rose Garden** con le sue rose inglesi mentre il raffinato **B&B Villa Les Arts** è a Isola, quasi al confine con Carrara.
A Luni Mare, moderno centro residenziale a valle della città romana e dell'autostrada, troviamo il **Residence Porto Lunae** con **Ristorante Pizzeria**.

Buona cucina ligure-toscana

Ne troviamo molta, senza dubbio: a Luni, vicino all'anfiteatro, ecco il **Ristorante Chioccia d'Oro** con la sua cucina rinomata, la bisteccheria e gli animali che razzolano nella campagna. A Luni Mare ci si ferma da **Madhouse** spaghetteria, pizzeria, focacceria, panigacceria. A Isola c'è il mistico **Ristorante Il Profeta Cibo e Vino** e la conviviale **Osteria dei Cacciatori** fra marmi e graniti proprio sul confine regionale, la più orientale osteria della Liguria. Lungo l'Aurelia verso Dogana troviamo il **Ristorante Piccolo Diavolo** - carne alla brace, naturalmente! La **Pizzeria da Gigetto** e la **Pizzeria Il Confine**; la **Pizzeria La Golosa** e il **Ristorante Pizzeria Focacceria Vecchi Sapori** popolare e semplice, sono a monte dell'Aurelia. Il **Ristorante La Bisteccheria** è appena sotto al bivio per salire a Nicola; il **Ristorante da Fiorella** è a Nicola e propone cucina tradizionale di confine presso le mura del borgo; nel centro di Nicola troviamo l'elegante accogliente **Trattoria Locanda della Marchesa**, bel palazzotto nella bella piazza, cucina lunigiana, ligure, toscana. Infine, a Casano ci si ferma nella "terrificante" **Locanda degli Orchi** e superando il centro storico di Ortonovo lungo la strada che scende a Carrara si incontra il famoso **Ristorante Mauro**.

Ortonovo
Dove, come, quando

Comune, via Castagno 61, Casano
Tel. 0187 690 111
www.comune.ortonovo.sp.it
Agriturismo La Satricola
via Sarticola 10
Tel. 0187 661 111, 328 843 1665
www.lasarticola.it
Albergo Antica Luni
via Aurelia 112, Tel. 0187 66 851
Azienda Agricola Biologica Dream
via Appia - al limite di via Provasco
Azienda Agricola La Felce
via Bozzi 36, Tel. 0187 66 789
Azienda Agricola La Pietra del Focolare
via Dogana 209, Isola
Tel. 0187 662 129 - www.sito.it
Azienda Vinicola La Baia del Sole
via Forlino 3, Antica Luni
Tel. 0187 661 821, 339 471 4592
www.cantinefederici.com
Azienda Vinicola Simonetta Benelli
via Cantinone 6, Isola, Tel. 0187 661 479
www.simonettabenelli.com
B&B Giulia
via Serravalle 64, Tel. 0187 66 874
www.bedandbreakfast-giulia.it
B&B I Giardini di Marzo
via Castagno 12, Casano, Tel. 0187 66 378
www.giardinidimarzo.it
B&B Le Due Palme
via Vicinale Carrareccia 3, Casano
Tel. 0187 669 180
B&B Moonlight
via Vicinale San Giuseppe 10
Casano Basso, Tel. 0187 660 856
B&B The Rose Garden
via Madonnina 26, Tel. 0187 690 818
www.therosegarden.it
B&B Villa Les Arts
via Isola Alta 51, Isola, Tel. 0187 660 028
Cantine Lunae di Paolo Bosoni
via Bozzi 63, Tel. 0187 660 187, 669 222
www.cantinelunae.com
Cooperativa Olivicoltori Ortonovo c/o Museo Etnografico di Casano
Tel. 0187 690 121
Fattoria Casano
via Pino 5, Isola, Tel. 0187 674 085
Locanda degli Orchi
via Annunziata 1, Casano, Tel. 0187 661 256
Madhouse
via Gramsci 12, Luni Mare
Tel. 0187 648 573
Miele di Luna
via Nuova Appia, Tel. 0187 660 144
Museo Archeologico Nazionale di Luni
via Luni 39, Tel. 0187 66 811
www.archeoge.arti.beniculturali.it
Museo Etnografico della Colombara
via Cannettolo, Casano Basso
Tel. 0187 690 111 - www.metortonovo.it
Osteria dei Cacciatori
via Fossone 2, Isola, Tel. 0187 66 891
Pizzeria da Gigetto
via Aurelia 132, Dogana, Tel. 0187 66 879
Pizzeria Il Confine
via Aurelia 317, Dogana, Tel. 0187 690 007
Pizzeria La Golosa
via Larga 1, Isola, Tel. 0187 66 721
Residence Porto Lunae
con **Ristorante Pizzeria**
via Gramsci 3, Luni Mare
Tel. 0187 648 492 - www.portolunae.it
Ristorante Chioccia d'Oro
via Casone e Chioccia d'Oro, via Appia 5
Tel. 0184 66 689
Ristorante da Fiorella
via per Nicola 46, Tel. 0187 66 875
Ristorante Il Profeta Cibo e Vino
via Isola 24, Tel. 0187 66 469
Ristorante La Bisteccheria
via Serravalle 51, Tel. 0187 660 857
Ristorante Piccolo Diavolo
via Aurelia 114, Dogana, Tel. 0187 669 201
Ristorante Mauro
via Foce 1, Tel. 0187 66 668
Ristorante Pizzeria Focacceria Vecchi Sapori
via Larga 46, Tel. 0187 66 514
Trattoria Locanda della Marchesa
piazza della Chiesa 19, Nicola
Tel. 0187 660 491

Montale
Beverone
Garbugliaga
Calice al Cornoviglio
M. Cornoviglio 1162
Valico dei Solini
Ferdana
Usurana
Valdonica
Canavella di Vara
Castiglione di Vara
Madrignano
Montebello
Metti
Podenzana
Montale
Aulla
A12
Beverino
F. Vara
Piana Battolla
Padivarma
S. Cipriano
Tivegna
S. Bartolomeo
Bolano
Albiano Magra
A15
F. Magra
Pian di Barca
Graveglia
Sorbolo
Follo
Ceparana
Bibola
M. Carbolo 657
Bastremoli
Palazzo
S. Martino Durasca
M. Grosso 663
Ponzano Superiore
S. Stefano di Magra
Vecchietto
S. Benedetto
Isola
Bottagna
Marinasco
Ponzano di Magra
Falcinello
Ponzanello
Valdipino
La Foce
Valeriano Lunense
Vezzano Ligure
Felettino
Foce il Cuccu
Chiappa
Carignano
S. Anna
Seresa
Marcantone
Carozzo
Fresonara
Termo
Arcola
S. Caterina
Fosdinovo
Biassa
Monti
Migliarina
A15
Baccano
Sarzanello
Castelnuovo Magra
Fossola
LA SPEZIA
Pitelli
Sarzana
Fabiano
Marola
S. Bartolomeo
Trebiano
Cadimare
Casano
Ortonovo
Campiglia
Muggiano
S. Terenzo
Romito
S. Lazzaro
Lama
Monesteroli
Fezzano
Pugliola
Ameglia
Molicciara
Le Grazie
Luni
Nicola
Schiara
Lerici
Tellaro
Isola
Porto Venere
Fiumaretta
A12
Bocca di Magra
Isola Palmaria
Marinella
Montemarcello
Marina di Carrara
Isola del Tino
N

Itinerari escursionistici nelle Valli della Spezia

È certamente molto piacevole girare in automobile sulle strade che serpeggiano nei castagneti della Val di Vara, fra i lecci delle Cinque Terre e intorno ai vigneti dei Colli di Luni; ma c'è un altro modo per apprezzare le bellezze dell'Altra Riviera delle Cinque Terre e del Golfo dei Poeti, ed è quello di percorrere a piedi, in bici e a cavallo i loro sentieri escursionistici. Chi decide di conoscere il mondo coi tempi lenti e naturali del passo umano, o anche con quelli appena più rapidi del trotto di un cavallo o delle ruote di mtb, qui troverà molte ragioni di soddisfazione, tanto fra i faggi dell'Alta Via dei Monti Liguri quanto lungo i sentieri che cingono il più bel golfo dell'Italia Settentrionale. Mai troppo lontani dal mare - visibile anche dai punti più interni delle valli e dalle cime delle montagne - ma sempre inseriti in paesaggi di vera "Altra" Riviera, i percorsi escursionistici che vengono qui proposti permettono di entrare in profondo contatto con la natura della Liguria di Levante, ovviamente per amarla.

Anello del Monte Chiappozzo

Codivara (759 m) — Passo del Cavallo (935 m) — Monte Riso (1011 m) — Piano del Cavallo (994 m) — Poggio della Marchesina (979 m) — Monte Prato Pinello (1390 m) — Monte Chiappozzo (1126 m) — Prati di Chiappozzo — Passo del Biscia (890 m) — Codivara (759 m)

Tipo di escursione
a piedi

Tempo di percorrenza
h 7,00 circa

Dislivello in salita
840 m circa

Grado di difficoltà
difficile

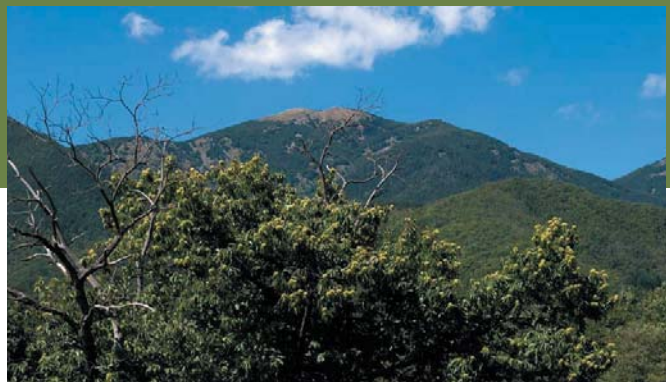
Segnavia
prima mancante, poi in rosso, poi poi cerchio rosso e **A11**, AV

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto e salire la SP 566 sino a Varese Ligure. Qui si prende la SP 49 per il Passo del Bocco, quindi la SP 57 per il Passo del Biscia sino a Codivara.
In bus: con le autolinee ATC da Varese Ligure a Codivara.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne i mesi invernali più nevosi.

Bibliografia
- "Camminare in Val di Vara", Erga Edizioni, Genova, 2008
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°10 Val di Vara", Edizioni Multigraphic, Firenze



Nell'altissima Val di Vara

È un percorso impegnativo ma panoramico: si snoda intorno ai crinali che circondano le sorgenti del fiume Vara, al confine con la provincia di Genova e lungo la dorsale del monte Zatta che separa la Val di Vara dall'emiliana valle del Taro. Si cammina ai limiti della bella faggeta dello Zatta, fra boschi di castagno e prati dove fioriscono orchidee. Sullo sfondo, il monte di Portofino e il mare.

Il percorso

Si parte da **Codivara** (759 m) per la strada che esce dal paese. Il percorso non è segnalato e la strada curva a destra e sale in un castagneto ceduo, poi nei prati e con un'ampia curva a sinistra sale vicino ad alcune fattorie fra ampi pascoli, in un paesaggio aperto. Poi la strada si fa sterrata e prosegue diritta fra prati e pascoli, talvolta recintati per il bestiame, sino al **Passo del Cavallo** (935 m) da dove si può prendere un viottolo che sale a destra, segnato con indicazioni rosse, che porta sulla vetta rocciosa del **Monte Riso** (1011 m), panoramico verso le valli circostanti e i monti sino al Gottero e al Penna. Nei prati cresce la rosa canina, il biancospino, qualche quercia. Sulla vetta del monte si trovano i ruderi della medievale Torre di Panizzaro. Scesi dal monte al Passo del Cavallo si procede sulla dorsale in direzione nord-ovest fra faggi, arbusti e rimboschimenti a conifere sino a un bivio presso il **Piano del Cavallo** (994 m), da cui si prende il sentiero sulla destra che attraversa il bosco, prima di conifere, poi di faggi anche enormi, sino a incontrare l'Alta Via dei Monti Liguri al **Poggio della Marchesina** (979 m); da qui si segue l'AV verso ponente dentro la faggeta sino all'aperta vetta del **Monte Prato Pinello** (1390 m) da cui il panorama è grandioso verso la Val di Vara, la Val Reppia e la Val di Taro. Il monte è l'anticima del monte Zatta, signore dell'alta Val di Vara, e il sentiero attraversa la sua vasta e splendida faggeta, una delle più belle foreste liguri. Da qui si prende l'Alta Via delle Cinque Terre (segnavia cerchio rosso e A11) che si dirige a sud-est intorno al crinale fra Val Reppia (provincia di Genova) e lo stretto canalone dove ha le sorgenti il Vara; si cammina fra faggete e prati alberati lungo la cresta del Coppello e del Chiappozzo, ammirando le scoscese pareti del monte Zatta e le sottostanti case rurali di Reppia sino alla bella vetta rocciosa del **Monte Chiappozzo** (1126 m), da cui si osserva lo scosceso versante nord del monte Verruga; la cresta del Chiappozzo è un'area di transito degli uccelli migratori molto importante.
Da qui si scende alle doline pianeggianti e fiorite dei **Prati di Chiappozzo** dove affiorano massi di diaspro rosso scuro e qualche roccia ofiolitica su cui vivono radi cespugli della bassa ginestra di *Saltzmann*. Si scende ancora sino al **Passo del Biscia** (890 m) da cui una strada provinciale assai poco frequentata scende verso nordest attraverso un bel bosco di latifoglie, supera il giovanissimo fiume Vara e sale fra i castagneti sino a **Codivara**.

Anello del Monte Verruga

Valletti (600 m) · Passo del Biscia (890 m) · Rifugio Forestale del Porcile (998 m) · Colle di Fonte Sacrata (1050 m) · Monte Verruga (1211 m) · Cappella di San Bernardo (854 m) · Colli di Valletti (773 m) · Valletti (600 m)

Tipo di escursione
a piedi

Tempo di percorrenza
h 6,00 circa

Dislivello in salita
460 m circa

Grado di difficoltà
medio-difficile

Segnavia
nulla, poi 5T

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto e salire la SP 566 sino a Varese Ligure. Qui si prende la SP 49 per il Passo del Bocco, quindi la SP 57 per il Passo del Biscia sino a Ponte Parano, quindi seguire le indicazioni per Valletti. In bus: con le autolinee ATC da Varese Ligure a Valletti.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne i mesi invernali più nevosi.

Bibliografia
- "Camminare in Val di Vara", Erga Edizioni, Genova, 2008
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°10 Val di Vara", Edizioni Multigraphic, Firenze

Verde di boschi, rosso di rocce

Un altro percorso piuttosto lungo e impegnativo che permette una completa immersione nella natura di questo lembo di Liguria lontana dal mare, la Liguria della civiltà del castagno, dove in epoche preistoriche si scavava la roccia per forgiare utensili.

Il percorso

Da **Valletti** (600 m) si prende la strada asfaltata che costeggia il santuario di Sant'Anna e si sale lungo una strada che diventa sterrata sul versante nord del monte Badalucco attraverso meravigliosi castagneti da frutto e fiancheggiando le case della Cerreta, insediamento del XVI-XVII secolo. Camminando fra castagneti e boschi misti di querce e carpini, si scorgono a tratti i pendii dei monti Zatta e Chiappozzo che chiudono il vallone in cui nasce il Vara. Entrando in provincia di Genova si raggiunge infine il **Passo del Biscia** (890 m) coi suoi sereni prati umidi e fioriti (sono una zona di doline carsiche) e il Rifugio Tempietto, costruito nel 1976 dalla gente di Valletti per festeggiare l'arrivo della strada che sale dalla Riviera. Qui si gira in direzione sud-est imboccando l'AV5T (Alta Via delle Cinque Terre), contrassegnata dal simbolo bianco e rosso del CAI, che segue una sterrata agevole in lieve salita quasi sul panoramico crinale del monte Biscia. Si cammina fra conifere di rimboschimento, aceri e prati arbustivi. Il vasto panorama offre alla vista i monti intorno alle valli Reppia e Graveglia, quindi il monte di Portofino e se l'aria è davvero limpida anche la Riviera di Ponente e le Alpi Marittime. Si raggiunge poi il **Rifugio Forestale del Porcile** (998 m), quindi - lasciando a sinistra la strada che porta a una vecchia miniera di manganese - si procede seguendo la segnaletica CAI sino a un bivio dove si deve lasciare la strada per seguire un viottolo che sale a sinistra indicando il monte Verruga. Si cammina fra pini neri, pascoli, accanto a un bosco misto, quindi la faggeta. È un angolo selvaggio dell'alta Val di Vara e lo sguardo si spinge sui ripidi monti circostanti, coperti di castagni e di fasce terrazzate destinate al pascolo e alla coltivazione.

Attraverso una bella faggeta si sale ai prati di crinale del **Colle di Fonte Sacrata** (1050 m) rientrando in provincia della Spezia, con la vista sulla Val Lagorara, dove gli uomini dell'Età del Rame estraevano diaspro rosso, e sui vasti boschi della valle del Borsa. Da qui si può deviare alla cima del **Monte Verruga** (1211 m) fra rocce e arbusti. Proseguendo dal colle verso est, la pista procede fra pascoli coperti di brugo e rosa canina, dove fiorisce lo zafferano ligure e svolazza la pernice rossa fra rocce rosse di diaspro, con la vista del monte Gottero, delle Apuane e della lontana costa di Livorno. Si raggiunge poi l'asfalto presso la **Cappella di San Bernardo** (854 m) e si procede sino alla SP 56 per **Colli di Valletti** (773 m) e quindi **Valletti** (600 m).

AVML - Passo di Cento Croci Colla di Craiolo

Passo di Cento Croci (1055 m) · Passo di Pianpintardo (1120 m) · Monte Ventarola (1177 m) · Passo Chiapparino (982 m) · Monte Pietrebianche (936 m) · Costa dei Greci · Colla Craiolo (907 m)

Tipo di escursione
a piedi, in mtb

Tempo di percorrenza a piedi
h 4,30 circa

Dislivello in salita
380 m circa

Grado di difficoltà
medio-facile

Segnavia
AV

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia. Il normale equipaggiamento da bici con protezione contro il vento, la nebbia, la pioggia.

Distanza
16 km

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto e salire la SP 566 sino a Varese Ligure; qui si prende la SP 523 per il Passo di Cento Croci.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne i mesi innevati d'inverno.

Bibliografia

- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°10 Val di Vara", Edizioni Multigraphic, Firenze
- "Alte vie della Liguria", Andrea Parodi Editore, Arenzano (GE), 2008
- "Alta Via dei Monti Liguri", Union Camere di Commercio Liguri, Genova, 2005
- "Ecomuseo della Memoria", Progetto d'iniziativa regionale Alta Via dei Monti Liguri, con cartografia 1:25.000, Regione Liguria, Studio Cartografico Italiano, Genova, 2007

Sul confine fra le terre dell'agricoltura biologica e quelle del Parmigiano Reggiano

Questa è la tappa n° 36 dell'Alta Via dei Monti Liguri e percorre un tratto piuttosto lungo ma non faticoso del crinale settentrionale della Val di Vara, al di là del quale scendono verso Parma e la Pianura Padana le valli appenniniche dove si produce il Parmigiano "di montagna". Le quote non sono eccelse ma il paesaggio è totalmente e dolcemente appenninico, aperto a panorami vastissimi sia verso il mar Ligure sia verso l'Emilia e le lontanissime Alpi Centrali.

Il percorso

Al **Passo di Cento Croci** (1055 m), al confine con l'Emilia, si prende una strada sterrata che sale verso nord-ovest fra i pascoli che si affacciano sulla Val di Vara, col mare lontano. Poi si lascia la strada per salire sul crinale e si entra in una faggeta tagliando a mezza costa, sempre sul versante ligure. Si prosegue dritti a un incrocio e si scende un poco sino a una stradicciola che prosegue a mezza costa sul versante meridionale del monte Zuccone; appare nitida di fronte la gigantesca paleofrana detta Libia di Pecorara. Si percorre una bella faggeta, si contorna a valle la paleofrana, si rientra nel bosco e su una sterrata si raggiunge il **Passo di Pianpintardo** (1120 m), dal quale fra bivi e selle si continua nel bosco e sulla cresta erbosa sino al panoramicissimo **Monte Ventarola** (1177 m) con la sua antenna e il vento frequente che gli dà il nome. Di sotto, verso nord scorre fra i boschi il fiume Taro. Facile la discesa dal monte lungo lo spartiacque erboso e a tratti boscoso sino a una fontana e poi alla cappelletta di **Passo Chiapparino** (982 m), in grado di offrire un riparo di fortuna in caso di necessità.

"Chiapparino" viene dal dialettale *ciappa*, derivato dall'italiano antico "chiappa" ("...potevam su montar di chiappa in chiappa", Dante, Inferno, XXV) che significa "lastra di pietra": Chiapparino è un luogo roccioso e pietroso, dunque. Si procede sempre sullo spartiacque con numerosi saliscendi, lungo sterrate e mulattiere, fra boschetti, radure, prati, arbusti, vedute sulla Val di Vara e le cime dell'Appennino Ligure-Emiliano. Si tocca così il **Monte Pietrebianche** (936 m) e la **Costa dei Greci** (probabilmente i Bizantini che governavano la Liguria nel VI-VII secolo), sinché si tocca una strada asfaltata da seguire sul versante padano sino a una sella con una fontana, oltre la quale una sterrata sullo spartiacque scende infine alla **Colla Craiolo** (907 m), dove passa la provinciale che collega Varese Ligure col Passo del Bocco. C'è una cappella-rifugio e a poca distanza un agriturismo.

AVML - Passo di Cento Croci Passo Calzavitello

Passo di Cento Croci (1055 m) · Passo della Cappelletta (1085 m) · Passo del Lupo (1165 m) · Bocca del Lupo (1250 m) · Monte Gottero (1639 m) · Foce dei Tre Confini (1408 m) · Pian del Merlo (930 m) · Casa Biagi (870 m) · Passo Calzavitello (896 m)

Tipo di escursione
a piedi

Tempo di percorrenza
h 5,30 circa

Dislivello in salita
490 m circa

Grado di difficoltà
medio-difficile

Segnavia
AV

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto e salire la SP 566 sino a Varese Ligure; qui si prende la SP 523 per il Passo di Cento Croci.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne i mesi innevati d'inverno.

Bibliografia
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°10 Val di Vara", Edizioni Multigraphic, Firenze
- "Alte vie della Liguria", Andrea Parodi Editore, Arenzano (GE), 2008
- "Alta Via dei Monti Liguri", Union Camere di Commercio Liguri, Genova, 2005
- "Ecomuseo della Memoria", Progetto d'iniziativa regionale Alta Via dei Monti Liguri, con cartografia 1:25.000, Regione Liguria, Studio Cartografico Italiano, Genova, 2007

Tra i faggi del Monte Gòttero

Coi suoi 1639 metri d'altezza il Monte Gòttero è la vetta più elevata della provincia della Spezia e una montagna appenninica di tutto rispetto, elegantemente coperta da boschi e faggete di gran pregio tranne la vetta dove i faggi cedono il posto ai prati. Dalla vetta il panorama è vastissimo, nelle giornate limpide si vedono la Pianura Padana, la Corsica, le Apuane e le Alpi Marittime. Tra i boschi del versante nord, a 1500 circa di quota, c'è una conca d'origine glaciale con un bel laghetto. Qui vivono l'aquila e il lupo. L'itinerario corrisponde alle tappe 37 e 38 dell'AV, con una variante nella tappa 38 per abbreviare il percorso.

Il percorso

Lasciando la provinciale che sale da Varese Ligure al **Passo di Cento Croci** (1055 m) ci si dirige in direzione est e si contorna sul lato padano un poggio boscoso con un ripetitore; si segue una sterrata fra faggi e abeti immettendosi in una stradina asfaltata che taglia i pascoli sul versante della Val di Vara, per raggiungere il **Passo della Cappelletta** (1085 m) con la cappelletta che può offrire rifugio in caso di maltempo e le quattro grandi pale della centrale elettrica eolica di Varese Ligure; da qui una strada scende verso la Val di Taro. Dal passo si sale poi lungo il crinale, un po' sull'uno o l'altro versante, fra pascoli recintati e panoramici, verso il **Passo del Lupo** (1165 m) e la più elevata **Bocca del Lupo** (1250 m); lungo il cammino gli squarci nella folta copertura arborea offrono belle viste sulla Val di Vara e sulla Val di Taro; da notare i toponimi, riferiti a un animale che da alcuni decenni giustamente ha ripreso possesso anche di queste montagne. Più oltre, la salita porta al bivio fra il ramo principale dell'AV e la variante AV2 che sale alla vetta del **Monte Gòttero** (1639 m), coi suoi panorami meravigliosi. Chi non desidera salire può proseguire nel bosco sul versante emiliano, fra grandi faggi, castagni e querce; così facendo si perde i panorami della vetta ma l'immersione nella foresta è totale. I due tracciati si ricongiungono alla **Foce dei Tre Confini** (1408 m), dove oggi si uniscono Liguria, Emilia e Toscana e prima dell'Unità d'Italia si incontravano Regno di Sardegna, Ducato di Parma e Granducato di Toscana. D'ora in poi si respira l'aria della Lunigiana toscana. Qui l'AV si divide in un ramo lungo che segue lo spartiacque salendo al Focetto (1460 m) lungo il confine toscano-emiliano e in uno breve che raggiunge direttamente il capolinea di tappa scendendo nella valle del torrente Adelano, che in quota è toscano ma scende verso il Vara; si seguono le tracce della Via Regia che conserva tratti acciottolati e cippi di confine tra la Repubblica di Genova e il Granducato di Toscana. Fra alberi e arbusti, su tracce talvolta incerte, si scende alle case di **Pian del Merlo** (930 m), poi a **Casa Biagi** (870 m) e infine si raggiunge il **Passo Calzavitello** (896 m) a monte di Adelano di Zeri (MS).

Anello di Varese Ligure

Varese Ligure (367 m) – Casa Guardiola (450 m) – Case Boschetto (575 m) – La Cucca (675 m) – Case Forcelle (751 m) – Passo Chiapparino (982 m) – Passo di Pietrebianche (894 m) – Casaregio (745 m) – Scurtabò (661 m) – San Martino (625 m) – Varese Ligure (367 m)

Tipo di escursione
a piedi, in mtb, in gran parte anche a cavallo

Tempo di percorrenza
h 7,00 circa

Dislivello in salita
630 m circa

Grado di difficoltà
medio-difficile

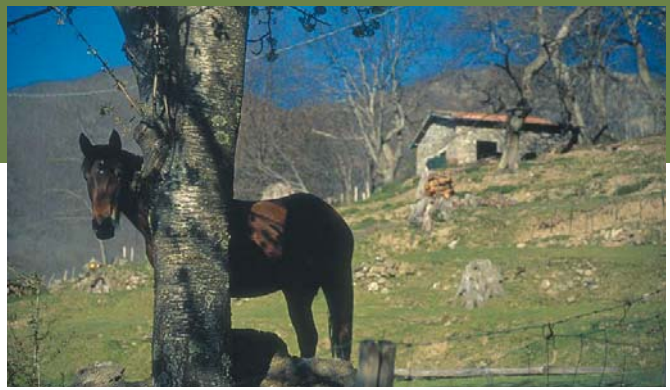
Segnavia
Nulla, poi ST

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia. Il normale equipaggiamento da bici con protezione contro il vento, la nebbia, la pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto e salire la SP 566 sino a Varese Ligure. In bus con i servizi di linea per Varese Ligure.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne i periodi invernali con la neve.

Bibliografia
- "Camminare in Val di Vara", Erga Edizioni, Genova, 2008
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°10 Val di Vara", Fdizioni Multigraphic, Firenze



Intorno alla "capitale" della Val di Vara

È un percorso piuttosto lungo ma percorribile anche in mtb e a cavallo: un sentiero panoramico che attraversa il paesaggio agricolo e boschivo di Varese Ligure, con belle vedute dei monti, dei colli e delle valli dell'altissima Val di Vara.

Il percorso

Si parte da **Varese Ligure** (367 m) lungo la strada per il Passo di Cento Croci; dopo circa 150 metri a monte delle ultime case del paese una mulattiera scende in fondo al canalone del torrente Crovana, che si attraversa su un ponticello e si raggiunge il **Centro di onoterapia**, da cui parte un sentiero non segnalato che risale la sponda destra in un bosco misto sino alla **Casa Guardiola** (450 m) e a una strada asfaltata, che si segue verso destra nei castagni. Dopo 150 metri c'è un sentiero a sinistra della strada, presso due alti pini, che torna un poco indietro e sale nel bosco sino a un bivio dove si prende a destra. Dopo 500 metri si esce dal bosco presso le **Case Boschetto** (575 m), dove si incontra l'asfalto. Da qui si segue il segnavia del sentiero n°30 del CAI che sale leggero lungo il crinale panoramico fra prati, pascoli e boschetti di castagni e cerri, con vedute sui borghi e sui monti circostanti, fra il Passo di Cento Croci e i monti Verruga, Chiappozzo, Zatta e il più lontano Gôttero. Si arriva alle case di **La Cucca** (675 m) per proseguire lungo il crinale aperto sino alle **Case Forcelle** (751 m) e ancora su sino alla cappelletta di **Passo Chiapparino** (982 m o 1001 m, dipende dalla carta che si consulta) dove ci si immette nella tappa n°36 dell'Alta Via dei Monti Liguri; la si segue verso ponente per un breve tratto lungo il crinale appenninico principale dal dolce profilo erboso, con una bella vista sul roccioso monte Penna a nord, poi al **Passo di Pietrebianche** (894 m) si lascia l'AV e si scende lungo la sterrata principale che porta alla borgata di **Casaregio** (765 m) dove si fa asfaltata e scende all'importante borgata di **Scurtabò** (661 m). Si tocca la SP 49 che sale al Passo del Bocco, la si segue brevemente in direzione di Varese; giunti a San Carlo si imbocca una sterrata che raggiunge un crinale secondario fra i valloni dei torrenti Scagliana e Tron. Si raggiunge la chiesa di **San Martino** (625 m) nel bosco, con pini e alti ippocastani; la mulattiera prosegue sul crinale fra prati e castagneti con le valli e le borgate sottostanti ben visibili. Giunti a **Trenzenasca** si scende nel fondovalle del torrente Chinela, lo si attraversa e si risale l'opposto versante sino alla strada asfaltata, scendendo la quale si raggiunge la SP 4 che passa accanto a un mulino ad acqua ristrutturato, *u Muinetto*, e conduce infine a **Varese Ligure**.

Anello del Monte Malone

Serra di Rio (455 m) · Costa di Travigio (770 m circa) · monte Faccio (880 m) · Sella di Travigio (896 m) · Sella del Ciaso (1035 m) · Monte Malone (1306 m) · Casa Cavanerbone (939 m) · Costa di Mesceto · Serra di Rio (455 m)

Tipo di escursione
a piedi e in mtb

Tempo di percorrenza
h 7,00 circa

Dislivello in salita
800 m circa

Grado di difficoltà
medio-difficile

Segnavia
25 o niente

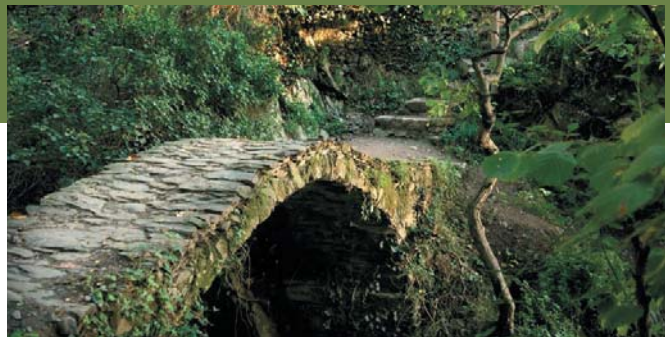
Distanza
12 km

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia. Il normale equipaggiamento da bici con protezione contro il vento, la nebbia, la pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Carrodano o Brugnato-Borghetto e con la SP 566 sino a Sesta Godano, quindi salire a Rio. In bus con i servizi di linea per Sesta Godano.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne quando c'è neve.

Bibliografia
- "Camminare in Val di Vara", Erga Edizioni, Genova, 2008
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°10 Val di Vara", Edizioni Multigraphic, Firenze



Boschi e teste apotropaiche

È un sentiero piuttosto lungo che si snoda fra i boschi che coprono le pendici dei monti Malone e Gòttero, fra pinete, faggete, castagneti e boschi misti.
I borghi rurali di Rio e Groppo sono i più apprezzati e visitati nel comune di Sesta Godano; a Groppo soprattutto si possono ammirare le teste in arenaria scolpita che avevano funzione apotropaica, cioè proteggevano dagli spiriti maligni.

Il percorso

Si parte dalla frazione **Serra di Rio** (455 m), si raggiunge l'oratorio di San Luca, si procede sull'asfalto sino a un tornante a sinistra, da cui si stacca sulla destra una strada sterrata segnalata dal segnavia CAI del sentiero n°25-25b. La mulattiera, ampia e facile, sale lieve fra i campi e guarda dall'alto la piana di Sesta Godano circondata da boschi e pinete. Più in alto il panorama si fa più vario, con monti e colli dai pendii ripidi. Si sale nella pineta e in una boscaglia fitta d'arbusti di erica, ginestra, robinia, con giovani castagni, ornielli e carpini neri, specie quest'ultime che indicano che le piante originarie della fascia submontana stanno tornando a prendere possesso dell'area che un tempo apparteneva loro. Qua e là affiora il substrato roccioso, i banchi di arenaria grigia e le sottili e fragili scaglie di argillite. A un certo punto si può scegliere se continuare sulla sterrata, facile ma non panoramica, o prendere un sentiero scosceso, non segnalato ma evidente, che sale sul crinale della **Costa di Travigio** (770 m circa) che si affaccia sulla valle del rio Gottero e procede panoramico fra cespugli di ginestra dei carbonai.
Si ritrova in breve il segnavia del CAI e si sale fra pini marittimi e castagni cedui, cui seguono praterie di brugo, boschetti di cerri e vedute delle cime circostanti coperte di boschi e rimboschimenti.
Si tocca la cima del **monte Faccio** (880 m), quindi la **Sella di Travigio** (896 m), sempre sul crinale, da cui si ammirano le belle pendici boscose del non lontano monte Gòttero. La salita termina alla **Sella del Ciaso** (1035 m) sotto al versante meridionale del monte Malone (1306 m) verde e boscoso, e qui si incontra la sterrata che arriva da Rio; si abbandona il sentiero che sale ripido verso il monte e si scende lungo la strada in una bella faggeta che si fa querceto sino ai prati di **Casa Cavanerbone** (939 m) con una stupenda vista sul canalone del rio Durla e il borgo di Groppo. Si segue la strada verso destra indi a un bivio il viottolo in discesa a sinistra, senza indicazioni, lungo il canalone del rio Durla fra faggi, cerri e castagni, si passa il ruscello e si risale in sponda destra nella **Costa di Mesceto** fra i cerri. Si raggiunge un bivio, si segua quello che sale a destra, più facile. Seguendo nel castagneto i cartelli di divieto di caccia si raggiunge un'ampia sterrata di crinale da seguire in discesa verso sinistra sino a farsi asfaltata e arrivare a Groppo, bel borgo rurale.
Da qui si scende fra coltivi, vecchi oliveti e freschi boschi sino al rio Durla, si passano i due rami del rio su due bei ponticelli in pietra e si sale a **Serra di Rio**.

Anello del Torrente Mangia

Mangia (180 m) – Cornice (395 m) – Zoara (455 m) – Scogna Superiore (630 m) – Molino i Boschi (255 m) – Mangia (180 m)

Tipo di escursione
a piedi

Tempo di percorrenza
h 6,00 circa

Dislivello in salita
800 m circa

Grado di difficoltà
medio-difficile

Segnavia
7/a o 9 o niente

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto, prendere la SP 566 per Varese Ligure ma deviare dopo poco verso Mangia.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne quando c'è neve.

Bibliografia
- "Camminare in Val di Vara", Erga Edizioni, Genova, 2008
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°12 Lunigiana", Edizioni Multigraphic, Firenze

Nel cuore dell'Appennino

Un lungo ma interessantissimo percorso, ricco di valori naturalistici e paesaggistici, attraverso il ricco patrimonio forestale della media Val di Vara e i borghi storici che arricchiscono il territorio del comune di Sesta Godano.

Il percorso

Partendo dal borgo di **Mangia** (180 m) si prende il sentiero con la segnaletica CAI n° 7/a, detto *Via Canevà*. Si supera il paese coi vicoli voltati e le case in pietra e si procede lungo il ruscello, fra campi coltivati, prati, boschetti di noccioli e ontani, vigneti, stalle. Il fondo a tratti selciato dimostra che era un'importante via di collegamento tra i paesi della valle. Si gira a sinistra e si sale costeggiando un muro a secco, scendendo poi verso la strada sterrata che porta da Mangia a Scogna. Dalla strada si imbocca il ben segnato sentiero detto *via du Canaa de Casè* che sale a sinistra sul pendio in versante destro del torrente Mangia. Si passa una pineta degradata con felci e giovani piante di latifoglie; poi il sentiero si fa tortuoso, fra pini, castagni, corbezzoli, erica arborea, dove saltano gli scoiattoli e volano le ghiandaie. Passato un traliccio si raggiunge l'antica via di Zoaro, che corre sul crinale della valle del Mangia fra Cornice e Scogna. Qui si può deviare a sinistra-sud per salire a visitare il borgo di **Cornice** (395 m) da cui si gode una magnifica vista sui monti della media Val di Vara e sulle anse del fiume. Poi si torni indietro sulla strada, per seguirla lungo il crinale con tratti piani e altri in salita, fra pini di rimboschimento e boschi misti, passando i ruderi del paesino di **Zoara** (455 m) e affioramenti di rocce serpentinitiche color grigio-verde. Si arriva infine su asfalto a **Scogna Superiore** (630 m), con il panorama degli alti monti che separano la Val di Vara dalla Lunigiana toscana, delle

borgate di Zignago, dei boschi e dei pascoli d'altura. Da qui si scende per la strada comunale che passa accanto a Scogna Inferiore e discende la valle del Mangia, tagliando i tornanti con viottoli fra i prati e i boschetti. Giunti nel fondovalle si incontrano due bivi vicini: si tralascia il primo e si prende il secondo per imboccare il sentiero n°9 (antica via Praina), si entra nel meraviglioso bosco ripario del torrente Mangia, si valica il limpido rio e si tocca il **Molino i Boschi** (255 m); si procede sino al villaggio di un ordine religioso, si sale fra prati, campi e boschi, prendendo a sinistra ai bivi che si incontrano.

La salita è irta, con affioramenti di diaspro muschioso. Raggiunta una sterrata si gira a destra per entrare in un bellissimo castagneto da frutto abbandonato, con alberi vecchissimi dal tronco cavo, dove nidificano i picchi. È un luogo di grande suggestione. Si procede nel bosco in parte su sentiero in parte su sterrata, fra pini marittimi e felci. Seguendo le indicazioni per Pieve e il monte Dragnone si raggiunge la sterrata di crinale con la segnaletica CAI sul crinale e l'indicazione "antica Via de Boeu". La si segue verso Bozzolo mentre si fa viottolo ripido nella boscaglia, sinché si trova un bivio: la *Via de Boeu* prosegue per Bozzolo ma si può scendere a destra lungo la *Via de Tramunte* per tornare a **Mangia**.

AVML Passo del Rastello
Passo dei Casoni

Passo del Rastello (1044 m) · Foce di Cavagina (1020 m) · Sella delle Quattro Strade (1020 m) · Monte Fiorito (1093 m) · Foce del Termine (1008 m) · Foce Tromba (1065 m) · Valico dei Casoni di Sùvero (992 m)

Tipo di escursione
a piedi, in mtb, anche a cavallo

Tempo di percorrenza
h 3,30 circa

Dislivello in salita
200 m circa

Grado di difficoltà
facile

Segnavia
AV

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia. Il normale equipaggiamento da bici con protezione contro il vento, la nebbia, la pioggia.

Distanza
10 km

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto e salire la SP 566 sino a Sesta Godano; qui si prende la SP 3 per il Passo del Rastello. In bus: le linee ATC della Spezia salgono ad Antessio e a Torpiana ma ci sono poi circa 10 km di strada da salire sino al passo.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne d'inverno se c'è neve.

Bibliografia

- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°12 Lunigiana", Edizioni Multigraphic, Firenze
- "Alte vie della Liguria", Andrea Parodi Editore, Arenzano (GE), 2008
- "Alta Via dei Monti Liguri", Union Camere di Commercio Liguri, Genova, 2005
- "Ecomuseo della Memoria", Progetto d'iniziativa regionale Alta Via dei Monti Liguri, con cartografia 1:25.000, Regione Liguria, Studio Cartografico Italiano, Genova, 2007

Fra Liguria e Lunigiana

L'itinerario qui suggerito corrisponde alla tappa n°40 dell'Alta Via dei Monti Liguri e ricalca quasi fedelmente il percorso dell'antica "Via Regia", un'importante via di transito fra Sarzana e Parma, che seguiva il crinale tra la Val di Vara e quella del Magra, una via naturale e arcaica, comoda e sicura. È una tappa facile, riposante, su strade sterrate fra panorami anche molto estesi, dall'Appennino Tosco-Emiliano alle Alpi Marittime, con dolci saliscendi fra prati e boschi.

Il percorso

Il **Passo del Rastello** (1044 m) si trova su una delle due provinciali che collegano Sesta Godano in Val di Vara con Zeri nell'altissima Lunigiana toscana. Si parte contornando il versante sud del monte Roncacci e procedendo verso la **Foce di Cavagina** (1020 m), valico fra le due valli, come indica il termine "foce", d'uso locale. Con saliscendi si procede verso sud-est lungo il crinale a tratti erboso, a tratti alberato, toccando la **Sella delle Quattro Strade** (1020 m) e successivamente la cima del bucolico **Monte Fiorito** (1093 m), che offre belle viste sul vicino monte Dragnone che ha una chiesetta proprio sulla cima. In realtà il panorama che si gode da questi crinali spazia ben oltre ai monti vicini: raggiunge a nord-est la lunga cresta rocciosa del monte Sillara che sovrasta Pontremoli e separa la Lunigiana dalle valli emiliane del Taro e del Parma che scendono verso il Po; a sud-ovest si scorge il mar Ligure, a volte la costa della Versilia e le cime delle Apuane, lontanissime appaiono le Alpi Marittime al di là del mare. Dal monte Fiorito si scende, sul versante del Vara, verso la **Foce del Termine** (1008 m), con una cappelletta-rifugio. "Foce" sta per valico, e "termine" per confine, l'antico confine fra Repubblica di Genova e domini di Toscana. Da qui si contorna sul lato ligure il monte Civolaro, si tocca la **Foce Tromba** (1065 m) e lungo una sterrata di crinale ci si avvicina infine al **Valico dei Casoni di Sùvero** (992 m), dove fra pini e viste sui monti della Lunigiana si trova ristoro e pernottamento, in un paesaggio alpestre che dimostra anche più dei mille metri di quota reali.

Anello del Monte Dragnone

Pieve di Zignago (630 m) – Foce del Castellaro (848 m) – Monte Castellaro (946 m) – Monte Ferri (1075 m) – Foce di Croce (1021 m) – Foce del Termine (1008 m) – Vezzola (488 m) – Pieve di Zignago (630 m)

Tipo di escursione
a piedi

Tempo di percorrenza
h 4,30 circa

Dislivello in salita
660 m circa

Grado di difficoltà
medio-difficile

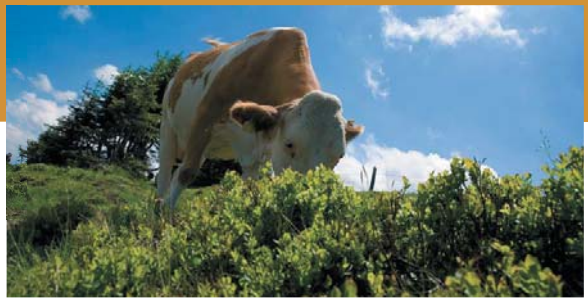
Segnavia
- AV o niente

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto, prendere la SP 7 per Rocchetta di Vara quindi la SP 5 per Pieve di Zignago. In bus: con le linee ATC sino a Pieve.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne quando c'è neve.

Bibliografia
- "Camminare in Val di Vara", Erga Edizioni, Genova, 2008
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°12 Lunigiana", Edizioni Multigraphic, Firenze



Un balcone sul mare

Un bellissimo percorso all'interno di un importante Sito di Interesse Comunitario, con presenze vegetali notevoli, panorami vastissimi e tracce significative della presenza umana nella preistoria.

Il percorso

Il sentiero parte da **Pieve di Zignago** (630 m), piccolo centro d'importanza storica per via del castellaro preistorico-medievale e della pieve medievale. Si segue il segnavia bianco-rosso del CAI lungo una strada asfaltata che sale verso il monte Dragnone dalla caratteristica forma triangolare, coi versanti coperti dalla pineta di pino nero color verde scuro. La via si fa poi sterrata attraversando pascoli e tratti di bosco misto (cerri, roverelle, castagni, aceri campestri…). Il panorama dello Zignago che si gode salendo è piacevole, aperto, solare, con borghi, pascoli, boschi e la mole del monte Gòttero a chiudere l'orizzonte. Si entra poi nella pineta frutto di un rimboschimento di più di sessant'anni fa, che è oggi un importante elemento del paesaggio. È anche ricca di fauna, specie nelle zone in cui i pini incontrano il bosco misto. Si segue il versante occidentale del monte Dragnone, fra la pineta, un antico castagneto, cespugli di ginestra e di elicriso italico. A un bivio si lasci la sterrata diretta alla vetta e si prenda il sentiero diritto verso il monte Castellaro lungo il limite inferiore della pineta. Si arriva quindi di fronte alla rocciosa cima del monte Castellaro e si fa roccioso, passando fra cuscinetti di euforbia spinosa e fiancheggiando antiche frane. Si arriva poi alla **Foce del Castellaro** (848 m) con una cappelletta. Si sale fra rocce e pascoli, mentre il panorama si allarga oltre le creste della Val di Vara sino a scorgere il mare con la costa della Toscana e le isole Gorgona e Capraia. Quando si arriva a una strada nei pressi di una fattoria è bello salire rapidamente alla vetta del **Monte Castellaro** (946 m). Tornati sulla strada asfaltata la si segue poi salendo mentre lo sguardo raggiunge tutti i monti che chiudono la Val di Vara a nord e a est. La salita è ripida, quando la strada si fa sterrata tocca il **Monte Ferri** (1075 m) e scende al crinale che separa il Vara dal Magra, alla **Foce di Croce** (1021 m), dove si incontra l'antica Via Regia su cui oggi passa l'Alta Via dei Monti Liguri (tappa n°40). Si cammina sul crinale sopra i boschi che scendono verso la valle del Magra, oltre la quale rifulgono possenti i monti dell'Appennino Tosco-Emiliano che separano la Lunigiana dal Parmense. Si affianca il monte Fiorito fra pascoli con faggi e betulle, e alla **Foce del Termine** (1008 m) si lascia crinale, Via Regia e Alta Via per scendere nella valle del torrente Casseruola per aggirare da est il monte Dragnone. Presso una cappella votiva si scende a destra fra prati sino a un tratturo che scendendo si restringe poi si allarga in strada sterrata che incontra una strada asfaltata, da seguire in discesa con varie curve. Giunti in un'area piana sotto il monte Dragnone si devia su una sterrata che attraversa una scura pineta e scende fra pascoli rocciosi al borgo di **Vezzola** (488 m). Da qui un'altra sterrata sale ripida fra pascoli e recinti, sino alla SP 6 che raggiunge in breve il centro di **Pieve di Zignago**.

Anello del Monte Alpicella

Castello di Madrignano (355 m) — Foce Carzachi (703 m) — Alta Via dei Monti Liguri (725 m) — Passo Alpicella (710 m) — Nasso (466 m) — Novegina di Cima (486 m) — Castello di Madrignano (355 m)

Tipo di escursione
a piedi e in mtb

Tempo di percorrenza
h 5,00 circa

Dislivello in salita
390 m circa

Grado di difficoltà
medio

Segnavia
11 - AV o niente

Distanza
12 km

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia. Il normale equipaggiamento da bici con protezione contro il vento, la nebbia, la pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto, prendere la SP 566 per Borghetto di Vara quindi la SP 1 per La Spezia; a Padivarma a sinistra la SP 10 per Ceparana, a Piano di Madrignano si sale verso Castello di Madrignano. Oppure si esce dall'A12 a La Spezia, si prende il raccordo sino a Vezzano, poi a destra per Ceparana, da qui sulla SP 13 sino a Piano di Madrignano, poi su a Castello. In bus: con le linee ATC sino a Castello di Madrignano.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne quando c'è neve.

Bibliografia
- "Camminare in Val di Vara", Erga Edizioni, Genova, 2008
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - N°12 Lunigiana", Edizioni Multigraphic, Firenze

Fra castelli e betulle

Questo itinerario attraversa i folti boschi che circondano i borghi castellati di Calice al Cornoviglio e della sua frazione Madrignano, percorre diversi ambienti, sia naturali che modificati dall'attività agricola. Qui i rilievi della media Val di Vara si abbassano avvicinandosi alla piana che i due fiumi, il Vara e il Magra, formano là dove si uniscono per prepararsi a sfociare.

Il percorso

Si parte da **Castello di Madrignano** (355 m) col sentiero n°11 che sale fra fasce in abbandono coperte di vegetazione, fra cui il profumato elicriso, poi ginestre e rovi, ornielli, castagni e aceri campestri. Si cammina fra alberi e arbusti, castagni cedui e pini marittimi, mentre a sud si scorgono i monti della bassa Val di Vara, il golfo della Spezia e la piana del Magra sino al mare. Si percorre il versante sud del monte Ciliegia mentre oltre le dorsali dei monti vicini appaiono le frastagliate vette delle Apuane e il paesaggio si apre in antichi pascoli coperti di felce aquilina e arbusti fra cui svettano querce robuste (cerri); questa è terra di cinghiali ed è facile incontrare le loro tracce. Il sentiero poi si fa strada sterrata avvicinandosi al rimboschimento a conifere del monte Alpicella, e arriva alla **Foce Carzachi** (703 m), oltre la quale si entra nell'ombrosa pineta del monte, con pini neri e abeti bianchi, popolata di numerose specie di uccelli passeriformi, fra cui il crociere (*Loxia curvirostra*) che apre le pigne col forte becco a punte incrociate per mangiarne i pinoli. La strada procede in piano verso est fra pascoli e cascine accanto allo spartiacque Vara-Magra in un paesaggio molto bello aperto sui monti vicini e sulla piana costiera sino a Marina di Carrara. Si raggiunge la strada che percorre il crinale, su cui passa **l'Alta Via dei Monti Liguri** (725 m) nella sua 42° tappa, da cui si ammira la bassa Lunigiana e i monti dell'Appennino Tosco-Emiliano. Si prende la strada verso sinistra e si procede su terra battuta col segnale AV passando boschi misti dove vivono anche numerose betulle, specie molto rara allo stato spontaneo in Liguria. La strada segue il rimboschimento a pino nero che conduce al **Passo Alpicella** (710 m), con davanti la mole imponente del monte Cornoviglio (1162 m). Qui si lascia l'Alta Via e si scende per la strada asfaltata che porta a Calice al Cornoviglio, fra castagneti cedui e boschi misti punteggiati di piccoli borghi. Giunti a **Nasso** (466 m) si ammira la vista sul canalone del torrente Usurana e sul possente castello che domina il centro di Calice, non lontano. Prendendo da una curva della strada presso Nasso una sterrata priva di segnalazioni si procede a mezza costa sul versante sinistro della valle dell'Usurana fra rigogliosi boschi misti e pareti d'arenaria, castagneti con alberi imponenti e l'abbandonato borgo di **Novegina di Cima** (486 m), qualche albero di leccio e infine appare il **Castello di Madrignano**.

Anello di Casella

Casella (298 m) · Sella della Cigoletta (607 m) · Monte Gaginara (771 m) · Capanna di Giò · Aia dei Morti · Casella (298 m)

Tipo di escursione
a piedi

Tempo di percorrenza
h 5,00 circa

Dislivello in salita
470 m circa

Grado di difficoltà
medio

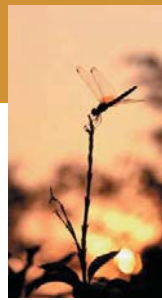
Segnavia
7 · 1 · 3 · 3/a

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Brugnato-Borghetto, prendere la SP 1 Aurelia verso La Spezia sino a Riccò del Golfo, poi salire a Casella; oppure da La Spezia lungo la SP 1 direzione Genova sino a Riccò de Golfo, poi su a Casella. In bus: con le linee ATC da La Spezia a Casella.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne dopo le forti piogge autunnali.

Bibliografia
- "Camminare in Val di Vara", Erga Edizioni, Genova, 2008
- "Carta escursionistica Riviera Ligure 1:25.000 - Le Cinque Terre da La Spezia a Lèvanto", Studio Cartografico Italiano, Genova
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - Cinque Terre- Golfo della Spezia - Montemarcello", Edizioni Multigraphic, Firenze



Il "retroterra" delle Cinque Terre

Interessante percorso attraverso i boschi di castagno che coprono le colline e i valloni del crinale che separa la bassa Val di Vara dalle Cinque Terre, con magnifici scorci paesaggistici fra il mare e i ripidi rilievi che tanto contribuiscono al fascino di questo famosissimo lembo di Liguria. Natura ma anche cultura, col paese di Casella famoso per la tradizione della lavorazione artistica della pietra portata avanti dai suoi scalpellini lapicidi.

Il percorso

Si parte da **Casella** (298 m) lungo una sterrata nel bosco che porta a un ruscello con un ponticello e una cascatella.
A sinistra del rio inizia il sentiero n°7 che risale la piccola valle Chiose in un ambiente delizioso, dove il limpido torrente Riccò scroscia e rumoreggia allegro sui massi color rosso screziati dal muschio verde scuro e dal verde chiaro delle epatiche, mentre la luce del cielo filtra tra le foglie di castagni e ontani. Salendo si superano antiche cave di arenaria e ruderi delle costruzioni in pietra dove lavoravano gli scalpellini, si supera più volte il ruscello, insomma, è un ambiente molto suggestivo. Intorno al ruscello crescono ontani, sambuchi e robinie, nelle sue pozze si scorgono i girini e le larve di libellula a primavera, e i gerridi, quegli insetti che camminano sulla superficie dell'acqua calma e piatta. Non rare le salamandre pezzate. Superato il felceto che circonda la sorgente del ruscello si raggiunge la **Sella della Cigoletta** (607 m) che si affaccia sul mare di Vernazza e Corniglia. Qui si incontra il bellissimo sentiero n°1 che segue il crinale costiero; lo si segue verso destra, nord-ovest, fra fitte eriche e qualche salice, pini e ginestre, mentre aggira sul versante a mare la cima del **Monte Gaginara** (771 m), con viste su Punta Mesco e, se l'aria è limpida, sulla Riviera di Ponente sino alla Costa Azzurra e alle Alpi Marittime. Si cammina in un querceto misto e poi in un bellissimo castagneto da frutto abbandonato; in primavera il sentiero è bordato di fiori di varie specie, crochi, primule, anemoni e molti altri. A una sella si trova un viottolo in discesa verso l'interno, segnato da un cartello per la **Capanna di Giò**, che è una baracca in legno in una radura, con tavoli, panche e qualche genere di conforto, utile in caso di maltempo. Da qui una sterrata scende a un bivio: si prenda in falsopiano salendo sulla destra; al bivio seguente, 200 metri dopo, si prende un viottolo a sinistra con un punto rosso su un pino; si scende e a un altro bivio si segue in discesa con segno rosso poco visibile sotto a un grande pino domestico in un vasto castagneto. Giunti in una piazzetta con incroci, si prenda il sentiero indicato per Santuario e Cava, si passa accanto a un grande agrifoglio, si scorge il santuario di San Gottardo e si arriva allo spiazzo fresco dell'**Aia dei Morti** dove si riuniscono gli spiriti a danzare di notte. Da qui il sentiero 3/a conduce infine a **Casella**.

Il Sentiero di crinale: da Porto Venere a Levante

Porto Venere (5 m) — Campiglia (398 m) — Colle del Telegrafo (616 m) — Bivio di Bramapane (622 m) — Sella della Cigoletta (605 m) — Monte Malpertuso (812 m) — Foce di Drignana (534 m) — Colla di Gritta (530 m) — Levanto (10 m)

Tipo di escursione
a piedi

Tempo di percorrenza
11 h circa, ma si può spezzare in tappe (2h, 1h, 45', 2h, 2h, 1h30', 2h)

Dislivello in salita
1200 m circa

Grado di difficoltà
medio

Segnavia

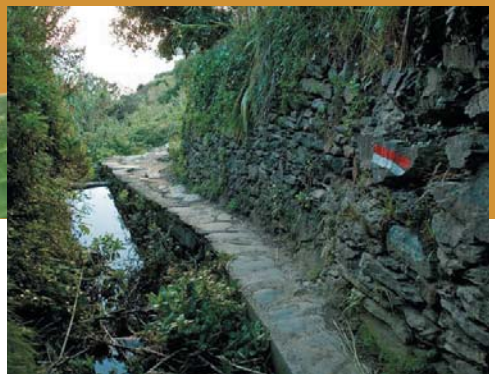
Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12/A15 alla Spezia e andare a Porto Venere, in treno: scendere alla stazione della Spezia e prendere il bus ATC per Porto Venere.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno.

Bibliografia

- "Cinque Terre" - Le Guide del Pettirosso 5, Regione Liguria, Assessorato all'Urbanistica, Recco, 1990
- "Carta escursionistica Riviera Ligure 1:25.000 - Le Cinque Terre da La Spezia a Lèvanto", Studio Cartografico Italiano, Genova
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - Cinque Terre - Golfo della Spezia - Montemarcello", Edizioni Multigraphic, Firenze



Più in alto delle Cinque Terre

Questa è "l'alta via" delle Cinque Terre, il lungo sentiero che percorre l'intero crinale del Parco Nazionale delle Cinque Terre, Patrimonio dell'Umanità, e che funge da spina dorsale di tutti gli itinerari che collegano le terrazze coperte di vigneti del ripido versante marino con i boschi e i castagneti del versante interno che scende verso la Val di Vara. Il sentiero è spettacolare, gode di panorami vastissimi e aperti, sino alla Corsica, alle isole toscane, alla Riviera di Ponente e alla Costa Azzurra, alle Alpi Marittime. Ricalca in gran parte antiche mulattiere usate per secoli da chi viveva e lavorava in queste zone.

Il percorso

Percorrere l'intero sentiero richiede alcuni giorni di cammino e magari un pernottamento in tenda. Volendo lo si può spezzare in tappe più brevi che usano come capilinea le diverse località attraversate.

Da **Porto Venere** (5 m), anch'esso **Patrimonio Mondiale dell'Umanità** unitamente al suo Parco Regionale, si costeggiano le mura e il castello salendo in quota e affacciandosi su uno dei tratti di costa più selvaggia della Liguria e proseguendo poi nella pineta sino al magnifico borgo di **Campiglia** (398 m) (I tappa).

Da qui si procede sul crinale verso la cappella di Sant'Antonio con la palestra nel verde e si passa accanto al sentiero per Schiara su cui sorge il menhir di Tramonti. Si giunge poi al **Colle del Telegrafo** (616 m) (II tappa), da cui si prosegue con una spettacolare vista, mentre dall'alto domina il possente Forte Bramapane. Dal **Bivio di Bramapane** (622 m) (III tappa) si costeggiano sul lato a mare le massime cime delle Cinque Terre, tutte intorno ai 700 metri di quota. Giunti alla **Sella della Cigoletta** (605 m) (IV tappa) si scavalca il crinale affacciandosi sulla Val di Vara, poi si torna sul versante a mare allontanandosi parecchio dalla costa, girando intorno alla conca di Vernazza e raggiungendo fra pini e ginestre la quota più elevata, quella del **Monte Malpertuso** (812 m). Si scende poi alla **Foce di Drignana** (534 m) (V tappa), si supera il Monte Santa Croce (618 m) e si raggiunge la provinciale Pignone-Levanto che passa accanto al Santuario della Madonna di Soviore. Dalla **Colla di Gritta** (330 m) (VI tappa) si abbandona l'asfalto per seguire la dorsale che si dirige verso la Punta del Mesco, da cui si osserva l'intera costa delle Cinque Terre in un panorama stupendo. Dalla medievale chiesa di Sant'Antonio si può infine scendere verso **Levanto** (10 m).

Anello dei castelli intorno a Sarzana

Falcinello (303 m) · Ponzano Superiore (292 m) · Il Monte (400 m) · Monte Boscoleto (530 m) · Ponzanello (530 m) · Monte Nebbione (610 m) · Foce Cuccu (520 m) · Fosdinovo (500 m) · Paghezzana (210 m) · Fortezza di Sarzanello (88 m) · Sarzana

Tipo di escursione
in MTB

Distanza
33 km

Dislivello in salita
780 m circa

Grado di difficoltà
medio

Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da bici con protezione contro il vento, la nebbia, la pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Sarzana e arrivare sulla SP 1 Aurelia presso il centro città. In treno: scendere alla stazione di Sarzana e dirigersi verso l'Aurelia.

Stagioni consigliate
Tutto l'anno.

Bibliografia

- " Italia. Atlante Stradale 1:200.000. Edizione 2009-2010". Touring Editore, Milano, 2009
- "15 itinerari per bikers e trekkers in Liguria", Agenzia Regionale in Liguria, Genova, 2006

In mountain bike sui colli della bassa Lunigiana

Un giro, piacevole e non faticoso, sulle tranquille strade in parte asfaltate e in parte sterrate che percorrono i colli di Sarzana, un po' liguri e un po' toscani, fra castelli che hanno visto battaglie medievali, boschi verdi e silenziosi, panorami e vigneti da cui nascono gli ottimi vini dei Colli di Luni.

Il percorso

Si parte dall'Aurelia fuori dal centro di Sarzana e ci si dirige in direzione nord verso Santo Stefano di Magra. Si devia sulla provinciale per **Falcinello** (303 m) su un percorso inizialmente non difficile ma che si fa più ripido e a tornanti avvicinandosi al paese. Il panorama si apre sull'animata piana costiera del Magra, con la città di Sarzana, le campagne di Luni, il Golfo della Spezia e le isole di Porto Venere. Passato Falcinello si procede verso il bel borgo, panoramicissimo e solare, di **Ponzano Superiore** (292 m), fra oliveti, boschetti, fasce coltivate. Da qui si devia a destra sulla stradina diretta a Caprigliola. Si scende ripidamente, si trova una deviazione che sale a destra verso una strada che entra in Toscana, corre sottocosta al monte Chiappero e passa per **Il Monte** (400 m) e procede con bei panorami verso la Val di Magra e il Golfo della Spezia. Quando la salita termina si trova un bivio a destra e si costeggia il **Monte Boscoleto** (530 m) poi si scende verso una strada che proviene da Sarzana; la si imbocca per salire a sinistra, si trova un bivio con la segnaletica bianco-rossa del "Lunigiana Trekking" e si devia salendo verso **Ponzanello** (530 m), coi resti del castello medievale, le mura, le porte d'accesso, l'ambiente urbanistico molto suggestivo. Si torni al bivio precedente, si scenda alla strada per Sarzana e si giri a destra per salire le pendici del **Monte Nebbione** (610 m) fino a scendere verso la **Foce Cuccu** (520 m) e poi al castello di **Fosdinovo** (500 m) seguendo i segnali bianco-rossi del Lunigiana Trekking. Il castello è un importante maniero che risale all'XI secolo e appartenne ai Malaspina; forse vi soggiornò Dante quando fu al servizio della potente famiglia feudale della Lunigiana. A prescindere dal castello, il borgo di Fosdinovo è un bel centro di crinale ricco di interesse storico e urbanistico. Lasciato il borgo si entra nella SP 446 che scende verso la piana di Luni sino al bivio che porta a **Paghezzana** (210 m); qui si prende una stretta strada che rientra in Liguria e porta in via Fusicchio, e alla **Fortezza di Sarzanello** (88 m), nota come Fortezza di Castruccio Castracani, e da qui si torna facilmente, fra campagne e villette, a **Sarzana**.

Da Ameglia alla Serra di Lerici

Ameglia (80 m) — In Cima al Monte (364 m) — Serra di Lerici (200 m circa)

Tipo di escursione
a piedi

Tempo di percorrenza
h 2,15 circa

Dislivello in salita
280 m circa

Grado di difficoltà
medio-facile

Segnavia
2

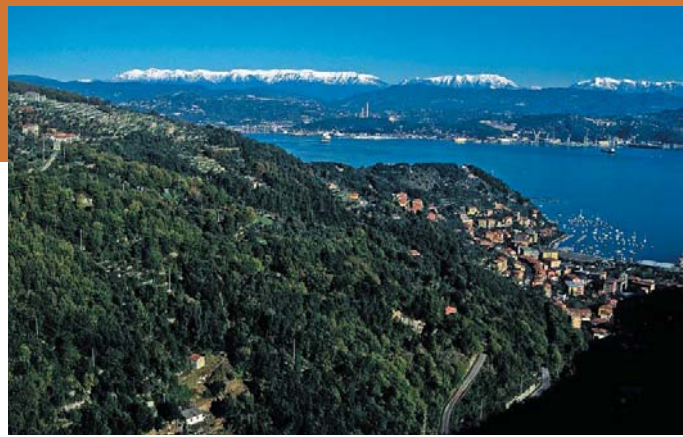
Equipaggiamento consigliato
Il normale equipaggiamento da escursionismo: scarponi da trekking e indumenti idonei a riparare dal vento e dalla pioggia.

Come arrivare
In auto: uscire dall'A12 a Sarzana, prendere la SP 1 Aurelia verso La Spezia poi subito la SP 432 verso Cafaggio e Ameglia, salire al centro storico di Ameglia. In bus: con le linee ATC da La Spezia o da Sarzana ad Ameglia

Stagioni consigliate
Tutto l'anno tranne le più calde giornate estive.

Bibliografia

- Parco Naturale Regionale Montemarcello-Magra", Erredi Grafiche Editoriali, Genova, s.d.
- "Carta dei Sentieri e dei Rifugi 1:25.000 - Cinque Terre- Golfo della Spezia - Montemarcello", Edizioni Multigraphic, Firenze

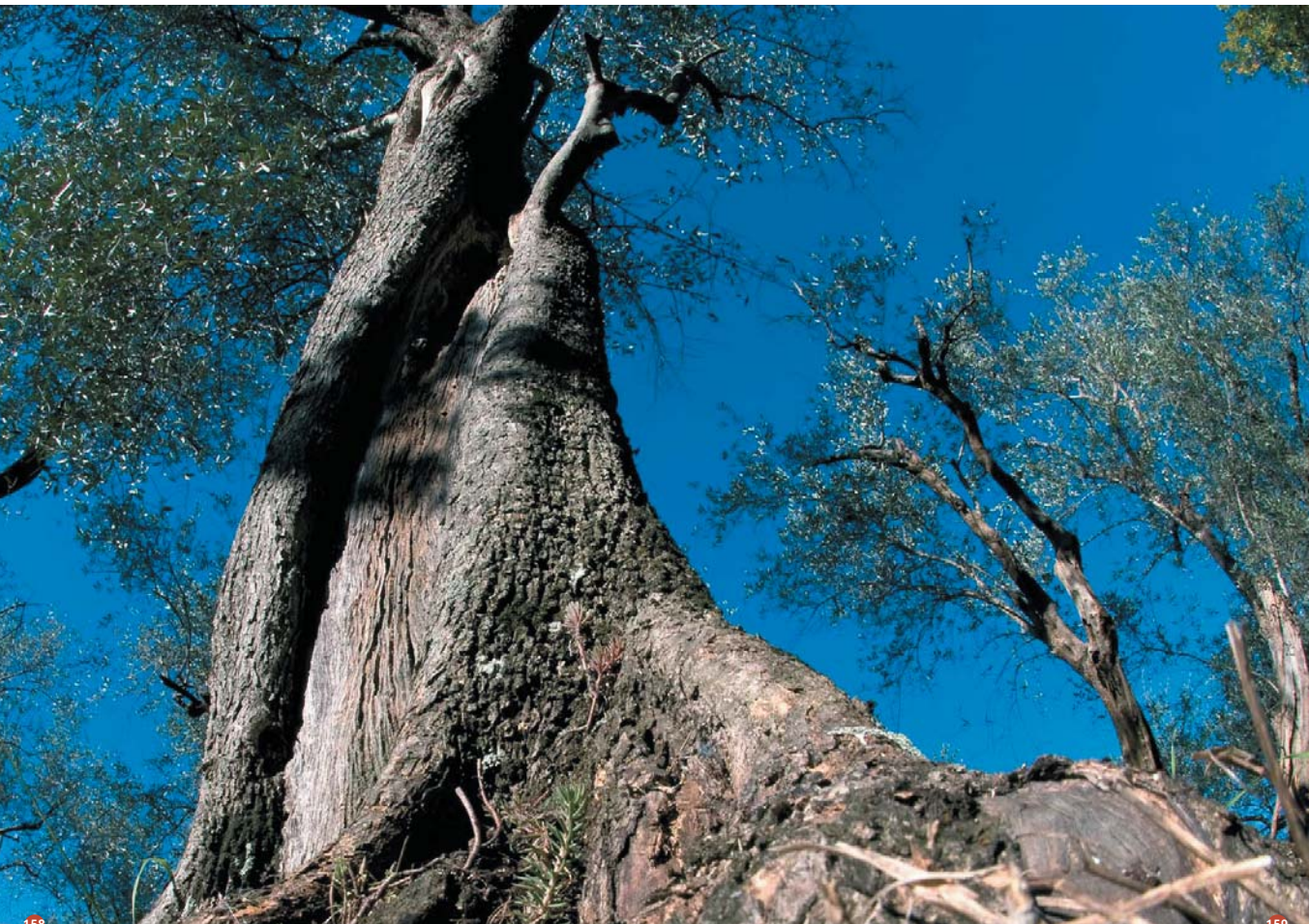


Sul crinale del Golfo dei Poeti

La traversata del crinale che separa la piana dell'estuario del fiume Magra dal Golfo dei Poeti è una passeggiata non difficile, varia e interessante. Il paesaggio vegetale è caratterizzato da quercete, boschi fitti di leccio e campi che recano le tracce dell'abbandonata attività agricola, e si godono bei panorami verso il Golfo della Spezia sino al promontorio di Porto Venere e alle isole di Palmaria, Tino e Tinetto, mentre se il cielo è davvero limpido si riescono a scorgere al di là del mare le cime azzurrate delle Alpi Marittime; verso sud possono comparire la Corsica con le "ancelle" Gorgona e Capraia, e al di là della piana del Magra verde di campagne e azzurra d'acque, naturalmente non possono mancare le cime biancheggianti delle Apuane.

Il percorso

Si parte dal bel centro storico di **Ameglia** (80 m) lungo il sentiero segnato col n°2. Si segue la strada per Montemarcello ma la si lascia alla prima curva per proseguire verso l'oratorio dell'Assunta. Il sentiero che prosegue diritto va a Zanego e a Tellaro ma si deve girare a destra per salire le pendici del Monte Rocchetta. Il primo tratto della salita è ripido, poi si procede a mezza costa in un bosco di querce nel quale si aprono vaste radure. Si entra in un vallone piuttosto profondo, che si deve risalire per imboccare una strada sterrata che attraversa boschetti e campi coltivati sino alla cappella posta in cima al valico **In Cima al Monte** (364 m), posto fra le cime (modeste, ma pur sempre cime) dei monti Rocchetta e Branzi. Qui si può vedere il mare e il golfo spezzino, piuttosto vicino, mentre rivolgendo lo sguardo indietro si scorgono la piana del Magra e l'Appennino. Si incrocia quindi il sentiero n°1 e si inizia a scendere su una strada asfaltata, che poi si lascia per seguire una mulattiera di antiche origini che scende a mezza costa sul versante di Lerici. Si cammina poi in un breve tratto di lecceta, che è la formazione vegetale naturale spontanea delle colline costiere liguri e ricoprirebbe quasi l'intera riviera se non ci fossero stati millenni di interventi umani che hanno sostituito i lecci con olivi, pini di varie specie, palme e altre piante esotiche che si sono adattate benissimo al clima ligure. Passata questa lecceta si arriva alla case più alte della **Serra di Lerici** (200 m circa) che si godono il magnifico panorama sul Golfo dei Poeti. Basta un piccolo tratto di discesa fra le case del borgo collinare-marinaro per raggiungere la strada asfaltata che collega la Serra con Pugliola e Lerici in direzione nord e con Montemarcello in direzione sud.



Indice dei Luoghi

Ameglia, 102/104
Arcola, 98/101

Beverino, 56/60
Bolano, 88/91
Borghetto di Vara, 70, 71
Brugnato, 72/75

Calice al Cornoviglio, 61/64
Carro, 24/26
Carrodano, 18/20
Castelnuovo Magra, 117/121
Colline della Spezia, 76/81
Colline di Bonassola, 11/13
Colline di Deiva Marina, 6/8
Colline di Lèvanto, 13/17
Colline di Monterosso al Mare, 43, 44
Colline di Riomaggiore e di Manarola, 46/49
Colline di Vernazza e di Corniglia, 44/46

Follo, 86/88
Frazioni di Framura, 9, 10
Frazioni di Lérici, 105/107

Maissana, 27/29

Ortonovo, 122/125

Parchi e Percorsi Botanici
Centro di Educazione Ambientale di Torre Guardiola, 49
Parco Regionale Montemarcello-Magra, 103, 110
Parco Nazionale delle Cinque Terre, 42, 49
Parco Regionale di Porto Venere, 152

Percorsi Escursionistici
Anello del Monte Chiappozzo, 130, 131
Anello del Monte Verruga, 132, 133
AVML - Passo di Cento Croci - Colla di Craiolo, 134, 135
AVML - Passo di Cento Croci - Passo Calzavitello, 136, 137
Anello di Varese Ligure, 138, 139
Anello del Monte Malone, 140, 141
Anello del Torrente Mangia, 142, 143
AVML - Passo del Rastello - Passo dei Casoni, 144, 145
Anello del Monte Dragnone, 146, 147
Anello del Monte Alpicella, 149, 149
Anello di Casella, 150, 151
Da Porto Venere a Levanto, 152, 153
Anello dei Castelli intorno a Sarzana, 154, 155
Da Ameglia alla Serra di Lerici, 156, 157

Pignone, 50/52

Riccò del Golfo della Spezia, 53/55
Rocchetta di Vara, 65/67

Santo Stefano di Magra, 95/97
Sarzana, 108/116
Sesta Godano, 20/23

Varese Ligure, 29/37
Vezzano Ligure, 92/94

Zignago, 68, 69

Cinque Terre
e Golfo dei Poeti
Abbazia di Borzone
Passo del Bocco
M. Pollano 1081
M. Crocetta 931
M. Zuccone 1423
1177 Ventarola
Passo di Cento Croci 1055
Folta
Groppo
Boschetto
Braia
Giaiette
S.Siro Foce
Cassego
M. Zatta 1404
Scurtabò
Cavizzano
Taglieto
M. Scassella 1228
Montegroppo
Squarci
M. Ribone 1287
Monti
Grondola
Cervara
M. Grezzano 1245
Pracchiola
Groppodalosio
Casalina
Parco Naturale Regionale Alta Val Parma e Cedra
Comuneglia
Passo della Camilla
Reppia
1126
M. Chiappozzo
F. Vara
Varese Ligure
Valletti
Caranza
Porciorasco
Teviggio
T. Stora
T. Gotra
P.so dei Due Santi
1392
Zum Zeri
M. Focetto 1538
T. Betigna
F. Magra
M. Brusciol 901
1852
M. Marmagna
Pontremoli
Prato
Arzeno
M. Bossea 730
Passo della Biscia
Villa Biscia
Campore
Ossegna
Cembrano
1640
Foce dei Tre Confini
M. Gottero 1408
Formentara
Codolo
Tecchia
M. Volacra 1104
Rocca Sigillina
Lusignana
M. Sillara 1861
Chiesanuova
Conscenti
Zerli
Nascio
Statale
M. Porcile 1249
S.Maria
T. Borsa
M. Coppa 994
M.Malone 1306
Ornetto
Adelano
Castello
Patigno
Noce
T. Gordana
Biglio
Valle
Frisolino
Disconesi
Maissana
Colli
Salterana
S. Pietro Vara
Costola
Chiusola
M. Faccio 873
Lisorno
Foce di Rastello
1047
Coloretta
Arzelato
Castagnetoli
PONTREMOLI
Teglia
Gigliana
Irola
Treschietto
M. Roccagrande 970
Monte Domenico
M. Zenone 1053
Tavarone
Salino
N.566
Antessio
M. Picchiara 1158
Busatica
Arpiola
Pozzo
Filattiera
Orturano
Compione
Azaro
Loto
T. Gromolo
Libiola
S.Vittoria di Libiola
M. Alpe 1094
N.523
Pera
Montale
Groppo
Rio
T. Gottero
Pignona
Torpiana
Bosco di Rossano
T. Teglia
Mulazzo
Mocrone
Bagnone
S.Bernardo
Tassani
Bargone
Torza
Santuario Mad. d. Guardia
Sesta Godano
Sasseta
M. Fiorito 1093
Montereggio
Talavorno
Groppoli
Groppo
Pieve
Casarza Ligure
Massasco
Campegli
S.Pietro Frascati
Colle di Velva 545
Castello
Vezzanelli
Zignago
Pieve
Villafranca in Lunigiana
Busseto
Gabbiana
Castiglione Chiavarese
Missano
Velva
T. Petronio
Pavareto
Carro
Ponte S.Margherita
T. Mangia
Serò
Vezzola
Suvero
I Casoni
M.Cornoviglio 1162
Parana
Pieve di Castévoli
Canossa
Merizzo
Licciana Nardi
T. Taverone
Riva Trigoso
M. Moneglia 521
Bracco
M. Groppi 612 868
Ziona
Bergassana
Mangia
Rocchetta di Vara
Piazza
Villagrossa
Villecchia
Tresana
Fornoli
Amola
Monti
Passo del Bracco
DEIVA MARINA
Mattarana
Superiore
Cornice
Veppo
Castello
Careggia
P.ta Baffe
Moneglia
Mezzema
Piazza
Carrodano Inferiore
Bozzolo
Brugnato
BRUGNATO BORGHETTO DI VARA
Beverone
Calice al Cornoviglio
M.Alpicella 824
Groppo
Corneda
Barbarasco
Vaccareccia
Lemeglio
CARRODANO LEVANTO
Termine
Pogliasca
l'Ago
Garbugliaga
Riccò
Terrarossa
Quercia
Olivola
Sannaco
Deiva Marina
Framura
Castagnola
M. Guaitarola 754
N.548 dir.
M. Pistone 722
Cassana
T. Cassarina
Borghetto di Vara
Stagnedo
Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra
Madrignano
Novegigola
Montedivalli
AULLA
Aulla
Montale
Pallerone
Rometta
Anzo
Setta
Lavaggiorosso
Vignana
M. Marveia 636
la Villa
Casale
Bracelli
Beverino
F. Vara
Metti
Montebello di Mezzo
Bolano
Bibola
T. Aulella
Canova
Gorasco
P.ta della Madonna
Bonassola
Montale
Legnaro
T. Casale
Padivarma
Tivegna
S.Cipriano
A 15
M. Grosso 663
Capriogliola
Vecchietto
Bardine di S.Terenzo
Levanto
C.la di Gritta 336
Pignone
Trezzo
Pian di Barca
Polverara
Follo Alto
Follo
Piano di Follo
Ceparana
S.Stefano di Magra
Ponzanello
S.Terenzo
M. Vè 487
Fegina
Mad. di Soviore
M. Malpertuso 812
Corvara
Bovecchio
Riccò del Golfo di Spezia
Sòrbolo
Carnea
Bastremoli
Ponzano Superiore
657
M. Carbolo
Cecina
Graveglia
Valeriano
Bottagna
LA SPEZIA
Mad. di Castiglione
Falcinello
Carignano
N.446
Monterosso al Mare
Vernazza
P.ta Mesco
Valdipino
Casella
Quaratica
N.1
M. Albano 355
S.Benedetto
Felettino
N.330
Vezzano Ligure
VEZZANO LIGURE
Ponzano Magra
Fosdinovo
Parco Naturale Regionale delle Alpi Apuane
S.Bernardino
Corniglia
Mad. della Salute
M. Capri 729
Marinasco
Sarbia
Arcola
F. Magra
Sarzana
Malaspina
Caniparola
Forte Monte Bastione
Volastra
S.Anna
STAGNONI
Baccano
Trebiano
Romito
Castelnuovo Magra
Ortonovo
Parco Nazionale delle Cinque Terre
Manarola
Riomaggiore
Mad. di Montenero
Biassa
LA SPEZIA
Marola
Cadimare
Fezzano
Muggiano
Pitelli
N.331
N.432
SARZANA
Casano
Lama
Sant. del Mirteto
N.370
543
M. S.Croce
Campiglia
Le Grazie
S.Terenzo
Lerici
Pugliola
363
M. Branzi
Serra
Ameglia
Molicciara
Nicola
Isola
Fontia
A 12
LUNI
Dogana
Fossola
Schiara
GOLFO DI LA SPEZIA
P.ta Maralunga
Fiascherino
Tellaro
Fiumaretta
N.530
Portovenere
Grotta Azzurra
Parco Naturale Regionale di Porto Venere
Isola Palmaria
Isola del Tino
Isola del Tinetto
le Figarole
Montemarcello
Bocca di Magra
Marinella di Sarzana
CARRARA
S.Luca
P.ta Bianca
Marina di Carrara
Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra

L'Altra Riviera

Come consultare la cartina

LEGENDA

- Autostrade
- Autostrade in costruzione
- Superstrade
- Strade Principali
- Strade Secondarie
- Strade Locali
- Strade in costruzione
- Ferrovie con stazioni e gallerie
- Distanze chilometriche
- Gallerie, Valichi e Passi
- Confine di Stato
- Confine di Regione
- Confine di Provincia
- Parchi e Aree Protette
- Fiumi, Torrenti, Laghi
- Castelli, Torri, Santuari
- Rifugi, Grotte
- Aeroporti, Porti e Porti Turistici

TOPONOMASTICA

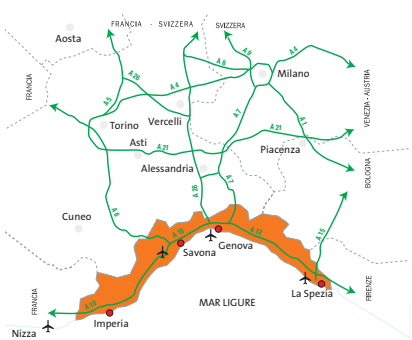
LA SPEZIA Capoluogo di Provincia

Sarzana Oltre 10.000 abitanti

Sesta Godano Fino a 10.000 abitanti

Carro Fino a 1.000 abitanti

Castello Centro abitato



Uffici di Informazione e Accoglienza Turistica Cinque Terre e Golfo dei Poeti

Ameglia
c/o Comune - Ufficio turistico
Tel. +39 0187 60.92.32

Arcola (stagionale)
Via Valentini 197 - Località Ponte
Tel. e Fax +39 0187 98.65.59
prolocoarcolana@libero.it

Bonassola
Via F.lli Rezzano
Tel. +39 0187 81.35.00
Fax +39 0187 81.35.29
info@prolocobonassola.it

Brugnato
Uscita casello autostradale
Tel. +39 0187 89.65.26
Fax +39 0187 89.69.44
com.bassavara@iol.it

Calice al Cornoviglio (stagionale)
c/o Castello Doria Malaspina
Tel. +39 0187 93.63.09
Fax +39 0187 93.64.51
infotiscali@prolocoduecastelli.it

Castelnuovo Magra (stagionale)
Via Aurelia 241
Tel. e Fax +39 0187 69.33.06
c/o Enoteca pubblica
della Liguria e della Lunigiana
Via Vittorio Veneto 1
Tel. e Fax +39 0187 69.41.82
ufficioturismo@castelnuovomagra.com
turismoesport@castelnuovomagra.com

Ceparana - Bolano
Via Petrarca 14
Tel. +39 340 052.33.51 - +39 340 050.35.83
info@comune.bolano.sp.it

Deiva Marina
Lungomare C. Colombo
Tel. +39 0187 81.58.58 - +39 0187 82.61.36
Fax +39 0187 81.58.00
ufficioturistico@comune.deivamarina.sp.it

Framura (stagionale)
Via Setta 41
Tel. +39 0187 82.30.04
Fax +39 0187 82.30.71
iat@comune.framura.sp.it

La Spezia
Viale Italia 5
Tel. +39 0187 77.09.00
Fax +39 0187 77.09.08
iat_spezia@provincia.sp.it

La Spezia
Stazione Ferroviaria Centrale
Tel. +39 0187 71.89.97
Fax +39 0187 77.09.08
iat_spezia@provincia.sp.it

Lerici
Via Biaggini
Località Venere Azzurra
Tel. +39 0187 96.91.64
info@hoteldelgolfo.com

Levanto
Piazza Mazzini
Tel. e Fax +39 0187 80.81.25
info@comune.levanto.sp.it

Mattarana - Corrodano "Passo del Bracco"
(stagionale)
Via Aurelia 180
Tel. +39 0187 89.30.06
prolocomattarana@mattarana.com

Montemarcello - Ameglia
Via Nuova 48
Tel. e Fax +39 0187 67.09.10
info.montemarcello@libero.it

Porto Venere
Piazza Bastreri 7
Tel. +39 0187 79.06.91 - Fax +39 0187 79.02.15
box@portovenere.it

Sarzana
Piazza San Giorgio
Tel. +39 0187 62.04.19
Fax +39 0187 63.42.49
iatsarzana@orchestramassacarrara.it

Tavarone - Maissana (stagionale)
Via M. Padovani 28
Tel. e Fax +39 0187 84.02.80
Cell. +39 339 577.20.73
info@tavarone.it

Varese Ligure (stagionale)
Via Portici 19
Tel. e Fax +39 0187 84.20.94
info@prolocovareseligure.it

Vezzano Ligure (stagionale)
Piazza Regina Margherita 7
(Vezzano Ligure Inferiore)
Tel. +39 0187 99.31.23
Fax +39 0187 99.31.50
comvezzturismo@libero.it

Uffici Informazioni
Parco Nazionale Cinque Terre
(www.parconazionale5terre.it)

Agenzia Regionale per la Promozione Turistica "in Liguria"
info@agenziainliguria.it
www.turismoinliguria.it

in Liguria
AGENZIA REGIONALE