



FRATELLI FELLI EDITORI

redazione@dibuonpasso.it

Stampato il 13.09.2023

LIGURIA LEVANTE A PIEDI E IN BICICLETTA

**EAST LIGURIA
ON FOOT AND BY BIKE**



GENOVA E PROVINCIA

6



LA SPEZIA E PROVINCIA

59



RIVIERA DI LEVANTE

La Riviera di Levante si estende dai quartieri orientali di Genova fino alla foce del fiume Magra in provincia di La Spezia, anche se esiste una definizione più geografica che pone il confine fra Riviera di Levante e Riviera di Ponente sul punto più settentrionale del mar Ligure, nei pressi della foce del torrente Cerusa ovvero del torrente Leira a Voltri. Di conseguenza la Riviera di Levante comprenderebbe anche l'intero territorio comunale di Genova con l'eccezione delle frazioni voltresi di Crevari e Vesima.

La Riviera di Levante può essere divisa in diversi comprensori, da ovest ad est: Golfo Paradiso da Bogliasco al Monte di Portofino; Golfo del Tigullio dal Monte di Portofino a Sestri Levante; Baie del Levante da Sestri Levante a Punta Mesco; Cinque Terre da Punta Mesco all'Isola Palmaria; Golfo dei Poeti e Litorale sarzanese fino al confine con la Toscana.

Il clima della Riviera di Levante favorisce una ricca vegetazione, nella zona sono presenti diverse aree protette: parchi naturali regionale e nazionali, aree e riserve marine.

La Riviera ligure è un territorio particolare dove natura ed insediamenti umani millenari hanno creato un paesaggio difficile da dimenticare. Mare, natura, arte, storia, cultura della Riviera di Levante è uno scrigno di tesori tutto da scoprire!

LEVANT RIVIERA

The Riviera di Levante stretches from the eastern districts of Genoa to the mouth of the Magra River in the province of La Spezia, although there is a more geographic definition that places the border between Riviera di Levante and Riviera di Ponente at the northernmost point of the Ligurian Sea, near the mouth of the Cerusa or Leira stream in Voltri. Consequently, the Riviera di Levante would also include the entire municipal territory of Genoa with the exception of the Voltri hamlets of Crevari and Vesima.

The Riviera di Levante can be divided into several districts, from west to east: Golfo Paradiso from Bogliasco to Monte di Portofino; Golfo del Tigullio from Monte di Portofino to Sestri Levante; Baie del Levante from Sestri Levante to Punta Mesco; Cinque Terre from Punta Mesco to Palmaria Island; Golfo dei Poeti and Litorale sarzanese to the Tuscan border.

The climate of the Riviera di Levante is conducive to rich vegetation; there are several protected areas in the area: regional and national nature parks, marine areas and reserves.

The Ligurian Riviera is a special territory where nature and millennia-old human settlements have created a landscape that is difficult to forget. Sea, nature, art, history, culture of the Riviera di Levante is a treasure chest to be discovered!

GOLFO PARADISO

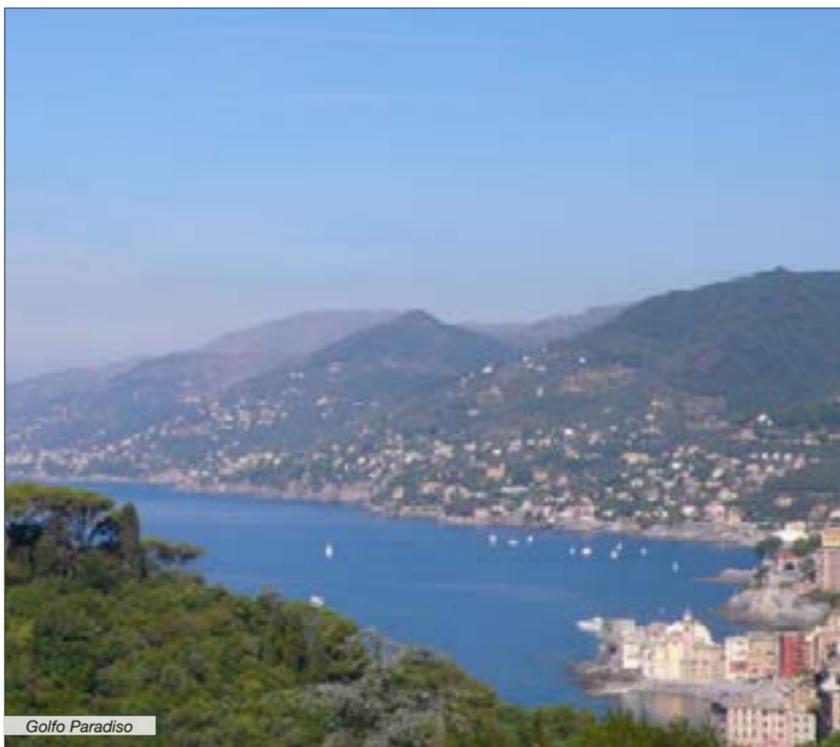
Il Golfo Paradiso è un piccolo golfo situato nella Riviera di Levante, nella parte orientale del golfo di Genova, nel mar Ligure. Il comprensorio, appartenente all'area metropolitana di Genova, stretto tra il grande comune del capoluogo ligure e il promontorio di Portofino, confina a nord con la val Fontanabuona, ed è costituito da sette comuni, di cui cinque sul mare (Bogliasco, Pieve Ligure, Sori, Recco, Camogli) e due senza sbocco sul golfo (Avegno e Uscio).

I borghi sono situati lungo la via Aurelia, molto panoramica, con la bouganville, i pini marittimi e il mare blu della Riviera. Tanti paesi uno dietro l'altro con spiagge attrezzate, scogliere e tanti ristoranti che, soprattutto a Recco e Camogli, rendono la zona una delle capitali gastronomiche della Liguria.

PARADISE GULF

The Golfo Paradiso is a small gulf located on the Riviera di Levante, in the eastern part of the Gulf of Genoa, in the Ligurian Sea. The district, belonging to the metropolitan area of Genoa, narrow between the large town of the capital of Liguria and the promontory of Portofino, bordered to the north with the Fontanabuona valley, and consists of seven municipalities, five of which on the sea (Bogliasco, Pieve Ligure, Sori, Recco, Camogli) and two landlocked on the gulf (Avegno and Uscio).

The villages are located along the Via Aurelia, very scenic, with bougainvillea, maritime pines and the blue sea of the Riviera. Many villages one after the other with equipped beaches, cliffs and many small restaurants that, especially in Recco and Camogli, make the area one of the gastronomic capitals of Liguria.



Genova è la Superba da poco più di 650 anni, cioè da quando Francesco Petrarca, in viaggio verso Gerusalemme, osservando l'orgogliosa repubblica scrisse: «vedrai una città regale, addossata ad una collina alpestre, superba per uomini e per mura, il cui solo aspetto la indica signora del mare». E non stupisce che tra le tante citazioni sulla città – da Dickens all'entusiasta Flaubert, da Balzac a Joseph Conrad, fino a Byron – sia forse quella petrarchesca a essere entrata più nel cuore dei genovesi, perché sembra ci sia tutto: la regalità innata, i monti e il mare, le mura che ancora oggi custodiscono uno dei centri storici più veri e vissuti del mondo, ma anche la volontà di dominio mai sopita e che raggiunse il suo culmine nel Cinquecento, quando per l'influenza della ricchissima Genova e dei suoi dogi l'intero secolo venne definito «el siglo de los genoveses». Ma Genova è anche molto altro, perché ormai lo sanno tutti che non ama troppo mostrarsi: per ogni celebrata Boccadasse ci sono gli splendidi panorami del Righi, per ogni palazzo delle grandi famiglie di Via Garibaldi, l'ex Strada Nuova, ci sono le ville nobiliari all'estremo Levante e Ponente, per ogni lungomare che si stende sinuoso c'è un angolo nell'intrico dei carruggi che non si era mai visto prima. Ed è per questo che Genova va vista tutta, prendendosi il tempo che serve: perché come coloro che la abitano – discendenti di marinai, di mercanti, di nobili, di soldati, di pittori, di musicisti – anche la città, a poco a poco, si concederà ai suoi visitatori più pazienti.



Genova

Genoa has been la Superba for just over 650 years, that is, since Francesco Petrarca, on his way to Jerusalem, observing the proud Republic, wrote: "you will see a royal city, leaning against an alpine hill, superb for its men and for its walls, whose appearance shows the lady of the sea".

And it is not surprising that among the many quotations about the city - from Dickens to the enthusiastic Flaubert, from Balzac to Joseph Conrad, up to Byron - it is perhaps that of Petrarch that has entered more into the heart of the Genoese, because it seems there is everything: the innate royalty, the mountains and the sea, the walls that still today guard one of the most real and lived historical centers of the world, but also the desire to dominate, never dulled and that reached its peak in the sixteenth century, when the influence of the rich Genoa and its doges the whole century was called "el siglo de los genoveses". But Genoa is also much more, because by now everyone knows that the city does not like to show itself too much: for every much celebrated Boccadasse there are the splendid views of the Righi, for every palace of the great families of Via Garibaldi, the former Strada Nuova, there are the noble villas in the far Levante and Ponente, for every seafront that stretches sinuously there is a corner in the tangle of alleyways that had never been seen before. And that's why Genoa must be seen as a whole, taking the time it takes: because like those who live there - descendants of sailors, merchants, nobles, soldiers, painters, musicians - even the city, little by little, will allow itself to welcome its most patient visitors.



Cattedrale di San Lorenzo

Il centro storico di Genova

I tipici caruggi del centro storico – i vicoli con le case addossate l'una all'altra, spesso con nomi insospettabilmente poetici e capaci di nascondere autentici gioielli – animano uno dei dedali più straordinari esistenti al mondo, per 113 ettari di superficie (è uno dei centri storici medievali più estesi d'Europa e con la maggiore densità abitativa). È qui che risiede lo spirito autentico della Genova del passato: il più antico insediamento della città è infatti quello "di Castello", l'odierna Sarzano. Le testimonianze della grande potenza medievale e rinascimentale nascondono agli occhi quelle ancora più antiche: molti genovesi non sanno, ad esempio, che qui si trovano tracce di un antico anfiteatro romano, letteralmente ricoperto dalle costruzioni successive di una città operosa che per lungo tempo non ha guardato con particolare attenzione al suo passato, concentrata su un presente e un futuro sempre più luminosi.

Chi si aspetta una planimetria ordinata, magari come le città di pianura con cerchi di mura ancora ben delineati e conservati, a Genova rimarrà spaesato: il centro storico è infatti il frutto della fusione dei nuclei più antichi con quelli immediatamente adiacenti, un tempo cittadine a sé e poi quartieri. E poi, purtroppo, ci sono anche le ferite che il centro di Genova

porta su di sé: da una parte i danni dovuti ai bombardamenti della seconda guerra mondiale, dall'altra una cementificazione che ha avuto ben poco rispetto delle peculiarità artistiche e culturali di questa zona straordinaria. Ma il centro storico sopravvive, oggi come secoli fa, coi suoi rituali che si ripresentano immutati giorno dopo giorno, nel nome di un'atmosfera che non si trova da nessun'altra parte al mondo.

The historical center of Genoa

The typical "caruggi" (narrow streets) of the old town centre – alleys with houses leaning against each other, often with unexpectedly poetic names and capable of hiding authentic jewels – enliven one of the most extraordinary labyrinths in the world, covering an area of 113 hectares (it's one of the largest medieval historical centres in Europe and the one with the greatest population density). It is here that you can find the authentic spirit of the old Genoa: the oldest settlement of the city is in fact that of "Castello", today's Sarzano. The evidence of the great medieval and Renaissance power hide those even more ancient to the eyes: many Genoese do not know, for example, that here you can find traces of an ancient Roman amphitheatre, literally covered by the successive constructions of the industrious city, which for a long time has not looked with particular attention to its past, focused on an increasingly bright present and a future.

Those who expect an orderly plan, like perhaps the cities of the plains with still well outlined and preserved rings of walls, will be at loss in Genoa: the old town is in fact the result of the fusion of the oldest nuclei with the immediately adjacent ones, once cities in their own right and then neighborhoods. And then, unfortunately, there are also the wounds that the center of Genoa bears on itself: on the one hand the damage caused by the bombing of the Second World War, on the other hand a concrete speculation that has had little respect for the artistic and cultural peculiarities of this extraordinary area. But the old town survives, today as centuries ago, with its rituals that reappear unchanged day after day, all in the name of an atmosphere that is not found anywhere else in the world.



I vicoli

Via Giuseppe Garibaldi

Nata come nuovo quartiere abitativo per le grandi famiglie genovesi che abbandonarono i quartieri medievali, il progetto iniziale si deve ai Grimaldi: quella che un tempo era la zona più malfamata della città venne trasformata nell'area più privilegiata. Il progetto si deve a Bernardino Cantoni, architetto del Comune di Genova e allievo di Galeazzo Alessi, e la nascita effettiva della strada risale al 1550: prima strada Maggiore, poi strada Nuova, via Aurea (addirittura "via dei Re" per Madame De Staël) e infine, dal 1882, Via Giuseppe Garibaldi.

La via è lunga 250 metri e larga ben 7,5, e presenta alcuni tra i più eleganti e sfarzosi palazzi di Genova, i cui interni presentano le decorazioni originali dei maggiori autori del manierismo e del barocco genovese.

Il primo, da Piazza della Meridiana, è Palazzo Bianco, la cui importante pinacoteca fa parte del polo dei Musei di Strada Nuova. Prende il nome dal colore che caratterizza la facciata e ha preso il posto di un palazzo più vecchio, di proprietà dei Grimaldi e poi dei Brignole Sale. La pinacoteca offre una panoramica della pittura europea dal Cinquecento al Settecento, con una grande prevalenza di pittori genovesi,

fiamminghi, francesi, spagnoli. Sono esposti dipinti cinquecenteschi di Paolo Caliari detto il Veronese, Filippino Lippi, Giorgio Vasari, Luca Cambiaso e un'importante documentazione della pittura fiamminga e olandese dal XVI al XVIII secolo, tra i quali si possono ritrovare opere di Pieter Paul Rubens, Antoon Van Dyck e Gerard David.

Tra gli autori francesi e spagnoli del Sei-Settecento vi sono Francisco de Zurbarán, Bartolomé Esteban Murillo, Jusepe de Ribera e Simon Vouet.

Palazzo Rosso, al n. 18, è uno dei più recenti e fu edificato a partire dal 1670 su progetto di Pier Antonio Corradi per i fratelli Ridolfo e Gio. Francesco Brignole-Sale. Come Palazzo Bianco, ospita una delle maggiori pinacoteche cittadine e uno dei poli dei Musei di Strada Nuova. La quadreria si caratterizza sia per i ritratti fiamminghi sia per i dipinti di Antoon van Dyck, di Guido Reni, di Guercino, di Mattia Preti, di Bernardo Strozzi, sia da tavole e tele d'ambito veneto del XVI secolo, fra le quali meritano d'essere ricordate le opere di Palma il Vecchio e del Veronese

Palazzo Campanella, costruito a partire dal 1562 per Baldassarre Lomellini su progetto di Giovanni Ponzello (il nome attuale deriva dall'armatore Tito Campanella che vi stabilì i propri uffici e ne abitò il secondo piano nobile dal 1917), mostra al primo piano gli affreschi di Andrea Semino ed una stanza di gusto romantico realizzata agli inizi dell'Ottocento da Michele Canzio. Palazzo delle Torrette prende il nome dalle torrette che completano le parti laterali dell'edificio ed è, come Palazzo Rosso, piuttosto tardo: venne eretto soprattutto per coprire la vista di Palazzo Doria Tursi sulle case fatiscenti della sottostante area medievale. Palazzo Doria Tursi, sede del comune di Genova da più di un secolo e mezzo, è il più imponente di tutta Via Garibaldi: fu eretto a partire dal 1565 dai fratelli Domenico e Giovanni Ponzello, architetti manieristi discepoli di Galeazzo Alessi, per Niccolò Grimaldi, appellato "il Monarca" per il novero di titoli nobiliari di cui poteva vantarsi, e ai quali sommarono gli innumerevoli crediti che aveva nei confronti di Filippo II, di cui era il principale banchiere. È l'unico edificio della via edificato su ben tre lotti di terreno, con due



Via Giuseppe Garibaldi

ampi giardini a incorniciare il corpo centrale. Le ampie logge affacciate sulla strada vennero aggiunte nel 1597, quando il palazzo divenne proprietà di Giovanni Andrea Doria che lo acquisì per il figlio cadetto Carlo, Duca di Tursi, al quale si deve l'attuale denominazione. Due ampie e scenografiche logge sopraelevate rispetto alla sede stradale - aggiunte nel 1597, quando il palazzo divenne proprietà di Gio. Andrea Doria - incorniciano il corpo centrale della costruzione, sede - assieme alla Galleria di Palazzo Bianco e a quella di Palazzo Rosso - del polo dei Musei di Strada Nuova. I loggiati e le balaustre marmoree furono assegnati negli anni 1596-1598 a Taddeo Carlone, Battista Carlone di Rovio e a Battista Orsolino di Ramponio Verna.

Palazzo Cattaneo Adorno venne fatto costruire tra il 1583 ed il 1588 dai cugini Lazzaro e Giacomo Spinola, e la "doppia committenza" si riflette anche nei due portali gemelli. Palazzo Podestà fu commissionato da Nicolosio Lomellini, che dette l'incarico di progettarlo e realizzarlo, fra il 1559 e il 1565, a Giovanni Battista Castello il Bergamasco e a Bernardo Cantone; prende il nome da Andrea Podestà, sindaco più volte di Genova fra il 1866 e il 1895.

Palazzo Gio Battista Spinola, noto anche come Palazzo Doria, venne edificato a partire dal 1563 dall'architetto Bernardino Cantone per conto di Giovanni Battista ed Andrea Spinola, ma fu con il passaggio di proprietà ai Doria che venne rialzato di un piano e dotato delle sue decorazioni esterne. All'interno, di notevole valore sono gli stucchi settecenteschi stile rococò, i preziosi arredi e la sala al piano nobile, nonché la volta affrescata da Luca Cambiaso con la Caduta di Fetonte e la Caduta di Icaro. Palazzo Angelo Giovanni Spinola, fatto costruire da un importante uomo d'affari e finanziere dell'impero spagnolo, appartenente alla ricchissima famiglia degli Spinola, ha un'altezza eccezionale e vani di grandi dimensioni, culminanti nel salone del piano nobile, la cui volta reca l'affresco di Andrea Semino Alessandro e Simitre regina delle Amazzoni.

La Camera di Commercio Industria e Agricoltura oggi ha sede al 4, presso Palazzo Carrega Cataldi; quando guardate Palazzo

Lercari Parodi - che ospita l'affresco di Luca Cambiaso raffigurante l'impresa di Megollo Lercari, autore della costruzione del Fondaco dei genovesi a Trebisonda - non perdetevi i busti sulla facciata con il naso tagliato. Secondo la tradizione Megollo, per vendicarsi di un torto subito dal re di Cipro, dopo aver catturato le sue navi tagliò il naso ai membri degli equipaggi mandandoli dentro botti, conservati in salamoia, al re stesso.

Completano la teoria di Via Garibaldi Palazzo Pantaleo Spinola (o Palazzo Gambaro), attualmente sede del Banco di Chiavari e della Riviera Ligure, uno dei più ricchi dal punto di vista artistico e architettonico grazie agli affreschi del salone rappresentanti Giano bifronte - non a caso uno dei simboli di Genova - assieme ad Ercole e al simbolo mitologico della Pace, eseguiti da Domenico Piola e da Paolo Brozzi; e Palazzo Pallavicini Cambiaso, costruito su progetto di Bernardino Cantone a partire dal 1558, per conto di Agostino Pallavicini, e passato in proprietà alla famiglia Cambiaso all'incirca a metà del Settecento.

Giuseppe Garibaldi Street

Born as a new residential area for the great Genoese families who abandoned the medieval districts, the initial project started from the Grimaldi: what was once the most infamous area of the city was transformed into its most



privileged zone in a few years. The project was designed by Bernardino Cantoni, architect of the Municipality of Genoa and pupil of Galeazzo Alessi, and the actual birth of the road dates back to 1550: first Strada Maggiore, then Strada Nuova, Via Aurea (even "Via dei Re" for Madame De Staël) and finally, since 1882, Via Giuseppe Garibaldi.

The street is 250 metres long and 7.5 metres wide, and boasts some of the most elegant and sumptuous palaces in Genoa, whose interiors feature the original decorations of the greatest authors of Mannerism and Genoese Baroque. The first one, coming from Piazza della Meridiana, is Palazzo Bianco, whose important art gallery is part of the Polo dei Musei di Strada Nuova. It takes its name from the color that characterizes the facade and has taken the place of an older building, owned by the Grimaldi and then the Brignole Sale. The picture gallery offers an overview of European painting from the sixteenth to the eighteenth century, with a great prevalence of Genoese, Flemish, French and Spanish painters. On display are 16th century paintings by Paolo Caliari known as il Veronese, Filippino Lippi, Giorgio Vasari, Luca Cambiaso and important documentation of Flemish and Dutch painting from the 16th to 18th centuries, including works by Pieter Paul Rubens, Antoon Van Dyck and Gerard David.

Among the French and Spanish authors of the 17th and 18th centuries are Francisco de Zurbarán, Bartolomé Esteban Murillo, Josepe de Ribera and Simon Vouet.

Palazzo Rosso, at number 18, is among the most recent ones and was built from 1670 on a project by Pier Antonio Corradi for the brothers Ridolfo and Gio. Francesco Brignole-Sale. Like Palazzo Bianco, it houses one of the city's major painting galleries and one of the locations of the Strada

Nuova Museums. The gallery is characterized both by Flemish portraits and by paintings by Antoon van Dyck, Guido Reni, Guercino, Mattia Preti, Bernardo Strozzi, as well as by paintings and canvases of the Veneto area of the XVI century, among which the works of Palma il Vecchio and Veronese deserve to be mentioned. Palazzo Campanella, built from 1562 for Baldassarre Lomellini on a project by Giovanni Ponzello (the current name derives from the owner Tito Campanella, who established his offices there and lived on the second floor since 1917), shows on the first floor frescoes by Andrea Semino and a room of romantic taste made in the early nineteenth century by Michele Canzio. Palazzo delle Torrette takes its name from the towers that complete the side parts of the building and is, like Palazzo Rosso, rather late: it was built mainly to cover the view of Palazzo Doria Tursi on the dilapidated houses of the medieval area below.

Palazzo Doria Tursi, seat of the municipality of Genoa for more than a century and a half, is the most imposing one in all of Via Garibaldi: it was built from 1565 by the brothers Domenico and Giovanni Ponzello, Mannerist architects and disciples of Galeazzo Alessi, for Niccolò Grimaldi, called "the Monarch" for the number of titles of which he could boast, and to which he added the many claims he had against Philip II, of whom he was the main banker. It is the only building on the street built on three lots of land, with two large gardens to frame the main body. The large loggias facing the street were added in 1597, when the palace became the property of Giovanni Andrea Doria who bought it for his younger son Carlo, Duke of Tursi, to whom we owe the current name. Two large and spectacular loggias raised above the street level - added in 1597, when the palace became the property of Gio. Andrea Doria - frame the main body of the building, which, together with the Gallery of Palazzo Bianco and the Gallery of Palazzo Rosso, houses the Polo dei Musei di Strada Nuova. The marble loggias and balustrades were assigned in the years 1596-1598 to Taddeo Carlone, Battista Carlone di Rovio and Battista Orsolino di Ramponio Verna.

Palazzo Cattaneo Adorno was built between 1583 and 1588 by its cousins Lazzaro and Giacomo Spinola, and the "double commission"



Palazzo Doria-Tursi

is also reflected in the two twin portals. Palazzo Podestà was commissioned by Nicoloso Lomellini, who asked Giovanni Battista Castello il Bergamasco and Bernardo Cantone to design and build it between 1559 and 1565; it takes its name from Andrea Podestà, mayor of Genoa several times between 1866 and 1895. Palazzo Gio Battista Spinola, also known as Palazzo Doria, was built starting in 1563 by the architect Bernardino Cantone on behalf of Giovanni Battista and Andrea Spinola, but it was with the transfer of ownership to the Doria that a floor was raised and equipped with its external decorations. Inside, of considerable value are the eighteenth-century Rococo stuccoes, the precious furnishings and the room on the main floor, as well as the vault frescoed by Luca Cambiaso with the Fall of Phaeton and the Fall of Icarus. Palazzo Angelo Giovanni Spinola, built by an important businessman and financier of the Spanish Empire, belonging to the rich family of Spinola, has an exceptional height and large rooms, culminating in the hall of the main floor, whose vault bears the fresco by Andrea Semino, Alessandro and Simitre, Queen of the Amazon. The Chamber of Commerce, Industry and Agriculture is now located at 4, Palazzo Carrega Cataldi, and when you look at Palazzo Lercari Parodi - which houses the fresco by Luca Cambiaso depicting the enterprise of Megollo Lercari, author of the construction of the Fondaco dei Genovesi in Trebisonda - do not miss the busts on the facade with the nose cut. According to tradition, Megollo, in revenge for an injustice suffered by the king of Cyprus, after capturing his ships, cut the nose of the crew members and sent them into barrels to the king himself.



Palazzo Bianco

Via Garibaldi is completed by Palazzo Pantaleo Spinola (or Palazzo Gambaro), currently home to the Banco di Chiavari and the Riviera Ligure, one of the richest from an artistic and architectural point of view thanks to the frescoes in the hall depicting Janus two-faced - not by chance one of the symbols of Genoa - along with Hercules and the mythological symbol of Peace, executed by Domenico Piola and Paolo Brozzi; and by the Palazzo Pallavicini Cambiaso, built on a project by Bernardino Cantone starting in 1558 on behalf of Agostino Pallavicini, and passed to the Cambiaso family in the mid-eighteenth century.



Palazzo di Nicoloso Lomellino



OSTAIA DE BANCHI Genova (GE)

Vico Denegri, 17 R - 16124 Genova (GE) • Tel. +39 010 854 0468

facebook: @Ostaia de' Banchi • instagram: @ostaia_de_banchi

ostaiaдебанчи@gmail.com

Tipica osteria genovese. Un tuffo nella cucina tradizionale, rigorosamente legata alla stagionalità delle materie prime. Pertanto, il menù cambia di frequente, ad eccezione del Cappon magro, del pesto e dello stoccafisso: gli evergreen della cucina genovese. Da non perdere il "Prescinsù", rivisitazione genovese del famoso tiramisù. Carta dei vini ricercata e prevalentemente legata al territorio.

Chiusure: Domenica sera, lunedì e nelle serate di martedì e mercoledì non in periodi di ponte o festività.

Typical Genoese osteria. A plunge into traditional cuisine, strictly linked to the seasonality of raw materials. Therefore, the menu changes frequently, with the exception of Cappon magro, pesto and stoccafisso: the evergreens of Genoese cuisine. Do not miss the "Prescinsù", a Genoese take on the famous tiramisù. Sophisticated wine list mainly linked to the territory.

Closures: Sunday evenings, Mondays and on Tuesday and Wednesday evenings not during bridge periods or holidays.

PRIARUGGIA – BOCCADASSE
ITINERARIO AD ANELLO DA GENOVA
PIAZZA MANIN / PRIARUGGIA –
BOCCADASSE TOUR ITINERARY FROM
GENOA PIAZZA MANIN

LUOGO DI PARTENZA / STARTING POINT: PIAZZA MANIN DI GENOVA / MANIN SQUARE IN GENOA (A)

LUOGO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT: PIAZZA MANIN DI GENOVA / MANIN SQUARE IN GENOA

DURATA / DURATION: 1 H 51 MIN

DISTANZA / DISTANCE: 28,5 KM

VELOCITÀ MEDIA / AVERAGE SPEED: 15,4 KM

SALITA / ASCENT: 290 M

DISCESA / DESCENT: 290 M

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: INTERMEDIO / INTERMEDIATE

Genova è una città vivace e baciata dal mare che regala splendidi panorami. Tra i vari quartieri ce n'è poi un antico borgo marinaro attaccato alla città: Boccadasse. Il borgo si trova nella parte più orientale del lungomare di Genova e fa parte del quartiere Albaro. Le sue vie sono rimaste pressoché immutate negli ultimi 200 anni, fatto che lo ha reso molto apprezzato e famoso.

Boccadasse accoglie chi giunge fino qui con il profilo della Chiesa di Sant'Antonio da Padova, un edificio eretto dai pescatori come oratorio a partire dal XVIII secolo. Il suo interno è caratterizzato da un pavimento di

marmi policromi e conserva diverse opere d'arte e, appesi alle pareti, alcuni modellini di imbarcazioni donati come ex voto dai fedeli per le grazie ricevute dal santo. Sul retro della chiesa si trova una terrazza panoramica affacciata sulle scogliere e da cui si vede, bella come una cartolina, la piccola baia contornata dagli edifici di Boccadasse.

Genoa is a lively city kissed by the sea that offers splendid panoramas. Among the various districts there is also an ancient fishing village attached to the city: Boccadasse. The village is located in the easternmost part of the Genoa seafront and is part of the Albaro district. Its ways have remained almost unchanged in the last 200 years, which has made it very popular and famous. Boccadasse welcomes those who come up here with the profile of the Church of Sant'Antonio da Padova, a building erected by fishermen as an oratory starting from the 18th century. Its interior is characterized by a polychrome marble floor and preserves various works of art and, hanging on the walls, some models of boats donated as votive offerings by the faithful for the graces received from the saint. On the back of the church there is a panoramic terrace overlooking the cliffs and from which you can see, as beautiful as a postcard, the small bay surrounded by the buildings of Boccadasse.





**BELLISSIMO PANORAMA SU GENOVA
— SPIAGGIA DI RECCO ITINERARIO
AD ANELLO DA RECCO / BEAUTIFUL
PANORAMA OF GENOA — RECCO BEACH
RING ITINERARY FROM RECCO**

LUOGO DI PARTENZA / STARTING POINT: STAZIONE
DI RECCO / RECCO STATION (A)

LUOGO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT: STAZIONE DI
RECCO / RECCO STATION

DURATA / DURATION: 3 H 50 MIN

DISTANZA / DISTANCE: 51 KM

VELOCITÀ MEDIA / AVERAGE SPEED: 13,1 KM

SALITA / ASCENT: 1290 M

DISCESA / DESCENT: 1290 M

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: DIFFICILE / DIFFICULT

Liguria Levante offre i numerosi itinerari escursionistici. Oltre al mare, questo sentiero permette, infatti, di ammirare borghi caratteristici, uliveti e paesaggi collinari... ma anche le antiche mulattiere, le chiese, i santuari, le cappelle. In questa zona l'olivo ha una lunga ed importante storia, come testimoniato dalla località Mulinetti, presso Recco, la cui toponomastica rinvia all'originaria presenza di due mulini idraulici ubicati nella valletta del rio Sonega che servivano ad azionare le macine e le presse dei frantoi. Con i suoi giardini che

nascondono le ville agli sguardi indiscreti, il mare che lambisce le scogliere su cui queste appoggiano e la piccola spiaggetta cinta dalle colline verdi, Mulinetti può ben definirsi una oasi di pace dove immergersi nell'azzurro del mare e nel verde della pineta mentre si respira il profumo del mare abbronzandosi sul bagnasciuga.

Liguria Levante offers numerous excursion itineraries. In addition to the sea, this path allows you to admire characteristic villages, olive groves and hilly landscapes... but also the ancient mule tracks, churches, sanctuaries, chapels. In this area, the olive tree has a long and important history, as evidenced by the Mulinetti locality, near Recco, whose toponymy refers to the original presence of two hydraulic mills located in the valley of the Sonega stream which were used to operate the millstones and presses of the oil mills. With its gardens that hide the villas from prying eyes, the sea that laps the cliffs on which they rest and the small beach surrounded by green hills, Mulinetti can well be defined as an oasis of peace where you can immerse yourself in the blue of the sea and in the green of the pine forest while breathing in the scent of the sea while tanning on the shore.

BOGLIASCO

Bogliasco è una perla della Riviera Ligure tutta da scoprire. Si tratta della meta ideale per potersi rilassare, godendo di assoluta pace e panorami da sogno. Un luogo adatto a turisti di tutte le età, a pochi chilometri da Genova. La sua è una bellezza semplice, quella d'un borgo protetto da un'insenatura naturale e sovrastato dagli 800 metri del Monte Cordona. Il panorama è alquanto variegato, il che consente di poter serenamente passare dalle spiagge alle ripide scogliere, godendo sia delle acque cristalline che dei sentieri ideali per splendide escursioni. Tra le acque del posto è possibile praticare surf.

Il centro di Bogliasco ingloba numerosi luoghi di interesse, soprattutto chiese dal grande valore artistico e architettonico: il Santuario di Nostra Signora delle Grazie, che racchiude numerose opere d'arte, la parrocchia della Natività di Maria Santissima, la Chiesa della Confraternita di Santa Chiara. Notevole anche la Chiesa dell'Ascensione di Gesù e Nostra Signora della Neve: al suo interno troviamo la statua marmorea della Madonna della Neve, opera di Leonardo Mirano. Una caratteristica costruzione di Bogliasco è il Castello, oggi un elegante condominio. Vale la pena passeggiare sul romantico lungomare che dalla Chiesa della Natività di Maria scende fino alla spiaggia. Lungo il tragitto si attraverserà il ponte romano sul Rio Poggio, ricostruito in epoca medievale.

BOGLIASCO

Bogliasco is a pearl of the Ligurian Riviera waiting to be discovered. It is the ideal destination for relaxing, enjoying absolute peace and dreamy views. A place suitable for tourists of all ages, just a few kilometers from Genoa. Its beauty is simple, that of a village protected by a natural inlet and overlooked by the 800 meters of Mount Cordona. The panorama is quite varied, which is to be able to serenely pass from the beaches to the steep cliffs, enjoying both the crystal clear waters and the paths ideal for wonderful excursions. Surfing is possible in the waters here.

The center of Bogliasco encompasses numerous places of interest, especially churches of great artistic and architectural value: the Sanctuary of Nostra Signora delle Grazie, which contains numerous works of art, the parish of Natività di Maria Santissima, and the Church of the Confraternity of Santa Chiara. Also noteworthy is the Church of the Ascension of Jesus and Our Lady of the Snow: inside we find the marble statue of the Madonna of the Snow, work of Leonardo Mirano. A characteristic building of Bogliasco is the Castle, today an elegant condominium. It is worth walking along the romantic promenade that runs from the Church of the Nativity of Mary down to the beach. Along the way you will cross the Roman bridge over the Rio Poggio, rebuilt in medieval times.



Bogliasco

PIEVE LIGURE

Lungo il Golfo Paradiso si estende il territorio di Pieve Ligure, poggiato sulle pendici dell'Appennino e abbracciato dal Mar Ligure.

Il paese è strutturato su strade e antiche crêuze che si estendono lungo le pendici del Monte Santa Croce con alberi di ulivo, pino marittimo e mimosa. Lungo la costa l'elemento dominante è la scogliera sulla quale, in età passata, sono stati costruiti molti approdi dai pescatori locali. Questi scali sono stati più volte teatro di manifestazioni teatrali e musicali e, talvolta, di gare amatoriali di nuoto e pesca.



PIEVE LIGURE

Along of Paradise Gulf lies the territory of Pieve Ligure, resting on the slopes of the Apennines and embraced by the Ligurian Sea. The town is structured on roads and ancient crêuzethatstretchalongtheslopesofMountSanta Croce with olive, maritime pine, and mimosa trees. Alongthecoastthedominantelementisthe cliffs on which, in past ages, many landing places were built by local fishermen. These landing placeshaverepeatedlybeenthesceneoftheatrical and musical events and sometimes of amateur swimming and fishing competitions.

Castello Cirla

Il complesso, detto "Castello Cirla", dal 1982 è residenza privata, domina dall'alto la scogliera di Pieve e lo scalo Torre. Il

Castello è un simbolo per l'intero paese, ma soprattutto un simbolo per rappresentare un amore. Fu eretto sul terreno di una antica torre di avvistamento saracena nel 1915 per la famiglia Cirla, commercianti di granito. Architettura eclettica simulante un castello con due torri di diversa altezza, un atrio di ingresso affrescato su due piani con pavimento in graniglia, fontana centrale, balaustra in ferro battuto decorato, un ponte di accesso in legno e la portineria con due torrette attraggono l'attenzione dei turisti. Ristrutturato recentemente, costituito da una villa principale e una dependance, si trova immerso in un parco mantenuto a macchia mediterranea con pini marittimi, querce, allori, pitosfori, e percorso da vialetti al suo interno.

Cirla Castle

The complex, known as "Castello Cirla," has been a private residence since 1982, overlooking the Pieve cliff and the Torre slipway from above. The Castle is a symbol for the entire town, but above all a symbol to represent a love. It was erected on the site of an ancient Saracen watchtower in 1915 for the Cirla family, granite merchants. Eclectic architecture simulating a castle with two towers of different heights, a two-story frescoed entrance hall with grit floor, central fountain, ornate wrought-iron balustrade, a wooden access bridge and gatehouse with two turrets attract the attention of tourists. Recently renovated, consisting of a main villa and an annex, it is nestled in a park maintained in Mediterranean scrub with maritime pines, oaks, laurels, and pittosporum, and traversed by pathways within.



RECCO

La città di Recco, situata sulle sponde del torrente omonimo, in riva al mare, ha origini che si perdono nel paganesimo. Testimonianza delle antiche origini si trova conservata nella chiesa di Polanesi: in tale chiesetta infatti è conservata un'urna cineraria risalente ai tempi pagani con un'iscrizione, che dice: "D.M. AGATHEMERO ET AVTVVHET ALVINIS B.M CN. LVCRETIVS LVCRETIANVS" (Agli Dei Mani di Buongiorno e di Fortunato alunni benemeriti Gneo Lucrezio Lucreziano). I Romani, dopo svariate lotte, riuscirono a imporre la loro volontà sull'originaria tribù dei Casmoriti; sorse così "Recina", importante castrum lungo la via Aurelia. Molte vicissitudini attraversò la cittadina legata politicamente e commercialmente con la città di Genova, sia nel Medio Evo che nella storia moderna. Confuse fotografie color seppia testimoniano l'esistenza di importanti cantieri che sorgevano sino al secolo scorso sulla spiaggia. I mastri d'ascia costruivano velieri anche di mille tonnellate di stazza lorda, ricercati per le loro ineguagliabili doti nautiche. Ma anche questa attività declina quasi improvvisamente: a partire dal 1880 i cantieri si trasferirono nella vicina Genova. Recco scopre una nuova vocazione, diventando in breve il centro di scambi

commerciali per l'intero Golfo Paradiso. Oggi Recco è una delle maggiori cittadine della provincia di Genova e la capitale gastronomica della Liguria. Il vero tesoro di Recco è la sua cucina, con tante specialità famose in tutta Italia, prima tra tutte la leggendaria e prelibata focaccia al formaggio di Recco prodotta nei comuni di Recco, Avegno, Sori e Camogli. Oltre a questo Recco è famosa anche per diversi altri prodotti tipici, essendo candidata alla primogenitura di pansoti, trofiette, i corzetti, quelli stampati e le focaccette.

RECCO

The town of Recco, located on the banks of the stream of the same name by the sea, has origins that are lost in paganism. Evidence of the ancient origins is preserved in the church of Polanesi: in fact, a cinerary urn dating back to pagan times with an inscription, which reads: "D.M. AGATHEMERO ET AVTVVHET ALVINIS B.M CN. LVCRETIVS LVCRETIANVS" (To the Gods Hands of Buongiorno and Fortunato alumni well-wishers Gnaeus Lucretius Lucretius). The Romans, after several struggles, succeeded in imposing their will on the original Casmorite tribe; thus "Recina," an important castrum along the Via Aurelia, arose. Many vicissitudes passed through the town linked politically and commercially with the city of Genoa, both



Recco



Focaccia di Recco

in the Middle Ages and in modern history. Confusing sepia-toned photographs testify to the existence of important shipyards that stood until the last century on the beach. Shipwrights built sailing ships of even a thousand gross tons, sought after for their unparalleled nautical prowess. But even this activity declined almost suddenly: beginning in 1880 the shipyards moved to nearby Genoa. Recco discovered a new vocation, quickly becoming the center of trade for the entire Paradise Gulf.

Today Recco is one of the largest towns in the province of Genoa and the gastronomic capital of Liguria. Recco's real treasure is its cuisine, with many specialties famous throughout Italy, chief among them the legendary and delicious focaccia al formaggio di Recco (Recco cheese flatbread) produced in the municipalities of Recco, Avegno, Sori, and Camogli. In addition to this Recco is also famous for several other typical products, being a candidate for the primogeniture of pansoti, trofiette, the corzetti, the molded ones, and the focaccette.

CAMOGLI

Camogli è una delle località più incantevoli di tutta la Liguria, a metà tra un suggestivo borgo di pescatori e un elegante luogo di villeggiatura in stile ottocentesco, che non ha perso un gramma della sua essenza e del suo spirito. Camogli vanta una stupenda collina, la Ruta, sulla dorsale che divide i due versanti del monte di Portofino, e un lungomare giustamente celebrato. Al centro della cittadina c'è il complesso che comprende il Castello della Dragonara e la Basilica Minore di Santa Maria Assunta. La frazione di San Rocco di Camogli, che vanta una vista spettacolare su tutto il Golfo Paradiso, è il punto di partenza per numerose

escursioni e per deviazioni dal Cammino della Costa che conducono alla bellissima chiesetta di San Nicolò di Capodimonte o alla celebre abbazia di San Fruttuoso, protetta dal FAI.

CAMOGLI

Camogli is one of the most enchanting resorts in all of Liguria, somewhere between a charming fishing village and an elegant 19th-century style resort that has not lost an ounce of its essence and spirit. Camogli boasts a stunning hill, Ruta, on the ridge that divides the two sides of the Portofino mountain, and a justly celebrated waterfront. At the center of the town is the complex that includes the Dragonara Castle and the Minor Basilica of Santa Maria Assunta. The hamlet of San Rocco di Camogli, which boasts a spectacular view of the entire Paradise Gulf, is the starting point for numerous excursions and detours from the Coast Path that lead to the beautiful little church of San Nicolò di Capodimonte or the famous abbey of San Fruttuoso, protected by the FAI.



Camogli



Abbazia di San Fruttuoso

Civico Museo Marinaro Gio Bono Ferrari

Fondato da Gio Bono Ferrari nel 1937, il museo prende nome dal suo fondatore e si trova nell'omonima via nei pressi del centro storico del paese. Il Museo ospita nella sua sede circa duemila reperti, disposti su due grandi sale sullo stesso piano e collegate tra loro in modo da costituire un'unica area espositiva. La collezione, che mette in luce l'importanza della marineria di Camogli, è composta da oggetti dedicati al mondo della nautica a partire dalla dominazione francese di Napoleone Bonaparte fino alla prima guerra mondiale.

Cimeli, modellini in scala di velieri e navi, strumenti nautici per la navigazione nonché antiche stampe e dipinti dell'epoca, oltre a antichi manoscritti originali dello statuto della Mutua Assicurazione Marittima di Camogli, fondata nel 1853, oggetti del Risorgimento e lettere appartenute a Giuseppe Garibaldi e alla Spedizione dei Mille.

Civic Maritime Museum Gio Bono Ferrari

Founded by Gio Bono Ferrari in 1937, the museum is named after its founder and is located on the street of the same name near the town's historic center. The museum houses in its premises about two thousand artifacts, arranged in two large rooms on the same floor and connected so as to form a single exhibition



area. The collection, which highlights the importance of Camogli's seafaring industry, consists of objects dedicated to the world of sailing from the French rule of Napoleon Bonaparte to World War I.

Memorabilia, scale models of sailing ships and vessels, nautical instruments for navigation as well as old prints and paintings of the period, as well as old original manuscripts of the statutes of the Mutual Maritime Insurance Company of Camogli, founded in 1853, objects from the Risorgimento and letters that belonged to Giuseppe Garibaldi and the Expedition of the Thousand.



POTROFINO

Portofino è uno dei luoghi più iconici della Liguria, borgo di mare costruito attorno a una baia, con le case alte e colorate addossate al porticciolo e alla affascinante piazzetta. La piazzetta conduce verso il Castello Brown, con il suo parco immerso nel verde, fino al faro: da qui avrete un panorama indimenticabile della splendida baia.

Il nome della cittadina la cui etimologia risale agli antichi Romani che chiamarono il borgo con l'appellativo di Portus Delphini (proprio per la presenza di numerosi delfini lungo la costa), è indicativo della tipologia del paesaggio che si sviluppa appunto intorno al porto, affacciato sulle incredibili acque cristalline dell'omonima baia.

Il Monte di Portofino è il monte più elevato del promontorio di Portofino ed è interamente compreso nel Parco naturale regionale di Portofino. Il Parco è la fusione perfetta tra ambiente naturale e attività umane. I paesaggi dell'uomo e della natura si alternano in una sorprendente varietà di scenari che vi conquisteranno per sempre.

L'area naturale marina protetta di Portofino protegge le falesie sommerse del Promontorio di Portofino che ospitano una vasta fauna ed una ricca flora, quasi unica nel mar Mediterraneo. La riserva riveste un grande interesse per la subacquea, con svariati punti di immersione di interesse naturalistico.

PORTOFINO

Portofino is one of the most iconic places in Liguria, a seaside village built around a bay, with tall, colorful houses leaning against the small harbor and charming piazzetta. The small square leads towards the Brown Castle, with its park surrounded by greenery, to the lighthouse: from here you will have an unforgettable view of the beautiful bay.

The name of the town, whose etymology dates back to the ancient Romans who called the village Portus Delphini (precisely because of the presence of numerous dolphins along the coast), is indicative of the type of landscape that develops precisely around the port, overlooking the incredible crystal-clear waters of the bay of the same name.

Mount Portofino is the highest mountain on the Portofino promontory and is entirely included in the Portofino Regional Nature Park. The Park is the perfect fusion of natural environment and human activities. The landscapes of man and nature alternate in an amazing variety of scenery that will captivate you forever. The Portofino Natural Marine Protected Area protects the submerged cliffs of the Portofino Promontory that are home to a vast fauna and rich flora, almost unique in the Mediterranean Sea. The reserve is of great interest to scuba divers, with a variety of dive sites of naturalistic interest.



Castello Brown



Piazza Martiri dell'Olivetta

Piazza Martiri dell'Olivetta, nota come la 'piazzetta di Portofino', è un luogo davvero molto piccolo che però riporta il visitatore alle memorie del passato. Per di qua infatti sono passati personaggi del calibro della principessa Soraya, Liz Taylor e Richard Burton, Ernest Hemingway, Clark Gable. Nel cuore del Novecento, infatti, questo luogo era già il cuore della Dolce Vita italiana tanto da meritarsi il titolo odierno di 'Locale Storico'. Passeggiare per Piazza Martiri dell'Olivetta, incoronata da caffè, bar, gelaterie e ristoranti, sarà una sorta di appuntamento con la storia e con la Vecchia Hollywood. E se ti sembra di averla già vista da qualche parte, è proprio vero: la piazzetta è stata location di film come *The Wolf of Wall Street* con Leonardo DiCaprio e *Murder Mystery* con Jennifer Aniston e Adam Sandler. Il famoso Andrea Bocelli ha cantato della bella città nella sua romantica canzone.



Martyrs of Olivetta Square

Martyrs dell'Olivetta Square, known as the 'little square of Portofino', is a very small place indeed, but one that takes the visitor back to memories of the past. For through here have passed the likes of Princess Soraya, Liz Taylor and Richard Burton, Ernest Hemingway, Clark Gable. In the heart of the twentieth century, in fact, this place was already the heart of the Italian Dolce Vita so much so that it deserves today's title of 'Locale Storico'. Walking around Piazza Martiri dell'Olivetta, crowned by cafes, bars, gelaterias and restaurants, will be a sort of rendezvous with history and Old Hollywood. And if you feel like you've seen it somewhere before, it's really true: the little square has been the location for such films as *The Wolf of Wall Street* with Leonardo DiCaprio and *Murder Mystery* with Jennifer Aniston and Adam Sandler. The famous Andrea Bocelli sang about the beautiful town in his romantic song.

I found my love in Portofino
perché nei sogni credo ancor
lo strano gioco del destino
a Portofino m'ha preso il cuor.

Nel dolce incanto del mattino
il mare ti ha portato a me.
Socchiudo gli occhi a me vicino
a Portofino rivedo te...

Non è più triste il mio cammino
A Portofino, I found my love



GOLFO DEL TIGULLIO

Il Golfo del Tigullio, detto anche Golfo Marconi o Golfo di Rapallo è delimitato a nord-ovest dalla Punta di Portofino e a sud-est dalla Punta Manara. Il nome "golfo Marconi" è in onore dei primi esperimenti radiofonici qui effettuati dall'inventore bolognese Guglielmo Marconi. Il territorio comprende i comuni costieri di Portofino, Santa Margherita Ligure, Rapallo, Zoagli, Chiavari, Lavagna e Sestri Levante. Il comprensorio che si affaccia su di esso è prevalentemente montuoso, caratterizzato dalla presenza di alcune tra le più importanti valli dell'Appennino ligure (valle Sturla, val Fontanabuona, val Graveglia, val Petronio). Dal mare si vedono distintamente il monte Maggiorasca (1804 m), il monte Penna (1735 m) e il monte Aiona (1702 m), sempre coperti di neve d'inverno.

Il Golfo del Tigullio è una delle zone più note della Riviera Ligure, meta di turismo internazionale fin dal secolo scorso.

GULF OF TIGULLIO

The Gulf of Tigullio, also known as the Marconi Gulf or Gulf of Rapallo, is bounded on the northwest by the Punta di Portofino and on the southeast by Punta Manara. The name «Marconi Gulf» is in honor of the first radio experiments carried out here by the Bolognese inventor Guglielmo Marconi. The territory includes the coastal municipalities of Portofino, Santa Margherita Ligure, Rapallo, Zoagli, Chiavari, Lavagna and Sestri Levante. The area it faces is predominantly mountainous, characterized by the presence of some of the most important valleys of the Ligurian Apennines (valle Sturla, val Fontanabuona, val Graveglia, val Petronio). From the sea one can distinctly see Mount Maggiorasca (1804 m), Mount Penna (1735 m) and Mount Aiona (1702 m), which are always covered with snow in winter.

The Gulf of Tigullio is one of the best known areas of the Ligurian Riviera, a destination for international tourism since the last century.



Golfo di Tigullio

LE ORIGINI DELLA POPOLAZIONE LOCALE

Già durante la storia preromana nel tessuto delle comunità liguri spiccavano forti contrasti economici di fondo. Accanto a popolazioni costiere progredite, marinare e intraprendenti, che si dedicavano già anche al commercio con altre zone costiere, esisteva una Liguria povera e depressa nelle zone collinari e montane, ed ancora un'altra fatta di terre, oggi facenti parte di Piemonte e Lombardia, dove invece l'agricoltura, praticata in zone pianeggianti, consentiva una vita molto dignitosa. I Liguri vennero descritti come genti scaltre, furbe e capaci nell'utilizzo delle armi ma anche esperti navigatori. Le loro abitazioni erano tuguri costruiti con pietre sovrapposte senza legante, dormivano anche nelle grotte dei boschi e si cibavano di carne di pecora, latte e di una bevanda fatta di orzo. Coltivavano inoltre la vigna che dava un vino aspro che commercializzavano. La prima organizzazione dei Liguri pare fosse quella che li vedeva riuniti in "famiglie"; gradatamente poi queste famiglie si unirono a formare delle piccole popolazioni o Tribù, ciascuna delle quali assunse una propria denominazione. I Tigullii pare che abitassero proprio l'area della Val Fontanabuona e dell'attuale Golfo Tigullio a levante del Promontorio di Portofino. Tra i centri più importanti per i Tigullii doveva esservi l'attuale Chiavari, dove è stata scoperta un'importante necropoli, e forse la Segesta Tigulliorum dei romani; probabilmente l'attuale Sestri Levante. È ovviamente abbastanza difficile risalire alla data precisa di fondazione dei centri citati, e comunque con molta probabilità lungo la costa esistevano già anche altri piccoli aggregati umani di minore importanza.

Notizie storiche sui Liguri Tigullii ci dicono che fossero in possesso di una forma di attività "industriale" perché utilizzavano le ardesie della Fontanabuona, le "chiappare" della valle di Chignero nell'immediato entroterra di Rapallo ed il rame ricavato dalla miniera di Libiola nell'entroterra di Sestri Levante. Probabilmente erano sfruttati anche altri giacimenti locali e questa ricchezza di metalli alimentò nell'età del ferro importanti attività artigianali. Pare inoltre che i Tigullii producessero ceramiche in terre di gabbro, prevalentemente per uso locale, anche se frammenti di manufatti di questotiposonostatirivenuti presso Savona. Molti oggetti in bronzo o in ferro venivano prodotti localmente ed altri importati grazie alla posizione strategica che consentiva ai Tigullii scambi con popolazioni padane, dell'Etruria, e del meridione dell'attuale Francia.



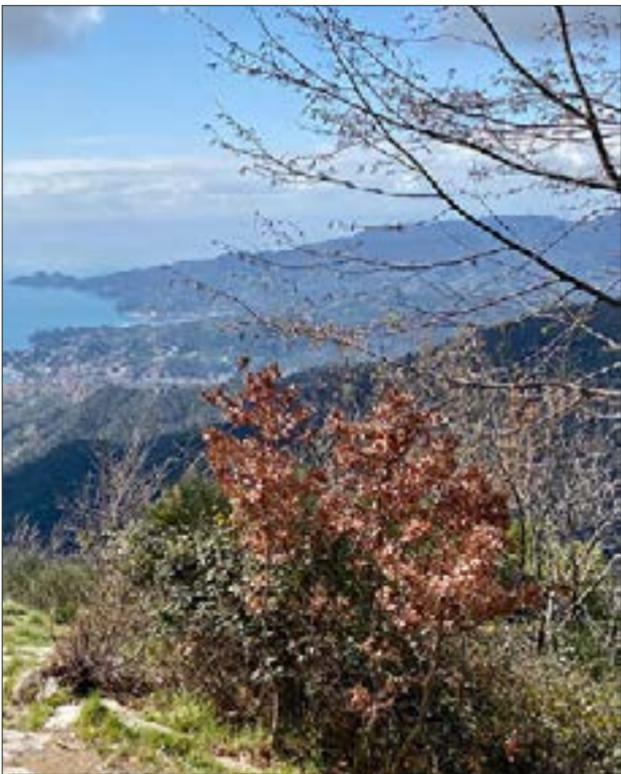
THE ORIGINS OF THE LOCAL POPULATION

Already during pre-Roman history strong underlying economic contrasts stood out in the fabric of Ligurian communities. Alongside advanced, seafaring, and enterprising coastal peoples, who were already also engaged in trade with other coastal areas, there was a poor and depressed Liguria in the hilly and mountainous areas, and yet another made up of lands, now part of Piedmont and Lombardy, where instead agriculture, practiced in flat areas, allowed for a very dignified life. The Ligurians were described as cunning people, cunning and capable in the use of weapons but also expert navigators. Their dwellings were hovels built of overlapping stones without binder, they also slept in caves in the woods and ate sheep meat, milk and a

drink made of barley. They also grew vines that yielded a sour wine that they marketed. The earliest organization of the Ligurians seems to have been one in which they were united in "families"; gradually then these families joined to form small populations or Tribes, each of which took on its own name.

The Tigullii seem to have inhabited precisely the area of the Fontanabuona Valley and present-day Tigullio Gulf east of the Portofino Promontory. Among the most important centers for the Tigullii must have been present-day Chiavari, where an important necropolis has been discovered, and perhaps the Segesta Tigulliorum of the Romans; probably present-day Sestri Levante. It is, of course, quite difficult to trace the precise date of the foundation of the centers mentioned, and in any case in all probability other small human aggregations of lesser importance already existed along the coast.

Historical information about the Liguri Tigullii tells us that they possessed a form of "industrial" activity because they used slates from Fontanabuona, "chiappare" from the Chignero valley in the immediate hinterland of Rapallo, and copper from the Libiola mine in the hinterland of Sestri Levante. Other local deposits were probably also exploited, and this wealth of metals fueled important craft activities in the Iron Age. It also appears that the Tigullii produced pottery in gabbro earthenware, mainly for local use, although fragments of such artifacts have been found near Savona. Many bronze or iron objects were produced locally and others imported due to the strategic location that allowed the Tigullii trade with people from the Po Valley, Etruria, and the south of present-day France.



SANTA MARGHERITA LIGURE

Santa Margherita Ligure è situata in una conca chiusa del promontorio di Portofino. La scoperta di un'urna cineraria del III sec con un'iscrizione latina ha avvalorato l'ipotesi che già in epoca romana esistesse un insediamento abitato principalmente da pescatori.

A Santa Margherita è possibile godere di paesaggi marini e collinari di suggestiva bellezza. C'è tanto da scoprire in questa cittadina: si può passeggiare nei giardini del lungomare o nelle vie del centro per fare shopping, percorrere le vecchie "crêuse" le viuzze che salgono dal Castello al convento dei Padri Cappuccini, fino alla Chiesa di S. Giacomo di Corte, o ancora raggiungere le frazioni panoramiche, come Nozarego o S. Lorenzo della Costa.

Uno dei simboli della città è Villa Durazzo, edificata nel XVII sec dai Marchesi Durazzo sopra una collina panoramica.

Un altro simbolo della città è il Castello eretto sullo scoglio durante il XVI sec e utilizzato come fortezza a difesa delle incursioni di pirati e corsari.

SANTA MARGHERITA LIGURE

Santa Margherita Ligure is situated in a closed basin of the Portofino promontory. The discovery of a 3rd-century cinerary urn with a Latin inscription has supported the hypothesis that a settlement inhabited mainly by fishermen existed as early as Roman times. In Santa Margherita it is possible to enjoy sea escapes and hillsides of striking beauty. There is so much to discover in this town: you can stroll in the gardens



Castello di Santa Margherita Ligure



Chiesa di S. Giacomo di Corte

of the waterfront or in the streets of the center for shopping, walk the old "crêuse" the narrow streets that go up from the Castle to the convent of the Capuchin Fathers, to the Church of S. Giacomo di Corte, or even reach the scenic hamlets, such as Nozarego or S. Lorenzo della Costa. One of the symbols of the town is Villa Durazzo, built in the 17th century by the Marquises Durazzo above a scenic hill. Another symbol of the town is the Castle erected on the cliff during the 16th century and used as a fortress to defend against raids by pirates and privateers.



Santa Margherita Ligure

Villa Durazzo-Centurione

Il polo museale di villa Durazzo-Centurione è una sede composta da due dimore storiche nobiliari, da un parco-giardino all'italiana e dal museo artistico "Vittorio Giovanni Rossi". Il sito, di proprietà comunale, è utilizzato inoltre per manifestazioni ed esposizioni culturali-artistiche.

Posta sulla sommità del colle che separava l'abitato di Pescino da quello di Corte la villa si trovava all'interno di una struttura difensiva, edificata dalla metà del XVI secolo contro le incursioni barbaresche ed i nemici della Repubblica di Genova.

Originariamente proprietà del doge Giovanni Luca Chiavari, costruita sui ruderi di una costruzione romana del III secolo d.C., aveva l'aspetto di castello fortificato. Il matrimonio tra Maria Chiavari, figlia del doge, e il marchese Gerolamo Durazzo segnò il passaggio "per Legato" della casa con torre dalla famiglia Chiavari alla famiglia Durazzo.

Nel 1678 si intraprese il restauro e la radicale ristrutturazione del palazzo oggi esistente seguendo lo stile del celebre architetto Galeazzo Alessi. Divenuto possedimento dei principi Centurione (da qui la doppia denominazione Durazzo-Centurione) nel 1821, il palazzo nobile fu ampliato notevolmente ed arricchito di nuove piante esotiche e statue marmoree neoclassiche. Verso la fine dell'Ottocento divenne temporaneamente sede del Grand Hotel, ospitando diverse personalità illustri dell'epoca. Nel 1919 fu acquistata dal commendatore Alfredo Chierichetti che rivalutò l'intero complesso aggiungendo nuove piante (palme, camelie e magnolie) e realizzando sentieri in tipico ciottolato ligure detto risseu. Divenne infine proprietà comunale nel 1973.

Villa Durazzo-Centurione

The museum center of Villa Durazzo-Centurione is a venue consisting of two historic noble residences, an Italian-style park-garden and the "Vittorio Giovanni Rossi" art museum. The site, owned by the municipality, is also used for cultural-artistic events and exhibitions. Located on top of the hill that separated the village of Pescino from that of Corte, the villa was

located within a defensive structure, built from the mid-16th century against barbarian raids and enemies of the Republic of Genoa.

Originally the property of Doge Giovanni Luca Chiavari, built on the ruins of a Roman construction from the third century AD, it had the appearance of a fortified castle. The marriage between Maria Chiavari, daughter of the doge, and Marquis Gerolamo Durazzo marked the passage "per Legato" of the house with tower from the Chiavari family to the Durazzo family.

In 1678 the restoration and radical renovation of the palace that exists today was undertaken following the style of the famous architect Galeazzo Alessi. Having become the property of the Centurione princes (hence the dual name Durazzo-Centurione) in 1821, the aristocratic palace was greatly expanded and enriched with new exotic plants and neoclassical marble statues. Toward the end of the 19th century it temporarily became the home of the Grand Hotel, hosting several illustrious personalities of the time. In 1919 it was bought by Commendatore Alfredo Chierichetti, who revalued the entire complex by adding new plants (palms, camellias and magnolias) and making paths in the typical Ligurian cobblestones known as risseu. It finally became municipal property in 1973.



Villa Durazzo-Centurione



TUTTA LA RIVIERA DI LEVANTE – PORTOFINO ITINERARIO AD ANELLO DA COSTALUNGA / *THE WHOLE EAST COAST – PORTOFINO RING ITINERARY FROM COSTALUNGA*

LUOGO DI PARTENZA / STARTING POINT: STAZIONE
AUTOBUS DI CERISOLA / CERISOLA BUS STATION (A)

LUOGO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT: STAZIONE
AUTOBUS DI CERISOLA / CERISOLA BUS STATION

DURATA / DURATION: 2 H 50 MIN

DISTANZA / DISTANCE: 38,6 KM

VELOCITÀ MEDIA / AVERAGE SPEED: 13,7 KM

SALITA / ASCENT: 830 M

DISCESA / DESCENT: 830 M

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: DIFFICILE / DIFFICULT

Il viaggiatore che decide di scoprire questo itinerario attende una vera e propria meraviglia ligure che pronta a sorprenderlo lungo la strada che collega le due località Santa Margherita Ligure e Portofino: l'esclusiva Baia di Paraggi è un autentico luogo di poesia immerso tra le verdi colline del Promontorio di Portofino.

Acque color verde smeraldo, tranquille e riservate spiagge di sabbia bianca e fine, fondali ricchi di fauna e flora tra cui spicca la prateria di Posidonia, a Paraggi non manca proprio nulla per presentarsi come un vero

eden. Località prediletta per chi ama le immersioni, regala l'opportunità di osservare coralli, gorgonie, stelle marine, ricci di mare e crostacei tra i meno noti.

Le verdeggianti colline che abbracciano la baia offrono rinfrescanti itinerari mozzafiato tra i profumi della macchia mediterranea e impendibili occasioni di relax a contatto con la natura.

The traveler who decides to discover this itinerary awaits a real Ligurian wonder that is ready to surprise him along the road that connects the two towns of Santa Margherita Ligure and Portofino: the exclusive Baia di Paraggi is an authentic place of poetry nestled among the green hills of the Portofino Promontory. Emerald green waters, quiet and reserved beaches of fine white sand, seabed rich in fauna and flora among which the Posidonia meadow stands out, Paraggi lacks nothing to present itself as a true Eden.

A favorite location for those who love diving, it offers the opportunity to observe corals, gorgonians and, starfish, sea urchins and some of the lesser-known crustaceans. The verdant hills that embrace the bay offer refreshing, breathtaking itineraries among the scents of the Mediterranean scrub and unmissable opportunities to relax in contact with nature.





Chiavari

- TAPPEZZERIA E ARREDAMENTI
- CARBONE
- TRAXINO - CICLI DI ANNA
- IMMOBILIARE DEL BORGO
- B&B LA TERRAZZA
- LISABISA

CASA CHIAVARI – VISTA SUL GOLFO DI GENOVA
ITINERARIO AD ANELLO DA LAVAGNA / CASA CHIAVARI – VIEW OF THE GULF OF GENOA
RING ITINERARY FROM LAVAGNA

LUOGO DI PARTENZA / STARTING POINT: STAZIONE DI LAVAGNA / LAVAGNA STATION (A)

LUOGO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT: STAZIONE DI LAVAGNA / LAVAGNA STATION

DURATA / DURATION: 2 H 40 MIN

DISTANZA / DISTANCE: 34 KM

VELOCITÀ MEDIA / AVERAGE SPEED: 12,8 KM

SALITA / ASCENT: 830 M

DISCESA / DESCENT: 830 M

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: DIFFICILE / DIFFICULT

La maggior parte del percorso si snoda lungo la costa sulla Via Aurelia. I viaggiatori possono godere di panorami mozzafiato del Mediterraneo. Uno di questi scorci affascinanti è la veduta del Golfo di Genova che si apre presso la frazione di Sant'Andrea di Rovereto. Il famoso poeta russo Fëdor Tyutchev ha dedicato i versi al Golfo di Genova: Mi ricordai, tristemente silenzioso, Come in quei paesi dove il sole si riscalda,

Ora è ardente al sole

Il lussuoso Golfo di Genova...

("Ho guardato, in piedi sulla Neva...", 1844).

Da non perdere La Passeggiata Mare che si affaccia sul Porto Turistico di Chiavari e si sviluppa per circa 2 km costeggiando le spiagge balneabili. Lungomare di Chiavari è uno dei più apprezzati e conosciuti d'Italia, un luogo dove passeggiare tra locali, palme e verde, e godersi la compagnia di un tramonto che coccola gli occhi.

The famous Russian poet Fyodor Tyutchev dedicated the lines to the Gulf of Genoa: I remembered, sadly silent, As in those countries where the sun warms up, It is now blazing in the sun The luxurious Gulf of Genoa... ("I looked, standing on the Neva ...", 1844). Not to be missed is the Sea Walk which overlooks the Tourist Port of Chiavari and extends for about 2 km along the beaches for bathing. Lungomare di Chiavari is one of the most popular and well-known in Italy, a place where you can stroll among clubs, palm trees and greenery, and enjoy the company of a sunset that pampers your eyes.



RISTORANTE ANTONIO Santa Margherita Ligure (GE)

Piazza S. Bernardo, 6 • 16038 Santa Margherita Ligure (GE)

Tel. +39 0185 289047 • ristorante_antonio@hotmail.it

facebook: @Ristorante Antonio

Immagina una combinazione tra piatti fantastici e un personale amichevole: è esattamente ciò che offre il nostro ristorante. Lo spettacolare servizio è sempre un piacere. Ristorante Antonio ti dà cibo a prezzi adeguati. Qui, l'arredamento carinissimo e la confortevole atmosfera fanno sentire gli ospiti rilassati.

Imagine a combination of fantastic dishes and friendly staff—that's exactly what our restaurant offers. The spectacular service is always a pleasure. Restaurant Antonio gives you food at appropriate prices. Here, the cute decor and comfortable atmosphere make guests feel relaxed.



REAL SIDE Santa Margherita Ligure (GE)

Via Jacopo Ruffini, 8 • 16038 Santa Margherita Ligure (GE) • Tel. +39 0185 284 606

www.realside.it • info@realside.it

Real Side dal 1982 presenza concreta nell'ambito immobiliare a garanzia di professionalità e serietà. Propone molteplici servizi dalla compravendita di immobili di prestigio, consulenza ed assistenza nell'intermediazione, all'espletamento delle pratiche urbanistiche e catastali, pratiche fiscali e quant'altro utile per arrivare serenamente alla stipula dell'atto definitivo di compravendita.

Potrà continuare ad essere con Voi nell'assistenzaaalla ristrutturazione con personale ed imprese qualificate, alla progettazione di interni con seri professionisti del settore, per trasformare, con originali soluzioni, "la Vostra idea di casa" secondo le Vostre esigenze.

Real Side since 1982 concrete presence in the real estate field as a guarantee of professionalism and seriousness. It offers multiple services from the purchase and sale of prestige properties, consulting and assistance in the brokerage, to the fulfillment of urban and cadastral practices, tax practices and anything else useful to arrive serenely to the conclusion of the final deed of sale. It can continue to be with you in assisting the renovation with qualified personnel and companies, interior design with serious professionals in the field, to transform, with original solutions, "your idea of home" according to your needs.



RISTORANTE DAL BAFFO Santa Margherita Ligure (GE)

Corso Matteotti, 56/58 • 16038 Santa Margherita Ligure (GE) • Tel. +39 018 5288 987

www.ristodalbaffo.com • salvatore@ristodalbaffo.com

Dal Baffo, a Santa Margherita Ligure, potrete gustare la bontà del pesce fresco della Riviera Ligure, grigliate di carne di ottima qualità e pasta artigianale fatta in casa (tagliolini, trofie, pansoti, pappardelle e gnocchi). Senza dimenticare le ottime pizze e un vasto assortimento di dolci e dessert.

Il ristorante è composto da un'ampia sala interna che può ospitare fino a 60 persone e da una veranda coperta. L'ambiente del Baffo rappresenta la meta ideale per ogni tipo di cerimonia, feste tra amici e comitive turistiche.

At Dal Baffo, in Santa Margherita Ligure, you can enjoy the goodness of fresh fish from the Ligurian Riviera, excellent quality grilled meats and homemade artisanal pasta (tagliolini, trofie, pansoti, pappardelle and gnocchi). Not forgetting the excellent pizzas and a wide assortment of desserts and sweets.

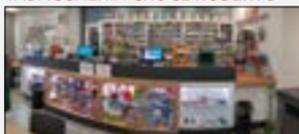
The restaurant consists of a large indoor room that can seat up to 60 people and a covered veranda. Baffo's ambience is an ideal destination for all kinds of ceremonies, parties among friends and tourist groups.



BAR SANSIRO



TABACCHERIA CROCE ROBERTO



Santa Margherita Ligure (GE)

Corso Matteotti, 115 • 16038 Santa Margherita Ligure (GE)

Tel. +39 0185 282 682 • croce1975@libero.it

www.bartabacchisansiro.com

Ti aspettiamo per un caffè, una pausa al volo, un cappuccino pieno di schiuma o un succo di frutta. Nel nostro BAR puoi trovare un'ampia scelta di bevande fresche e calde. Non dimenticare che il nostro locale offre dei piatti indimenticabili, che ti faranno scoprire terre lontane e sapori nascosti.

I servizi della TABACCHERIA: ricariche carte bancarie - bollo auto - biglietti treno - ricariche telefoniche - valori bollati buoni Amazon, Zalando ecc...

We are waiting for you for a coffee, a quick break, a cappuccino full of foam or a fruit juice. In our bar you can find a wide choice of fresh and hot drinks. Don't forget that our restaurant offers unforgettable dishes, which will make you discover distant lands and hidden flavours.

Tobacconist's services: bank card top-ups - car tax - train tickets - telephone top-ups - stamped values Amazon, Zalando vouchers etc...

Baia di Paraggi

La Baia di Paraggi è un luogo unico che offre un incredibile spettacolo naturale, sabbia fine e mare cristallino e un'incredibile leggenda. La storia ben nota nella memoria degli abitanti del luogo e tramandata di generazione in generazione, ha come protagonisti un pirata, la baia di Paraggi e un Castello sul promontorio della stessa baia. Il Castello di Paraggi (noto anche come Villa Bonomi Bolcini) risale al 1626, si trova sul lato est del promontorio e fu costruito per proteggere e controllare la costa.

Secondo la leggenda, il galeone del cattivissimo pirata francese Etienne Toussaint era in grave difficoltà dopo una sanguinosa battaglia navale. Pur essendo gravemente ferito, il pirata era determinato a sbarcare appena possibile e nascondere da qualche parte il tesoro, frutto di scorribande e razzie. Sul far dell'alba, il pirata avvistava la costa della Baia di Paraggi. Non era il luogo ideale per sbarcare, ma prevaleva la necessità di riparare l'imbarcazione e di curarsi le ferite. L'approdo si era rivelato più difficile del previsto: il veliero si era incagliato e danneggiato irreparabilmente, negli scogli. Aveva intravisto una grotta proprio sotto il promontorio su cui sorge il Castello.

Stremato e mortalmente ferito, con le ultime forze, era riuscito a nascondere dentro la grotta il tesoro e proprio qui moriva abbracciato alle sue ricchezze.

La leggenda vuole che, una volta morto, il pirata - forse per un suo ultimo desiderio - si trasformò in un'enorme murena, mangiatrice

di uomini, destinata a restare per sempre a guardia del tesoro.

Paraggi bay

Paraggi bay is a unique place that offers an incredible natural spectacle, fine sand and crystal clear sea and an incredible legend. The well-known story in the memory of the locals and handed down from generation to generation, has as its protagonists a pirate, the bay of Paraggi and a castle on the promontory of the same bay. The Castle of Paraggi (also known as Villa Bonomi Bolcini) dates back to 1626, is located on the east side of the promontory and was built to protect and control the coast. According to legend, the villainous French pirate Etienne Toussaint's galleon was in dire straits after a bloody naval battle. Despite being seriously injured, the pirate was determined to disembark as soon as possible and hide somewhere the treasure, the result of raids and raids. At dawn, the pirate sighted the coast of the Bay of Paraggi. It was not the ideal place to disembark, but the need to repair the boat and heal the wounds prevailed. The landing had turned out to be more difficult than expected: the sailing ship had run aground and was irreparably damaged on the rocks. He had glimpsed a cave just below the promontory on which the Castle stands. Exhausted and mortally wounded, with his last strength, he had managed to hide the treasure inside the cave and right there he died embracing his riches. Legend has it that, once dead, the pirate - perhaps as a last wish - turned into an enormous moray eel, a man-eater, destined to remain forever guarding the treasure.



Castello di Paraggi

Spieggi di Paraggi

La splendida spiaggia di Paraggi insieme alla piccola spiaggia di Niasca, si trova nascosta tra le rocce della baia di Paraggi: alle spalle il Parco del Monte di Portofino, di fronte le acque dell'Area Marina Protetta. La spiaggia si presenta composta di sabbia fine di colore chiaro ed un mare pulitissimo di color turchese.

Alle spalle della spiaggia di Paraggi si inerpica la Valle dei Mulini. Questo sentiero escursionistico del Parco di Portofino risale per 1300 metri circa il fossato del Rio Acquaviva, partendo dal piazzale del parcheggio di Paraggi fino al Mulino del Gassetta. Il nome "Valle dei Mulini" è dovuto alla presenza dei ruderi di 35 vecchi Mulini alimentati ad acque perenni, che secondo i documenti storici, operavano già nel XIII secolo.

Dove oggi si trova la spiaggia di Paraggi, sorgeva un antico porto dove attraccavano le navi provenienti dai borghi del Tigullio. Il loro scopo era caricare le merci come olio d'oliva,

farina di castagne e cereali, provenienti da questo complesso sistema di macinazione.

Paraggi beach

The splendid beach of Paraggi together with the small beach of Niasca, is hidden among the rocks of the bay of Paraggi: behind it is the Monte di Portofino Park, in front of the waters of the Marine Protected Area. The beach is made up of fine light-colored sand and a very clean turquoise sea.

Behind the beach of Paraggi climbs the Valle dei Mulini. This hiking trail in the Portofino park goes up the ditch of the Rio Acquaviva for around 1300 metres, starting from the parking area in Paraggi up to the Gassetta mill. The name "Valle dei Mulini" is due to the presence of the ruins of 35 old mills fed by perennial waters, which according to historical documents were already operating in the XIII century.

Where the beach of Paraggi is today, there was an ancient port where ships from the villages of Tigullio docked. Their purpose was to load the goods such as olive oil, chestnut flour and cereals, coming from this complex milling system.



ROSSANTICO Santa Margherita Ligure (GE)

Corso Matteotti, 95 • 16038 Santa Margherita Ligure (GE) • Tel. +39 0185 177 0269

facebook: @Rossantico

La Vineria Rossantico si occupa della vendita di vini sfusi e in bottiglia. La nostra bottega vi offre degustazioni e aperitivi. La possibilità di consegna a domicilio.

Vineria Rossantico is engaged in the sale of bulk and bottled wines. Our store offers tastings and aperitifs. The possibility of home delivery.



CAFÉ VÉLO Santa Margherita Ligure (GE)

Via Palestro, 33 • 16038 Santa Margherita Ligure (GE) • Tel. +39 0185 696 536

Il bar è situato nel cuore del centro storico, a 100 mt dalla basilica Nostra Signora della Rosa. Ispirato al mondo delle biciclette, è un punto di ritrovo per chi vuole iniziare la giornata con un buon caffè, godersi un pranzo sfizioso, oppure fare aperitivo e sentirsi come a casa, lontano dal traffico.

The bar is located in the heart of the historic center, a hundred meters away from the Basilica Nostra Signora della Rosa. Inspired by the world of bicycles, it is a meeting point for who wants to start his day with a good coffee, enjoy a delicious lunch, or have an aperitif and feel like home, away from traffic.

RAPALLO

Protetta dal Monte di Portofino, adagiata sul fondo di una bella baia si trova Rapallo. Con la sua naturale eleganza, confermata dall'abbondanza di lussuose residenze e di hotel, dove soggiornarono alcuni tra i più grandi pensatori, scienziati, filosofi del diciannovesimo secolo, oggi Rapallo è una delle località più vitali e affollate della riviera di Levante. È infatti una località ideale come base per una vacanza nel Levante Ligure all'insegna del relax, del buon vivere e alla scoperta di angoli meravigliosi.

In tutto il territorio di Rapallo sono presenti diversi edifici civili e pubblici di pregio storico e architettonico, soprattutto nel cuore dell'antico borgo medievale. Tra gli edifici di culto più antichi del borgo storico rapalense vi sono la Pieve di Santo Stefano (XI sec), l'Oratorio dei Disciplinanti (XV sec) e la neoclassica Basilica dei Santi Gervasio e Protasio di origini medievali. Nelle immediate vicinanze del centro storico si trova una Chiesa risalente al XVI sec e l'ex Complesso conventuale di San Francesco d'Assisi.

Il monumento civile più importante è invece il Castello tra i più conosciuti del Levante Ligure: una media fortezza costruita a ridosso della piccola spiaggia dei pescatori, presso la foce del torrente San Francesco e il lungomare Vittorio Veneto.

Nonostante Rapallo sia una cittadina balneare ligure tra le più celebri al mondo, le sue spiagge non sono la principale attrazione della città in quanto gli spazi di spiaggia sono molto ristretti, si tratta più che altro di piccole zone in ghiaia e sassolini.

RAPALLO

Protected by Mount Portofino, nestled at the bottom of a beautiful bay lies Rapallo. With its natural elegance, confirmed by the abundance of luxurious residences and hotels, where some of the greatest thinkers, scientists, and philosophers of the nineteenth century stayed, Rapallo today is one of the most lively and crowded resorts on the Levante Riviera. In fact, it is an ideal location as a base for a vacation in eastern Liguria dedicated to relaxation, good living and the discovery of wonderful corners. Throughout Rapallo there are several civil and public buildings of historical and architectural value, especially in the heart of the ancient medieval village. Among the oldest buildings of worship in Rapallo's historic village are the parish Church of Santo Stefano (11th cent), the Oratory of the Disciplinants (15th cent), and the neoclassical Basilica of Saints Gervasius and Protasius of medieval origins. In the immediate vicinity of the historic center, not far from the 16th-cent Castle by the sea is a 16th-cent Church and the former convent complex of St. Francis of Assisi.

The most important civic monument, however, is the Castle, among the best known in eastern Liguria: a medium-sized fortress built close to the small fishermen's beach near the mouth of the San Francesco stream and the Vittorio Veneto waterfront. Although Rapallo is one of the most famous Ligurian seaside towns in the world, its beaches are not the town's main attraction as the beach areas are very narrow; they are more like small areas of gravel and pebbles.

Rapallo





PORTOFINO VACANZE Rapallo

Via Torre del Menegotto, 16 • 16035 Rapallo (GE) • Tel. +39 349 111 2531

www.portofinovacanze.com • portofinovacanze@gmail.com

facebook: @Portofino Vacanze • instagram: @portofinovacanze

La PortofinoVacanze è una gruppo di properties managers che si occupa a tempo pieno di case vacanze dislocate in un territorio che va da Portofino a Bonassola (vicino alle 5 terre).

Da 6 anni sul mercato, il nostro obiettivo è rendere indimenticabile il soggiorno in questo angolo di mondo, gli scorci, i panorami, la natura, ma anche la storia, la cultura. Cultura di questa lingua di terra che è la Liguria, che intreccia i mari con le montagne.

PortofinoVacanze is a group of property managers who are full-time vacation rentals located in an area from Portofino to Bonassola (near the 5 terre).

For 6 years on the market, our goal is to make your stay in this corner of the world unforgettable, the sights, the views, the nature, but also the history, the culture. Culture of this tongue of land that is Liguria, which intertwines the seas with the mountains.



HOSTARIA VECCHIA RAPALLO Rapallo

Via Fratelli Cairoli, 20/24 • 16035 Rapallo (GE) • Tel. +39 0185 500 53

www.vecchiarapallo.com • instagram: @hostariavecchiarapallo

facebook: @Ristorante&Wine Bar Hostaria Vecchia Rapallo • info@vecchiarapallo.com

L'antichissimo ristorante, in cui intonaci e vecchie travi in legno si è trasformata in un elegante ristorante, creando così un'atmosfera che trova pieno riscontro nella cucina che viene offerta. Le nostre proposte gastronomiche seguono il ciclo stagionale, attingendo continuamente, nei limiti che non offendono la tradizione, alla fantasia innovatrice.

Assieme con i piatti della Cucina Ligure e italiana nel pieno rispetto delle ricette e degli ingredienti previsti puoi gustare nuovi sapori e preparazioni di nostra esclusiva.

The very old restaurant, in which plasterwork and old wooden beams have been transformed into an elegant restaurant, thus creating an atmosphere that is fully reflected in the cuisine that is offered. Our gastronomic proposals follow the seasonal cycle, continually drawing on innovative imagination within the limits that do not offend tradition.

Together with the dishes of Ligurian and Italian cuisine in full respect of the recipes and ingredients provided you can enjoy new flavors and preparations of our own exclusive.



MANDILLI DE SEA Rapallo (GE)

Via Pomaro, 11 • 16035 Rapallo (GE) • Tel. +39 333 890 6751

Da un'idea di un giovane esperto di mare, fornelli e Relazioni Alessio Benvenuto nasce il nuovo modo di fare gastronomia in Liguria. Circa 15 tavoli e sgabelli una piazzetta sul mare tre palme ed il mare lì. Da un paio d'anni è punto di ritrovo di clientela la più disparata. Ma intenditori di ottima cucina, con prezzi popolari quella che oggi occorre. Non esiste la prenotazione, arrivi guardi quello che c'è oggi fatto al momento dalle torte di verdura ai piatti tradizionali liguri. Primi da favola e pesto a volontà. Dolci con pochi zuccheri e via si comincia con il mare a 10 metri. Quasi un meeting point dove puoi stare in libertà. In cucina cuochi di categoria.

From an idea of a young expert in sea, stoves and Relations Alessio Benvenuto was born the new way of doing gastronomy in Liguria. About 15 tables and stools a small square by the sea three palm trees and the sea there. For a couple of years it's been a meeting point for the most diverse clientele. But connoisseurs of excellent cuisine, with popular prices what is needed today. There is no reservation, you arrive you look at what is there today freshly made from vegetable pies to traditional Ligurian dishes. Fabulous starters and pesto to your heart's content. Desserts with little sugar and off you go with the sea 10 meters away. Almost a meeting point where you can be in freedom. In the kitchen category cooks.



FOLLIE DI FOCACCIA Rapallo (GE)

Piazza della Chiappa, 4 • 16035 Rapallo (GE) • Tel. +39 0185 176 1576

[www.https://iltigullio.com/follie-di-focaccia-a-rapallo-focacceria-gourmet/](https://iltigullio.com/follie-di-focaccia-a-rapallo-focacceria-gourmet/)

facebook: @Follie di Focaccia • instagram: @folliedifocaccia



L'unica Focacceria Gourmet a Rapallo vi offre una lunga selezione di Focacce al Formaggio e Pizzate.

The only Gourmet Focacceria in Rapallo offers you a long selection of Focacce al Formaggio and Pizzate.

La nascita del turismo

La nuova via di comunicazione ferrata da Genova a Sestri Levante con inaugurazione della locale stazione, la modernizzazione e l'avanzamento dei primari servizi, e il clima particolarmente mite della riviera ligure, furono gli impulsi della nascente attività turistica della Rapallo di fine Ottocento e inizio Novecento. Si aprirono i primi alberghi e hotel di lusso, caffetterie e ristoranti, sale cinematografiche e da ballo, stabilimenti balneari nella stagione estiva nonché la costruzione di nuove ville signorili e residenziali in stile Liberty e neoclassico.

Tra le illustri personalità che visitarono e soggiornarono a Rapallo vi furono Franz Liszt, lo scrittore Guy de Maupassant, il filosofo Friedrich Nietzsche, il compositore Jean Sibelius, il pittore Kandinsky, la principessa Luisa d'Asburgo-Toscana, il presidente Theodore Roosevelt, l'attrice Eleonora Duse, Ernest Hemingway (che citerà il suo soggiorno rapalense nel racconto *Gatto sotto la pioggia* - *Cat In The Rain*), il re Hussein di Giordania, l'imperatrice Soraya di Persia.

The birth of tourism

The new railway communication route from Genoa to Sestri Levante with the inauguration of the local station, the modernization and advancement of the primary services, and the particularly mild climate of the Ligurian Riviera, were the impulses of the nascent tourist activity of Rapallo in the late nineteenth and early twentieth century. The first hotels and luxury hotels opened, cafes and restaurants, cinemas and dance halls, bathing establishments in the summer season as well as the construction of new stately and residential villas in Liberty and neoclassical style.

Among the illustrious personalities who visited and stayed in Rapallo were Franz Liszt, the writer Guy de Maupassant, the philosopher Friedrich Nietzsche, the composer Jean Sibelius, the painter Kandinsky, Princess Louise of Habsburg-Tuscany, President Theodore Roosevelt, the actress Eleonora Duse, Ernest Hemingway (who will mention his stay in Rapallo in the story *Cat In The Rain*), King Hussein of Jordan, Empress Soraya of Persia.

La Torre civica

Dopo un lungo periodo di sanguinose lotte tra i rappresentanti delle opposte famiglie Rapalline, nel 1473 si decise di costruire una torre, simbolo della fine delle ostilità. Quattro delegati sono stati incaricati di contribuire e raccogliere i fondi necessari per la costruzione: ogni cittadino contribuirà in "retta e buona coscienza".

La torre quadrata in pietra si erge nel centro storico di Rapallo nei pressi della Pieve di Santo Stefano tanto da somigliare al suo campanile. Ricostruita più volte, è tuttora uno dei simboli della città.

In passato, la campana della torre civica era molto importante, poiché cadenzava le ore del giorno e suonava a distesa in occasione delle riunioni del Consiglio cittadino.

The Civic Tower

After a long period of bloody struggles between the representatives of the opposing Rapalline families, in 1473 it was decided to build a tower, a symbol of the end of hostilities. Four delegates have been charged with contributing and raising the necessary funds for the construction: every citizen will contribute in "righteousness and good conscience".

The square stone tower stands in the historic center of Rapallo near the Pieve di Santo Stefano so much that it resembles its bell tower. Rebuilt several times, it is still one of the symbols of the city.

In the past, the bell of the civic tower was very important, as it marked the hours of the day and rang out at the meetings of the city council.



La Torre civica

L'assalto piratesco di Dragut

Verso l'alba del 4 luglio 1549 la piccola flotta navale dell'ammiraglio e corsaro dell'Impero ottomano Torghud - conosciuto nel territorio ligure con il nome di "pirata Dragut" - entrò nel golfo di Rapallo, assediando la città in tre punti diversi. Lo sbarco riuscì in pieno: non fu infatti possibile organizzare un'immediata e contrastata difesa e la confusione fu tale che le prime notizie giunte a Genova parlarono di un attacco al borgo di Santa Margherita Ligure.

Le fonti storiche narrano ai posteri la crudeltà degli eventi che interessarono le strade e le abitazioni del borgo vecchio: dai danneggiamenti e furti nelle case, ai prelevamenti di oggetti e arredi sacri nelle chiese cittadine. Nell'assedio piratesco un centinaio di abitanti furono fatti schiavi e non mancarono feriti e vittime. Nei racconti scritti viene menzionato, tra le cronache dell'evento, pure l'eroico gesto del giovane concittadino Bartolomeo Maggiocco che, affrontando con le armi alcuni pirati, riuscì a mettere in salvo la sua compagna Giulia Giudice; a lui è intitolata una via della città.

Per la confusione e le scarse notizie arrivò con molto ritardo un intervento armato da Genova, lasciando il borgo di Rapallo pressoché in balia dei pirati.

Per scongiurare nuovi assalti e attacchi fu il capitano genovese Gregorio Roisecco a proporre ai Rapallesi la costruzione di una postazione difensiva per proteggere la città, opera che avvenne da lì a poco con l'edificazione del castello presso il lungomare rapallese.

Dragut's Pirate Attack

Towards dawn on 4 July 1549, the small naval fleet of the admiral and privateer of the Ottoman Empire Torghud - known in Liguria as the "pirate Dragut" - entered the Gulf of Rapallo, besieging the city in three different points. The landing succeeded in full: it was not in fact possible to organize an immediate and opposed defense and the confusion was such that the first news that reached Genoa spoke of an attack on the village of Santa Margherita Ligure.



Historical sources narrate to posterity the cruelty of the events that affected the streets and houses of the old village: from the damage and thefts in the houses, to the taking of objects and sacred furnishings in the city churches. In the pirate siege about a hundred inhabitants were enslaved and there were no shortage of injuries and victims. In the written accounts, among the chronicles of the event, the heroic gesture of the young fellow citizen Bartolomeo Maggiocco is also mentioned who, facing some pirates with weapons, managed to save his companion Giulia Giudice; a street in the city is named after him. Due to the confusion and scant news, an armed intervention from Genoa arrived very late, leaving the village of Rapallo almost at the mercy of the pirates. To avert new assaults and attacks it was the Genoese captain Gregorio Roisecco who proposed to the Rapallesi the construction of a defensive position to protect the city, a work that took place shortly thereafter with the building of the castle near the Rapallo seafront.

Basilica dei Santi Gervasio e Protasio

La basilica minore arcipresbiteriale-collegiata dei Santi Gervasio e Protasio è un luogo di culto cattolico e la sede della parrocchia omonima del vicariato di Rapallo-Santa Margherita Ligure della diocesi di Chiavari. L'intitolazione dell'allora chiesa ai santi Gervasio e Protasio venne ufficializzata, secondo alcune fonti cartacee dell'epoca, l'11

ottobre del 1118 da papa Gelasio II in viaggio verso la Francia. La successiva struttura che si edificò, probabilmente in epoca medievale e in stile gotico-romanico, fu interessata nel tempo a diversi rimaneggiamenti e modifiche dovute in determinati periodi - ad assalti, saccheggi e distruzioni che si verificarono nell'allora borgo marinaro rapaltese.

Sostanziali modifiche si ebbero proprio nella seconda metà dell'Ottocento con il rifacimento degli interni e della nuova facciata in stile neoclassico. L'opera di una definitiva e completa riedificazione della basilica si attuò nei primi anni del Novecento. L'edificazione della monumentale cupola fu il culmine di questo progetto.

Nelle fasi finale della seconda guerra mondiale la chiesa fu interessata, così come altre zone della città, dal bombardamento aereo degli Alleati del 28 luglio 1944 che provocò vittime all'interno dell'edificio e il crollo della navata destra. Dopo i lavori di ripristino, effettuati in tempi post bellici, la chiesa ha visto inoltre nel 2006 la pedonalizzazione e il completo rifacimento della piazzalaterale (diventandone, di fatto, il nuovo sagrato della basilica) e ancora nel 2009 con la rinnovata decorazione della neoclassica facciata.

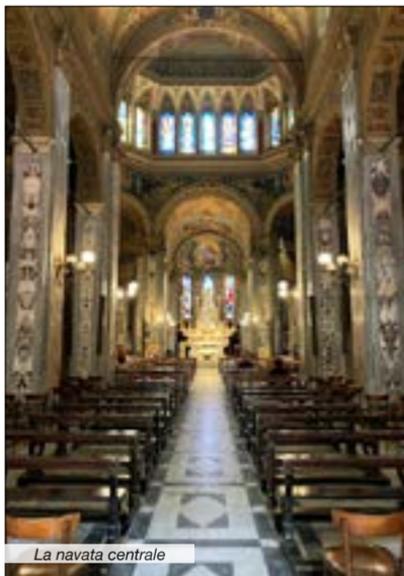
Basilica of Saints Gervasio and Protasio

The minor archiepiscopal collegiate basilica of Saints Gervasio and Protasio is a place of Catholic worship and the seat of the parish of the same name of the vicariate of Rapallo-Santa Margherita Ligure of the diocese of Chiavari. The dedication of the then church to Saints Gervasio and Protasio was made official, according to some paper sources of the time, on 11 October 1118 by Pope Gelasius II on his way to France. The subsequent structure that was built, probably in the Middle Ages and in Gothic-Romanesque style, was involved in various alterations and modifications over time due - in certain periods - to assaults, looting and destruction that occurred in the then Rapallo seaside village. Substantial changes took place in the second half of the 19th century with the renovation of the interiors and the new facade in

neoclassical style. The work of a definitive and complete rebuilding of the basilica took place in the early years of the twentieth century. The construction of the monumental dome was the culmination of this project. In the final stages of the Second World War, the church was affected, as well as other areas of the city, by the Allied air bombardment of 28 July 1944 which caused victims inside the building and the collapse of the right aisle. After the restoration works, carried out in post-war times, the church also saw the pedestrianization in 2006 and the complete reconstruction of the side square (becoming, in fact, the new churchyard of the basilica) and again in 2009 with the renewed decoration of the neoclassical facade.



Basilica dei Santi Gervasio e Protasio



La navata centrale

ZOAGLI

Zoagli è uno dei borghi più belli della Liguria e preziosa gemma incastonata nel Tigullio e l'antichissimo insediamento documentato sin dall'epoca preromana.

Nella prima metà dell'30, per dare impulso al turismo, alcune famiglie di Zoagli si autotassarono, per costruire la splendida passeggiata a mare, Lungomare Canevaro.

Anche oggi Zoagli mantiene una forte identità legata al mare e alla terra e vi offre spiagge tranquille e attrezzate, monumenti, percorsi storico-artistici e naturalistici. Le case colorate, circondate da oliveti, pini, piante tropicali e cespugli di fiori, si affacciano sul mare in un paesaggio incantevole, caratterizzato da piccole insenature e spiaggette di ciottoli.

La scultura della Madonna del Mare di bronzo posata in mare, proprio davanti alla scogliera pedonale è il simbolo della storia e della cultura di Zoagli, voluta proprio dagli abitanti stessi per ricordare la tradizione marinara della città. È località che ha vissuto per secoli di commercio, con alcuni prodotti che sono una vera e propria eccellenza ancora oggi: seta e stoffe costituiscono un mercato di nicchia amatissimo anche a livello internazionale.

ZOAGLI

Zoagli is one of the most beautiful villages in Liguria and a precious gem set in Tigullio and the very ancient settlement documented since pre-Roman times.

In the first half of the 1930s, to boost tourism, some families in Zoagli self-taxed themselves to build the beautiful seaside promenade, Lungomare Canevaro.

Even today Zoagli maintains a strong identity linked to the sea and the land and offers you quiet and well-equipped beaches, monuments, historical-artistic and nature trails. The colorful houses, surrounded by olive groves, pine trees, tropical plants and flower bushes, overlook the sea in an enchanting landscape of small coves and pebble beaches.

The bronze Madonna del Mare sculpture placed in the sea just in front of the pedestrian cliff is a symbol of Zoagli's history and culture, wanted by the inhabitants themselves to remind them of the town's seafaring tradition. It is a locality that has lived by trade for centuries, with some products that are a real excellence even today: silk and fabrics constitute a niche market that is also beloved internationally.



Chiavari è una città elegante e con un tocco quasi sabauda, oltre a un centro storico ricco di portici eretti dalla Repubblica di Genova. Il centro storico di Chiavari è il cosiddetto "caruggio dritto", cioè via Martiri della Liberazione. Le strade interne ed i portici sono la cornice ideale a numerose sagre che da molto tempo si tengono a Chiavari, in particolare il Mercatino dell'antiquariato e i Mercatini dei sapori e delle tradizioni. Tra i palazzi più belli, sicuramente il Palazzo dei Portici Neri e Palazzo Torriglia.

Il Castello di Chiavari si trova presso un colle raggiungibile da una salita a gradoni che rasenta l'antico tratto settentrionale delle mura cittadine. Venne fatto costruire nel XII sec. dalla Repubblica di Genova per contrastare i Fieschi che dominavano sulla vicina Lavagna. Tra i monumenti religiosi, il più importante e monumentale è sicuramente la Cattedrale di Nostra Signora dell'Orto, Santuario Mariano e Basilica minore eretta dopo la miracolosa apparizione della Vergine Maria il 2 luglio 1610.

Nel percorso molto popolare tra i turisti chiamato "l'Anello delle Cinque Torri" si apprezzano le bellezze della Liguria sia dal punto di vista paesaggistico che culturale. Il sentiero forma un anello che da Chiavari, sale a Leivi e ritorna a Chiavari passando per alcuni tipici borghi liguri, una torre medioevale e 4 torri campanarie che si stagliano su una cornice che spazia dal paesaggio marino del Golfo del Tigullio a quello montano della Val Graveglia-Fontanabuona.



Chiavari

Chiavari is an elegant town with an almost Savoyard touch, as well as a historic center full of arcades erected by the Republic of Genoa. Chiavari's historic center is the so-called «caruggio dritto», or straight carriageway, that is, Via Martiri della Liberazione. The inner streets and arcades are the ideal setting for numerous festivals that have long been held in Chiavari, particularly the Antiques Market and the Markets of Flavors and Traditions. Among the most beautiful palaces are certainly the Palazzo dei Portici Neri and Palazzo Torriglia. Chiavari Castle is located at a hill reached by a stepped climb that skirts the ancient northern section of the city walls. It was built in the 12th cent. by the Republic of Genoa to oppose the Fieschi who ruled over nearby Lavagna.

Among religious monuments, the most important and monumental is definitely the Cathedral of Our Lady of the Garden, a Marian Sanctuary and minor Basilica erected after the miraculous apparition of the Virgin Mary on July 2, 1610.

In the very popular route among tourists called «the Ring of the Five Towers,» one appreciates the beauty of Liguria from both landscape and cultural points of view. The trail forms a ring that from Chiavari, ascends to Leivi and returns to Chiavari passing through some typical Ligurian villages, a medieval tower and 4 bell towers that stand out against a backdrop that ranges from the seascape of the Tigullio Gulf to the mountainous landscape of the Graveglia-Fontanabuona Valley.



Castello di Chiavari

Palazzo Rocca

Il palazzo Rocca è un polo museale di Chiavari, situato nelle immediate vicinanze della storica "piazza delle Carrozze" del centro storico, intitolata a Giacomo Matteotti, circondato interamente dal pregiato Parco Botanico Rocca. Nelle antiche scuderie è ubicato il locale museo archeologico e, ai piani, la galleria civica. Il palazzo fu edificato tra il 1629 e il 1635 per volere dei locali marchesi Costaguta che commissionarono il progetto all'architetto Bartolomeo Bianco e abitarono il palazzo per oltre un secolo. In seguito la proprietà passò ai Ranieri, quindi alla famiglia Grimaldi che ne ingrandirono i volumi e ai Pallavicini. Acquisito da Giuseppe Rocca, da cui il palazzo trae la definitiva denominazione, nel 1912, donerà l'intera proprietà, consta dall'edificio e dal parco, alla municipalità chiavarese. Lo stesso Rocca commissionò la trasformazione del giardino in parco così come un generale intervento di recupero e restauro dell'intero complesso. Il Parco, che si sviluppa in verticale su diverse altezze, è raccordato con il giardino originario adiacente al palazzo, attraverso uno scalone monumentale munito di ninfeo posto sull'asse del palazzo. Al suo interno si trovano diversi ambienti vegetali (uliveti, lecceti, succulente, cicadee, bambu, conifere esotiche, provenienti dalle aree equatoriali la cui ambientazione è resa possibile dal microclima della Riviera) e ambienti artificiali tipici del gusto dell'epoca (grotte, cascatelle, laghetti, un tempio neopompeiano, il Padiglione del Tè).



Rocca Palace

The Rocca palace is a museum center in Chiavari, located in the immediate vicinity of the historic "piazza delle Carrozze" in the old town, named after Giacomo Matteotti, surrounded entirely by the prized Rocca Botanical Park. The old stables house the local archaeological museum and, on the floors, the civic gallery. The palace was built between 1629 and 1635 at the behest of the local Costaguta marquises, who commissioned the architect Bartolomeo Bianco to design the project and lived in the building for more than a century. Later ownership passed to the Ranieri family, then to the Grimaldi family, who enlarged its volumes, and to the Pallavicini family. Acquired by Giuseppe Rocca, from whom the palace takes its final name, in 1912, he donated the entire property, consisting of the building and the park, to the Chiavarese municipality. Rocca himself commissioned the transformation of the garden into a park as well as a general renovation and restoration of the entire complex.

The Park, which develops vertically on different heights, is connected with the original garden adjacent to the palace through a monumental staircase equipped with a nymphaeum placed on the axis of the palace. Within it are various plant environments (olive groves, holm oaks, succulents, cycads, bamboo, exotic conifers from equatorial areas whose setting is made possible by the Riviera's microclimate) and man-made environments typical of the taste of the time (grottoes, small waterfalls, ponds, a Neo-Pompeian temple, the Tea Pavilion).

Museo archeologico di Chiavari

Il palazzo Rocca è un polo museale di Chiavari, situato nelle immediate vicinanze della storica "piazza delle Carrozze" del centro storico, intitolata a Giacomo Matteotti, circondato interamente dal pregiato Parco Botanico Rocca. Nelle antiche scuderie è ubicato il locale museo archeologico e, ai piani, la galleria civica. Il palazzo fu edificato tra il 1629 e il 1635 per volere dei locali marchesi Costaguta che commissionarono il progetto all'architetto Bartolomeo Bianco e abitarono il palazzo per oltre un secolo. In seguito la proprietà passò ai Ranieri, quindi alla famiglia Grimaldi che ne ingrandirono i volumi e ai Pallavicini. Acquisito da Giuseppe Rocca, da cui il palazzo trae la definitiva denominazione, nel 1912, donerà l'intera proprietà, consta dall'edificio e dal parco, alla municipalità chiavarese. Lo stesso Rocca commissionò la trasformazione del giardino in parco così come un generale intervento di recupero e restauro dell'intero complesso. Il Parco, che si sviluppa in verticale su diverse altezze, è raccordato con il giardino originario adiacente al palazzo, attraverso uno scalone monumentale munito di ninfeo posto sull'asse del palazzo. Al suo interno si trovano diversi ambienti vegetali (uliveti, lecceti, succulente, cicadee, bambu, conifere esotiche, provenienti dalle aree equatoriali la cui ambientazione è resa possibile dal microclima della Riviera) e ambienti artificiali tipici del gusto dell'epoca (grottoes, cascatelle, laghetti, un tempietto neopompeiano, il Padiglione del Tè).

Archaeological Museum of Chiavari

The Rocca palace is a museum center in Chiavari, located in the immediate vicinity of the historic "piazza delle Carrozze" in the old town, named after Giacomo Matteotti, surrounded entirely by the prized Rocca Botanical Park. The old stables house the local archaeological museum and, on the floors, the civic gallery. The palace was built between 1629 and 1635 at the behest of the local Costaguta marquises, who commissioned the architect

Bartolomeo Bianco to design the project and lived in the building for more than a century. Later ownership passed to the Ranieri family, then to the Grimaldi family, who enlarged its volumes, and to the Pallavicini family. Acquired by Giuseppe Rocca, from whom the palace takes its final name, in 1912, he donated the entire property, consisting of the building and the park, to the Chiavarese municipality. Rocca himself commissioned the transformation of the garden into a park as well as a general renovation and restoration of the entire complex. The Park, which develops vertically on different heights, is connected with the original garden adjacent to the palace through a monumental staircase equipped with a nymphaeum placed on the axis of the palace. Within it are various plant environments (olive groves, holm oaks, succulents, cycads, bamboo, exotic conifers from equatorial areas whose setting is made possible by the Riviera's microclimate) and man-made environments typical of the taste of the time (grottoes, small waterfalls, ponds, a Neo-Pompeian temple, the Tea Pavilion).



Basilica Cattedrale di N. S. dell'Orto

La Cattedrale è sede vescovile della diocesi di Chiavari, è anche Santuario mariano e sede della parrocchia omonima del vicariato di Chiavari-Lavagna. La chiesa fu eretta dopo la manifestazione della Vergine Maria al chiavarese Sebastiano Descalzo, il 2 luglio 1610, nella zona dove un tempo sorgevano gli orti ed era già presente un'immagine raffigurante la Madonna con i Santi Sebastiano e Rocco, eretta tra XIV e XV sec. I lavori di costruzione terminarono nel 1633. L'edificio fu dato in gestione ai Carmelitani Scalzi, i quali dovettero nel 1797 allontanarsi dalla chiesa a causa della soppressione degli ordini religiosi di Napoleone Bonaparte alla proclamazione della Repubblica Ligure. Nel 1892, a seguito dell'istituzione della nuova diocesi di Chiavari, il santuario mariano venne elevato al titolo di cattedrale da Papa Leone XIII.

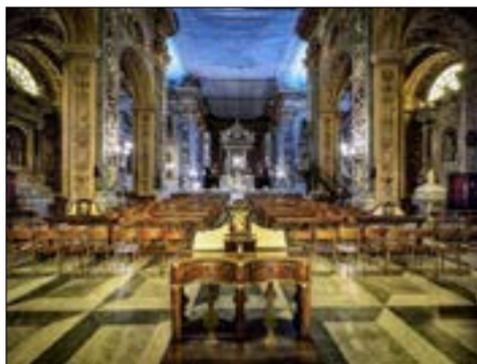
Subì notevoli mutamenti architettonici a cavallo tra il XIX sec e XX sec. L'inaugurazione ufficiale della nuova cattedrale avvenne il 3 luglio 1907.

L'interno della cattedrale ha pianta a croce latina ed è suddiviso in tre navate da due file di archi a tutto sesto poggianti su pilastri quadrangolari. La crociera è coperta con una cupola.

All'interno si trovano numerose opere d'arte di grande rilievo e pregio artistico, quali l'altare maggiore del 1627 - opera dell'architetto Ferrandino - o il coro seicentesco proveniente dalla vicina chiesa di San Francesco. Inoltre sono presenti gruppi lignei del celebre scultore Anton Maria Maragliano, la pala dell'altare maggiore ad opera di Benedetto Borzone, affreschi di Carlo Baratta e di Francesco Gandolfi. Il pulpito, i marmi e gli stucchi delle tre navate sono di Ludovico Pogliaghi. L'organo a canne della cattedrale è stato costruito nel 1969 dai fratelli Marin.



Basilica Cattedrale di N. S. dell'Orto



Cathedral Basilica of N. S. dell'Orto

The Cathedral is the episcopal seat of the diocese of Chiavari, it is also a Marian shrine and the seat of the homonymous parish of the Chiavari-Lavagna vicariate. The church was erected after the manifestation of the Virgin Mary to Sebastiano Descalzo from Chiavare, on 2 July 1610, in the area where the gardens once stood and there was already an image depicting the Madonna with Saints Sebastian and Rocco, erected between the fourteenth and 15th century. The construction work ended in 1633. The building was given to the Discalced Carmelites, who had to leave the church in 1797 due to the suppression of the religious orders of Napoleon Bonaparte following the proclamation of the Ligurian Republic. In 1892, following the establishment of the new diocese of Chiavari, the Marian sanctuary was elevated to the title of cathedral by Pope Leo XIII.

It underwent significant architectural changes between the 19th and 20th centuries. The official inauguration of the new cathedral took place on July 3, 1907.

The interior of the cathedral has a Latin cross plan and is divided into three naves by two rows of round arches resting on quadrangular pillars. The cruise is covered with a dome. Inside there are numerous works of art of great importance and artistic value, such as the high altar of 1627 - the work of the architect Ferrandino - or the seventeenth-century choir from the nearby church of San Francesco. There are also wooden groups by the famous sculptor Anton Maria Maragliano, the altarpiece by Benedetto Borzone, frescoes by Carlo Baratta and Francesco Gandolfi. The pulpit, the marbles and the stuccos of the three naves are by Ludovico Pogliaghi. The cathedral's pipe organ was built in 1969 by the Marin brothers.

Palazzo del Tribunale

Un elegante edificio venne eretto nel 1886 presso la storica piazza Mazzini secondo il progetto dell'architetto Giuseppe Partini. Il Palazzo fu costruito sul luogo dell'antica "Cittadella" del Quattrocento, costruita dalla Repubblica di Genova come concentrazione del potere civile e militare, di cui rimane ancora visibile la torre merlata del 1537, oggi inglobata nel palazzo. L'edificio è stato dismesso (dopo la riforma giudiziaria del 2012-2013).

Il palazzo, di stile neogotico toscano, si

affaccia sulla centrale piazza Mazzini. La divisione in tre piani dell'edificio è resa evidente, in facciata, dalla presenza di cornici marcapiano. La facciata, simmetrica, è intervallata da aperture a bifora, sette per piano, ed è sormontata da una merlatura ghibellina e da una torre dell'orologio.

Di fronte al palazzo è collocato un monumento bronzeo di Giuseppe Mazzini, realizzato dallo scultore piemontese Augusto Rivalta nel 1888.

Palace of the Court

An elegant building was erected in 1886 in the historic Piazza Mazzini according to the project of the architect Giuseppe Partini. The Palace was built on the site of the ancient "Cittadella" of the fifteenth century, built by the Republic of Genoa as a concentration of civil and military power, of which the crenellated tower of 1537 is still visible, now incorporated in the palace. The building has been decommissioned (after the judicial reform of 2012-2013).

The building, in Tuscan neo-Gothic style, overlooks the central Piazza Mazzini. The division into three floors of the building is made evident, on the facade, by the presence of string courses. The symmetrical façade is



Palazzo del Tribunale

interspersed with mullioned windows, seven per floor, and is surmounted by a Ghibelline battlement and a clock tower. In front of the building there is a bronze monument of Giuseppe Mazzini, created by the Piedmontese sculptor Augusto Rivalta in 1888.



TAPPEZZERIA E ARREDAMENTI CARBONE Chiavari (GE)

Via Entella, 203 - 16043 Chiavari (GE) - Tel. +39 0185 304025 - Cell. +39 347 715 7649

www.tappezzeriacarbone.it - arredamenticarbone@libero.it

facebook: @Tappezzeria e Arredamenti Carbone - instagram: @arredamenti_carbone

Tappezzeria e Arredamenti Carbone è un'azienda specializzata nella realizzazione di rivestimenti in stoffa per interni ed esterni navali, domestici e di automobili. Da tre generazioni si occupa di tappezzeria e arredamento a Chiavari, in provincia di Genova, con una produzione artigianale rifinita al dettaglio.

Visitando lo showroom in via Entella 203 verrete accolti dal personale esperto e altamente specializzato che saprà consigliarvi al meglio per rispondere ad ogni vostra esigenza.

Carbone Upholstery and Furniture is a company specializing in fabric upholstery for naval, domestic and automotive interiors and exteriors. For three generations it has been engaged in upholstery and furnishings in Chiavari, in the province of Genoa, with handcrafted production finished to detail.

When you visit the showroom at 203 Entella Street, you will be greeted by the experienced and highly skilled staff who will give you the best advice to meet your every need.



TRAXINO - CICLI DI ANNA Chiavari (GE)

Corso Genova, 29 - 16043 Chiavari (GE)

Tel. +39 375 632 1840 - bicidianna@gmail.com

facebook: @Traxino Chiavari - Cicli di Anna

VASTO MAGAZZINO DI BICI CLASSICHE MTB, BIKE.

Il mio è un piccolo negozio all'uscita dell'autostrada di Chiavari con un meccanico paziente e volenteroso, che risolve i problemi più difficili delle biciclette elettriche normali di adulti e piccini, mountain bike, e altro che ci portano da riparare. Il sorriso che diamo e riceviamo dai clienti ci dà la forza di andare avanti.

LARGE STOCK OF CLASSIC MTB BIKES, BIKES.

Mine is a small store at the Chiavari highway exit with a patient and willing mechanic who solves the most difficult problems of adults' and children's regular electric bikes, mountain bikes, and more that they bring to us for repair. The smiles we give and receive from customers give us the strength to keep going.



IMMOBILIARE DEL BORGO Chiavari (GE)

Via Costaguta, 39 - 16043 Chiavari (GE) - Tel. +39 371 331 0832

www.immobiliaredelborgo.com - info@immobiliaredelborgo.com

facebook: @immobiliare del Borgo - instagram: @immobiliare_del_borgo

Cerchi la casa dei tuoi sogni? Con noi troverai la casa che fa per te. Case in vendita, in affitto e case vacanze. L'Agenzia offre un'importante consulenza tecnica relativa all'immobile che si vuole vendere o locare. Avvalendosi della collaborazione di affermati Professionisti e Studi Tecnici vengono verificati tutti i documenti e le certificazioni necessarie a norma di legge tipo l'atto di provenienza, visura catastale, planimetria catastale, estratto di mappa, visura ipotecaria, attestato di prestazione energetica (APE), eventuale documentazione condominiale comprendente gli ultimi verbali d'assemblea ed il prospetto rendiconto delle spese.

Looking for the home of your dreams? With us you'll find the home that's right for you. Homes for sale, for rent and vacation homes. The Agency offers important technical advice related to the property you want to sell or rent. Making use of the collaboration of established Professionals and Technical Studies, all the necessary documents and certifications according to the law are verified such as the deed of provenance, cadastral view, cadastral plan, map extract, mortgage view, energy performance certificate (APE), any condominium documentation including the last minutes of the assembly and the statement of expenses.



B&B LA TERRAZZA Chiavari (GE)

Via Martiri della Liberazione, 139 - 16043 Chiavari (GE)

Tel. +39 328 472 1124 - Tel. +39 329 989 6953

www.bb-laterrazza.it - info@bb-laterrazza.it

Il B&B "La terrazza" si trova a Chiavari, sulla Riviera Ligure di Levante tra Portofino e le Cinque Terre, nel cuore del caratteristico e vivace centro storico "Carruggio". A pochi passi si può raggiungere facilmente il mare. Le camere sono accoglienti e confortevoli, arredate con buon gusto dai proprietari.

La colazione viene servita in sala o sulla terrazza. Il Wi-Fi gratuito in camera è a disposizione degli ospiti. Il B&B "La terrazza" è il posto che rimane sicuramente nel cuore!

"La terrazza" B&B is located in Chiavari, on the Riviera Ligure di Levante between Portofino and the Cinque Terre, in the heart of the characteristic and lively historic center "Carruggio". Within walking distance you can easily reach the sea.

Breakfast is served in the hall or on the terrace. Free Wi-Fi in the room is available to guests. "La terrazza" B&B that definitely stays in the heart!



Cucina tradizionale ligure

La cucina Ligure è una tra le più apprezzate in Italia, per non parlare dei milioni di turisti che restano estasiati dai sapori e dalle tradizioni culinarie ligure!

L'olio ligure è una tipicità che coinvolge tutta la regione e a Sestri Levante dove si trovano i frantoi più grandi del levante genovese, la tradizione olivicola è ben radicata sul territorio.

Nei menù locali del Tigullio la regina è l'orata alla ligure, ma sono molto frequenti anche il branzino e il baccalà in agliata. Un'altra delizia sono i gamberi rossi di Santa Margherita (ottimi anche da gustare crudi). Sul lungomare è possibile gustare l'ostriche del Mar Ligure accompagnate da Vermentino e Pigato.

Un tradizionale condimento ligure a base di basilico, pinoli, Parmigiano, Pecorino, aglio e olio - Pesto alla genovese - si fa in casa e non si compra mai nei vasetti della grande distribuzione. Gnocchi, lasagne, trenette - sono alcuni piatti tipici liguri che vanno accompagnate al pesto.

Absolutamente da non perdere la Focaccia genovese! E' molto popolare in Liguria e presente nel territorio in tutti i bar, panifici e forni della regione: già nel '500 si consumava persino in Chiesa, durante le cerimonie nuziali, al momento della benedizione. Dalla classica ricetta della Focaccia all'olio, sono nate quella la Focaccia con le cipolle, con la salvia, con le olive, la Focaccia di patate e al formaggio.

Un'altro piatto delizioso - probabilmente è origine di Rapallo - Pansoti in salsa di noci ripieni di un misto delicatissimo di erbe spontanee - detto Preboggiòn.



Ligurian traditional cuisine

Ligurian cuisine is one of the most popular in Italy, not to mention the millions of tourists who are enraptured by Ligurian flavors and culinary traditions!

Ligurian olive oil is a specialty that involves the entire region, and in Sestri Levante, where the largest oil mills in the eastern part of Genoa are located, the olive oil tradition is well established in the area.

On local menus in Tigullio the queen is Ligurian-style seabream, but seabass and cod in garlic sauce are also very common. Another delicacy is the red shrimp of Santa Margherita (also excellent eaten raw). On the waterfront you can enjoy oysters from the Ligurian Sea accompanied by Vermentino and Pigato.

A traditional Ligurian condiment made with basil, pine nuts, Parmigiano, Pecorino, garlic and oil - Pesto alla Genovese - is made at home and never bought in the jars of large retailers. Gnocchi, lasagna, trenette - are some typical Ligurian dishes that must be accompanied by pesto.

Absolutely not to be missed is Focaccia genovese! It is very popular in Liguria and present in the area in all bars, bakeries and ovens in the region: already in the 1500s it was even consumed in Church, during wedding ceremonies, at the time of blessing. From the classic recipe of Focaccia with oil, the Focaccia with onions, with sage, with olives, Focaccia di Patate and with Cheese were born.

Another delicious dish - probably originated in Rapallo - Pansoti in Walnut Sauce filled with a very delicate mixture of wild herbs - known as Preboggiòn.





Chiavari



LISA&LISA Chiavari (GE)

Corso Dante, 35 • 16043 Chiavari (GE) • Tel. +39 0185 187 1252

facebook: @lisachiavari • lisa.zonco@gmail.com

Lisa&Lisa è il negozio di abbigliamento donna unico nel suo genere! Capi MADE IN ITALY con eccellente qualità del tessuto e del filato.

Le taglie arrivano alla 66 (e un po' di più!).

Lisa&Lisa is the one-of-a-kind women's clothing store! Garments MADE IN ITALY with excellent quality of fabric and yarn.

Sizes go up to 66 (and a little more!).



L'ANCIUA Casarza Ligure (GE)

Piazza della Contrada, 11 • 16030 Casarza Ligure (GE) • Tel. +39 348 003 9598

www.lanciaua.it • lanciaua@libero.it

facebook: @Lanciaua-Sestri Levante • instagram: @lanciaua

Lavorazione artigianale di alici salate e filetti in olio extra vergine di oliva. Oltre la vendita diretta si effettuano visite su prenotazione e vendita tramite spedizione.

Artisanal processing of salted anchovies and fillets in extra virgin olive oil. In addition to direct sales, visits are made by appointment and sales by consignment.

Salita dei poveri

Nei pressi della località di San Lazzaro (Comune di Casarza Ligure) vi era un antico percorso sulle rive del rio Vallegrande, denominato localmente Muntà di povei (Salita dei poveri), che permetteva di recarsi al monte San Nicolao e da lì proseguire verso il passo del Bracco, dove un più importante snodo stradale collegava la costa con la Lunigiana tra Liguria, Toscana ed Emilia. Secondo alcune fonti storiche fu lungo il percorso che sorsero l'antico ospedale di Adra, sorto per assistere i malati delle Crociate, e la cappella di San Lazzaro; in alcuni punti del sentiero è ancora visibile il primitivo impianto di selciato medievale. Il tracciato fu utilizzato per molti secoli dai viandanti, dai pellegrini e soprattutto dai mercanti essendo di fatto uno dei pochi percorsi collegante l'Italia centrale alla costa ligure. Così come per altri sentieri fu spesso teatro di assalti e rapine da parte di briganti e ladri, costringendo le varie comunità locali al controllo con guardie su consiglio della Repubblica di Genova. Alcune fonti attestano il passaggio, l'11 luglio del 1809, del papa Pio VII diretto ad Avignone da Roma; le notizie affermano che il pontefice sostò nell'allora località del Bracco giungendo poi a Casarza Ligure, percorrendo appunto la "Muntà di povei", e a Chiavari il 12 luglio.

Ascent of the poor

Near the locality of San Lazzaro (Municipality of Casarza Ligure) there was an ancient path on the banks of the Vallegrande stream, locally called Muntà di povei (Ascent of the Poor), which allowed people to travel to Mount San Nicolao and from there to continue to the Bracco Pass, where a more important road junction connected the coast with Lunigiana between Liguria, Tuscany and Emilia. According to some historical sources, it was along the route that the ancient hospital of Adra, which arose to care for the sick in the Crusades, and the chapel of San Lazzaro arose; the primitive medieval pavement system is still visible in some places along the trail. The trail was used for many centuries by wayfarers, pilgrims and especially merchants being in fact one of the few routes connecting central Italy to the Ligurian coast. As with other paths it was often the scene of assaults and robberies by brigands and thieves, forcing the various local communities to control it with guards on the advice of the Republic of Genoa. Some sources attest to the passage, on July 11, 1809, of Pope Pius VII on his way to Avignon from Rome; reports state that the pontiff stopped in the then locality of Bracco, arriving then at Casarza Ligure, traveling precisely along the "Muntà di povei," and at Chiavari on July 12.



LAVAGNA

Il borgo pare essere nato in epoca romana con il nome latino di Lavania, a differenza della vicina Chiavari, di cui si hanno testimonianze di epoca preromana. Lo sviluppo dell'insediamento in epoca longobarda fu favorito dai monaci dell'abate irlandese San Colombano.

Lavagna può essere orgogliosa del suo passato: la cittadina, sede di divisioni partigiane protagoniste di numerose azioni contro gli oppressori nazifascisti, partecipò con coraggiosa determinazione alla lotta di Liberazione. La popolazione seppe affrontare con coraggio e solidarietà spaventosi bombardamenti, che causarono numerose vittime civili e gravissime distruzioni del patrimonio edilizio.

Godete di una bella passeggiata a Lavagna: visitate i suoi bei palazzi e monumenti, un mare da favola e assistete alla tradizionale "Torta di Fieschi". Le spiagge di Lavagna hanno meritato la Bandiera Blu per la qualità. Il suo porto turistico è il più grande del golfo ed è il punto di partenza per raggiungere via mare Portofino e le Cinque Terre.

LAVAGNA

The village seems to have originated in Roman times with the Latin name of Lavania, unlike nearby Chiavari, of which there is evidence from pre-Roman times. The development of the settlement in Lombard times was favored by the monks of the Irish abbot St. Columbanus.

Lavagna can be proud of its past: the town, home to partisan divisions that were

protagonists in numerous actions against the Nazi-Fascist oppressors, participated with courageous determination in the Liberation struggle. The population was able to face with courage and solidarity frightening bombardments, which caused numerous civilian casualties and very serious destruction of the built heritage.

Enjoy a nice walk in Lavagna: visit its beautiful palaces and monuments, a fabulous sea, and attend the traditional «Torta di Fieschi.» Lavagna's beaches have earned the Blue Flag for quality. Its marina is the largest in the gulf and is the starting point for reaching Portofino and the Cinque Terre by sea.



Lungomare di Lavagna



Basilica di S. Stefano



FARMACIA FREZZATO Lavagna (GE)

SEDE: Via Roma, 36 - SUCCURSALE: Via Cesare Battisti, 12 - 16033 Lavagna (GE)

Tel. +39 0185 395 209 • Tel. +39 018 532 3270 • WhatsApp: 348 641 0446

farmaciafrezzato@gmail.com • www.farmaciefrezzato.it • facebook: @farmaciafrezzato

Vieni in farmacia e scopri i nostri servizi di prevenzione. Insieme, tutti i giorni, elaboriamo percorsi di analisi basati sulle esigenze di ogni nostro cliente, con l'obiettivo di trovare soluzioni in tempi brevi e nelle modalità più efficaci!

I NOSTRI SERVIZI: Prenotazioni Cup - 15 parametri del sangue - 11 parametri delle urine - ECG - Holter ECG 24/48h - Holter Pressorio 24h - Intolleranze e allergie - Pelle e Capelli - Ritorno venoso - Dermocosmesi

Come to the pharmacy and discover our prevention services. Together, every day, we work out analysis pathways based on the needs of each of our clients, with the goal of finding solutions quickly and in the most effective ways!

OUR SERVICES: Booking Cup - 15 blood parameters - 11 urine parameters - ECG - 24/48h Holter ECG - 24h Holter Pressor - Intolerances and allergies - Skin and Hair - Venous return - Dermocosmetics

Porticato Brignardello della Basilica di Santo Stefano

Uno dei luoghi più conosciuti di Lavagna è sicuramente il sagrato della chiesa più grande della città: Santo Stefano. Da due lati ci sono le case mentre sul lato destro c'è questo bel e grande loggiato da cui si può accedere al cimitero monumentale.

Il porticato Brignardello fu eretto nel 1897, che permetteva di non passare davanti alla basilica per andare al cimitero (volere del benefattore e suo artefice Nicola Brignardello) e di avere così un accesso diretto al vicino cimitero monumentale, secondo per importanza nella provincia.

Il porticato ha recentemente subito alcune modifiche tra cui la rimozione della scala che, dal suo inizio permetteva di accedere al balcone che lo sovrasta e di un'altra al centro di questa rivolta verso Piazza Guglielmo Marconi (la parte antistante la chiesa).

La Piazza vede annualmente lo svolgersi, nei giorni precedenti la rievocazione dei festeggiamenti del matrimonio tra Opizzo Fieschi e Bianca de Bianchi (14 agosto 1230), il giorno dopo che la Basilica dei Fieschi a San Salvatore di Cogorno vede sul suo sagrato la rievocazione dell'evento chiamato "Addio do fantin" rievocazione storica dell'addio al celibato).

Il luogo è teatro di altre manifestazioni come pali di tiro con l'arco e scherma, si festeggia la festa patronale; nelle adiacenti strade avviene la rievocazione storica della seicentesca "Battaglia di Lavagna".

Brignardello portico of the Basilica of St. Stephen

One of the best known places in Lavagna is definitely the churchyard of the city's largest church, Santo Stefano. On two sides are houses while on the right side is this beautiful and large arcade from which one can access the monumental cemetery.

The Brignardello arcade was erected in 1897, which made it possible not to pass in front of the basilica on the way to the cemetery (the wish of the benefactor and its creator Nicola Brignardello) and thus to have direct access to the nearby monumental cemetery, the second largest in the province.

The portico has recently undergone some modifications including the removal of the staircase that, from its beginning allowed access to the balcony above it and another in the center of it facing Piazza Guglielmo Marconi (the part in front of the church).

The Piazza annually sees the re-enactment of the wedding festivities between Opizzo Fieschi and Bianca de Bianchi (August 14, 1230), the day after the Basilica of the Fieschi family in San Salvatore di Cogorno sees on its parvis the re-enactment of the event called "Addio do fantin" historical re-enactment of the bachelor party). The place is the scene of other events such as archery and fencing stakes, the patronal feast is celebrated; in the adjacent streets the historical re-enactment of the 17th-century "Battle of Lavagna" takes place.

Vista della piazza e del porticato



**COLLE DI VELVA – LUNGOMARE
DI SESTRI LEVANTE ITINERARIO AD
ANELLO DA CAVI / COLLE DI VELVA
– LUNGOMARE DI SESTRI LEVANTE
CIRCULAR ITINERARY FROM CAVI**

**LUOGO DI PARTENZA / STARTING POINT: STAZIONE
DI CAVI / CAVI STATION (A)**

**LUOGO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT: STAZIONE DI
CAVI / CAVI STATION**

DURATA / DURATION: 3 H 52 MIN

DISTANZA / DISTANCE: 53,2 KM

VELOCITÀ MEDIA / AVERAGE SPEED: 13,8 KM

SALITA / ASCENT: 1080 M

DISCESA / DESCENT: 1080 M

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: DIFFICILE / DIFFICULT

Lungomare di Sestri Levante è un pittoresco luogo ligure, col suo promontorio che si getta nel mare. E' presente una ciclabile tra la via Aurelia e la costa che rende la passeggiata davvero piacevole. La spiaggia si affaccia sulla panoramica Baia delle Favole.

Un'altro punto da ammirare durante il viaggio è la Punta Manara, un promontorio (a forma triangolare) proteso verso il Golfo del Tigullio che si estende tra Sestri Levante e Riva Trigoso. Dai suoi 176 metri s.l.m.,

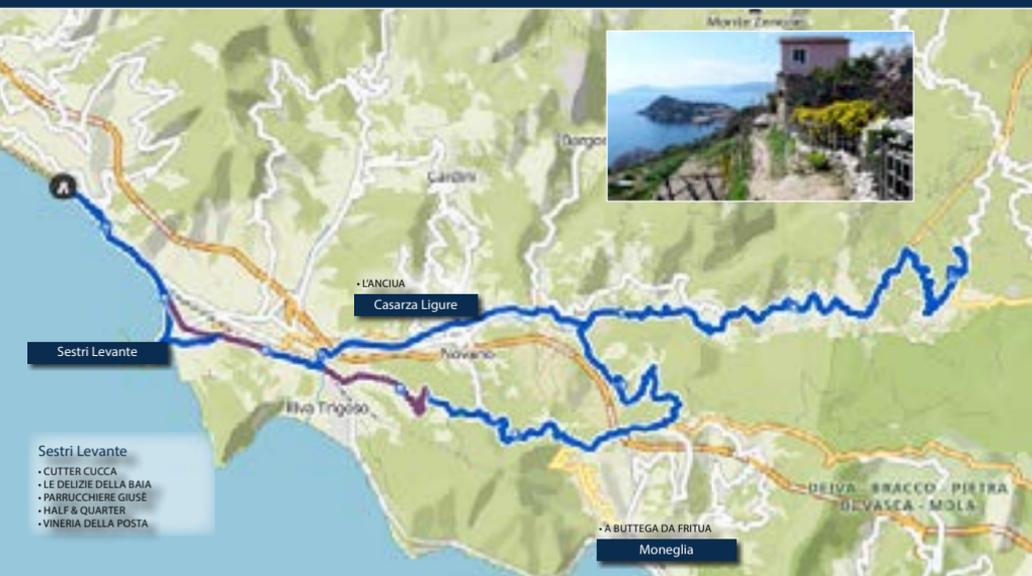
consente una vista (spettacolare!) che spazia da Portofino fino a Punta Mesco.

Lasciando alle spalle bellissime panorami marini e spostandosi verso entroterra presso il Colle di Velva si raggiunge il valico dell'Appennino Ligure a 545 metri sul livello del mare, dove si trova il Santuario della Madonna della Guardia.

Lungomare di Sestri Levante is a picturesque Ligurian place, with its promontory that flows into the sea. There is a cycle path between the Via Aurelia and the coast that makes the walk really pleasant. The beach overlooks the panoramic Baia delle Favole.

Another point to admire during the trip is Punta Manara, a promontory (triangular-shaped) stretching out towards the Gulf of Tigullio that extends between Sestri Levante and Riva Trigoso. From its 176 meters above sea level, it allows a view (spectacular!) that sweeps from Portofino to Punta Mesco.

Leaving behind beautiful marine views and moving inland at the Colle di Velva you reach the pass of the Ligurian Apennines at 545 meters above sea level, where the Sanctuary of the Madonna della Guardia is located.



SESTRI LEVANTE

Sestri Levante è una tipica cittadina ligure dalle origini antichissime stretta tra mare e montagna, caratterizzata da case basse con facciate color pastello, palazzi signorili, spiagge, alberi e arenili bagnati da acque azzurre.

A Sestri Levante, che chiamò «Città dei due mari», lo scrittore danese Hans Christian Andersen trovò l'ispirazione per alcune delle sue più belle fiabe. Ogni anno, la città commemora questo famoso ospite con un importante Festival delle Fiabe.

Sestri Levante unisce il fascino di un antico borgo e di una località balneare. Così, potrete alternare ore di ozio in spiaggia a piacevoli passeggiate in città e visite a interessanti attrazioni culturali.

Il centro storico è situato su un piccolo promontorio tra due baie: la Baia del Silenzio e la Baia delle Favole. Elegante Palazzo Fascie in stile medievale con tanto di elaborata torre merlata costruito nel 900; Galleria Rizzi - un museo molto interessante e prezioso; la più antica tra le numerose chiese cittadine Chiesa di San Nicolò dell'isola; Palazzo Durazzo Pallavicini e numerose botteghe storiche attraggono i turisti tutto l'anno.

SESTRI LEVANTE

Sestri Levante, with very ancient origins, is a typical Ligurian town squeezed between the sea and the mountains, characterized by low houses with pastel-colored facades, stately palaces, beaches, trees and sandy shores washed by azure waters.

In Sestri Levante, which he called «City of the Two Seas», Danish writer Hans Christian Andersen found inspiration for some of his most beautiful fairy tales. Each year, the town commemorates this famous guest with a major Fairy Tale Festival.

Sestri Levante combines the charm of an ancient village and a seaside resort. Thus, you can alternate lazy hours on the beach with pleasant walks around town and visits to interesting cultural attractions.

The old town is situated on a small promontory between two bays, the Baia del Silenzio and the Baia delle Favole. Elegant medieval-style Palazzo Fascie complete with elaborate crenellated tower built in the 1900s; Galleria Rizzi - a very interesting and valuable museum; the oldest of the town's many churches Church of St. Nicholas of the Island; Palazzo Durazzo Pallavicini and numerous historical workshops attraction tourists all year round attraction tourists all year round.

Sestri Levante



Basilica di Santa Maria di Nazareth

La Basilica di Santa Maria di Nazareth sorge nella piazza centrale di Matteotti, un tempo cuore del borgo medievale. La chiesa fu costruita all'inizio del XVII sec., ma la storia dell'edificio è ancora più antica, poiché secondo testimonianze accertate esisteva una cappella dedicata Vergine Maria già nel 1368. La facciata che vediamo oggi, invece, risale al 1837-1840 ed è in stile neoclassico, pulita e lineare, come richiedeva l'arte dell'epoca. Della base originaria dell'edificio rimangono solo i due campanili, che però vennero decorati solo in seguito, e che quindi rappresentano una miscela davvero interessante di epoche diverse e sovrapposte.

L'interno è decorato con pregevoli pezzi di marmo del XVII e XVIII sec.: di particolare rilievo è l'altare maggiore, sopra il quale si trova il gruppo scultoreo "La Vergine con Cherubini che sorregge la Casa di Nazareth" di Francesco Maria Schiaffino. Elegante e mollemente sciolta nel frastaglio delle pieghe, sembrerebbe l'Assunta, se non si notasse in basso, a sinistra, la casetta di Nazareth, particolare che dà il nome a questa scultura dalla verticalità spiccata. Poiché la primitiva cappella del 1368 era stata costruita sul modello della Santa Casa di Loreto, la riproposta del soggetto nella scultura rinnova la tradizione alla base della sua origine.

Basilica of St. Mary of Nazareth

The Basilica of St. Mary of Nazareth stands in the central square of Matteotti, on the heart of the medieval village. The church was built at the beginning of the 17th century, but the building's history is even older, since according to established records there was a chapel dedicated to Our Lady of Loreto as early as 1368.

The facade we see today, however, dates from 1837-1840 and is in the neoclassical style, clean and linear, as the art of the time required. Only the two bell towers remain from the original base of the building, but they were not decorated until later, so they represent a really interesting mixture of different and overlapping eras.

The interior is decorated with valuable pieces of marble from the 17th and 18th centuries: of



Basilica di Santa Maria di Nazareth



particular note is the high altar, above which is the sculptural group "The Virgin with Cherubini holding up the House of Nazareth" by Francesco Maria Schiaffino. Elegant and softly loose in the jaggedness of the folds, it would look like the Assumption, if one did not notice below, on the left, the little house of Nazareth, a detail that gives its name to this sculpture with its distinct verticality. Since the primitive chapel of 1368 was built on the model of the Holy House of Loreto, the reproposal of the subject in the sculpture renews the tradition behind its origin.

Galleria Rizzi

La storia della Galleria Rizzi cominciò un giorno del 1897, quando il dottor Vittorio Rizzi, medico condotto di Sestri Levante, tornò a casa dal solito giro con un quadro sotto il braccio in luogo della borsa con i suoi arnesi, dimenticata presso l'ultimo paziente: era il contagio...

Il dottor Rizzi si era stabilito da poco a Sestri Levante, dopo aver lasciato la sua Piacenza, con la quale, peraltro, continuava ad avere stretti rapporti. E dai suoi luoghi d'origine provenivano principalmente i suoi acquisti: qualche antiquario, ma presto comincia ad attingere alle avite riserve della nobiltà cittadina. In questo modo, a poco a poco, arrivano in riviera quadri che troviamo citati nelle antiche "guide": piacentine presso i conti Parma, gli Anguissola, i Pollastrelli, i Landi, i Nasalli Rocca...

In seguito, oltre a quello per i quadri, si manifesta anche l'interesse per i mobili, per i disegni e le stampe, per le ceramiche. Alla morte del dottor Rizzi, nel 1916, i figli Ferdinando e Marcello ereditarono, insieme alla collezione, il gusto dell'eclettico collezionismo. Marcello Rizzi, alla sua morte sopraggiunta nel 1960 legava allo Stato l'intero patrimonio.

E così, nel settembre del 1967, la parte principale della Galleria Rizzi venne aperta al pubblico. Ad ospitarla lo splendido palazzo Rizzi, edificato nel 1926 nel cuore della "Baia del Silenzio". Successivamente, a mano a mano che i lavori vennero ultimati, anche le altre parti vennero aperte al pubblico.



Rizzi Gallery

The story of the Rizzi Gallery began one day in 1897, when Dr. Vittorio Rizzi, conduit doctor of Sestri Levante, returned home from his usual rounds with a picture under his arm in place of the bag with his paraphernalia, forgotten at the last patient: it was contagion...

Dr. Rizzi had recently settled in Sestri Levante, having left his Piacenza, with which, moreover, he continued to have close relations. And from his places of origin came mainly his purchases: a few antique dealers, but soon he began to draw on the ancestral reserves of the town's nobility. In this way, little by little, paintings arrived in the Riviera that we find mentioned in the ancient "guides": piacentine at the Parma counts, the Anguissola, the Pollastrelli, the Landi, the Nasalli Rocca...

Later, in addition to that for paintings, there is also an interest in furniture, drawings and prints, and ceramics. When Dr. Rizzi died in 1916, his sons Ferdinando and Marcello inherited, along with the collection, the taste for eclectic collecting. Marcello Rizzi, upon his death which occurred in 1960 bound the entire estate to the state.

And so, in September 1967, the main part of the Rizzi Gallery was opened to the public. It was housed in the splendid Rizzi Palace, built in 1926 in the heart of the "Bay of Silence." Later, as the work was completed, the other parts were also opened to the public.



Chiesa di San Nicolò dell'Isola

La Chiesa testimonia le origini della locale comunità cristiana. Il suo nome richiama un santo celebre: Nicola di Mira.

La chiesa risale al 1145 e sorse forse su un preesistente edificio di culto cristiano eretto dai monaci di Bobbio, seguaci dell'irlandese Colombano. Lo stile romanico, la profonda abside, il colore delle pietre, la via dell'arco e il panorama sono una gioia per gli occhi e per il cuore.

Nata come cappella di una più antica chiesa di Sestri, divenne parrocchia nel 1151, funzione che mantenne fino al Seicento. Fu in parte trasformata nel Quattrocento e i restauri moderni l'hanno liberata dalle successive sovrastrutture di epoca barocca. Il campanile a bifore è caratterizzato dalla guglia di forma piramidale. Sulla facciata quattrocentesca si apre una trifora con colonnine marmoree con capitello corinzio. La trifora sovrasta il portale d'ingresso con protiro. Ai lati dell'edificio si possono osservare antiche epigrafi e lapidi risalenti all'epoca medievale.

L'interno è in stile gotico a tre navate divise da colonne con capitelli cubici.

Church of St. Nicholas of the Island

The church bears witness to the origins of the local Christian community. Its name recalls a famous saint, Nicholas of Myra. The church dates back to 1145 and was perhaps built on a pre-existing building of Christian worship erected by the monks of Bobbio, followers of the Irishman Columbanus. The Romanesque style, the deep apse, the color of the stones, the archway and the view are a joy to the eyes and the heart. Founded as a chapel of an older church in Sestri, it became a parish church in 1151, a function it retained until the 17th century. It was partly transformed in the 15th century, and modern restorations have freed it from later Baroque-era superstructures. The mullioned bell tower features a pyramidal spire.

On the fifteenth-century facade is a triple lancet window with marble columns with Corinthian capitals. The triforium overlooks the entrance portal with prothyrum. Ancient epigraphs and tombstones dating back to medieval times can be seen on the sides of the building. The interior is Gothic in style with three naves divided by columns with cubic capitals.



Chiesa di San Niccolò dell'Isola



Il Pescatore

Il pescatore è un'opera dell'artista di origine tedesca, nato a Santa Margherita Ligure, Leonardo Lustig. La scultura è stata collocata nella suggestiva Baia del Silenzio nel 2013.

La scultura in bronzo rappresenta in forme classiche un giovane pescatore accosciato nell'atto di calare la rete in mare. L'immagine è stata collegata alla Sirenetta dello scultore danese Edward Eriksen - posta nel 1913 all'ingresso del porto di Copenhagen - perché si possono associare ad entrambe dei valori simbolici.

The Fisherman

The fisherman is a work by German-born, Santa Margherita Ligure-based artist Leonardo Lustig. The sculpture was placed in the picturesque Bay of Silence in 2013.

The bronze sculpture depicts in classical forms a young fisherman crouching in the act of lowering a net into the sea. The image has been linked to Danish sculptor Edward Eriksen's Little Mermaid - placed in 1913 at the entrance to Copenhagen harbor - because symbolic values can be associated with both.

MuSel - Museo Archeologico e della Città di Sestri Levante

The Museo MuSel, characterized by an innovative and exciting layout, presents a variety of repert: dalle più antiche testimonianze del Paleolitico e dell'Età dei Metalli, dell'epoca romana e del Medioevo fino alle più recenti testimonianze della città nell'ultimo secolo. L'ampia offerta culturale è completata da una novità unica: il Cippo del Monte Ramaceto.

Un cippo di epoca romana, rinvenuto nel 2015 sotto la cima della montagna, testimonia la presenza dei latifondi imperiali nell'organizzazione del paesaggio rurale del Tigullio. Unico in tutta Italia e uno dei pochi documentati altrove, il cippo ha subito attirato l'attenzione e la curiosità degli abitanti del paese e soprattutto dei visitatori di Palazzo Fascia.



MuSel - Archaeological and City Museum of Sestri Levante

MuSel is the archaeological and urban museum of Sestri Levante. The MuSel Museum, characterized by an innovative and exciting layout, presents a variety of exhibits: from the oldest evidence of the Paleolithic and Metal Age, the Roman era and the Middle Ages to the most recent evidence of the city in the last century. The wide cultural offer is complemented by a unique novelty: the Cippo del Monte Ramaceto. A Roman-era boundary stone found in 2015 under the mountain top testifies to the presence of the imperial latifundia in the organization of Tigullio's rural landscape. Unique in the whole of Italy and one of the few documented elsewhere, the cippus immediately attracted the attention and curiosity of the town's inhabitants and especially of visitors to Palazzo Fascia.



Palazzo Fascia



CUTTER CUCCA Sestri Levante (GE)

Via Penisola Levante, 25 • 16039 Sestri Levante (GE) • Tel. +39 0185 187 1231

www.cuttercucca.it • s.bertella@gmail.com

instagram: cuttercuccasb • facebook: Cutter Cucca

Il locale si trova all'interno della splendida Baia del Silenzio, da noi potete consumare colazione, pranzo, cena, aperitivo ed ottimi cocktails seduti ai nostri tavolini fronte mare. Disponiamo, al primo piano, di una sala vista mare ed anche di una terrazza unica al secondo piano che si affaccia sulla Baia, dove si possono gustare cene a base di carne e pesce cotte al BBQ. Di nostra creazione puoi gustare e/o acquistare il Gin 16039 di Sestri Levante agli asparagi di mare. Per la spiaggia affittiamo ombrelloni e spiagline.

The restaurant is located inside the beautiful Baia del Silenzio. Here you can enjoy breakfast, lunch, dinner, aperitifs and excellent cocktails while sitting at our small tables facing the sea. We have, on the second floor, a sea view room and also a unique terrace on the second floor overlooking the Bay, where you can enjoy BBQ-cooked meat and fish dinners. Of our own creation you can taste and/or buy Sestri Levante's Gin 16039 sea asparagus. For the beach we rent umbrellas and beach chairs.



LE DELIZIE DELLA BAIÀ Sestri Levante (GE)

Via XXV Aprile, 32 • 16039 Sestri Levante (GE) • Tel. +39 0185 189 8133

Via XXV Aprile, 121 • 16039 Sestri Levante (GE) • Tel. +39 0185 187 3238

Piazza della Vittoria, 10 • 16030 Casarza Ligure (GE) • Tel. +39 0185 1755267

ledelizedellabaia22@gmail.com • instagram: @ledelizedellabaia

Belin che fugassa - A due passi dalla Baia del silenzio, questo panificio sforna focacce dolci e salate di altissimo livello. Sicuramente da provare la loro specialità - la PIASTRA e la FOCACCIA GENOVESE! Un vero e proprio "show" di proposte appetitose.

ORARIO: dalle 8.30 alle 20.00, 7 giorni su 7

Belin che fugassa - A stone's throw from the Bay of Silence, this bakery churns out sweet and savory flatbreads of the highest standard. Definitely worth trying their specialty - the PIASTRA and FOCACCIA GENOVESE! A real "show" of appetizing proposals.

Hours: 8:30 a.m. to 8 p.m., 7 days a week



PARRUCCHIERE GIUSÈ Sestri Levante (GE)

Piazza Repubblica, 8 • 16030 Sestri Levante (GE) • Tel. +39 335 674 0524

facebook: @Parrucchiere Giuseeè • instagram: @parrucchiere_giuseeè

Attività aperta dall'ottobre 1992 - oltre trent'anni d'esperienza nel centro di Sestri Levante! Linea DONNA-UOMO-BAMBINO. Chiuso domenica e lunedì.

Business open since October 1992-over 30 years of experience in downtown Sestri Levante! WOMAN-MAN-BABY line. closed Sundays and Mondays.

HALF & QUARTER Sestri Levante (GE)

Via XXV Aprile, 154 • 16039 Sestri Levante (GE) • Tel. +39 371 544 0061

www.halfandquarter.com • halfandquarter@hotmail.com

facebook: @ Half & Quarter • instagram: @ half.and.quarter

Atelier Outlet nel cuore del caruggio di Sestri Levante. Qui potrete trovare una vasta selezione di capi firmati da scontare del 50% fino al 75% dal prezzo di cartellino. Ogni 15 giorni nuovi arrivi.

Atelier Outlet in the heart of Sestri Levante's caruggio. Here you can find a wide selection of designer garments to be discounted 50% up to 75% off the tag price. New arrivals every 15 days.



VINERIA DELLA POSTA Sestri Levante (GE)

Via Nazionale, 120 • 16039 Sestri Levante (GE) • Tel. +39 350 118 6917

facebook: Vineria della Posta • vineriadellaposta@gmail.com

Fermatevi. Alla Vineria della Posta, oggi come un tempo, ci si concede una pausa ristoratrice all'insegna dei sapori autentici. La filosofia della nostra attività è quella di offrire ai clienti la possibilità di assaporare gusto e profumi dei piatti che portiamo in tavola e vini che parlano di territorio, che rinunciano al conformismo, capaci di racchiudere in un calice le montagne che si gettano nel mare di Liguria, le colline piemontesi così come le vigne assolate e vulcaniche della Sicilia. Accettate solo di lasciarvi sorprendere e di concedervi un tempo per voi lontano dalla frenesia: al resto penseremo noi.

Stop by. At the Vineria della Posta, today as in the past, you indulge in a restorative break under the banner of authentic flavors. The philosophy of our business is to offer customers the opportunity to savor the taste and aromas of the dishes we bring to the table and wines that speak of territory, that renounce conformity, capable of encompassing in a glass the mountains that plunge into the sea of Liguria, the hills of Piedmont as well as the sunny and volcanic vineyards of Sicily. Just agree to let us surprise you and allow time for you away from the hustle and bustle: we will take care of the rest.



MONEGLIA

Moneglia è uno dei più bei borghi d'Italia, incastonato tra verdi colline e una baia delimitata da due suggestivi promontori: a ovest la selvaggia Punta Moneglia, attraversata da sentieri con viste panoramiche mozzafiato, a est Punta Rospo.

Nei tempi romani l'antica Monilia, che in latino significa gioielli preziosi, fu un importante centro strategico posto sulla Via Aurelia.

Nel 774 Carlo Magno dona ai monaci dell'Abbazia di San Colombano di Bobbio le terre e il porto di Moneglia, che furono poi saccheggiate dai saraceni. Fino al XII sec. fu feudo dei conti Fieschi di Lavagna, poi entrò a far parte dei territori della Repubblica



Moneglia



di Genova che fece costruire la Fortezza di Monleone e la Torre di Villafranca per difendere il territorio dalle incursioni dei corsari.

Anche oggi nel magnifico borgo, incastonato tra l'azzurro del mare e le verdi colline, è possibile ammirare ad est la Chiesa di Santa Croce e ad ovest la Fortezza di Monleone e la Chiesa di San Giorgio. Dell'antica struttura della Torre di Villafranca, distrutta durante la seconda guerra mondiale, sono rimasti il mastio a pianta quadrata e i camminamenti.

MONEGLIA

Moneglia is one of the most beautiful villages in Italy, set among green hills and a bay bordered by two striking headlands: to the west the wild Punta Moneglia, crossed by paths with breathtaking panoramic views, to the east Punta Rospo. In Roman times ancient Monilia, which means precious jewels in Latin, was an important strategic center located on the Via Aurelia. In 774 Charlemagne gave the monks of the Abbey of St. Columba of Bobbio the lands and port of Moneglia, which were later sacked by the Saracens. Until the 12th century it was a fief of the Fieschi counts of Lavagna, then it became part of the territories of the Republic of Genoa, which had the Fortress



Moneglia

of Monleone and the Villafranca Tower built to defend the territory from pirate raids. Even today in the magnificent village, nestled between the blue sea and green hills, you can admire the Church of Santa Croce to the east and the Fortress of Monleone and the Church of San Giorgio to the west. Of the ancient structure of the Villafranca Tower, destroyed during World War II, the square-plan keep and walkways remain.

Turismo

Il turismo balneare ha un peso rilevante nell'economia di Moneglia, e vi sono diversi itinerari naturalistici sulle colline circostanti. Nel giugno 2008 è stata conferita alla cittadina la Green Key, il marchio ambientale internazionale promosso da FEE International con lo scopo di promuovere lo sviluppo di un turismo ecosostenibile. Il comune è stato inserito nel 2012 nella lista dei borghi più belli d'Italia.

Moneglia offre ai propri turisti una molteplicità di attrattive. È dotata di ampie spiagge sabbiose (libere, a pagamento e attrezzate), di numerose spiaggette rocciose e di un gran numero di calette raggiungibili esclusivamente via mare. Numerosissimi sono gli itinerari naturalistici sulle colline intorno al paese.

La costa rocciosa di Moneglia è famosa per la presenza, in determinate zone, di pareti attrezzate per arrampicate. I fondali marini offrono inoltre molteplici attrattive agli appassionati di subacquea, specie lungo le coste rocciose.

Tourism

Beach tourism has a significant weight in Moneglia's economy, and there are several nature trails in the surrounding hills.

In June 2008 the town was awarded the Green Key, the international environmental label promoted by FEE International with the aim of promoting the development of environmentally sustainable tourism. The town was included in 2012 in the list of the most beautiful villages in Italy.

Moneglia offers its tourists a multiplicity of attractions. It has wide sandy beaches (free, paid and equipped), numerous rocky beaches and a large number of coves that can only be reached by sea. There are numerous nature trails in the hills around the town.

The rocky coast of Moneglia is famous for the presence, in certain areas, of walls equipped for climbing. The seabed also offers many attractions to diving enthusiasts, especially along the rocky coastline.



A BUTTEGA DA FRITUA Moneglia (GE)

Piazza Fabio Marengo, 21 • 16030 Moneglia (GE) • Tel. +39 338 132 4462

Da noi potrai trovare Pasta fresca fatta a mano come pansotti, ravioli e gnocchi di patate. I Piatti tipici della tradizione ligure dalle lasagne al pesto e al ragù, alle acciughe ripiene al forno, totani ripieni, seppie in zimino, insalata di pesce, acciughe al limone, fritto misto di pesce, frittelle di mele, latte dolce e tant'altro!

Here you can find fresh handmade pasta such as pansotti, ravioli and potato gnocchi. Traditional Ligurian dishes from lasagna with pesto and meat sauce, to baked stuffed anchovies, stuffed squid, cuttlefish in zimino, fish salad, anchovies in lemon, mixed fried fish, apple fritters, sweet milk, and more!

Fortezza di Monleone

La fortezza di Monleone era un antico insediamento difensivo e d'avvistamento situata alle prime pendici ad ovest dell'abitato di Moneglia. Il castello fu costruito sulla collina di ponente nel 1173 da parte della Repubblica di Genova e del console Ingone di Flessa.

I lavori di edificazione durarono per un anno intero, tanto che nel 1174 fu duramente assediato dai soldati del conte Obizzo Malaspina, alleato quest'ultimo con le famiglie Da Passano e Fieschi. Tremila fanti e centocinquanta cavalieri attaccarono la fortezza che, nonostante la forte pressione bellica degli assalitori, riuscì a resistere permettendo così alla repubblica genovese l'invio di un ulteriore esercito di rinforzo.

Il contingente arrivato da Genova non solo riuscì a difendere il maniero monegliese, ma sottrasse ai Da Passano il vicino castello locale.

Attualmente all'interno dell'insediamento originario del castello di Monleone si trova un piccolo castello in stile liberty (detto anche "Castello De Fornari", proprietà Angeloni) costruito agli inizi del Novecento, nonché case private (alcune ancora in costruzione).

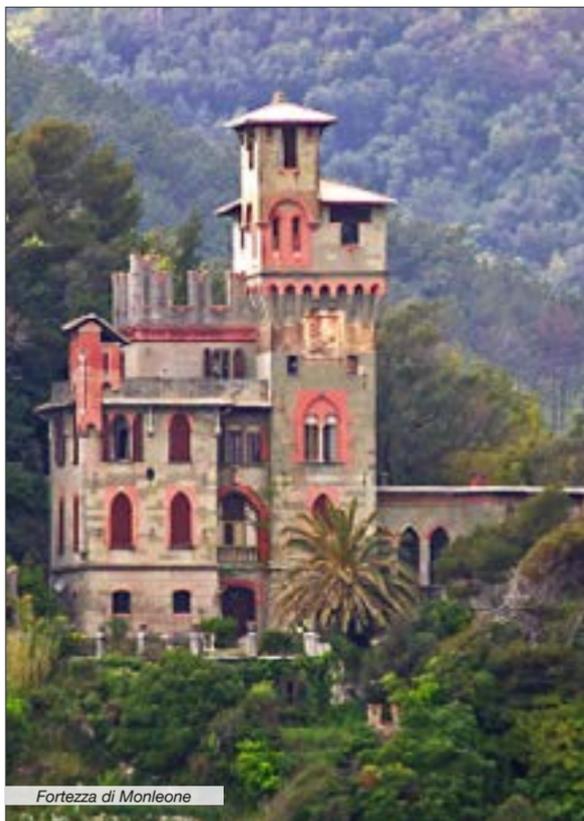
Fortress of Monleone

The fortress of Monleone was an ancient defensive and watchtower settlement located on the first slopes west of the town of Moneglia. The castle was built on the western hill in 1173 by the Republic of Genoa and the consul Ingone of Flessa.

The building work lasted for a full year, so that in 1174 it was severely besieged by the soldiers of Count Obizzo Malaspina, the latter's ally with the Da Passano and Fieschi families. Three thousand infantrymen and one hundred and fifty horsemen attacked the fortress, which, despite the assailants' heavy war pressure, managed to hold out, thus enabling the Genoese republic to send an additional reinforcement army.

The contingent that arrived from Genoa not only succeeded in defending the Monegliese manor, but also took the nearby local castle from the Da Passano.

Currently within the original settlement of Monleone Castle is a small Art Nouveau castle (also called "De Fornari Castle," Angeloni property) built in the early 20th century, as well as private houses (some still under construction).



Fortezza di Monleone



PREISTORIA

Le prime presenze antropomorfe nel territorio della Provincia della Spezia sono state riscontrate già nel Paleolitico Medio. Su tutto il territorio spezzino sono ancora visibili tracce preistoriche, come Menhir, manufatti in arenaria grigia di origine ancora oggi sconosciuta.

Una traccia indelebile nella storia spezzina è stata lasciata dai Liguri, una popolazione suddivisa in tribù, che iniziarono una primitiva forma di agricoltura fino ad arrivare a contrastare l'avanzata dei romani con continue guerriglie.

La presenza romana nel territorio è testimoniata in numerosi luoghi: la città di Luna (da cui trae il nome la Lunigiana) fu il principale centro commerciale e culturale della regione, testimoniato dai resti e dai rinvenimenti archeologici (l'anfiteatro, il foro e i resti di alcune ville patrizie). Alla caduta dell'Impero romano, la zona fu devastata dagli Eruli e dai Goti. I Bizantini dopo la guerra gotica, occuparono tutta la parte che va dal mare all'Appennino creandovi la Provincia bizantina di Liguria.

Successivamente furono i Longobardi ad assoggettare la zona: la provincia bizantina diventò Ducato ligure con Genova capitale. Vi sorsero fondazioni monastiche provenienti dall'abbazia di Bobbio che ripresero i commerci con la pianura, creando le basi per lo sviluppo dell'agricoltura, con la diffusione di vigneti, castagneti, oliveti, mulini e frantoi. Si aprirono nuove vie commerciali con la Pianura padana attraverso le future e varie vie commerciali e di comunicazione: olio, sale, legname, carne, ecc.

PREHISTORY

The first anthropomorphic presences in the territory of the Province of La Spezia were found as early as the Middle Paleolithic. Prehistoric traces are still visible throughout La Spezia, such as menhirs, gray sandstone artifacts of still unknown origin.

An indelible trace in La Spezia's history was left by the Ligurians, a population divided into tribes, who began a primitive form of agriculture until they fought the advance of the

Romans with continuous warfare.

The Roman presence in the territory is evidenced in numerous places: the city of Luna (from which Lunigiana derives its name) was the main commercial and cultural center of the region, evidenced by the remains and archaeological findings (the amphitheater, the forum, and the remains of several patrician villas). At the fall of the Roman Empire, the area was devastated by the Heruli and Goths. After the Gothic War, the Byzantines occupied the whole part from the sea to the Apennines, creating there the Byzantine Province of Liguria.

Later it was the Lombards who subjugated the area: the Byzantine province became the Ligurian Duchy with Genoa as capital. Monastic foundations arose there from the Abbey of Bobbio, which resumed trade with the plain, creating the basis for the development of agriculture, with the spread of vineyards, chestnut groves, olive groves, mills and olive presses. New trade routes with the Po Valley were opened up through future and various trade and communication routes.



Menhir



L'anfiteatro

SCOPRIRE LE CINQUE TERRE

L'Area Marina Protetta delle Cinque Terre è situata nella porzione più orientale della Riviera Ligure di Levante, a Ovest di Portovenere e comprende i Comuni di Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso e per una piccola porzione Levante. È stata istituita con il decreto del Ministero dell'Ambiente nel 1997 e nello stesso anno è stata inserita nella lista del Patrimonio Mondiale dell'Umanità come «paesaggio culturale».

«Un paesaggio roccioso, austero, simile ai più forti di Calabria, asilo di pescatori e di contadini viventi a frusto su un lembo di spiaggia che va sempre più assottigliandosi, nuda e solenne cornice di una vita tra le più primitive d'Italia». Così, qualche decennio fa, Eugenio Montale descriveva questo tratto di costa ligure, di particolare pregio naturalistico e paesaggistico, caratterizzato da falesie a strapiombo sul mare, baie, calette, grotte e anfratti fra gli scogli.

In corrispondenza dell'Area marina protetta, sulla costa, la bellezza dello scenario e la varietà della flora e della fauna hanno indotto l'istituzione di un parco nazionale, che è il più piccolo ma anche il più densamente popolato del Paese, con quasi cinquemila abitanti distribuiti nelle storiche "cinque terre". Qui l'opera dell'uomo ha, nel tempo, profondamente modificato l'ambiente naturale sezionando gli scoscesi pendii delle colline per ricavarne strisce di terra coltivabili - i cosiddetti "ciàn".

La natura sommersa dell'area protetta marina è varia come quella emersa. Talvolta le falesie proseguono per decine di metri in profondità, in altri casi la roccia termina a pochi metri di profondità, dove iniziano zone sabbiose.

Le zone di maggiore interesse sono quelle di Punta Mesco e Capo Montenero, per la ricchezza delle formazioni biologiche, tra cui spiccano il Coralligeno, le Grotte Semioscure, il Detritico Costiero.

I fondali delle Cinque Terre sono considerati fra i più vari e ricchi di fauna marina della Liguria. In una superficie di fondale relativamente ridotta come quella delle Cinque Terre, condividono lo spazio vitale numerosissime specie. Il fondale costiero roccioso, caratterizzante la quasi totalità

dell'Area protetta, se si escludono le spiagge di Monterosso e Corniglia, agevola l'insediamento di numerose specie algali.



Eugenio Montale

DISCOVERING THE CINQUE TERRE

The Cinque Terre Marine Protected Area is located in the easternmost portion of the



eastern Ligurian Riviera, west of Portovenere and includes the municipalities of Riomaggiore, Vernazza, Monterosso and for a small portion Levanto. It was established by a decree of the Ministry of the Environment in 1997 and in the same year was included in the World Heritage List as a «cultural landscape.

«A rocky, austere landscape, similar to the strongest of Calabria, a kindergarten of fishermen and peasants living in frusto on a strip of beach that is getting thinner and thinner, bare and solemn frame of a life among the most primitive in Italy.» This is how, a few decades ago, Eugenio Montale described this stretch of Ligurian coast, of particular naturalistic and scenic value, characterized by sheer cliffs, bays, coves, caves and ravines among the rocks

At the Marine Protected Area, on the coast, the beauty of the scenery and the variety of flora and fauna have prompted the establishment of a national park, which is the smallest but also the most densely populated in the country, with nearly five thousand inhabitants distributed

in the historic «five lands.» Here, the work of man has, over time, profoundly altered the natural environment by dissecting the steep hillsides to carve out strips of arable land—the so-called «ciàn».

The submerged nature of the marine protected area is as varied as the emerged one. Sometimes the cliffs continue dozens of meters deep, in other cases the rock ends a few meters deep, where sandy areas begin.

The areas of greatest interest are those of Punta Mesco and Capo Montenero, because of the richness of biological formations, among which stand out the Coralligenous, the Semioscure Caves, and the Coastal Detritic.

The seabed of the Cinque Terre is considered among the most diverse and rich in marine fauna in Liguria. In a relatively small seafloor area such as the Cinque Terre, numerous species share living space. The rocky coastal seabed, which characterizes almost the entirety of the Protected Area, if the beaches of Monterosso and Corniglia are excluded, facilitates the settlement of numerous algal species.



Manarola

Il Santuario dei Cetacei

Le acque dell'Area Marina Protetta delle Cinque Terre, e di tutto il Santuario dei Cetacei istituito nel 1999, costituiscono una zona molto importante dal punto di vista biologico, talmente ricca di elementi nutrienti da essere paragonabile alle acque atlantiche. E' per queste caratteristiche che tutte le estati balenottere e migliaia di altri cetacei, fra cui delfini, zifi e capodogli, si danno appuntamento nel bacino Ligure - Provenzale, che comprende anche le Cinque Terre, per nutrirsi in vista dell'inverno.

Il Santuario dei Cetacei nasce grazie ad una collaborazione tra Francia (Costa Azzurra e Corsica), Principato di Monaco e Italia (Liguria, Toscana e nord della Sardegna). Il Santuario è stato inserito nella lista delle aree a protezione speciale della Convenzione di Barcellona e, pertanto, è riconosciuto da tutti i paesi del Mediterraneo.

Nell'area del Santuario dei Cetacei si stima la presenza di un migliaio di balene, 30-40.000 fra stenelle, tursiopi e delfini comuni; e ancora grampi, capodogli, zifi e globicefali, oltre a occasionali balenottere minori che in queste acque trovano le condizioni necessarie sia all'approvvigionamento del cibo, sia alla riproduzione.

Il futuro dei cetacei dipende in gran parte anche da noi. Infatti, numerose popolazioni e specie di questi mammiferi, sono a rischio di estinzione a causa delle sempre maggiori e più invasive attività umane. Le principali cause di rischio per i Cetacei sono pesca, traffico nautico e inquinamento. Questi fattori minacciano indistintamente tutte le specie di cetacei.

The Cetacean Sanctuary

The waters of the Cinque Terre Marine Protected Area, and of the entire Cetacean Sanctuary established in 1999, constitute a very important area from a biological point of view, so rich in nutrients as to be comparable to the Atlantic waters. It is for these characteristics that every summer fin whales and thousands of other cetaceans, including dolphins, beaked whales and sperm whales, meet in the Ligurian-Provençal basin, which also includes

the Cinque Terre, to feed for the winter. The Cetacean Sanctuary was born thanks to a collaboration between France (French Riviera and Corsica), the Principality of Monaco and Italy (Liguria, Tuscany and northern Sardinia). The Sanctuary has been included in the list of special protection areas of the Barcelona Convention and, therefore, is recognized by all Mediterranean countries. In the area of the Cetacean Sanctuary it is estimated that there are a thousand whales, 30-40,000 among striped dolphins, bottlenose dolphins and common dolphins; and also orcas, sperm whales, beaked whales and pilot whales, as well as the occasional minke whale which find in these waters the necessary conditions for both food supply and reproduction. The future of cetaceans also largely depends on us. In fact, numerous populations and species of these mammals are at risk of extinction due to the ever greater and more invasive human activities. The main causes of risk for Cetaceans are fishing, nautical traffic and pollution. These factors threaten all cetacean species without distinction.





Il Santuario dei Cetacei

IL FASCINO DEL SENTIERO AZZURRO

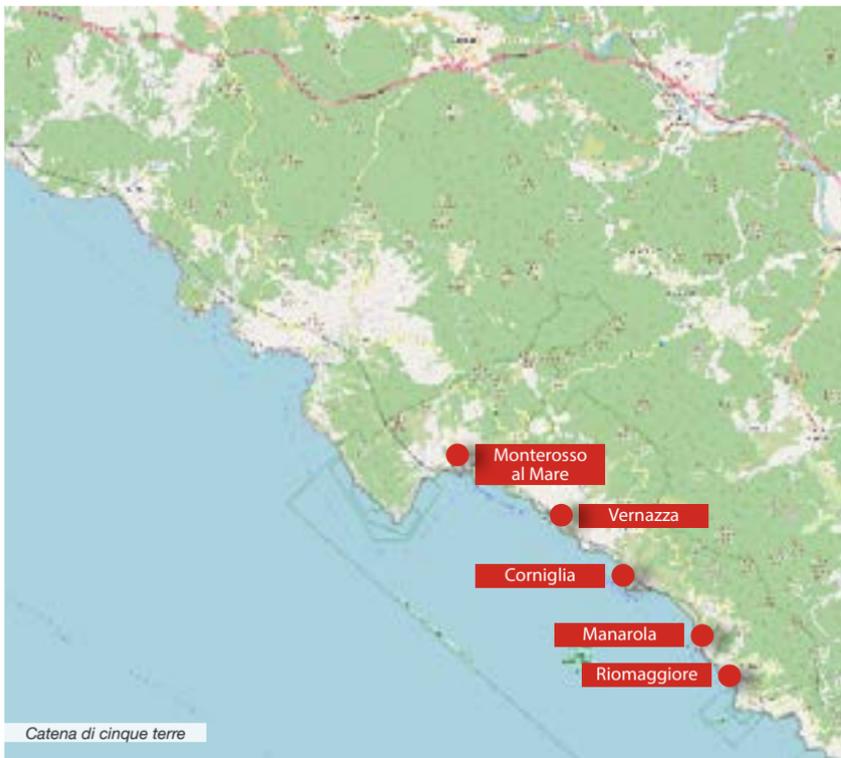
Le Cinque Terre sono una catena di cinque antichi villaggi su una stretta striscia di costa rocciosa. Sono famose per le loro case colorate, i vigneti su ripide terrazze, i porti dove sono ormeggiati i pescherecci e le trattorie che servono frutti di mare con il famoso pesto ligure. Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore, sono i nomi di questi splendidi e caratteristici borghi che si susseguono da Nord a Sud nel raggio di circa 15 chilometri. I villaggi si collegano dal Sentiero Azzurro, che si snoda lungo le scogliere e offre magnifiche viste sul mare. Speroni di pietra a picco sul mare, minuscole insenature, baie, anfratti, spiaggette tra gli scogli sono la caratteristica, un paesaggio unico al mondo con mare cristallino.

THE CHARM OF THE BLUE TRAIL

The Cinque Terre are a chain of five ancient villages on a narrow strip of rocky coastline. They are famous for their colorful houses, vineyards on steep terraces, ports where fishing boats are moored, and trattorias serving seafood with the famous Ligurian pesto. Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola and Riomaggiore, are the names of these beautiful and quaint villages that run from north to south within a radius of about 15 kilometers are connected by the Sentiero Azzurro, which winds along the cliffs and offers magnificent sea views. Stonespurs overlooking the sea, tiny coves, bays, ravines, and small beaches among the cliffs are the characteristic, unique landscape with crystal clear sea.

Sentiero azzurro





MONTEROSSO AL MARE

«Da qui vigneti illuminati dall'occhio benefico del sole ed illettissima Bacco si affacciano su Monte Rosso e sui gioghi di Corniglia, ovunque celebrati per il dolce vino.»

(Petrarca Francesco Africa, 1338)

Monterosso al Mare è al centro di un piccolo golfo naturale, protetto da una modesta scogliera artificiale, a levante di Punta Mesco nella Riviera spezzina. Costituisce la parte più occidentale del Parco nazionale delle Cinque Terre ed il mare antistante la sua costa rientra nell'Area marina protetta Cinque Terre. Il comune è, inoltre, parte del sito UNESCO Porto Venere, Cinque Terre e Isole (Palmaria, Tino e Tinetto).

Secondo alcune fonti storiche un primo

insediamento umano - denominato Albareto - sorse nelle immediate alture dell'attuale territorio comunale di Monterosso. Il villaggio, nel quale sono state rinvenute alcune sepolture dei Liguri preromani, fu poi distrutto dai Longobardi di re Rotari.

Al IX secolo è datato il borgo medievale di Monterosso, sorto alla foce del torrente Buranco.

Nel XI sec quando il pericolo costituito dalle aggressioni saracene andò molto riducendosi: cominciò così a verificarsi una migrazione di popolazioni dai colli verso il mare e la fondazione dei primi villaggi lungo la costa.

Il paese viene citato per la prima volta in un documento datato al 1056 nel quale Guido degli Obertenghi, figlio di Adalberto II, effettuò alcune donazioni in loco Monte Russo.

Nel XIII secolo vide il territorio di Monterosso, così come l'intera zona delle

Cinque Terre, diventare terra contesa tra la Repubblica di Genova e quella di Pisa per il suo controllo politico e per quello dei traffici commerciali di questo importante tratto del levante ligure.

Memoria del passato e delle continue lotte sono testimoni il castello, con la sua allungata cinta muraria che comprende tre torri cilindriche, la torre Aurora a picco sul mare e la torre medievale nel centro abitato davanti alla parrocchiale di San Giovanni Battista.

Con il dominio genovese il territorio conobbe un notevole sviluppo agricolo - con l'intensificazione della coltivazione del grano nella prima campagna e la coltivazione della vigna lungo i caratteristici terrazzamenti (le cosiddette "fasce") in prossimità della costa - e dell'attività marinara; a tal proposito già nel XVII secolo è menzionata una tonnara nelle acque antistanti Punta Mesco.

La parte più antica del borgo è raccolta sotto il castello, nella valle del torrente Buranco. Più tardi il paese si è sviluppato sull'altra sponda del torrente e sul piano dell'insenatura, delimitata a levante dalla punta Corone e a ponente dalla scogliera della torre Aurora.

MONTEROSSO AL MARE

Monterosso al Mare is in the center of a small natural gulf, protected by a modest artificial reef, east of Punta Mesco on the La Spezia Riviera. It forms the westernmost part of the Cinque Terre National Park, and the sea off its coast falls within the Cinque Terre Marine Protected Area. The municipality is, in addition, part of the UNESCO site Porto Venere, Cinque Terre and Islands (Palmaria, Tino and Tinetto). According to some historical sources an early human settlement - named Albareto - arose in the immediate height of the present-day municipal territory of Monterosso. The village, in which some burials of pre-Roman Ligurians have been found, was later destroyed by the Lombards of King Rotari. To the 9th century is dated the medieval village of Monterosso, which arose at the mouth of the Buranco stream.

In the 11th century when the danger posed by Saracen aggression was greatly reduced: thus began to occur a migration of populations from the hills to the sea and the foundation of the first villages along the coast. The village is mentioned for the first time in a document dated 1056 in which Guido degli Obertenghi, son of Adalberto II, made some donations at the Monte Russo site.

The 13th century saw the territory of Monterosso, as well as the entire area of the Cinque Terre, become a contested land between the Republic of Genoa and the Republic of Pisa for its political control and that of the commercial traffic of this important stretch of the Ligurian coast. A reminder of the past and the constant struggles are witnessed by the castle, with its elongated walls that include three cylindrical towers, the Aurora tower overlooking the sea, and the medieval tower in the town center in front of the parish church of St. John the Baptist. Under Genoese rule the territory experienced considerable agricultural development - with the intensification of wheat cultivation in the first countryside and the cultivation of vines along the characteristic terraces (the so-called "fasce") near the coast - and seafaring activity; in this regard, as early as the 17th century a tuna fishery is mentioned in the waters in front of Punta Mesco.

The oldest part of the village is gathered under the castle, in the valley of the Buranco stream. Later the village developed on the other side of the stream and on the level of the inlet, bordered to the east by the tip Corone and to the west by the cliff of the Aurora tower.



La Scogliera Monterosso al Mare

Convento dei Frati Cappuccini

Una splendida chiesetta dei frati cappuccini con annesso convento, situata in una bella posizione elevata in un villaggio che domina tutte le Cinque Terre furono costruiti a partire dal 1619 fino al 1622. La vista dalle varie finestre, logge e camminamenti è magnifica. Per raggiungerlo, si può scegliere di camminare in salita o di fare una lunga scalinata, ed entrambi offrono una vista panoramica.

La chiesa e il monastero conservano dipinti significativi, in particolare quelli della scuola genovese e una Crocifissione attribuita a Van Dyck o ai suoi allievi.

Un recente intervento di restauro del 2023 ha scoperto, ai lati della pala d'altare e celati da dipinti del XVII secolo, due casse settecentesche con le reliquie di martiri romani Albina, Palmazio, Quintiliano e Vittorino.

Il monastero, di stile prettamente francescano, con la sua atmosfera di pace, tranquillità e spiritualità, si è classificato al primo posto in Italia nel censimento "I luoghi del cuore 2014" condotto dal FAI - Fondo Ambiente Italiano.

Convent of the Capuchin Friars

A splendid little church of Capuchin friars with an adjoining convent, situated in a beautiful elevated position in a village overlooking all of Cinque Terre were built from 1619 until 1622. The view from the various windows, loggias and walkways is magnificent. To reach it, one can choose to walk uphill or take a long flight of steps, and both offer



panoramic views.

The church and monastery preserve significant paintings, particularly those of the Genoese school and a Crucifixion attributed to Van Dyck or his pupils. A recent restoration in 2023 uncovered, on either side of the altarpiece and concealed by 17th-century paintings, two 18th-century chests containing the relics of Roman martyrs Albina, Palmazio, Quintiliano and Vittorino.

The purely Franciscan style monastery, with its atmosphere of peace, tranquility and spirituality, was ranked first in Italy in the "I luoghi del cuore 2014" census conducted by FAI - Fondo Ambiente Italiano.



Statua del Gigante

La Statua di Nettuno è uno dei simboli più spettacolari del comune di Monterosso al Mare. Il Gigante in cemento armato e ferro si trova alla fine della spiaggia di Fegina. Una posizione perfetta per una scultura che rappresenta il dio del mare, dal momento che se ne sta letteralmente a picco sulle acque.

L'opera di Arrigo Minerbi di Ferrara e dell'ingegnere Levacher, fu costruita nel 1910 per volere di Giovanni e Juanita Pastine, monterossini tornati dall'Argentina dopo aver fatto fortuna. Alta 14 metri e pesante 1700 quintali, la statua raffigurante Nettuno adornava la splendida Villa Pastine insieme ad una grande terrazza a forma di conchiglia, bombardata con la villa durante la seconda guerra mondiale. Nel 1966 poi, una forte mareggiata debilitò il gigante che venne in parte restaurato.

Oggi si presenta come un tronco senza braccia, senza tridente, senza conchiglia e senza una gamba.

Della villa Pastine rimane solo una torre. La morte di Giovanni, avvenuta dopo la prima guerra mondiale, fece tornare a Buenos Aires Juanita e la villa entrò in uno stato di abbandono per oltre trent'anni, passando di proprietario in proprietario fino alla distruzione del secondo conflitto bellico.

Statue of the Giant

The Statue of Neptune is one of the most spectacular symbols of the municipality of Monterosso al Mare. The Giant in reinforced concrete and iron is located at the end of Fegina beach. A perfect location for a sculpturerepresentingthegodofthesea,ashe literally stands over the water.

The work of Arrigo Minerbi of Ferrara and the engineer Levacher, was built in 1910 at the behest of Giovanni and Juanita Pastine, Monterossini who returned from Argentina after making their fortune. 14 meters high and weighing 1700 quintals, the statue depicting Neptune adorned the splendid Villa Pastine together with a large shell-shaped terrace, bombed with the villa during the Second World War. Then in 1966, a strong storm weakened the giant which was partially restored.

Today it looks like a trunk without arms, without a trident, without a shell and without a leg.

Only a tower remains of the Villa Pastine. Giovanni's death, which occurred after the First World War, caused Juanita to return to Buenos Aires and the villa fell into a state of neglect for over thirty years, passing from owner to owner until it was destroyed in World War II.

Statua del Gigante



Tra i paesi delle Cinque Terre, Vernazza è l'unico ad essere annoverato tra i "Borghi più belli d'Italia" in compagnia di molti altri posti meravigliosi della Liguria. Questo Borgo è indubbiamente un luogo da visitare almeno una volta nella vita.

Il suo territorio caratterizzato dai tipici terrazzamenti per la coltivazione della vite fa parte del parco nazionale delle Cinque Terre e del sito UNESCO Porto Venere, Cinque Terre e Isole (Palmaria, Tino e Tinetto).

Il borgo, cresciuto lungo il torrente Vernazzola (oggi coperto) che ne costituisce l'arteria centrale, presenta un tessuto urbano eccezionalmente integro, articolato in una serie di vicoli e ripide scalinate.

Grazie alla ridotta minaccia saracena dopo la battaglia dell'anno 1016, un primo insediamento presso lo scalo marino di Vernazza andò popolandosi, nel corso dell'XI secolo, per l'arrivo di abitanti degli insediamenti sulle alture intorno al santuario di Nostra Signora di Reggio.

Le prime notizie documentate di Vernazza, quale primo castrum delle Cinque Terre, risalgono ad un atto del 1080, nel quale viene citato il castrum Vernatio come base marittima degli Obertenghi.

Potente dinastia di origine franca, gli Obertenghi furono signori di Vernazza nei secoli XI e XII e molto probabilmente si avvalsero del suo naturale approdo come base navale utile sia a protezione della costa di Levante dalle razzie dei saraceni sia come porto per gli scambi commerciali del territorio. Furono gli stessi marchesi ad edificare nel 1056 una prima postazione d'avvistamento e di difesa.

Con l'incremento dei traffici commerciali e lo sviluppo della marina, Vernazza fu presto nell'ambito degli interessi espansivi della Repubblica di Genova, che intendeva farne una delle sue basi costiere per la conquista commerciale, politica e soprattutto territoriale del Levante ligure. Ne seguì il naturale atto di giuramento e fedeltà a Genova e alla sua Repubblica.

Il XIII secolo vede l'insediamento di nuovi feudatari del borgo: i Da Passano e poi i

Fieschi. Nel 1254 Nicolò Fieschi tentò di crearsi una propria Signoria indipendente da Genova riunendo i suoi possedimenti nel golfo della Spezia, nella costa di Levante e in val di Vara, ma dopo un breve periodo di Signoria fu sconfitto da Oberto Doria nel 1273 e tre anni dopo fu costretto a vendere a Genova tutti i suoi diritti sulla zona.

Il governo genovese era consapevole delle favorevoli opportunità offerte dalla conformazione protetta dell'approdo di Vernazza e, a sostegno della sua lotta contro Pisa, vi dispose la costruzione di un porto fortificato per l'approdo delle galee ed un cantiere per la loro riparazione, unico caso nelle Cinque Terre.

Delle costruzioni militari di difesa realizzate dai Genovesi, oggi restano alcune porzioni della cinta muraria, un bastione e le torri di vedetta sul mare. L'accresciuta sicurezza favorì anche i traffici commerciali e lo sviluppo economico in generale del borgo. Alte case-torre, con portali scolpiti e porticati, testimoniano del prestigio e del benessere di cui Vernazza godeva.

VERNAZZA

Among the villages of the Cinque Terre, Vernazza is the only one to be counted among the "most beautiful villages in Italy" in the company of many other wonderful places in Liguria. This Borgo is undoubtedly a place to visit at least once in a lifetime.

Its territory characterized by the typical terraces for the cultivation of vines is part of the Cinque Terre national park and of the UNESCO site Porto Venere, Cinque Terre and Islands (Palmaria, Tino and Tinetto).

The village, which grew up along the Vernazzola stream (today covered) which constitutes its central artery, has an exceptionally intact urban fabric, articulated in a series of alleys and steep stairways.

Thanks to the reduced Saracen threat after the battle of the year 1016, a first settlement at the seaport of Vernazza became populated during the 11th century due to the arrival of inhabitants of the settlements on the hills around the sanctuary of Our Lady of Reggio.

The first documented news of Vernazza, as the first castrum of the Cinque Terre, dates



Vernazza

back to a deed of 1080, in which the castrum Vernatio is mentioned as a maritime base for the Obertenghis.

Powerful dynasty of Frankish origin, the Obertenghi were lords of Vernazza in the 11th and 12th centuries and very probably made use of its natural landing place as a naval base useful both for protecting the east coast from Saracen raids and as a port for trade in the area. It was the marquises themselves who built a first lookout and defense post in 1056.

With the increase in commercial traffic and the development of the navy, Vernazza was soon within the expansive interests of the Republic of Genoa, which intended to make it one of its coastal bases for the commercial, political and above all territorial conquest of Eastern Liguria. The natural act of oath and loyalty to Genoa and its Republic followed.

The thirteenth century saw the establishment of new feudal lords of the village: the Da Passano and then the Fieschi. In 1254 Nicolò Fieschi attempted to create his own independent Signoria from Genoa by uniting his possessions in the Gulf of La Spezia, on the eastern coast and in the Vara valley, but after a short period of Signoria he was defeated by Oberto Doria in

1273 and three years later he was forced to sell all his rights to the area to Genoa.

The Genoese government was aware of the favorable opportunities offered by the protected conformation of the Vernazza landing place and, in support of its fight against Pisa, it ordered the construction of a fortified port for the landing of the galleys and a shipyard for their repair, unique case in the Cinque Terre.

Of the military defense buildings built by the Genoese, some portions of the walls, a bastion and lookout towers over the sea remain today. The increased security also favored commercial traffic and the general economic development of the village. Tall tower-houses, with sculpted portals and porticoes, bear witness to the prestige and well-being that Vernazza enjoyed.



Chiesa di Santa Margherita

Secondo alcune fonti un primo edificio religioso sorse, in stile romanico, tra XI o XII sec. La nuova chiesa venne ricostruita, sulle fondamenta della precedente, dai Magistri Antelami, verosimilmente già nel XIII sec in quanto l'edificio è citato, per la prima volta, in un atto datato all'anno 1318. Tra il XVI e il XVII sec l'edificio fu notevolmente ampliato, distruggendo tuttavia la medievale facciata e con la costruzione di due campate per navata ed un generale aumento dei volumi.

Nel XVIII secolo e nel 1750 la chiesa subì una nuova rivisitazione che coprì gli interni romanici con rivestimenti in stile barocco (gli originali interni della chiesa furono poi ripristinati con i restauri effettuati tra il 1964 e il 1970), a cui seguì la sostituzione della copertura lignea con delle volte e la sopraelevazione della torre campanaria; quest'ultima, ottagonale e alta 40 metri, poggia direttamente sui quattro pilastri del presbiterio.

All'interno della chiesa sono custodite due tele del XVII secolo, una cassa processionale e un crocifisso in legno attribuito allo scultore genovese Anton Maria Maragliano o comunque alla sua scuola. La chiesa è inoltre dotata di un organo a due tastiere e trasmissione elettrica costruito dalla casa organaria Tamburini di Crema nel 1975.

La luce entra nella chiesa grazie alle tre bifore sul lato destro; sullo stesso fianco sono presenti anche tre monofore, insolitamente disposte a quote diverse.

Church of Santa Margherita

According to some sources, a first religious building was built in Romanesque style between the 11th and 12th centuries. The new church was rebuilt on the foundations of the previous one by the Magistri Antelami, probably as early as the 13th century as the building is mentioned for the first time in a deed dated 1318. Between the 16th and 17th centuries the building was considerably enlarged, however destroying the medieval facade and with the construction of two bays for the nave and a general increase in volumes.



Chiesa di Santa Margherita



In the 18th century and in 1750 the church underwent a new reinterpretation which covered the Romanesque interiors with Baroque style coverings (the original interiors of the church were then restored with the restorations carried out between 1964 and 1970), which was followed by the replacement of the roof wooden with vaults and the elevation of the bell tower; the latter, octagonal and 40 meters high, rests directly on the four pillars of the presbytery.

Inside the church there are two seventeenth-century canvases, a processional chest and a wooden crucifix attributed to the Genoese sculptor Anton Maria Maragliano or in any case to his school. The church is also equipped with an organ with two keyboards and electric transmission built by the Tamburini organ house of Crema in 1975.

Light enters the church thanks to the three mullioned windows on the right side; on the same side there are also three single lancet windows, unusually arranged at different heights.

Castello Doria

Il Castello dei Doria è una fortezza medievale protesa verso il mare e adagiata su un costone roccioso, caratterizzato da un imponente bastione da cui si innalza una torre cilindrica conosciuta come il Belforte.

Il primo nucleo del Castello risale all'XI secolo e che quindi sia stato edificato durante il dominio degli Obertenghi. Nel XII sec il possesso del castello, e del relativo borgo, passò ai vescovi di Luni, poi ai marchesi Da Passano e infine, nella seconda metà del secolo, ai conti Fieschi che, insieme al borgo di Vernazza lo cedettero alla Repubblica di Genova nel XIII sec. Nelle operazioni connesse alla battaglia della Meloria alla quale parteciparono anche marinai e navi vernazzolesi il Castello fu occupato dai pisani.

La torre cilindrica, che sorge al centro della spianata e che è stata restaurata nel XX sec, costituisce la parte più antica della fortificazione. Il castello ha una pianta irregolare, adattandosi alla forma dello sperone di roccia sul quale è costruito. L'aspetto attuale è il risultato di secoli di aggiunte e rimaneggiamenti.

Secondo un documento del 1470 e anche una pianta del XVIII sec, all'interno del castello vi era anche una cappella dedicata a san Giovanni Battista, della quale però oggi si sono completamente perse le tracce.

Nel castello, oggi adibito a sede museale ed espositiva, era conservato un cannone di bronzo che riportava la scritta *Comunitas Vernatiæ*. Il cannone, che fu sottratto dai soldati inglesi, oggi è esposto nelle sale del British Museum di Londra. Durante le fasi finali della seconda guerra mondiale il castello fu adibito a postazione contraerea dalle forze di occupazione tedesche.

Doria Castle

The Doria Castle is a medieval fortress jutting out towards the sea and perched



Castello Doria

on a rocky ridge, characterized by an imposing bastion from which rises a cylindrical tower known as the Belforte.

The first nucleus of the Castle dates back to the 11th century and therefore was built during the Obertenghi dominion. In the 12th century, possession of the castle and the relative village passed to the bishops of Luni, then to the Marquises Da Passano and finally, in the second half of the century, to the Fieschi counts who, together with the village of Vernazza, ceded it to the Republic of Genoa in XIII century. In the operations related to the battle of Meloria in which sailors and ships from Vernazzola also took part, the Castle was occupied by the Pisans. The cylindrical tower, which stands in the center of the esplanade and which was restored in the 20th century, is the oldest part of the fortification. The castle has an irregular plan, adapting to the shape of the rock spur on which it is built. The current appearance is the result of centuries of additions and alterations.

According to a document dated 1470 and also an 18th century plan, inside the castle there was also a chapel dedicated to St. John the Baptist, of which, however, traces have completely disappeared today. Still in the castle, now used as a museum and exhibition venue, a bronze cannon was kept bearing the inscription *Comunitas Vernatiæ*. The cannon, which was stolen by English soldiers, is now exhibited in the halls of the British Museum in London. During the final stages of the Second World War the castle was used as an anti-aircraft emplacement by the occupying German forces.

CORNIGLIA

Corniglia è una bellissima borgata, la più piccola e inaccessibile delle Cinque Terre, l'unica a non avere accesso diretto al mare. Troverai il centro di Corniglia su una collina alta circa 90 metri, a cui si accede da una lunga scalinata di 377 gradini, che offre una magnifica vista sul mare. Questa fantastica scalinata rappresenta la connessione tra il paese e la sua stazione e offre una incredibile vista sul Mar Ligure e rappresenta un percorso davvero emozionante.

Il centro del paese è un minuscolo labirinto di caruggi, al cui interno si trovano diversi edifici religiosi di pregio e una bella piazzetta. Il territorio del comune di Corniglia dispone inoltre di 3 spiagge, di cui una davvero molto bella, raggiungibili tramite scalinata dal paese. Un antico borgo romano con una lunga e ricca tradizione agricola. Arroccato su di una suggestiva scogliera alta un centinaio di metri, Corniglia è l'unico paese ad essere quasi inaccessibile dal mare. Per raggiungerlo bisogna salire "Lardarina" una lunga scalinata di mattoni (33 rampe con 377 gradini) o percorrere la strada carrozzabile che sale dalla ferrovia.

L'abitato circondato su tre lati da vigneti e terrazzamenti, si sviluppa seguendo la "struttura a nastro" della principale via Fieschi. Il paese ha origini romane, e il toponimo Corniglia deriva dal romano Cornelio, produttore dell'allora già rinomato vino bianco. È interessante ricordare che durante gli scavi di Pompei, furono ritrovate anfore vinarie sulle quali compariva il nome di "Cornelia".

CORNIGLIA

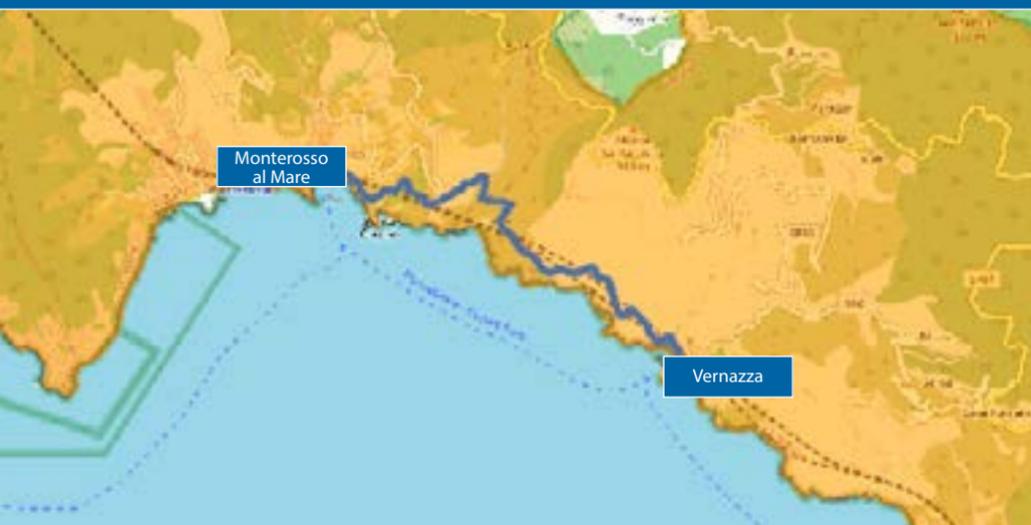
Corniglia is a beautiful village, the smallest and most inaccessible of the Cinque Terre, the only one that does not have direct access to the sea. You will find the center of Corniglia on a hill about 90 meters high, which is accessed by a long staircase of 377 steps, which offers a magnificent view of the sea. This fantastic staircase represents the connection between the town and its station and offers an incredible view of the Ligurian Sea and represents a truly exciting journey.

The center of the village is a tiny labyrinth of caruggi, inside which there are several prestigious religious buildings and a beautiful little square. The territory of the municipality of Corniglia also has 3 beaches, one of which is really very beautiful, which can be reached via a staircase from the town. An ancient Roman village with a long and rich agricultural tradition. Perched on a suggestive cliff about a hundred meters high, Corniglia is the only town to be almost inaccessible from the sea. To reach it you have to climb "Lardarina" a long brick stairway (33 flights with 377 steps) or take the carriage road that goes up from the railway.

The town surrounded on three sides by vineyards and terraces, develops following the "ribbon structure" of the main via Fieschi. The town has Roman origins, and the toponym Corniglia derives from the Roman Cornelio, producer of the then already renowned white wine. It is interesting to remember that during the excavations of Pompeii, wine amphorae were found on which the name "Cornelia" appeared.

Corniglia





IL SENTIERO MONTEROSSO - VERNAZZA / MONTEROSSO - VERNAZZA TRAIL

DURATA / DURATION: 2 H 00 MIN

DISTANZA / DISTANCE: 3,6 KM

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: MEDIA / MEDIUM

SALITA / ASCENT: 217 M

DISCESA / DESCENT: 217 M

PEDAGGIO / TOLL: € 0 CINQUE TERRE CARD

Direzione consigliata: La vista migliore si ha percorrendo il sentiero da Monterosso a Vernazza anche se in questa direzione il sentiero inizia con una lunga e ripida scalinata.

Il sentiero, marcato con striscia bianca e rossa, inizia nella parte orientale del centro storico di Monterosso. Dopo un corto tratto di strada pedonale, alla fine del golfo, inizia una lunga scalinata che attraversa vigneti e uliveti, continuando con un tratto pianeggiante in mezzo ad una rigogliosa macchia mediterranea.

Il percorso comprende rapidi pendii a picco sul mare e favolosi panorami. Quando il sentiero inizia a scendere verso Vernazza si attraversano oliveti e campi coltivati, poi si entra nel paese lungo i vicoli per terminare nel magnifico porticciolo.

Recommended direction: The best view is obtained by following the path from Monterosso to Vernazza even if in this direction the path begins with a long and steep stairway. The path, marked with a white and red stripe, begins in the eastern part of the historical center of Monterosso. After a short stretch of pedestrian road, at the end of the gulf, a long stairway begins which crosses vineyards and olive groves, continuing with a flat stretch in the middle of luxuriant Mediterranean scrub. The route includes rapid slopes overlooking the sea and fabulous panoramas. When the path begins to descend towards Vernazza, it crosses olive groves and cultivated fields, then enters the town along the alleys to end up in the magnificent small port.



IL SENTIERO VERNAZZA - CORNIGLIA / VERNAZZA - CORNIGLIA TRAIL

DURATA / DURATION: 1 h 45 min

DISTANZA / DISTANCE: 4,140 km

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: MEDIA / MEDIUM

SALITA / ASCENT: 269 m

DISCESA / DESCENT: 269 m

PEDAGGIO / TOLL: € 0 CINQUE TERRE CARD

Direzione consigliata: Il sentiero può essere percorso in entrambi le direzioni. Un suggerimento è di prendere l'autobus alla stazione ferroviaria di Corniglia (biglietto incluso nella Cinque Terre Card) per arrivare al paese situato sulla collina e poi proseguire a piedi per il sentiero fino a Vernazza. Il sentiero in questo tratto è relativamente pianeggiante e nell'ultima parte in discesa.

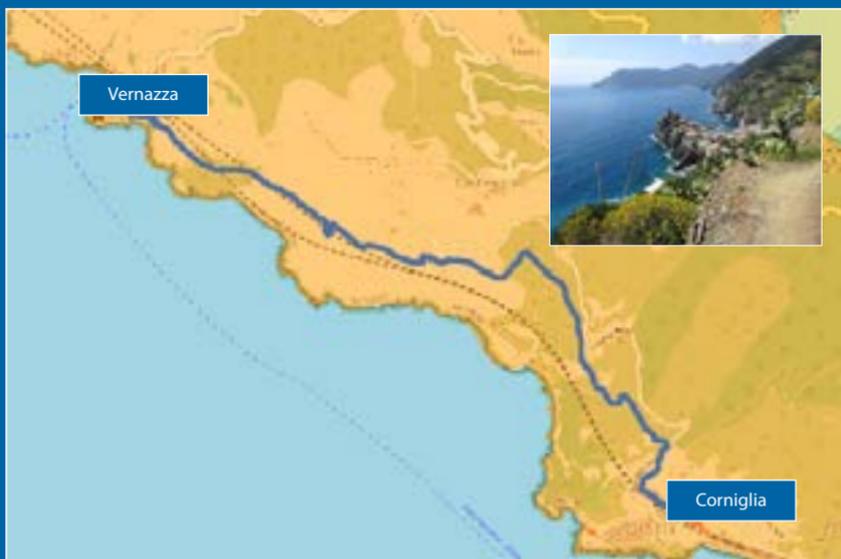
Da Vernazza sulla strada principale del paese, si accede attraverso le viuzze all'inizio del sentiero e attraverso una scalinata si arriva in pochi minuti alla torre sopra le fortificazioni. La salita continua, abbastanza ripida fino al punto panoramico Punta Palma (208 metri sul livello del mare). Da qui si prosegue con dislivelli alti e bassi difficili e ci si affaccia sulla spiaggia di Guvano immersi in campi coltivati, uliveti, vigneti e prati fioriti.

Continuando sul percorso su un pendio facile si raggiunge il paese di Corniglia, il più piccolo dei cinque villaggi. Corniglia si erge su un piccolo promontorio a 100 metri sopra il mare.

Recommended direction: The trail can be walked in both directions. A suggestion is to take the bus at the Corniglia train station (ticket included in the Cinque Terre Card) to get to the village located on the hill and then continue on foot along the path up to Vernazza. The path in this section is relatively flat and downhill in the last part.

From Vernazza on the main road of the town, you enter through the narrow streets at the beginning of the path and through a staircase you arrive in a few minutes at the tower above the fortifications. The climb continues, quite steep up to the Punta Palma viewpoint (208 meters above sea level). From here you continue with difficult high and low gradients and overlook the beach of Guvano immersed in cultivated fields, olive groves, vineyards and flowery meadows.

Continuing on the route on an easy slope you reach the town of Corniglia, the smallest of the five villages. Corniglia stands on a small promontory 100 meters above the sea.



Belvedere di Santa Maria

Corniglia grazie alla sua posizione centrale, offre alcune delle più belle viste delle Cinque Terre. La più spettacolare è, senza dubbio, la vista dal belvedere di Santa Maria, alla fine di via Fieschi, è costituito da una terrazza panoramica arroccata a circa 100 metri di altezza.

Belvedere of Santa Maria

Corniglia thanks to its central position, offers some of the most beautiful views of the Cinque Terre. The most spectacular is, without a doubt, the view from the belvedere of Santa Maria, at the end of via Fieschi, which consists of a panoramic terrace perched about 100 meters high.



Belvedere di Santa Maria

Da qui, potete godere di una vista mozzafiato sulla baia, così come su tutti gli altri paesi delle Cinque Terre. In una giornata limpida, sarete in grado di vedere la costa corsa all'orizzonte. Ma è al tramonto che la visita da questo luogo imperdibile di Corniglia diventa magica!

From here, you can enjoy a breathtaking view of the bay, as well as all the other villages of the Cinque Terre. On a clear day, you will be able to see the Corsican coast on the horizon. But it is at sunset that the visit from this unmissable place in Corniglia becomes magical!

MANAROLA

Manarola è il borgo costruito su una roccia alta 70 metri con case variopinte che si affacciano sul mare. Il paese è tutto un saliscendi, con ripidi e stretti vicoli che portano ad una piazzetta vicino al mare.

Il villaggio è sorto a causa della migrazione congiunte di popolazioni che dalla Val di Vara e dall'insediamento romano di Volastra si sono mosse verso il mare, quando il pericolo delle razzie musulmane fu drasticamente ridotto dall'energica reazione della flotta genovese.

Come tutti i centri costieri liguri, anche Manarola infatti è stata esposta alle frequenti incursioni di pirati, prima saracene e poi turche. In particolare si ricorda l'aggressione portata nel luglio del 1545 da una flottiglia di galee del corsaro ottomano Dragut: l'attacco fu felicemente respinto dagli abitanti del

borgo grazie anche all'aiuto ricevuto dagli abitanti della vicina Riomaggiore.

Nonostante a Manarola non ci sia spiaggia, i fondali del porticciolo sono profondi e si può nuotare e tuffarsi dagli scogli. Dal paese inizia il sentiero panoramico che tramite Volastra porta a Corniglia e attraverso terrazzamenti di vigneti con muri a secco fino ad arrivare a circa 400 metri sul livello del mare.

MANAROLA

Manarola is the village built on a 70 meters high rock with colorful houses overlooking the sea. The village is all up and down, with steep and narrow alleys leading to a small square near the sea.

The village arose due to the joint migration of populations that moved towards the sea from the Val di Vara and the Roman settlement of Volastra, when the danger of Muslim raids

was drastically reduced by the energetic reaction of the Genoese fleet.

Like all Ligurian coastal towns, Manarola too was in fact exposed to frequent incursions by pirates, first Saracen and then Turkish. In particular we remember the aggression carried out in July 1545 by a flotilla of galleys of the Ottoman corsair Dragut: the attack was happily repulsed by the inhabitants of the village thanks also to the help received from the inhabitants of nearby Riomaggiore.

Although there is no beach in Manarola, the seabed in the small port is deep and you can swim and dive from the rocks. From the village begins the panoramic path which leads to Corniglia via Volastra and crosses terraced vineyards with dry stone walls up to about 400 meters above sea level.



Manarola



IL SENTIERO CORNIGLIA - MANAROLA (VIA VOLASTRA) / CORNIGLIA - MANAROLA TRAIL (VIA VOLASTRA)

DURATA / DURATION: 1 h 15 min (2 h 30 min)

DISTANZA / DISTANCE: 2,2 km (5,4 km)

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: MEDIA / MEDIUM

SALITA / ASCENT: 400 m

DISCESA / DESCENT: 400 m

PEDAGGIO / TOLL: NO

Direzione consigliata: Il sentiero è percorribile in entrambe le direzioni. È più facile partire da Corniglia in quanto situata a circa 100 metri di altezza s.l.m. Partendo dalla stazione di Corniglia si può prendere l'autobus o affrontare una scalinata di circa 380 gradini (scalinata della Lardarina) fino al paese.

Da Corniglia si prosegue poi con un'altra salita di circa 30 minuti percorrendo una vecchia mulattiera attraversando vigneti e terrazzamenti con viste mozzafiato. Questo è uno dei sentieri più belli delle Cinque Terre. Si arriva poi a Volastra (300 m s.l.m.), passando per il Santuario della Madonna della Salute, e da qui si inizia la discesa verso Manarola.

Attualmente interdetto al transito a causa di frane, dalla stazione di Manarola il sentiero percorre un tunnel che conduce al paese, al termine del quale svolta a sinistra dirigendosi verso il mare. Da qui percorre la passeggiata Birolli e prende a salire. Appena superato l'insediamento urbano si incontra un'edicola votiva nota come "Madonna del Luogo". Dopo poco la traccia si fa pianeggiante e segue il profilo dell'arenile di Corniglia. Prima di

giungere in paese, per attraversare l'instabile pietraia della spiaggia vi è un tratto attrezzato con ponte tibetano. Si entra poi nella stazione ferroviaria di Corniglia e da qui con scalinata si giunge in paese.

Recommended direction: The path can be traveled in both directions. It is easier to start from Corniglia as it is located about 100 meters above sea level. Leaving from the Corniglia station, you can take the bus or climb a staircase of about 380 steps (scalinata della Lardarina) up to the town. From Corniglia we then continue with another climb of about 30 minutes along an old mule track crossing vineyards and terraces with breathtaking views. This is one of the most beautiful trails in the Cinque Terre. You then arrive at Volastra (300 m a.s.l.), passing through the Sanctuary of the Madonna della Salute, and from here you begin the descent towards Manarola.

Currently closed to transit due to landslides, from the Manarola station the path runs through a tunnel that leads to the town, at the end of which it turns left heading towards the sea. From here it goes along the Birolli promenade and starts to climb. As soon as you pass the urban settlement, you come across a votive aedicule known as the "Madonna del Luogo". After a while the track becomes flat and follows the profile of the Corniglia beach. Before reaching the village, there is a stretch equipped with a Tibetan bridge. You then enter the Corniglia railway station and from here a flight of steps takes you to the village.

IL SENTIERO MANAROLA - RIOMAGGIORE (VIA DELL'AMORE O ALTERNATIVA VIA BECCARA) / MANAROLA - RIOMAGGIORE (VIA DELL'AMORE OR ALTERNATIVELY VIA BECCARA) TRAIL

STATO: CHIUSO, RIAPERTURA PIANIFICATA PER LUGLIO 2024

DURATA / DURATION: 0 H 30 MIN (1 H)

DISTANZA / DISTANCE: 1,5 KM (1,8 KM)

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: SEMPLICE - MEDIA

SALITA / ASCENT: 50 M (202 M)

DISCESA / DESCENT: 50 M (202 M)

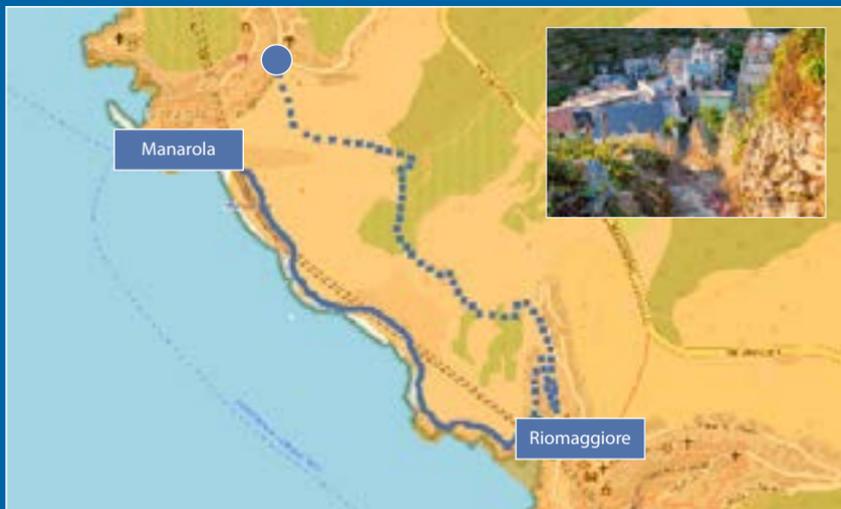
PEDAGGIO / TOLL: € 0 CINQUE TERRE CARD

Il sentiero la Via dell'Amore è chiuso causa frana. La riapertura è prevista per luglio 2024. Via Beccara è un sentiero alternativo di media

difficoltà tra Manarola e Riomaggiore (fai riferimento al sentiero successivo).

La Via dell'Amore è un sentiero facile. Dalla stazione di Manarola con una breve scalinata si prosegue tra tratti scavati nella roccia e lungo la costa su scogliere a picco sul mare. È una passeggiata da affrontare con tranquillità. La Via dell'Amore venne costruita quando, nel 1926-1928 durante la costruzione del raddoppio della linea ferroviaria Genova - La Spezia, in questo tratto si presentò l'occasione di collegare i due centri abitati di Manarola e Riomaggiore.

The Via dell'Amore path is closed due to a landslide. The reopening is scheduled for July 2024. Via Beccara is an alternative path of medium difficulty between Manarola and Riomaggiore (refer to the next path). The Way of Love is an easy path. From the station of Manarola with a short stairway, continue between stretches carved into the rock and along the coast on cliffs overlooking the sea. It is a walk to be faced with tranquility. The Via dell'Amore was built when, in 1926-1928 during the construction of the doubling of the Genoa - La Spezia railway line, in this section the opportunity arose to connect the two inhabited centers of Manarola and Riomaggiore.



Presepe di Manarola

Il presepe luminoso di Manarola si accende ogni anno l'8 dicembre, giorno dell'Immacolata, fino alla fine di gennaio sulla collina delle Tre Croci. Ideato nel 1976 da Mario Andreoli, ferroviere in pensione, il presepe di Manarola è fatto con materiali riciclati da più di 300 figure a grandezza naturale: Gesù Bambino, Maria, Giuseppe, pastori, pescatori, pecore, delfini, gabbiani, cammelli, angeli, Re Magi... in continua evoluzione fino ad usare 8 km di cavi elettrici e 17.000 lampadine. E' un presepe da record, vista la sua iscrizione nel Libro dei Guinness risalente al 2008.

Per godere al meglio della vista del presepe di Manarola, è possibile ammirarlo dal piazzale della chiesa di San Lorenzo o da Via Rollandi. Ci sono 3 piccole aree di osservazione, site a diversi livelli, per arrivare alle quali occorre salire per 170, 250 o 320 gradini. Per i più intrepidi, il panorama migliore è lungo la Via Beccara, l'antica mulattiera che collega Manarola e Riomaggiore attraversando il colle. Ma per raggiungerla occorrono non solo le forze, ma anche una torcia: la sera il sentiero non è illuminato.

Crib of Manarola

The luminous crib of Manarola lights up every year on 8 December, the day of the

Immaculate Conception, until the end of January on the hill of the Tre Croci. Conceived in 1976 by Mario Andreoli, a retired railway worker, the Manarola nativity scene is made with recycled materials from more than 300



life-size figures: Baby Jesus, Mary, Joseph, shepherds, fishermen, sheep, dolphins, seagulls, camels, angels, King Magi... constantly evolving to use 8 km of electric cables and 17,000 light bulbs. It is a record nativity scene, given its entry in the Guinness Book dating back to 2008.

To better enjoy the view of the Manarola nativity scene, it is possible to admire it from the square of the church of San Lorenzo or from Via Rollandi. There are 3 small observation areas, located at different levels, to which you have to climb 170, 250 or 320 steps. For the more intrepid, the best panorama is along Via Beccara, the ancient mule track that connects Manarola and Riomaggiore crossing the hill. But to reach it you need not only strength, but also a torch: in the evening the path is not lit.



RIOMAGGIORE

Riomaggiore è un antico borgo che costituisce la più orientale e la più meridionale delle Cinque Terre. Il centro storico, il cui nucleo originario risale al XIII secolo, è situato nella valle del torrente Rio Maggiore, l'antico Rivus Major dal quale il borgo prende il nome.

L'abitato è composto da diversi ordini paralleli di case torri genovesi che seguono il ripido corso del torrente.

L'origine del borgo di Riomaggiore, secondo un'antica leggenda tramandata oralmente ma non convalidata da fonti storiche, viene fatta risalire all'VIII secolo. Si narra infatti che un gruppo di profughi greci, per sfuggire alle persecuzioni dell'imperatore iconoclasta Leone III Isaurico, dopo varie peripezie approdarono presso la punta di Montenero e costituirono degli insediamenti nella zona di crinale.

Fu soltanto dopo l'anno Mille che, grazie alla maggiore sicurezza del mar Ligure portata dalla crescente affermazione della Repubblica di Genova, gli abitanti dei primitivi insediamenti collinari poterono progressivamente scendere verso il mare, dando così origine al primo nucleo del borgo di Riomaggiore.

Le prime notizie storiche sul territorio di Riomaggiore risalgono al 1251 quando gli abitanti del distretto di Carpena si riunirono per giurare fedeltà alla Repubblica genovese

nella sua guerra contro Pisa. I borghi erano feudo del marchese Turcotti, signore di Ripalta, che intorno al 1260 fece costruire il locale castello ed altre fortificazioni. Il territorio di Riomaggiore passò più tardi tra i domini di Nicolò Fieschi, dal quale fu venduto a Genova nel 1276 assieme agli altri borghi delle Cinque Terre e a gran parte del Levante ligure.

Nel periodo di dominio genovese fu potenziata la viticoltura attraverso l'opera di terrazzamento delle colline e il vino che vi era prodotto divenne famoso in tutta Europa. In tutte le Cinque Terre questa fioritura si espresse nella costruzione di nuove chiese, più grandi e più belle di quelle originarie. La storia di Riomaggiore seguì poi le alterne vicende della Repubblica genovese.

Alla fine del XIX secolo, grazie alla costruzione della linea ferroviaria Genova-La Spezia, Riomaggiore e le Cinque Terre uscirono dal loro storico isolamento. Una strada carrozzabile fu costruita soltanto negli anni sessanta del secolo successivo.

RIOMAGGIORE

Riomaggiore is an ancient village which forms the easternmost and southernmost of the Cinque Terre. The historic center, whose original nucleus dates back to the 13th century, is located in the valley of the Rio Maggiore torrent, the ancient Rivus Major from which



Riomaggiore

the village takes its name.

The town is made up of several parallel orders of Genoese tower houses which follow the steep course of the stream. The origin of the village of Riomaggiore, according to an ancient legend handed down orally but not validated by historical sources, dates back to the eighth century. In fact, it is said that a group of Greek refugees, to escape the persecutions of the iconoclast emperor Leo III the Isaurian, after various vicissitudes landed at the tip of Montenero and established settlements in the ridge area.

It was only after the year 1000 that, thanks to the greater security of the Ligurian Sea brought about by the growing affirmation of the Republic of Genoa, the inhabitants of the primitive hillside settlements were able to gradually descend towards the sea, thus giving rise to the first nucleus of the village of Riomaggiore. The first historical information on the Riomaggiore area dates back to 1251 when the inhabitants of the Carpena district gathered to swear allegiance to the Genoese Republic in its war against Pisa. The villages were the fiefdom of the Marquis Turcotti, lord of Ripalta, who around 1260 had the local castle and other fortifications built. The territory of Riomaggiore later passed between the domains of Nicolò Fieschi, from whom it was sold to Genoa in 1276 together with the other villages of the Cinque Terre and a large part of the Ligurian Levant.

During the period of Genoese domination, viticulture was strengthened through the terracing of the hills and the wine that was produced there became famous throughout Europe. Throughout the Cinque Terre this flowering was expressed in the construction of new churches, larger and more beautiful than the original ones. The history of Riomaggiore then followed the ups and downs of the Genoese Republic.

At the end of the 19th century, thanks to the



Vicoli a Riomaggiore

construction of the Genoa-La Spezia railway line, Riomaggiore and the Cinque Terre emerged from their historical isolation. A carriage road was only built in the 1960s.

Castello di Riomaggiore

Il Castello di Riomaggiore a forma quadrangolare con due grosse e tozze torri circolari è situato nella parte alta del centro storico di Riomaggiore. Utilizzato in origine a scopo difensivo, poi convertito in cimitero, oggi il sito è utilizzato dalla locale amministrazione comunale come sala convegni e centro culturale.

Secondo le fonti storiche un primo edificio difensivo fu edificato dai marchesi Turcotti nel 1260, signori del borgo di Ripalta presso Borghetto di Vara, sui ruderi di un preesistente sito (denominato "castellazzo")

presso il colle di Cerricò.

Dopo la dominazione del conte Nicolò Fieschi, un nuovo castello, situato sul colle che divide la valle del Rio Maggiore da quella del Rio Finale, fu definitivamente portato a termine dalla Repubblica di Genova in un periodo tra il XV e XVI secolo.

Con l'avvento della dominazione francese di Napoleone Bonaparte, e quindi con la Repubblica Ligure, l'area interna del fortilizio fu riempita di terra e destinata alla sepoltura dei defunti locali.

Sul finire del XX secolo l'intero complesso verrà sottoposto ad un recupero generale, convertendo l'area a centro culturale.

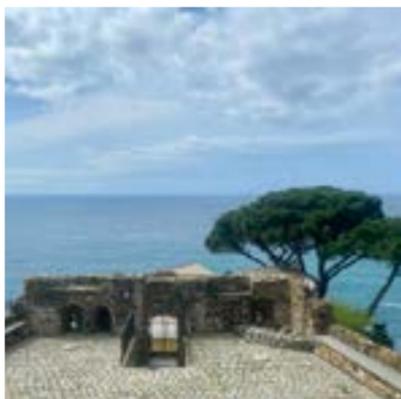
Riomaggiore Castle

The quadrangular-shaped Riomaggiore Castle with two large and squat circular towers is located in the upper part of the historic center of Riomaggiore. Originally used for defensive purposes, then converted into a cemetery, today the site is used by the local municipal administration as a conference hall and cultural centre.

According to historical sources, a first defensive building was built by the Marquises Turcott in 1260, lords of the village of Ripalta near Borghetto di Vara, on the ruins of a pre-existing site (called "castellazzo") near the hill of

Cerricò.

After the domination of Count Nicolò Fieschi, a new castle, located on the hill that divides the Rio Maggiore valley from that of the Rio Finale, was definitively completed by the Republic of Genoa in a period between the 15th and 16th centuries. With the advent of the French domination of Napoleon Bonaparte, and therefore with the Ligurian Republic, the internal area of the fortress was filled with earth and destined for the burial of the local deceased. At the end of the 20th century the entire complex will undergo a general recovery, converting the area into a cultural centre.



PORTOVENERE

Il borgo Patrimonio dell'UNESCO è rinomato per la sua bellezza: un antico castello, vecchie case e chiese, isole pittoresche con molte grotte. Portovenere sorge all'estremità meridionale della penisola che forma la sponda occidentale del «Golfo dei Poeti».

Le origini più antiche del villaggio risalgono al VI sec a.C., quando qui vivevano i Liguri. Il nome del borgo (Portus Veneris) deriva dal Tempio dedicato alla dea Venere Ericina, situato esattamente dove oggi sorge la chiesa di San Pietro. Il nome è probabilmente dovuto al fatto che la tradizione vuole che la dea sia nata dalla schiuma del mare che abbondava sotto questo promontorio. Da villaggio di pescatori, Portovenere si trasformò in una base navale per la flotta bizantina, ma fu attaccata e distrutta dal re Rotari dei Longobardi. Tra l'VIII e l'XI sec fu ripetutamente attaccata da pirati saraceni e normanni.

Dopo la dominazione francese di Napoleone Bonaparte il borgo entrò a far parte del dipartimento del Golfo di Venere, con capoluogo La Spezia, nell'ambito della Repubblica Ligure.

Fin dai tempi di Dante la piccola città divenne meta privilegiata per il turismo elitario e letterario grazie ad alcuni illustri personaggi che ci passavano le proprie giornate come Petrarca, Lord Byron, Dickens, Virginia Woolf, Montale. Proprio per questo motivo questa lingua di terra forma il Golfo dei Poeti.

PORTOVENERE

The UNESCO Heritage Village is renowned for its beauty: an ancient castle, old houses and churches, picturesque islands with many caves. Portovenere lies at the southern end of the peninsula that forms the western shore of the «Gulf of Poets.»

The oldest origins of the village date back to the 6th century BC, when the Ligurians lived here. The name of the village (Portus Veneris) comes from the temple dedicated to the goddess Venus Ericina, located exactly where the church of St. Peter stands today. The name is probably due to the fact that tradition has it that the goddess was born from the sea foam that abounded below this promontory. From a fishing village, Portovenere became a naval base for the Byzantine fleet, but was attacked and destroyed by King Rotari of the Lombards. Between the 8th and 11th centuries it was repeatedly attacked by Saracen and Norman pirates.

After the French rule of Napoleon Bonaparte, it became part of the Gulf of Venus department, with La Spezia as its capital, under the Ligurian Republic

Since the time of Dante, the small town became a favorite destination for elite and literary tourism thanks to some illustrious people who spent their days there, such as Petrarch, Lord Byron, Dickens, Virginia Woolf, and Montale. For this very reason this tongue of land forms the Gulf of the Poets.



Portovenere



Parco Naturale Regionale di Porto Venere

Il Parco si estende per circa 400 ha, racchiudendo il promontorio omonimo, le isole Palmaria, Tino e Tinetto e l'Area di Tutela Marina, come propaggine occidentale del Golfo della Spezia.

Il carsismo è ampiamente presente in tutta l'Area Parco e trova le maggiori espressioni sull'isola Palmaria. Il territorio dell'isola è caratterizzata da un substrato calcareo ricco di grotte, pozzi stretti e profondi, camini con andamento ascendente e da forme carsiche superficiali quali inghiottitoi, doline e campi solcati.

La zona del Parco è rivestita da una rigogliosa macchia mediterranea che manifesta il suo continuo dinamismo a seconda dei microclimi ivi presenti: si passa da una situazione di "gariga" ad una macchia dai molteplici aspetti sino ad arrivare a lembi di lecceta e pinete.

La Fauna è ricca di specie con elevata rilevanza dal punto di vista della conservazione, della tutela e della salvaguardia. E' presente un popolamento faunistico interessante in cui spiccano anfibi, rettili ed insetti oltre che specie di uccelli che utilizzano le pareti rocciose come sito di riproduzione e svernamento.

Una particolare attenzione, per il monitoraggio dell'avifauna, spetta al «Progetto Piccole Isole» che prevede, ormai da più di 25 anni, l'attivazione di una stazione di inanellamento sull'isola Palmaria che rappresenta tappa fondamentale in numerosi specie ornitologiche durante la loro migrazione primaverile.

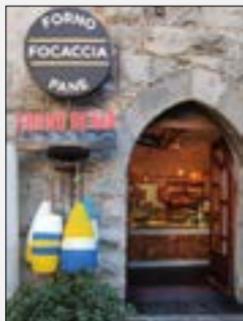
The Portovenere Regional Natural Park

The Park covers about 400 ha, enclosing the promontory of the same name, the islands Palmaria, Tino and Tinetto and the Marine Protection Area, as the western offshoot of the Gulf of La Spezia.

Karstification widely present throughout the Park Area and finds its greatest expressions on Palmaria Island. The territory of the island is characterized by a calcareous substrate rich in caves, narrow and deep shafts, chimneys with an upward trend and by superficial karst forms such as sinkholes, dolines and furrowed fields.

The Park area is covered with lush Mediterranean scrub that manifests its continuous dynamism depending on the microclimates present there: it goes from a situation of «garrigue» to a scrub with multiple aspects until reaching patches of ilex and pine forests.

The Fauna is rich in species with high relevance from the point of view of conservation, protection and preservation. There is an interesting faunal population in which amphibians, reptiles and insects stand out, as well as bird species that use the rock walls as breeding and wintering sites. Special attention, for the monitoring of avifauna, is due to the «Small Islands Project,» which has, for more than 25 years now, provided for the activation of a ringing station on Palmaria Island, which is a key stopover for numerous bird species during their spring migration.



FORNO DE MÀ Portovenere (SP)

Piazza Basterri, 5 • 19025 Portovenere (SP) • Cell. +39 340 930 8330
fornodema@gmail.com • instagram: @forno_de_ma

Attività di panificazione situata nel centro storico di Portovenere. Produzione di pizza, pane, farinata e focacce tipiche liguri. Vendita di prodotti artigianali anche gluten free. Non perdetevi queste delizie!

Bakery business located in the historic center of Portovenere. Production of typical Ligurian pizza, bread, farinata and focaccia. Sale of artisanal products also gluten free. Don't miss these delicacies!



PORTOVENERE - GIRO AD ANELLO DA LA SPEZIA / PORTOVENERE - LOOP TOUR FROM LA SPEZIA

LUOGO DI PARTENZA / STARTING POINT: PIAZZA
GIULIO BEVERINI DI LA SPEZIA / PIAZZA GIULIO
BEVERINI OF PORTOVENERE (A)

LUOGO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT: PIAZZA GIULIO
BEVERINI DI PORTOVENERE / PIAZZA GIULIO BEVERINI
OF LA SPEZIA

DURATA / DURATION: 2 H 34 MIN

DISTANZA / DISTANCE: 34 KM

VELOCITÀ MEDIA / AVERAGE SPEED: 13,3 KM

SALITA / ASCENT: 760 M

DISCESA / DESCENT: 760 M

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: DIFFICILE / DIFFICULT

La pista passa in rassegna terrazzamenti,
piane a picco sul mare, vigneti ardi,

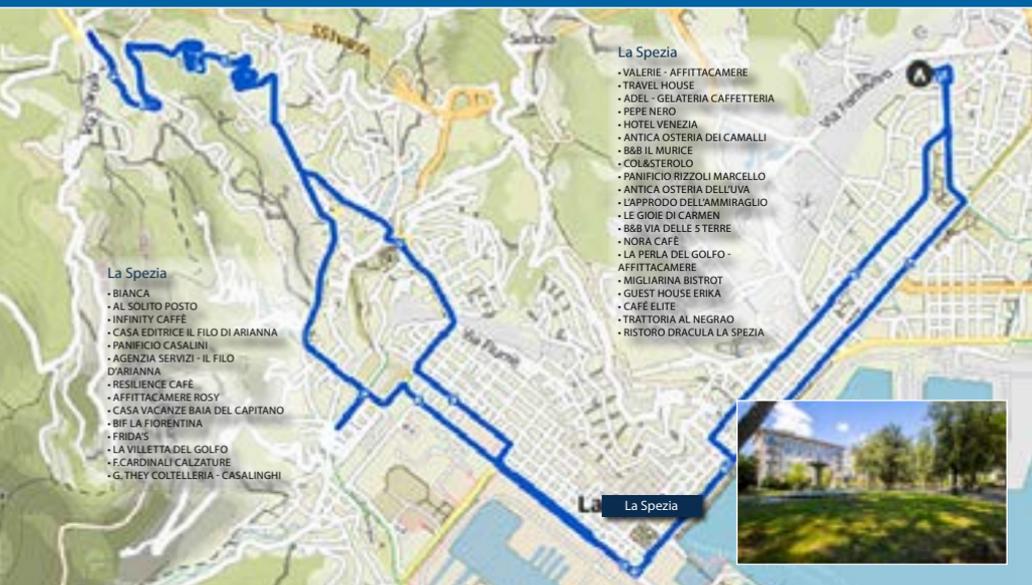
pendenze ulivi, piante spontanee, piccoli
rustici fatti di ardesia, santuari ed infiniti
scorci da cartolina.

E' un'occasione piacevole per fare il pieno
di bellezza e di energia vitale perché tra la
natura rigogliosa di questo sentiero che
profuma di macchia mediterranea e salsedine
si respira davvero autenticità.

The track passes through terraces, plains
overlooking the sea, bold vineyards, olive
tree slopes, spontaneous plants, small rustic
houses made of slate, sanctuaries and infinite
postcard views.

It is a pleasant opportunity to fill up on
beauty and vital energy because among
the lush nature of this path which smells of
Mediterranean scrub and saltiness you can
truly breathe authenticity.





La Spezia

- BIANCA
- AL SOLITO POSTO
- INFINITY CAFE
- CASA EDITRICE IL FILO DI ARIANNA
- PANIFICIO CASALINI
- AGENZIA SERVIZI - IL FILO D'ARIANNA
- RESILIENCE CAFE
- AFFITTACAMERE ROSY
- CASA VACANZE BAIJA DEL CAPITANO
- BIF LA FIORENTINA
- FRIDA'S
- LA VILLETTA DEL GOLFO
- F.CARDINALI CALZATURE
- G.THEY COLTELLERIA - CASALINGHI

La Spezia

- VALERIE - AFFITTACAMERE
- TRAVEL HOUSE
- ADEL - GELATERIA CAFFETTERIA
- PEPE NERO
- HOTEL VENEZIA
- ANTICA OSTERIA DEI CAMALLI
- B&B IL MURICE
- COLASTEROLO
- PANIFICIO RIZZOLI MARCELLO
- ANTICA OSTERIA DELL'UVA
- L'APPRODO DELL'AMMIRAGLIO
- LE GIOIE DI CARMEN
- B&B VIA DELLE 5 TERRE
- NORA CAFE
- LA PERLA DEL GOLFO - AFFITTACAMERE
- MIGLIARINA BISTROT
- GUEST HOUSE ERIKA
- CAFE ELITE
- TRATTORIA AL NEGRAO
- RISTORO DRACULA LA SPEZIA

**PORTO TURISTICO LA SPEZIA –
ITINERARIO AD ANELLO DA LA SPEZIA
MIGLIARINA / TOURIST PORT OF LA
SPEZIA – RING ITINERARY FROM LA
SPEZIA MIGLIARINA**

LUOGO DI PARTENZA / STARTING POINT: STAZIONE DI LA SPEZIA MIGLIARINA / A SPEZIA MIGLIARINA STATION (A)

LUOGO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT: STAZIONE DI LA SPEZIA MIGLIARINA / A SPEZIA MIGLIARINA STATION

DURATA / DURATION: 1 h 25 min

DISTANZA / DISTANCE: 20,1 km

VELOCITA' MEDIA / AVERAGE SPEED: 14,4 km

SALITA / ASCENT: 260 m **DISCESA / DESCENT:** 260 m

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: INTERMEDIO / INTERMEDIATE

Una parte del percorso passa attraverso I Giardini Pubblici della Spezia, lungo la centrale Via Chiodo. Sono i giardini storici della città, il primo nucleo di cui in origine era il Boschetto e venne realizzato intorno al 1825 e custodisce al suo interno il "Palco della Musica". Ha a lungo ospitato concerti della banda della Marina e di orchestre e complessi musicali locali.

Oltre al Palco della Musica si trovano

numerosi busti in memoria degli spezzini più illustri e una serie di piante sempreverdi.

All'interno dei Giardini Pubblici è presente il Centro Allende con l'attigua pinetina, dove hanno luogo numerose manifestazioni culturali, convegni e mostre.

Al centro dei giardini si erge un'imponente statua bronzea equestre di Giuseppe Garibaldi.

Part of the route passes through the Public Gardens of La Spezia, along the central Via Chiodo. They are the historic gardens of the city, the first nucleus of which was originally the Boschetto and was built around 1825 and houses the "Palco della Musica" inside. It has long hosted concerts by the Navy Band and local orchestras and ensembles.

In addition to the Palco della Musica there are numerous busts in memory of the most illustrious La Spezia citizens and a series of evergreen plants.

Inside the Public Gardens there is the Allende Center with the adjacent pine forest, where numerous cultural events, conferences and exhibitions take place.

In the center of the gardens stands an imposing bronze equestrian statue of Giuseppe Garibaldi.



ANTICA OSTERIA DEL CARUGIO Portovenere (SP)

Via Giovanni Capellini, 66 • 19025 Portovenere (SP)

Tel. +39 0187 790617 • Whatsapp +39 345 453518

www.anticaosteriadelcarugio.it • info@anticaosteriadelcarugio.it

instagram: @antica.osteria.del.carugio • facebook: Antica Osteria del Carugio



Cucina tipica ligure in un locale completamente rinnovato e ristrutturato. Fondata nel lontano 1890 Antica Osteria del Carugio riapre i battenti con una nuova gestione che, pur seguendo la tradizione culinaria del passato, ha aggiunto una nota di eleganza, creando un'atmosfera un po' magica per i suoi ospiti. Nuovi gli ambienti e nuova l'atmosfera, ma sempre con un'attenzione particolare alla qualità del cibo offerto.

Il menù dell'Antica Osteria del Carugio predilige i cibi tradizionali della Liguria, creati con ingredienti e prodotti della propria azienda agricola "Gli Orti del Timone" o possibilmente provenienti da selezionate aziende agricole del territorio apprezzandone la stagionalità e la genuina bontà.



Typical Ligurian cuisine in a completely renovated and refurbished restaurant. Founded back in 1890 Antica Osteria del Carugio reopens its doors with new management that, while following the culinary tradition of the past, has added a note of elegance, creating a somewhat magical atmosphere for its guests. New surroundings and new atmosphere, but always with a focus on the quality of the food offered.

The menu of the Antica Osteria del Carugio prefers the traditional foods of Liguria, created with ingredients and products from its own farm "Gli Orti del Timone" or possibly from selected local farms appreciating their seasonality and genuine goodness.



RISTORANTE PIZZERIA IL TIMONE Portovenere (SP)

Via Olivo, 29 • 19025 Portovenere (SP)

Tel. +39 0187 914595 • info@pizzeriailtimone.it

www.pizzeriailtimone.it • instagram: @iltimone_portovenere

facebook: Il Timone - Pizzeria Ristorante a Portovenere



Il Timone è un posto dove mi siedo al tavolo e assaggio quelli che sono i sapori del territorio: quei sapori nati dalla forte tradizione delle ricette di famiglia, dal 1960.

Ancora oggi il Ristorante Pizzeria IlTimone propone offre la possibilità di fare una gustosa seconda colazione dalle 10.30 del mattino, proseguendo con il pranzo e di poter prendere un aperitivo già alle ore 17.30, magari anche una merenda sul mare, per poi continuare con una cena. Si affaccia esattamente sul mare, di fronte all'isola Palmarina. È un posto dove si può fare una bella cena, stappare una buona bottiglia di vino ma si può anche semplicemente sorseggiare un buon Passito dopo l'orario di cena con un buon dolce che viene prodotto giornalmente al Timone.



Il Timone is a place where I sit at the table and taste what are the flavors of the territory: those flavors born from the strong tradition of family recipes, since 1960.

Even today, Ristorante Pizzeria IlTimone offers the possibility of having a tasty second breakfast from 10:30 a.m., continuing with lunch and being able to have an aperitif as early as 5:30 p.m., perhaps even a snack by the sea, and then continuing with dinner. It overlooks exactly the sea, facing Palmarina Island. It is a place where you can have a nice dinner, uncork a good bottle of wine but you can also simply sip a good Passito after dinner time with a good dessert that is produced daily at Timone.



GLI ORTI DEL TIMONE Portovenere (SP)

Via Santa Caterina, 8 • 19025 Portovenere (SP) • Tel. +39 347 260 1008

www.pizzeriailtimone.it • facebook: Gli Orti Del Timone

L'Olio extravergine di oliva di Portovenere "gli orti del Timone" nasce dall'uliveto storico a specchio sul mare proprio sopra la Piazza di Portovenere, raccogliamo i primi di ottobre per avere un prodotto naturale ed eccellente. Nell'uliveto coltiviamo anche verdure di stagione, e tutte le erbe aromatiche autoctone, salvia, rosmarino, timo, maggiorana ed erbi spontanei che aggiungono carattere ai nostri piatti della tradizione ligure serviti nei ristoranti di famiglia, il Timone e Antica Osteria del carugio. Si raggiunge dalla piazza Basterri passando per via Santa Caterina e proseguendo sulla scala incontrerete l'entrata, sono possibili degustazioni di olio su prenotazione.

The extra virgin olive oil of Portovenere "gli orti del Timone" comes from the historic olive grove mirroring the sea just above the Piazza of Portovenere, we harvest in early October to have a natural and excellent product. In the olive grove we also grow seasonal vegetables, and all the native herbs, sage, rosemary, thyme, marjoram and wild herbs that add character to our traditional Ligurian dishes served in the family restaurants, the Timone and Antica Osteria del carugio. It is reached from Piazza Basterri via Via Santa Caterina and continuing up the staircase you will meet the entrance, oil tastings are possible by reservation.





HOTEL DELLA BAIÀ Le Grazie (SP)

Via Lungomare, 111 • 19125 Le Grazie (SP) • Tel. +39 0187 790 798 • hbaia@baiahotel.com
www.baiahotel.com

L'Hotel della Baia è un originale art hotel Collocato sul mare in un tranquillo borgo di pescatori, rievoca sensazioni della tradizione ligure, proponendo gusti, sapori e profumi dei prodotti tipici della sua terra.

The Hotel della Baia is an original art hotel located by the sea in a quiet fishing village, it evokes feelings of Ligurian tradition, offering tastes, flavours and scents of the typical products of its land.



VALERIA • AFFITTACAMERE La Spezia (SP)

Via Vanicella, 15 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 0185 696 536 Cell. +39 338 680 0974
www.hotelsitalico.com • sonia_n@live.com

Il Valeria si trova a La Spezia, a 300 metri dal porto cittadino. Le camere sono climatizzate e dotate di scrivania, bollitore, frigorifero, cassaforte, TV a schermo piatto, WiFi gratuito e bagno privato con bidet. Tutti gli alloggi includono un armadio.

Valeria is located in La Spezia, 300 meters from the city port. The air-conditioned rooms come with a desk, kettle, refrigerator, safe, flat-screen TV, free WiFi, and private bathroom with bidet. All accommodations include a closet.



TRAVEL HOUSE La Spezia (SP)

Via XXVII Marzo, 160 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 338 929 1865 • www.hotelsitalico.com

La Travel House offre una terrazza, la connessione WiFi gratuita, le camere climatizzate, dotate di scrivania, bollitore, frigorifero, minibar, cassaforte, TV a schermo piatto e bagno privato con bidet. In ogni alloggio troverete biancheria da letto e asciugamani.

Travel House offers a terrace, free WiFi, and air-conditioned rooms with a desk, kettle, refrigerator, minibar, safe, flat-screen TV, and private bathroom with bidet. Bed linen and towels are provided in each accommodation.

LE GRAZIE

Il nome della popolosa borgata in comune di Porto Venere risale al culto della Madonna delle Grazie introdotto dai monaci benedettini di Monte Oliveto che si stabilirono in questa appartata insenatura del Golfo spezzino e vi costruirono il convento e la chiesa. Vanto della borgata sono i maestri d'ascia ed i calafati, rinomati e ricercati già nella prima metà del 1200. Inoltre, l'orgoglio del villaggio sono le sue attività subacquee.

I palombari delle Grazie hanno operato ed operano, con perizia e coraggio, fra difficoltà e pericoli, nei mari di mezzo mondo. Tanto che con delibera della Giunta comunale di Porto Venere, la borgata è stata denominata "La Città dei palombari".

LE GRAZIE

The name of the populous village in the municipality of Porto Venere dates back to the cult of the Madonna delle Grazie introduced by the Benedictine monks of Monte Oliveto who settled in this secluded inlet of the Gulf of La Spezia and

built the convent and church there.

The pride of the village are the shipwrights and the caulkers, renowned and sought after as early as the first half of the 1200s. Furthermore, the pride of the village is its underwater activities. The divers of the Grazie have worked and work, with skill and courage, amidst difficulties and dangers, in the seas of half the world. So much so that with a resolution of the Porto Venere municipal council, the village was called "The City of Divers".



Le Grazie



ADEL • GELATERIA CAFFETTERIA La Spezia (SP)

Corso Cavour, 62/64 • La Spezia (SP) • Tel. +39 018 795 7502
www.adelbar.it • bar.gelateria.adel@gmail.com
facebook: Gelateria - Caffetteria Adel

Gelateria, Bar e Caffetteria con ottimi gelati, torte e semifreddi, un caffè che è un vero piacere berlo e dei cocktail piacevoli con stuzzichini gustosi, cosa aspetti ad assaggiare queste nostre prelibatezze?

Ice Cream Shop, Bar and Cafeteria with excellent ice creams, cakes and parfaits, coffee that is a real pleasure to drink and pleasant cocktails with tasty appetizers, what are you waiting for to try these delicacies of ours?



PEPE NERO La Spezia (SP)

Via Calatafimi, 36 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 347 475 8491
facebook: PEPE NERO di La Spezia • lucasera33@libero.it

Ristorante-Pizzeria-Ravioleria PEPE NERO si trova in Piazza Sant'Agostino nel pieno centro pedonale della Spezia. Le nostre specialità sono: cucina tipica del territorio, pizza, ravioli.

Black Pepper Restaurant-Pizzeria-Ravioleria is located in St. Augustine Square in the pedestrian center of La Spezia. Our specialties are: typical local cuisine, pizza, ravioli.



HOTEL VENEZIA La Spezia (SP)

Via Pietro Paleocapa, 8 • 19122 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 761 448
www.hotelvenezialaspezia.it • info@hotelvenezialaspezia.com

Situato al centro della Spezia l'Hotel Venezia è ideale per raggiungere le meravigliose Cinque Terre, dispone di 3 posti auto privati, garage per bici e moto e servizio di deposito bagagli per i clienti. Ideale per la clientela business.

Located in the centre of La Spezia Hotel Venezia is ideal for reaching the wonderful Cinque Terre. Restaurants and shops in the centre are just a few steps away. Ideal for business guests, it has 3 private parking spaces and a garage for bikes and motorbikes.



ANTICA OSTERIA DEI CAMALLI La Spezia (SP)

Via Alessandro Manzoni, 45 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 301669
www.italiapervomagazine.it/partners/antica-osteria-dei-camalli • info@osteriadeicamalli.com
facebook: Antica Osteria dei Camalli • instagram: @anticaosteriadeicamalli

Nel nostro ristorante vi proponiamo piatti della cucina tradizionale e storica ligure, ricette dimenticate o poco conosciute che ormai quasi nessuno propone più!

In our restaurant we offer traditional and historical Ligurian cuisine, forgotten or little-known recipes that almost no one offers anymore!



B&B IL MURICE La Spezia (SP)

Via G. Matteotti, 110 • 19120 La Spezia (SP) • Tel. +39 347 697 6667
www.ilmurice.eu • ilmurice.sp@gmail.com • facebook: Il Murice bnb

Il Murice Bed and Breakfast si trova a Carozzo, un punto strategico per visitare le Cinque Terre e i migliori luoghi di interesse nel Golfo dei Poeti.

Il Murice B&B vi accoglie in una villetta immersa nel verde, affacciata sul golfo di La Spezia.

Le 3 caratteristiche camere sono indipendenti e dotate di servizi privati. La colazione a buffet è servita all'ombra del porticato circondata dalla frescura del giardino.

Murice Bed and Breakfast is located in Carozzo, a strategic point for visiting Cinque Terre and the best sights in the Gulf of Poets.

The Murice B&B welcomes you in a small villa surrounded by greenery, overlooking the Gulf of La Spezia. The 3 characteristic rooms are independent and equipped with private bathrooms. The breakfast buffet is served in the shade of the porch surrounded by the coolness of the garden.





COL&STEROLO La Spezia (SP)

Via dei Mille, 76 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 021 348
facebook: Colesterolo • francoposa@hotmail.com

Nel nostro ristorante potrete gustare croccanti e friabili pizze appena sfornate o deliziose paste tradizionali come la mortadella, la carbonara, la cacio e pepe. Curatissimi tiramisù e parfait possono essere quello che vi ci vuole. Offriamo vino della casa, vino bianco o birra.

In our restaurant you can enjoy crispy, crumbly freshly baked pizzas or delicious traditional pastas such as mortadella, carbonara, and cacio e pepe. Curated tiramisù and parfait may be just what you need. We offer house wine, white wine or beer.



PANIFICIO RIZZOLI MARCELLO La Spezia (SP)

Via Fiume, 108 • 19122 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 743 168
panificio.rizzoli@libero.it
facebook: Panificio Rizzoli Marcello

Nel nostro panificio vi aspetta una vasta gamma di prodotti, varie pizze e focacce e panetteria artigianale.

A wide range of products, various pizzas and flatbreads, and artisan bakery awaits you in our bakery.



ANTICA OSTERIA DELL'UVA La Spezia (SP)

Via Sant'Agostino, 30 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 739 973
www.anticaosteriadelluva.com • anticaosteriadelluva2007@gmail.com
facebook: Antica Osteria dell'Uva



In un ambiente raffinato ed elegante, è possibile gustare pesce freschissimo, preparato finemente dai nostri Chef. Da sempre, nella nostra cucina, i secondi piatti rivestono un ruolo importante. Che sia a pranzo o a cena, un buon secondo è considerato indispensabile per un pasto completo, nutrizionalmente bilanciato, che permetta di soddisfare anche il palato. Ogni vino della selezione è studiato per accompagnare ed esaltare le pietanze, rendendo l'esperienza culinaria un estremo piacere.

In a refined and elegant setting, you can enjoy the freshest fish, finely prepared by our chefs. Second courses have always played an important role in our cuisine. Whether for lunch or dinner, a good main course is considered indispensable for a complete, nutritionally balanced meal that allows you to satisfy your palate as well. Each wine in the selection is designed to accompany and enhance the dishes, making the dining experience an extreme pleasure.



L'APPRODO DELL'AMMIRAGLIO La Spezia (SP)

Via Bartolomeo Fazio, 5 • 19121 La Spezia (SP)
Tel. +39 0187 733 191 • Cell. +39 347.8782322 • Cell. +39 335.5952289
www.apprododellammiraglio.it • rooms@apprododellammiraglio.it

Affittacamere accogliente e moderno nel vivace centro storico della Spezia, a soli 5 minuti a piedi dai traghetti per le Cinque Terre, Portovenere, l'Isola Palmaria e Lerici, e a 15 minuti dalla stazione.

5 camere spaziose e curate, con bagno privato, dotate di tutti i comforts e di connessione Wi-Fi. Intorno all'Approdo dell'Ammiraglio un'ampia scelta di ristoranti, pizzerie e wine-bar dove rilassarsi dopo un trekking mozzafiato nei dintorni. A disposizione degli ospiti tanti suggerimenti e idee per un soggiorno indimenticabile nel Golfo dei Poeti.

Cozy and modern guest-house in the lively historic center of La Spezia, just 5 minutes walk from the ferries to the Cinque Terre, Portovenere, Palmaria Island and Lerici, and 15 minutes from the station.

5 spacious and well-kept rooms, with private bathroom, equipped with all comforts and Wi-Fi connection. Around the Approdo dell'Ammiraglio a wide choice of restaurants, pizzerias and wine-bars where relax after a breathtaking trek in the surroundings. At guests' disposal many suggestions and ideas for an unforgettable stay in the Gulf of Poets.





LE GIOIE DI CARMEN La Spezia (SP)

Via del Torretto, 46 • 19121 La Spezia (SP)

Tel. +39 350 123 8400

legioiedicarmenbijoux@gmail.com

facebook: Le Gioie di Carmen



Bottega artigianale: personalizza il tuo Bijoux lavorato interamente a mano in tessitura di perline e cristalli... lavorazione tecnica Soutache, creazioni fatte a mano con Swarovski, argento, pietre dure e minuterie.

Regalati qualcosa di unico e prezioso fatto a mano solo per te...

Artisan workshop: customize your own Bijoux worked entirely by hand in weaving beads and crystals... Soutache technique workmanship, handmade creations with Swarovski, silver, semiprecious stones and small jewelry.

Treat yourself to something unique and precious handmade just for you...



B&B VIA DELLE 5 TERRE La Spezia (SP)

Via delle Cinque Terre, 18 • 19123 La Spezia (SP) • Tel. +39 366 864 3300

www.viadelle5terre.it • info@viadelle5terre.it

Via delle 5 Terre Rooms è una struttura ricettiva nuova, accogliente e moderna, situata in una posizione privilegiata con vista sul Golfo della Spezia. Il centro città, distante circa 1,5 km, è facilmente raggiungibile a piedi o con i mezzi pubblici. Automobile è possibile parcheggiare gratuitamente di fronte alla struttura. Siamo lieti di offrirvi diverse tipologie di camere, tutte dotate di bagno privato, frigobar, aria condizionata, asciugacapelli, tv satellitare, cassette di sicurezza e collegamento wifi gratuito. Servizio di prima colazione e cena.

Via delle 5 Terre Rooms is a new, cozy and modern accommodation facility located in a prime location overlooking the Gulf of La Spezia. The city center, about 1.5 km away, is easily accessible on foot or by public transportation. Car free parking is possible in front of the facility. We are pleased to offer different types of rooms, all equipped with private bathroom, minibar, air conditioning, hairdryer, satellite TV, safe deposit boxes and free wifi connection. Breakfast and dinner service.



NORA CAFÈ La Spezia (SP)

Via del Canaletto, 103 • 19126 La Spezia (SP)

Tel. +39 339 254 5227

facebook: NORA CAFE • manuel-bellotti@libero.it

NORA CAFÈ - BAR, COLAZIONI, PRANZI

NORA CAFE - BAR, BREAKFASTS, LUNCHES



LA PERLA DEL GOLFO • AFFITTACAMERE La Spezia (SP)

C.so Cavour, 437 • 19122 La Spezia (SP) • Tel. +39 333 300 1899

facebook: La Perla del Golfo Affittacamere • laperladelgolfospezia@gmail.com

La Perla Del Golfo sorge a pochi passi dalla stazione ferroviaria di La Spezia. Tutti gli alloggi comprendono bagno privato con bidet e asciugacapelli, TV e aria condizionata, e alcuni includono un balcone. Al mattino potrete gustare una colazione all'italiana.

La Perla Del Golfo is a short walk from La Spezia train station. All accommodations include private bathroom with bidet and hairdryer, TV and air conditioning, and some include a balcony. Guests can enjoy an Italian breakfast in the morning.



MIGLIARINA BISTROT La Spezia (SP)

Corso Nazionale, 337 • 19125 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 523820

www.migliarinabistrot.it • migliarina.bistrot@libero.it

instagram: @migliarina_bistrot • facebook: Migliarina Bistrot

Situato accanto alla Stazione di Migliarina, puoi trovare pizza al mattone, farinata, piatti della cucina ligure e italiana. Orario continuato dalle 10,00 alle 22,00.

Located next to Migliarina Station, you can find brick pizza, farinata, Ligurian and Italian dishes. Continuous hours from 10 a.m. to 10 p.m.





CAFÉ ELITE La Spezia (SP)

Via Fiume, 65/67 - 19122 La Spezia (SP) - Tel. +39 320 955 5999
elitesrl.sp@gmail.com

Bar del centro città vicino la stazione, all'inizio della zona pedonale che offre una sostanziosa colazione all'inglese. Da provare anche per un pranzo veloce un po' diverso dal solito!

Downtown bar near the station at the beginning of the pedestrian zone offering a hearty English breakfast. Also worth trying for a quick lunch a little different from the usual!



GUEST HOUSE ERIKA La Spezia (SP)

Viale Italia, 121 - 19124 La Spezia (SP) - Tel. +39 340 080 4385 - Cell. +39 349 776 2040
www.bbcinquettere.it - scrivi@bbcinquettere.it

La Guest House Erika è comoda e pratica, ideale per soggiorni di lavoro e vacanze. L'albergo offre i vari servizi come il deposito bagagli, la cassetta di sicurezza, il ristorante, il personale multilingue, il servizio di trasferimento, la sala riunioni e la lavanderia self-service, rendono il vostro soggiorno particolarmente confortevole. Tutte le camere sono dotate di TV a schermo piatto con canali satellitari, armadio, forno a microonde, bollitore, asciugacapelli e scrivania. Vi aspettiamo!

Erika Guest House is convenient and practical, ideal for business stays and vacations. The hotel offers the various services such as luggage storage, safe deposit box, restaurant, multilingual staff, transfer service, meeting room and self-service laundry make your stay especially comfortable. All rooms are equipped with flat-screen TV with satellite channels, closet, microwave oven, kettle, hairdryer and desk. We are waiting for you!



TRATTORIA AL NEGRAO La Spezia (SP)

Via Genova, 428 - 19123 La Spezia (SP) - Tel. +39 0187 701 564
www.ristorantenegrao.it

Al Negrao è una trattoria a conduzione familiare dove viene servito il tipico menù casereccio spezzino. Come primi serviamo innanzitutto la mesciaia, poi i testaroli al pesto e i ravioli fatti in casa. I secondi: acciughe fritte, stoccafisso, muscoli ripieni(cozze) e coniglio alla spezzina. D'estate potrete gustare i nostri piatti in un dehor coperto da un pergolato. Visita anche la pagina Facebook "Negrao - Antica Osteria Negrao".

Al Negrao is a family-run trattoria where the typical La Spezia homemade menu is served. As first courses we serve mesciaia first, then testaroli with pesto and homemade ravioli. The main courses: fried anchovies, stockfish, stuffed muscles(mussels) and rabbit alla spezzina. In summer you can enjoy our dishes in a dehor covered by a pergola. Also visit the Facebook page "Negrao - Antica Osteria Negrao."



RISTORO DRACULA LA SPEZIA La Spezia (SP)

Via del Popolo, 54 - 19126 La Spezia (SP) - tmsrsl@yahoo.it
Tel. +39 018 750 9870 - Cell. +39 328 895 6352
facebook: Ristoro Dracula - www.ristorodracula.it

Rumenien T.M.F nasce nel 2005 con un piccolo alimentari di quartiere con prodotti italo-rumeni. In seguito abbiamo aperto un bar e nel 2016 il nostro Ristoro Dracula. Con la particolarità dei nostri prodotti siamo riusciti, nel corso degli anni a far conoscere i sapori e le tradizioni della Romania. Abbiamo sempre cercato di far sentire i nostri clienti come se fossero nella propria casa. La nostra azienda, con le sue specialità rumene vi porta in un viaggio gastronomico nel cuore della Romania.

Rumenien T.M.F was founded in 2005 with a small neighborhood grocery store with Italian-Romanian products. Later we opened a bar and in 2016 our Ristoro Dracula. With the uniqueness of our products we have managed, over the years to introduce the flavors and traditions of Romania. We have always tried to make our customers feel as if they were in their own home. Our company, with its Romanian specialties takes you on a gastronomic journey to the heart of Romania.





BIANCA La Spezia (SP)

Piazza Sant'Agostino, 33 • 19121 La Spezia (SP)
Tel. +39 0187 258 710 • WhatsApp 320 037 7301 • bianca.shop@libero.it
facebook: Bianca La Spezia • instagram: @biancalaspezia



Negozi per donna, abbigliamento scarpe e accessori nell'area pedonale del centro storico.

Store for women's clothing shoes and accessories in the pedestrian area of the historic center.



AL SOLITO POSTO La Spezia (SP)

Piazza Domenico Chiodo, 6 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 737 565
facebook: Al Solito Posto Ristorante • m.dady@libero.it



Una serata tra amici con delizioso cibo italiano: abbiamo per voi piatti freschi, preparati al momento, in un'atmosfera genuina. Nell'Al Solito Posto abbiamo tantissime ricette gustose, che nel nostro ambiente dall'atmosfera unica vi faranno sognare! Venite a provare le nostre ricette vegetariane squisite e scoprite la grande varietà dei piatti tipici della nostra tradizione rivisitati in chiave moderna. Vogliamo aiutarvi a tenere sempre sotto controllo la vostra salute a tavola e convincervi che un piatto sano può essere anche squisito. Nel nostro bellissimo spazio all'aperto potete godervi il bel tempo.

An evening with friends with delicious Italian food: we have for you fresh, freshly prepared dishes in a genuine atmosphere. In Al Solito Posto we have lots of tasty recipes, which in our unique atmosphere environment will make you dream! Come and try our delicious vegetarian recipes and discover the wide variety of our traditional dishes revisited with a modern twist. We want to help you always keep your health in check at the table and convince you that a healthy dish can also be delicious. In our beautiful outdoor space you can enjoy the beautiful weather.

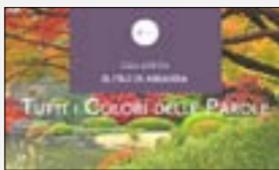


INFINITY CAFFÈ La Spezia (SP)

Cso Nazionale, 67 • 19126 La Spezia (SP) • Tel. +39 345 769 3262 Cell. +39 345 769 3262
www.infinitycaffe.com • manuelamagnani1979@gmail.com

Nuovo Bar, locali carini ed accoglienti, personale disponibile e cortese. Location ideale per una buona colazione o per una gustosa pausa pranzo dal lavoro. Aperitivi e stuzzichini a vostra disposizione.

New Bar, nice and cozy premises, helpful and courteous staff. Ideal location for a good breakfast or a tasty lunch break from work. Appetizers and appetizers at your disposal.



CASA EDITRICE IL FILO DI ARIANNA La Spezia (SP)

Viale Italia, 121 • 19124 La Spezia (SP) • Tel. +39 327 345 7152
www.ilfilodiarianaedizioni.eu • scrivici@ilfilodiarianaedizioni.eu

Casa Editrice Il Filo di Arianna è una realtà giovane, dinamica, moderna. Siamo un gruppo di persone che hanno maturato pluriennali esperienze con grandi gruppi editoriali ed hanno deciso di mettersi assieme per costituire quella che osiamo definire una "chicca di nicchia". Publishing House The Thread of Ariadne is a young, dynamic, modern reality. We are a group of people who have many years of experience with large publishing groups and have decided to get together to form what we dare to call a "niche gem".



PANIFICIO CASALINI La Spezia (SP)

Via Fiume, 139 • Piazza Arrigo Boito, 10 • 19122 La Spezia (SP)
Tel. +39 346 213 6557 • luca_casalini@hotmail.it
facebook: Panificio Casalini • instagram: @panificiocasalini

Panificatori dal 1921. Da noi troverete il sapore della tradizione e prodotti liguri di prima qualità in un ambiente accogliente e familiare!
Facciamo spedizioni in tutta Italia!

Bakers since 1921. With us you will find the taste of tradition and top quality Ligurian products in a cozy and familiar environment! We make shipments all over Italy!





AGENZIA SERVIZI • IL FILO D'ARIANNA La Spezia (SP)

Servizio internet è su appuntamento telefonico dalle 10.00 alle 24.00

Internet service is by phone appointment from 10 a.m. to midnight

Tel. +39 370 372 3400 • Tel. +39 339 261 5103

Agenzia Servizi La Spezia svolge il seguenti servizi: finanziamenti prestiti personali, mutui, cessioni del v. recupero crediti per aziende e privati, permessi di so giorno, contratti di lavoro, pratiche flussi, accompagnamento anziani, pratiche varie, certificati comunali e camerali, massaggi domiciliari, stimolanti rilassanti.

Per maggiori informazioni servizio telefonico dalle 10.30 alle 24.30.

Services Agency La Spezia performs the following services: financing personal loans, mortgages, v. assignments debt collection for companies and individuals, so day permits, work contracts, flow practices, elderly accompaniment, various practices, municipal and chamber of commerce certificates, home massages, relaxing stimulants.

For more information telephone service from 10:30 a.m. to midnight.



RESILIENCE CAFÉ La Spezia (SP)

Via Vanicella, 8 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 329 446 0876

www.resiliencecafe.it • resiliencecafesp@gmail.com

facebook: Resilience Café • instagram: @resiliencecafe



Bello fuori, bello dentro, belle sensazioni, bell'idee! L' ambiente è accogliente, luce calda e soffusa, montagne di libri. Arredi vintage: divani, poltrone, tavolini da tè. Tutti diversi ma accostati con gusto, l'atmosfera è irreplicabile. Non c'è fretta, non c'è confusione, solo Frank Sinatra che canta in sottofondo. Le proposte variano dai tè, infusi e tisane accompagnati da torte e biscotti homemade ai cocktails, birre e vini accompagnati da bruschette da comporre a proprio piacimento, tenendo conto anche dei celiaci, vegani e vegetariani.

Beautiful outside, beautiful inside, beautiful feelings, beautiful ideas! The 'environment is cozy, soft warm light, mountains of books. Vintage furniture: sofas, armchairs, tea tables. All different but tastefully juxtaposed, the atmosphere is irreplicable. There is no rush, no confusion, just Frank Sinatra singing in the background. The offerings range from teas, infusions and herbal teas accompanied by homemade cakes and cookies to cocktails, beers and wines accompanied by bruschetta to be composed to your liking, also taking into account celiacs, vegans and vegetarians.



AFFITTACAMERE ROSY La Spezia (SP)

Via Fiume, 107 • 19122 La Spezia (SP) • Tel. +39 347 323 0061

www.rosy107.com • rosy.107@virgilio.it

L'Affittacamere Rosy sito accanto alla stazione ferroviaria, e a due passi dal centro storico. Le camere sono dotate di bagno privato con bidet, doccia, TV, WiFi. A disposizione deposito bagagli, parrucchiere, negozio di souvenir e parcheggio privato fruibile a pagamento.

Affittacamere Rosy located next to the train station, and a short walk from the historic center. Rooms have private bathroom with bidet, shower, TV, WiFi. Luggage storage, hairdresser, gift store and private parking available for a fee.



CASA VACANZE BAI DEL CAPITANO La Spezia (SP)

Via Ferruccio, 26 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 339 798 0635 • www.hotelsitalic.com

baiaedelcapitano2020@gmail.com • facebook: Casa vacanze Baia del capitano

Situata nel centro storico a pochi metri dal Lungomare La Casa Vacanze propone 3 camere da letto fornite da una lavatrice, TV, una cucina, un bagno con bidet, WiFi gratuita, un ristorante e l'aria condizionata. La Casa Vacanze Baia del Capitano serve ogni mattina una colazione all'italiana.

Located in the historic center a few meters from the Lungomare La Casa Vacanze offers 3 bedrooms equipped with a washing machine, TV, a kitchen, a bathroom with bidet, free WiFi, a restaurant and air conditioning. Casa Vacanze Baia del Capitano serves an Italian breakfast every morning.



BIF LA FIORENTINA La Spezia (SP)

Via Alessandro Manzoni, 27 • 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 735 091

facebook: Bif - Burger Italian Factory • info@bifgestione.it

Nel cuore di La Spezia, il posto migliore per chi ama mangiare la carne!

Nel nostro Ristorante potrete gustare la nostra selezione di carni italiane ed estere cotte al barbecue e squisiti burger con deliziose farciture completi di contorni oltre ai nostri piatti gourmet.

In the heart of La Spezia, the best place for those who love to eat meat!

In our Restaurant you can enjoy our selection of Italian and foreign meats cooked on the barbecue and delicious burgers with delicious fillings complete with sides in addition to our gourmet dishes.





FRIDA'S La Spezia (SP)

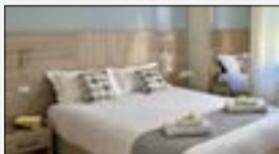
Pizza Giuseppe Verdi, 8 - 19124 La Spezia (SP) • Tel. 338/7425928
www.fridas.it • facebook: FRIDA'S • instagram: fridas_laspezia • laspezia@fridas.it

Piccolo negozio di fiori nella piazza principale del centro della Spezia dove colori e profumi danno il benvenuto a tutti i visitatori. Un luogo accogliente in cui si possono trovare fiori recisi, piante e composizioni per qualsiasi occasione. Una realtà giovane dove ricerca del bello e dell'unicità sono le parole chiave oltre che la volontà di far riscoprire la gioia che porta il regalare e il donarsi un fiore o una pianta.

Frida's La Spezia ti aspetta e ti offre servizi di consegna a domicilio, allestimenti di interni ed esterni e di cerimonie.

Small flower store in the main square of downtown La Spezia where colors and scents welcome all visitors. A cozy place where you can find cut flowers, plants and arrangements for any occasion. A young reality where the search for beauty and uniqueness are the key words as well as the desire to make people rediscover the joy that brings the gift and giving of a flower or a plant.

Frida's La Spezia is waiting for you and offers home delivery services, indoor and outdoor arrangements and ceremonies.



LA VILLETTA DEL GOLFO La Spezia (SP)

Via Pitelli, 63 - 19136 La Spezia (SP) • Tel. +39 392 258 4822
www.villettadelgolfo.com • info@villettadelgolfo.com

A pochi km dal centro, l'Affittacamere La Villetta del Golfo è un punto di partenza privilegiato per gli escursionisti e i visitatori interessati alla Cinque Terre e alle località più suggestive del Golfo dei Poeti: Lerici, Portovenere, le Cinque Terre, Sarzana;

Tutte le 6 camere, finemente arredate e caratterizzate da un design moderno, sono dotate di bagno privato con cabina doccia, sistema di climatizzazione, wi-fi gratuito, Smart TV, minibar, balcone. Un luogo unico è pronto ad accogliervi per dare spazio alle emozioni e trascorrere momenti speciali.

A few kilometers from the center, Affittacamere La Villetta del Golfo is a privileged starting point for hikers and visitors interested in the Cinque Terre and the most striking locations in the Gulf of Poets: Lerici, Portovenere, le Cinque Terre, Sarzana;

All 6 rooms, finely furnished and characterized by modern design, are equipped with private bathroom with shower cabin, air conditioning system, free wi-fi, Smart TV, minibar, balcony. A unique location is ready to welcome you to give space to emotions and spend special moments.



F.CARDINALI CALZATURE La Spezia

Via Sant'Antonio, 42 - 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 392 554 2147
facebook: cardinalicalzature • instagram: @cardinalicalzature
cardinalicalzature@gmail.com



Cardinali calzature Donna per decenni è stato sinonimo di qualità e avanguardia nella moda. Marchi conosciuti, molti Made in Italy e tante calzature create da aziende artigianali, motivo per cui talvolta si possono personalizzare o riordinare se non disponibili. Scarpe femminili, ma anche sportive e grintose per tutti i giorni.

In centro città, raggiungibile in macchina, vicino al centrale parcheggio di Piazza Beverini, a lato di Zara. Alcuni dei marchi che potete trovare sono: Ninalilou, Steve Madden, Cljd, Jeffrey Campbell...

Cardinali calzature Donna for decades has been synonymous with quality and cutting-edge fashion. Well-known brands, many Made in Italy and many shoes created by artisan companies, which is why they can sometimes be customized or reordered if out of stock. Women's shoes, but also sporty and gritty everyday shoes.

In the city center, reachable by car, near the central parking lot of Piazza Beverini, next to Zara. Some of the brands you can find are: Ninalilou, Steve Madden, Cljd, Jeffrey Campbell, etc.



G. THEY COLTELLERIA • CASALINGHI La Spezia (SP)

Pizza Cavour, 17/18 - 19121 La Spezia (SP) • Tel. +39 0187 770 862
www.they-g-coltellaria-casalinghi.it • they.g@libero.it
facebook: G. They Coltellaria

COLTELLERIA-CASALINGHI-PENTOLAME-POSATERIA
CRISTALLERIA OGGETTISTICA-AFFILATURA-RICAMBI
MANUTENZIONE RIPARAZIONI-ASSISTENZA

Presso il nostro Negozio troverete un vastissimo assortimento di prodotti delle migliori marche e la nostra esperienza è al vostro servizio per aiutarvi nell'individuare l'acquisto migliore.

CUTLERY-CASUALTY-PATTERNS-CRYSTALWARE-OBJECTS
SHARPENING-SPARES-MAINTENANCE-REPAIRS-SERVICE

At our Store you will find a huge assortment of products from the best brands, and our experience is at your service to help you identify the best purchase.



Dal 1863

LA SPEZIA

La città sorge nel territorio protetto dalle mareggiate tra il mare e i monti. La Spezia è un scrigno da visitare per i suoi musei, interessanti e ben curati, i caratteristici vicoli del centro storico con i magnifici palazzi nobiliari, i luoghi del culto, le passeggiate nella zona del lungomare all'ombra delle palme, l'architettura in stile liberty, un vivacissimo mercato, il porto e gli scorci panoramici. Per scoprire l'anima della città marina è necessario visitare il Castello di San Giorgio - fortezza difensiva che sorge in cima a una collinetta nota come Il Poggio. Attualmente è sede del Museo Civico che espone reperti storici dalla preistoria al Medioevo rinvenuti in zona.

Da non perdere il Museo Tecnico Navale con una vasta collezione reperti, documenti storici e cimeli delle marine, modelli in scala, polene originali dal XV al XVII secolo, armi antiche, armi subacquee, scafandri da palombari.

Il Museo Lia è un'altra delle attrazioni di La Spezia. Si tratta di un vero gioiello, ricco di opere d'arte, da antichi codici miniati a sculture e dipinti dall'epoca medievale a quella moderna, donati alla città da un suo cittadino. Si possono ammirare sculture e bronzi classici, romani e ciprioti e numerosi dipinti.

L'imponente Cattedrale, eretta nel 1975 in seguito alla decisione di Papa Pio XI di istituire una nuova diocesi, merita una visita. Il progetto della nuova chiesa fu affidato all'architetto Adalberto Libera, che seguì la direzione dell'arte e dell'architettura razionalista.

LA SPEZIA

The city lies in the storm-protected territory between the sea and the mountains. La Spezia is a treasure chest to visit for its interesting and well-kept museums, the characteristic alleys of the old town with magnificent noble palaces, places of worship, walks in the waterfront area in the shade of palm trees, Art Nouveau architecture, a lively market, the harbor and panoramic views. To discover the soul of the seaside town, it is necessary to visit the Castle of St. George - a defensive fortress that stands atop a hillock known as Il Poggio. It is currently home to the

La Spezia



Castello di San Giorgio

Museo Civico, which displays historical artifacts from prehistory to the Middle Ages found in the area.

Not to be missed is the Naval Technical Museum with an extensive collection of artifacts, historical documents and marine memorabilia, scale models, original figureheads from the 15th to 17th centuries, antique weapons, underwater weapons, and divers' diving suits.

The Lia Museum is another of La Spezia's attractions. It is a real gem, rich in works of art, from ancient illuminated manuscripts to sculptures and paintings from medieval to modern times, donated to the city by one of its citizens. One can admire classical, Roman and Cypriot sculptures and bronzes and numerous paintings.

The imposing Cathedral, erected in 1975 following Pope Pius XI's decision to establish a new diocese, is well worth a visit. The design of the new church was entrusted to architect Adalberto Libera, who followed the direction of rationalist art and architecture.

Museo Civico Amedeo Lia

Il Museo "Amedeo Lia", istituito nel 1995 ed aperto al pubblico il 3 dicembre 1996, ha sede nell'antico complesso conventuale dei frati minimi di San Francesco di Paola, insediatisi nella città della Spezia attorno alla seconda decade del 1600. A partire dall'anno 1616, data della concessione del terreno ai Paolotti da parte della Comunità spezzina, vengono edificati il convento e successivamente la chiesa. Nel 1798, a seguito delle soppressioni giacobine, il convento perde la sua originaria funzione e viene destinato prima ad Ospedale Militare e poi ad Ospedale Civile. Dal 1914 la struttura viene abbandonata e di seguito abilitata a caserma e residenza. Nel primo dopoguerra, infine, vengono nuovamente mutate le destinazioni d'uso degli spazi dell'edificio, fino ad essere destinata anche a sede della Pretura. A seguito della donazione fatta da Amedeo Lia e dalla sua famiglia al Comune della Spezia della ricca collezione d'arte, il fabbricato viene scelto quale sede del futuro Museo.

La Collezione del Museo comprende circa 1000 opere di grande varietà, dall'epoca classica, al tardo antico, al Medioevo e per finire al XVIII secolo. Sono conservati dipinti, miniature, sculture in bronzo, rame, avorio, legno, vetri, maioliche, oggetti d'arte che documentano il gusto e la cultura dell'arte in Italia e in Europa. Nella collezione i cosiddetti "primitivi" sono una vera gemma, con oltre settanta tavole di Pietro Lorenzetti, Bernardo Daddi, Lippo Memmi, Lippo di Benivieni, Lorenzo di Bicci, Barnaba da Modena, Paolo di Giovanni Fei, il Sassetta; inoltre molte tempere e tele fra cui Vincenzo Foppa, Antonio Vivarini, il Bergognone, un probabile Raffaello giovane, Pontormo, Tiziano, Tintoretto, Sebastiano del Piombo, Giovanni Cariani, Gentile e Giovanni Bellini, Bernardo Bellotto, Canaletto.

Amedeo Lia Civic Museum

The "Amedeo Lia" Museum, established in 1995 and opened to the public on 3 December 1996, is housed in the ancient convent complex of the Minim Friars of San Francesco di Paola, who settled in the city of La Spezia around the second decade of the 1600s. In 1616, the date of the concession of the land to the Paolottis by the community of La Spezia, the convent and later the church were built. In 1798, following the Jacobin suppressions, the convent lost its original function and was first used as a military hospital and then as a civil hospital. From 1914 the structure was abandoned and later enabled as a barracks and residence. Finally, in the first post-war period, the intended use of the spaces of the building changed again, until it was also used as the seat

of the Magistrates Court. Following the donation made by Amedeo Lia and his family to the Municipality of La Spezia of the rich art collection, the building was chosen as the seat of the future museum.

The Museum Collection includes about 1000 works of great variety, from the classical era, to the late antiquity, to the Middle Ages and finally to the 18th century. There are paintings, miniatures, sculptures in bronze, copper, ivory, wood, glass, majolica, art objects that document

the taste and culture of art in Italy and Europe. In the collection the so-called "primitives" are a real gem, with over seventy tables by Pietro Lorenzetti, Bernardo Daddi, Lippo Memmi, Lippo di Benivieni, Lorenzo di Bicci, Barnaba da Modena, Paolo di Giovanni Fei, Sassetta; also many temperas and canvases including Vincenzo Foppa, Antonio Vivarini, Bergognone, a probable young Raphael, Pontormo, Titian, Tintoretto, Sebastiano del Piombo, Giovanni Cariani, Gentile and Giovanni Bellini, Bernardo Bellotto, Canaletto.



Museo Tecnico Navale

Inaugurato nel 1923, e ambientato dal 1958 negli spazi adiacenti la porta principale dell'Arsenale, il Museo Tecnico Navale di La Spezia presenta materiali e cimeli risalenti, nel loro nucleo più antico, alla raccolta ambientata dai Savoia, verso la fine del Cinquecento, a Villefranche-sur-Mer, prima base della loro nascente marina.

Col confluire delle altre marine italiane in quella dello stato Sardo, il Museo, trasferito a Genova nel 1815 e a La Spezia, sede del primo dipartimento militare italiano dopo l'unità d'Italia, nel 1870, veniva progressivamente arricchito di nuovi materiali, e continua ancor oggi a rispecchiare l'ammodernamento delle tecnologie sperimentate ed impiegate dalla marina militare.

Fra i diversi argomenti trattati, l'evoluzione navale (con una ricca raccolta di modelli in scala), le armi antiche e la loro progressiva innovazione, le armi subacquee e i mezzi d'assalto (col prototipo originale del celebre "Maiale"), e un'importante raccolta di cimeli, divise, bandiere di guerra. Rilevante la sezione dedicata a Guglielmo Marconi e agli esperimenti da lui effettuati a fine Ottocento con le stazioni riceventi mobili. Non manca una documentazione straordinaria di reperti riguardanti i mezzi d'assalto.

Una collezione unica e straordinaria, situata al primo piano, è dedicata alle Polene, figure lignee che venivano poste sulla prua delle navi per scongiurare la cattiva sorte o per ostentare potere e ricchezza.



Naval Technical Museum

Inaugurated in 1923, and located since 1958 in the spaces adjacent to the main door of the Arsenale, the Naval Technical Museum of La Spezia presents materials and memorabilia dating back, in their oldest nucleus, to the collection set up by the Savoys, towards the end of the sixteenth century, in Villefranche-sur-Mer, first base of their nascent navy. With the merging of the other Italian navies into that of the Sardinian state, the Museum,



transferred to Genoa in 1815 and to La Spezia, seat of the first Italian military department after the unification of Italy, in 1870, was progressively enriched with new materials, and continues still today to reflect the modernization of technologies tested and used by the navy. Among the various topics covered, naval evolution (with a rich collection of scale models), ancient weapons and their progressive innovation, underwater weapons and assault vehicles (with the original prototype of the famous "Maiale"), and an important collection of memorabilia, uniforms, war flags. The section dedicated to Guglielmo Marconi and the experiments he carried out at the end of the 19th century with mobile receiving stations is significant. There is also an extraordinary documentation of finds concerning assault vehicles. A unique and extraordinary collection, located on the first floor, is dedicated to the figureheads, wooden figures that were placed on the bows of ships to ward off bad luck or to show off power and wealth.

Palazzo Oldoini

Tra i palazzi gentilizi del centro storico di La Spezia, a catturare l'attenzione è Palazzo Oldoini, oggi conosciuto anche come Palazzo dei Nobili. È un antico palazzo nobiliare, uno dei palazzi dei Rolli. Il suo nome deriva da Virginia Oldoini, una sensuale donna vissuta durante il risorgimento che abitava in questo palazzo e di cui si trova una statua sul fronte. La contessa di Castiglione, «femme fatale», sexy, intelligente, brillante, trasgressiva, esageratamente ambiziosa, Virginia non si rassegnò al passare del tempo e quando la giovinezza e la bellezza sfumarono con l'età, fece togliere da casa tutti gli specchi per non incontrare mai la propria immagine. Vestiva solo di nero, usciva la notte, aumentò le pratiche spiritiche e continuò a farsi fotografare, un'occupazione questa che diventò seria ai limiti del ridicolo.

Sensuale e senza troppi pudori, benché sposata, fece girare la testa a personaggi del calibro dell'imperatore Napoleone III, su istigazione di suo cugino, Camillo Benso conte di Cavour. Napoleone III la ricoprì di regali e denaro, la contessa visse a corte come una sovrana. Virginia possedette tanti di quegli abiti che le occorrevano 4 magazzini per contenerli tutti. Nel suo diario Virginia descrisse la prima notte passata con l'imperatore, e conservò per tutta la vita la camicia da notte che indossava, con la quale voleva essere sepolta perché rappresentava il simbolo della sua gioventù passionale, ma non solo. Finché le acque non mutarono, come sempre accade. Dovette ritirarsi in un appartamento in Place Vendôme a Parigi, dal quale venne sfrattata, e si ritirò in una modesta dimora.

Oldoini Palace

Among the aristocratic palaces in the historic center of La Spezia, one that catches the eye is Palazzo Oldoini, also known today as Palazzo dei Nobili. It is an ancient noble palace, one of the palaces of the Rolli. It is named after Virginia Oldoini, a sensuous woman who lived during the Risorgimento and whose statue stands on the front of the palace. The Countess of Castiglione, a «femme fatale», sexy, intelligent, brilliant, transgressive, and exaggeratedly ambitious, Virginia did not resign herself to the passage of time, and when youth and beauty faded with age, she had all the mirrors removed from her house so that she would never meet her own image. She dressed only in black, went out at night, increased her spirit practices and continued to have her photograph taken, an occupation this one became serious bordering on the ridiculous.

Sensual and unpretentious, though married, she turned the heads of the likes of Emperor Napoleon III, at the instigation of her cousin, Camillo Benso Count of Cavour. Napoleon III showered her with gifts and money; the countess lived at court like a sovereign. Virginia owned so many dresses that she needed four warehouses to contain them all. In her diary Virginia described the first night she spent with the emperor, and she kept the nightgown she wore for the rest of her life, with which she wanted to be buried because it represented the symbol of her passionate youth, but not only that. Until the waters turned, as they always do. She had to retreat to an apartment on Place Vendôme in Paris, from which she was evicted, and retired to a modest dwelling.

Palazzo Oldoini



Virginia Oldoini



CASTELNUOVO MAGRA

Possiamo collocare la nascita di Castelnuovo tra il 1187 e il 1203. Alla fine del secolo XII ebbe luogo una guerra tra il Vescovo di Luni e i marchesi Malaspina che interessò tutta la Lunigiana. Fu un periodo difficile perché si verificarono saccheggi, devastazioni ed incendi. La guerra si concluse nel 1202. Proprio in quegli stessi anni il vescovo Gualtiero volle edificare un castello nel territorio compreso tra Fosdinovo e Carrara per rendere sicura la comunicazione in quel tratto di strada che durante la guerra aveva subito vessazioni di ogni genere. Gualtiero volle che su un poggio soprastante la chiesa e l'ospizio fosse eretto un castello che chiamò di Santa Maria, dal nome della sua cattedrale. Attorno ad esso si raggrupparono le prime abitazioni di Castelnuovo. Successivamente fu costruita una chiesa e il cimitero. Castelnuovo, dunque, nacque alla fine del XII o nei primi anni del XIII. Questo primo agglomerato si ritiene fosse l'attuale "Borghetto", dove una costruzione conserva le caratteristiche di una fortificazione o castello.

Oggi il centro storico domina il paesaggio dall'alto della collina. Esso è caratterizzato dalla linea continua del borgo ed è delimitato da un lato dalla Torre del Palazzo Vescovile nella settecentesca Piazza Querciola e dall'altro dal campanile della chiesa di Santa Maria Maddalena. La torre completamente restaurata è oggi aperta al pubblico ed è sede di importanti Mostre ed eventi. Oggi l'asse viario principale è Via Dante: lastricata in arenaria, il suo nome è legato alla presenza del Poeta a Castelnuovo Magra il 6 ottobre 1306. Lungo questo percorso si affacciano gli splendidi portali in arenaria e marmo dei palazzi signorili.

CASTELNUOVO MAGRA

We can place the birth of Castelnuovo between 1187 and 1203. At the end of the 12th century a war took place between the Bishop of Luni and the Malaspina marquises which affected the whole of Lunigiana. It was a difficult period because there were looting, devastation and fires. The war ended in 1202. Precisely in those same years, Bishop Gualtiero wanted to build a castle in the area between Fosdinovo and Carrara to secure communication in that stretch of road which had suffered all kinds of harassment during the war. Gualtiero wanted on a hillock above the church and the hospice a castle was erected which he called Santa Maria, from the name of its cathedral. The first houses of Castelnuovo were grouped around it. Subsequently a church and the cemetery were built. Castelnuovo, therefore, was born at the end of the XII or in the first years of the XIII. This first agglomeration is believed to be the current "Borghetto", where a building retains the characteristics of a fortification or castle.

Today the historic center dominates the landscape from the top of the hill. It is characterized by the continuous line of the village and is bordered on one side by the Tower of the Bishop's Palace in the eighteenth-century Piazza Querciola and on the other by the bell tower of the church of Santa Maria Maddalena. The completely restored tower is now open to the public and is home to important exhibitions and events. Today the main road axis is Via Dante: paved in sandstone, its name is linked to the presence of the Poet in Castelnuovo Magra on 6 October 1306. The splendid sandstone and marble portals of the noble palaces overlook this route.

Castelnuovo Magra





IPPOTUR • MEDIEVAL RESORT Castelnuovo Magra (SP)

Via degli Ulivi, 1 – Colline del Sole - 19030 Castelnuovo Magra (SP)

Tel. + 39 0187 674592 • Cell. +39 331 205 6817

www.ippotur.com • info@ippotur.it

facebook: Ippotur Resort • instagram: @ippotur



Ippotur è il Medieval Resort dislocato all'interno di una pineta secolare, ad appena 6 km dal mare e vicino all'antico borgo di Castelnuovo Magra, in provincia di La Spezia. Il Resort si presenta come una corte rinascimentale sulle Colline del Sole, in una posizione privilegiata alle pendici delle Alpi Apuane dove lo sguardo spazia dalla Val di Magra fino alla Versilia e oltre.

La Rocca storica del Resort Ippotur ospita una meravigliosa Camera Suite su due livelli con vista mare composta da 3 camere, 3 bagni, una cucina attrezzata, un camino e una terrazza panoramica con una splendida vista su mare.

Il Resort Ippotur dispone di 4 Cottage Deluxe, eleganti cottages in muratura che si sviluppano su due livelli con 2 camere, un bagno privato, un soggiorno con un angolo cottura attrezzato e uno spazio esterno con vista mare.

Ippotur Resort è composto da 32 Cottage Superior: ogni cottage si sviluppa su 2 livelli ed è composto da una camera matrimoniale al piano superiore, al piano terra si trova un soggiorno con angolo cottura e divano letto, un bagno privato e uno spazio esterno con sedie e tavolo.

Tra i servizi offerti da Ippotur Resort a La Spezia non manca il bar con piscina: Il Chiosco del Banano è l'esclusiva club house in cui ogni ospite può godersi un momento di sano relax davanti a una bevanda fresca o uno sfizioso cocktail.

A disposizione degli ospiti la Tabèrna è un ristorante di carne. L'atmosfera suggestiva della location accompagna una cucina semplice, autentica e originale fatta di ingredienti altamente selezionati per offrire una proposta gastronomica genuina e al tempo stesso ricercata.



Ippotur is the Medieval Resort located within a centuries-old pine forest, just 6 km from the sea and near the ancient village of Castelnuovo Magra, in the province of La Spezia. The Resort looks like a Renaissance court on the Hills of the Sun, in a privileged position on the slopes of the Apuan Alps where the view sweeps from the Val di Magra to Versilia and beyond.

The Ippotur Resort's historic Rocca houses a wonderful two-level Room Suite with a sea view consisting of 3 bedrooms, 3 bathrooms, a fully equipped kitchen, a fireplace, and a panoramic terrace with stunning sea views.

Ippotur Resort has 4 Deluxe Cottages, elegant brick cottages that are on two levels with 2 bedrooms, a private bathroom, a living room with an equipped kitchenette and an outdoor space with a sea view.

Ippotur Resort consists of 32 Superior Cottages: each cottage is on 2 levels and consists of a double bedroom on the upper level, and on the ground floor there is a living room with a kitchenette and sofa bed, a private bathroom and an outdoor space with chairs and table.

Among the services offered by Ippotur Resort in La Spezia there is no lack of a bar with pool: Il Chiosco del Banano is the exclusive club house where every guest can enjoy a moment of healthy relaxation over a cool drink or a tasty cocktail.

Available to guests, the Tabèrna is a meat restaurant. The charming atmosphere of the location accompanies a simple, authentic and original cuisine, made of highly selected ingredients to offer a genuine and at the same time refined gastronomic proposal.





L'OASI VERDE Valdurasca (SP)

Via Dei Mille, 3 - 19020 Valdurasca (SP) - Tel. +39 018 794 7288

www.oasiverde.eatbu.com • instagram: @oasiverde • oasiverde3@libero.it

Ristorante trattoria Oasi Verde in Valdurasca, propone piatti tipici della cucina tradizionale ligure.

Tra le nostre specialità trovate i Panigacci, pane tipico della Lunigiana, di forma rotonda e non lievitato. Si preparano con una semplice pastella fluida a base di farina e acqua, ideale per pasto in compagnia, da servire con salumi e formaggi freschi o stagionati.

Il nostro menu propone, ravioli, pansotti, tris di testaroli da accompagnare con una buona selezione di bevande.



Oasi Verde trattoria restaurant in Valdurasca, offers traditional Ligurian dishes.

Among our specialties you will find Panigacci, typical Lunigiana bread, round in shape and unleavened. They are prepared with a simple fluid batter made from flour and water, ideal for meal with friends, served with cold cuts and fresh or aged cheeses.

Our menu offers, ravioli, pansotti, trio of testaroli to be accompanied with a good selection of drinks.



LA CITTADELLA Sarzana (SP)

Via Ippolito Landinelli, 15 - 19038 Sarzana (SP) - Tel. +39 366 111 4536

facebook: La Cittadella

Negozio storico della città di Sarzana (SP) dove puoi trovare oggetti unici, idee regalo, decorazioni per l'arredo della casa, utensili per la cucina, porcellane e souvenir senza tempo. Da sempre con la più calda e professionale accoglienza alla scoperta di una Boutique piena di tesori.

Historic store in the city of Sarzana (SP) where you can find unique items, gift ideas, home decorations, kitchen utensils, china and timeless souvenirs. Always with the warmest and most professional welcome to discover a Boutique full of treasures.



LA DARSENA Sarzana (SP)

MARINA 3B, Viale 25 Aprile, 54 - 19038 Sarzana (SP) - Tel. + 39 0187 673 114

facebook: La Darsena Marina 3B ristorante • ladarsena19@gmail.com

Il Ristorante La Darsena è situato all' interno del Porto Turistico Marina 3B e offre una vista meravigliosa che spazia dai borghi siti sul promontorio, alle verdi acque del fiume magra fino alle bianche Alpi Apuane. Il locale è molto indicato per ospitare cerimonie, ma anche cene intime a lume di candela. Aperto tutto l'anno potrai degustare le favolose pizze al metro, carne e pesce cotto alla pietra, oppure trascorrere un dopo cena indimenticabile in compagnia dei tuoi amici. Presente anche una splendida saletta per feste private, cene di lavoro o raduni.

Il venerdì è dedicato al tuo divertimento con splendide serate di MUSICA, FESTE A TEMA, KARAOKE.



La Darsena Restaurant is located within the Marina 3B marina and offers a wonderful view that sweeps from the villages located on the promontory, to the green waters of the lean river to the white Apuan Alps. The venue is very suitable for hosting ceremonies as well as intimate candlelight dinners. Open all year round you can enjoy fabulous pizzas by the meter, meat and fish cooked in stone, or spend an unforgettable after-dinner with your friends. Also present is a wonderful room for private parties, business dinners or gatherings.

Fridays are dedicated to your entertainment with splendid evenings of MUSIC, THEME FESTIVALS, KARAOKE.



BAR • TAVOLA CALDA NONNA GILDA Sarzana (SP)

Giuseppe Mazzini, 5 • 19038 Sarzana (SP) • Tel. +39 324 893 7600

Pranzi di lavoro, aperitivi, apericena. Facciamo lasagne, ravioli, spaghetti di mare, arrosto, muscoli ripieni, torte di verdura, melanzane alla parmigiana, frittura di pesce, insalata di mare, insalata di riso, verdure ripiene. Facciamo di tutto su ordinazione.



Business lunches, appetizers, apericena. We make lasagna, ravioli, seafood spaghetti, roast, stuffed muscles, vegetable pies, eggplant parmigiana, fried fish, seafood salad, rice salad, stuffed vegetables. We make everything to order.



RISTORANTE NININ Sarzana (SP)

Via Nicolò Mascardi, 13 • 19038 Sarzana (SP) • Tel. +39 348 299 6068

www.ristoranteninin.com • instagram: @ninin_ristorante

NININ è un piccolo ristorante nel centro storico in una delle vie degli antiquari: via Mascardi. Il ristorante propone piatti ispirati alla tradizione con pasta fresca fatta in casa, carne alla griglia e dolci preparati dal nostro giovane cuoco Michele. La scelta dei prodotti è stata fatta accuratamente nella nostra terra per esaltarne la genuinità e bontà ricercando eccellenze italiane e anche a chilometro zero.

NININ is a small restaurant in the historic center on one of the streets of antiquarians: via Mascardi. The restaurant offers dishes inspired by tradition with fresh homemade pasta, grilled meats and desserts prepared by our young chef Michele. The choice of products has been carefully made in our land to enhance their authenticity and goodness by searching for Italian excellence and also zero kilometer.



FIOR DI CONO Sarzana (SP)

Piazza Calandrini, 5 • 19038 Sarzana (SP)

Tel. +39 0187 150 0654

Vi aspettiamo nella nostra gelateria artigianale produzione propria che si trova in una piazza situata a due passi dal vicolo centrale del centro storico di Sarzana.

We look forward to welcoming you to our homemade artisan ice cream shop, which is located in a square located just a stone's throw from the central alley of Sarzana's historic center.



MOKA COFFE AND DRINKS Lerici (SP)

Pizza Garibaldi, 14 • 19032 Lerici (SP) • Tel. +39 329 378 3959 • info@mokaitaly.com

www.mokaitaly.com • facebook: Moka coffe and drinks • instagram: @mokaleric

"Moka coffe and drinks" è una bar storico nel centro di Lerici puoi trovare prorotti locali di qualità, dal rinomato caffè locale ad una vasta quantità di cocktail e cibo, come focaccia pesto e bruschette. Dalla colazione all'aperitivo.

"Moka coffe and drinks" is a historic coffee shop in the center of Lerici you can find quality local prorotts, from renowned local coffee to a vast amount of cocktails and food, such as focaccia pesto and bruschetta. From breakfast to aperitifs.



HOTEL DEL GOLFO Lerici (SP)

Via Nino Gerini, 37 • 19032 Lerici (SP) • Tel. +39 0187 967400 • Cell. +39 335 757 9786

www.hoteldelgolfolerici.com • facebook: Hotel del Golfo Lerici • info@hoteldelgolfo.com

Hotel del Golfo è situato in posizione ideale per visitare le bellezze di questo territorio. 20 camere accoglienti e silenziose dotate dei migliori comfort e servizi. Nel nostro ristorante potrete gustare piatti tipici di Lerici. A disposizione dei clienti un parcheggio privato gratuito.

Hotel del Golfo is ideally located for visiting the beauty of this area. 20 cozy and quiet rooms equipped with the best comforts and services. In our restaurant you can enjoy typical Lerici dishes. Free private parking is available to guests.



LE CAMERE DI GIÒ Ameglia (SP)

Via XXV Aprile, 30A • 19031 Ameglia (SP) • Tel. +39 340 928 6696
www.lecameredigio.it • info@lecameredigio.it

Abbiamo cercato di ricreare quell'atmosfera familiare in grado di farti sentire come a casa tua! L'empatia con l'ospite è alla base della nostra attività.

Le Camere di Giò è un affittacamere ad Ameglia situato a 400 metri dal mare, punto strategico per coloro che desiderano esplorare le migliori mete turistiche del territorio: le Cinque Terre, Portovenere, Lerici e il golfo dei Poeti, Portofino, le cave di marmo di Carrara, la Versilia, sono solo alcune delle bellezze da scoprire.

We have tried to recreate that family atmosphere that can make you feel at home! Empathy with the guest is the basis of our business.

Le Camere di Giò is a guesthouse in Ameglia located 400 meters from the sea, a strategic point for those who wish to explore the best tourist destinations in the area: the Cinque Terre, Portovenere, Lerici and the Gulf of Poets, Portofino, the marble quarries of Carrara, Versilia, are just some of the beauties to be discovered.



HOTEL SETTE ARCHI Ameglia (SP)

Via Fabbriccotti 242 • Bocca di Magra • 19030 Ameglia (SP) • Tel. +39 0187 609 017
www.hotelsettearchi.com • info@hotelsettearchi.com

L'hotel, piccolo e familiare, è situato al centro del paese, in zona pedonale a pochi metri dalle spiagge. Sentieri per passeggiate e trekking partono dall'hotel.

Le camere sono dotate di tutti i servizi, alcune hanno balconi affacciati sul mare. Nel giardino si trova la piscina di acqua salata per momenti di vero relax e divertimento. Bici, canoa e barca a disposizione dei clienti. Pet friendly.

The small, family-run hotel is located in the center of town in the pedestrian zone just a few meters from the beaches. Walking and hiking trails start from the hotel.

Rooms are equipped with all amenities, some have balconies overlooking the sea. In the garden is the saltwater pool for moments of true relaxation and fun. Bikes, canoes and boat are available to guests. Pet friendly.



AMARTI SUITES B&B Santo Stefano di Magra (SP)

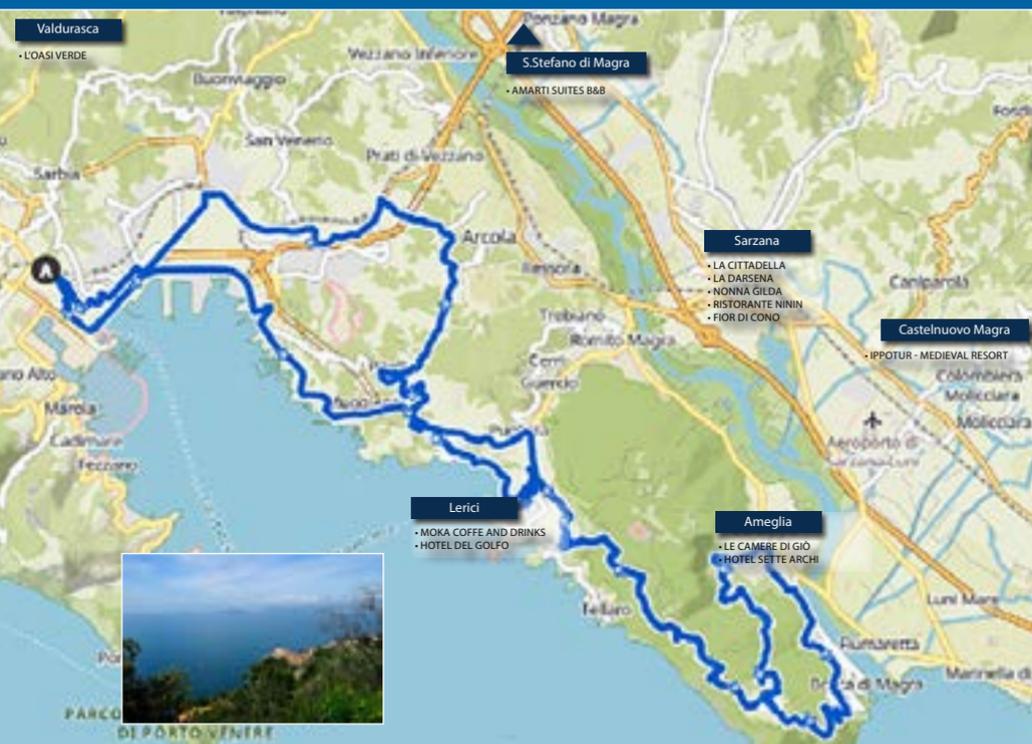
Via Cisa Sud, 599 • 19037 Santo Stefano di Magra (SP) • Tel. +39 347 430 8755

facebook: aMarti Suites B&B • instagram: amarti.suites • amarti.suites@libero.it

Situato a S. Stefano di Magra, aMarti Suites permette di raggiungere in pochi minuti diverse località turistiche quali le Cinque Terre ed il Golfo dei Poeti. Tutte le camere sono climatizzate dotate di bagno privato, Mini-Bar, Tv e Wi-Fi gratuito. Ogni mattino potrete gustare colazioni con prodotti fatti in casa.

Located in S. Stefano di Magra, aMarti Suites allows you to reach several tourist destinations such as Cinque Terre and the Gulf of Poets within minutes. All rooms are air conditioned and equipped with private bathroom, Mini-Bar, TV and free Wi-Fi. Every morning you can enjoy breakfasts with homemade products.





BELLAVISTA – BELVEDERE DI MONTEMARCELLO ITINERARIO AD ANELLO
DA LA SPEZIA CENTRALE / BELLAVISTA – BELVEDERE DI MONTEMARCELLO RING
 ITINERARY FROM LA SPEZIA CENTRALE

LUOGO DI PARTENZA / STARTING POINT: STAZIONE DI LA SPEZIA CENTRALE / LA SPEZIA CENTRAL STATION (A)

LUOGO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT: STAZIONE DI LA SPEZIA CENTRALE / LA SPEZIA CENTRAL STATION

DURATA / DURATION: 4 h 25 min

DISTANZA / DISTANCE: 60 km

VELOCITÀ MEDIA / AVERAGE SPEED: 13,6 km

SALITA / ASCENT: 1240 m

DIFFICOLTÀ / DIFFICULTY: DIFFICILE / DIFFICULT

Sulla cima del monte Caprione sorge uno dei borghi più belli d'Italia. È Montemarcello, che sorprende per la sua varietà di paesaggi. I viaggiatori possono godere splendida

panorama su tutta la costa - dall'alto dei suoi 266 metri sul mare, si ammira il Golfo di La Spezia, la Valle del Magra, e le bianche Alpi Apuane.

Nel 1995 sul territorio viene istituito il Parco di Montemarcello Magra Vara caratterizzato da un'ampia biodiversità, dalla flora mediterranea alle foreste e corsi d'acqua.

On the top of Mount Caprione stands one of the most beautiful villages in Italy. It is Montemarcello, which surprises with its variety of landscapes. Travelers can enjoy a splendid panorama over the entire coast - from its 266 meters above sea level, you can admire the Gulf of La Spezia, the Valle del Magra, and the white Apuan Alps. In 1995 the Montemarcello Magra Vara Park was established in the area, characterized by a wide biodiversity, from Mediterranean flora to forests and waterways.

SARZANA

Sul versante ligure della Lunigiana, la cosiddetta Terra dei cento castelli, a pochi km dal confine con la Toscana, una piccola città lungo l'antica Via Francigena custodisce un grande patrimonio artistico.

Sarzana ha origini antichissime, ricordate già nel primo millennio, e una storia affascinante dominata da diversi signori e città, Castruccio Castracani, Spinetta Malaspina, i Pisani, i Visconti, i Genovesi e i Fiorentini, e dove soggiornò Dante. Due sono i castelli della città: la Fortezza Firmafede, di origine pisana, e la Fortezza di Sarzanello, antica sede del vescovo. Oggi la città, murata nel XVI secolo, è rimasta pressoché immutata, conservando le mura e le quattro torri. Il centro storico si sviluppa lungo via Bertoloni e via Mazzini, tra Porta Parma e Porta Romana, sull'antica via Francigena. Su queste vie si affacciano numerosi palazzi e chiese, come Palazzo Remedi; Palazzo Posta Lucciardi; il Palazzo Municipale; la Chiesa di Sant'Andrea il più antico edificio sacro della città; il Palazzo Piccidi Benettini; il Palazzo dei Vescovi; la Cattedrale di Santa Maria Assunta, costruita sui resti della pieve di San Basilio; il Teatro Impavidi e molte opere in ferro battuto caratteristiche della città.

SARZANA

On the Ligurian side of Lunigiana, the so-called Land of a Hundred Castles, a few kilometers from the Tuscan border, a small town along the ancient Via Francigena holds a great artistic heritage.

Sarzana has very ancient origins, recorded as early as the first millennium, and a fascinating history dominated by various lords and cities, Castruccio Castracani, Spinetta Malaspina, the Pisans, the Visconti, the Genoese and the Florentines, and where Dante stayed. There are two castles in the city: the Firmafede Fortress, of Pisan origin, and the Sarzanello Fortress, the ancient seat of the bishop. Today the city, walled in the 16th century, has remained virtually unchanged, preserving its walls and four towers. The historic center spreads along Via Bertoloni and Via Mazzini, between Porta Parma and Porta Romana, on the ancient Via

Francigena. Numerous palaces and churches overlook these streets, such as Palazzo Remedi, Palazzo Posta Lucciardi, the Municipal Palace, the Church of Sant'Andrea, the oldest sacred building in the city, Palazzo Piccidi Benettini, the Palace of the Bishops, the Cathedral of Santa Maria Assunta built on the remains of the parish church of San Basilio, the Impavidi Theater, and many wrought iron works characteristic of the city.



Sarzana



Fortezza Firmafede



Porta Romana

AMEGLIA

Ameiglia è una città davvero ricca di storia: risulta essere abitata sin dal IV sec a.C., è stato un importante centro commerciale sin dall'epoca romana ed era all'apice della propria importanza politica ed economica già durante il primo Medioevo.

L'edificio rappresentativo di Ameglia è con ogni probabilità il Monastero di Santa Croce del Corvo, che però si trova nella vicina frazione di Bocca di Magra: un edificio costruito nel 1176 sul promontorio omonimo per volere della diocesi di Luni. Il monastero ha vissuto una storia piuttosto travagliata, venendo abbandonato e riacquistato a più riprese nel corso dei secoli, ma resta celebre per alcune importanti opere d'arte che custodisce al suo interno e, soprattutto, per avere ospitato personalità eccellenti della Storia quali Dante e Boccaccio (entrambi hanno lasciato testimonianze scritte relative al periodo di permanenza).

Vale la pena di citare il Castello di Ameglia, un importante possedimento dei già citati vescovi di Luni: la prima notizia scritta relativa a questa fortificazione risale a 963 d. C. Col passare dei secoli il Castello ha seguito le sorti del comune, passando sotto il controllo di diverse signorie locali e, successivamente, entrando nei possedimenti della Repubblica di Genova.

Il comune di Ameglia è circondato da diverse frazioni altrettanto ricche di bellezza e tesori da scoprire: la già citata Bocca di Magra ad esempio ospita i resti di una villa romana databile tra il I ed il IV sec a.C., oltre che un suggestivo ex villaggio di pescatori (oggi trasformato in una località turistica balneare)

che nel secondo dopoguerra è stato luogo di ritrovo estivo di intellettuali italiani del calibro di Giulio Einaudi ed Italo Calvino.

Allo stesso modo nella frazione di Cafaggio sono state rinvenute tracce sia di resti che lasciano immaginare la presenza in loco di insediamenti davvero antichissimi databili addirittura all'età del ferro.

AMEGLIA

Ameiglia is a city truly rich in history: it appears to have been inhabited since the 4th century BC, it has been an important commercial center since Roman times and was at the height of its political and economic importance already during the early Middle Ages.

The representative building of Ameglia is in all probability the Monastery of Santa Croce del Corvo, which however is located in the nearby hamlet of Bocca di Magra: a building built in 1176 on the promontory of the same name at the behest of the diocese of Luni. The monastery has experienced a rather troubled history, being abandoned and repurchased several times over the centuries, but it remains famous for some important works of art that it houses inside and, above all, for having hosted outstanding personalities of history such as Dante and Boccaccio (both left written testimonies relating to the period of stay).

It is worth mentioning the Castle of Ameglia, an important possession of the aforementioned bishops of Luni: the first written news relating to this fortification dates back to 963 AD. C. Over the centuries the Castle has followed the fortunes of the municipality, passing under the control of various local lordships and, subsequently, entering the possessions of the Republic of Genoa.

Ameglia



The municipality of Ameglia is surrounded by various hamlets equally rich in beauty and treasures to discover: the aforementioned Bocca di Magra, for example, houses the remains of a Roman villa dating back to between the 1st and 4th century BC, as well as a suggestive former village of fishermen (today transformed into a seaside tourist resort) which after the Second World War was a summer meeting place for Italian intellectuals of the caliber of Giulio Einaudi and Italo Calvino.

Similarly, in the hamlet of Cafaggio, traces of both remains have been found which suggest the presence of very ancient settlements on the spot, dating back to the Iron Age.

SAN STEFANO DI MAGRA

Ricordato per la prima volta nel 981 nel diploma imperiale di Ottone II di Sassonia, il borgo San Stefano di Magra è diviso in due parti dall'antica Via Francigena ed è chiuso da possenti mura tardo rinascimentali, con ancora le due porte d'accesso.

Quella nord, a cui accedeva chi proveniva dal Passo della Cisa e quella sud verso l'antica Luni.

Monumento principale del paese è la chiesa di Santo Stefano, costruita in epoca barocca nel XVIII secolo sulle fondamenta di una pieve altomedievale. La sua forma è a croce latina con altari in marmo policromi, stucchi, bassorilievi e un dipinto dell'Annunciazione su ardesia.

Tra le vie del borgo ammiriamo anche il Palazzo del Podestà, del XVI secolo, oggi sede della biblioteca civica, l'oratorio di San Leonardo e la casa della famiglia Taddei, di cui faceva parte Francesco, autore nel 1864 del "Manuale del vignaiolo".



SAN STEFANO DI MAGRA

Mentioned for the first time in 981 in the imperial diploma of Otto II of Saxony, the village of San Stefano di Magra is divided into two parts by the ancient Via Francigena and is enclosed by massive late Renaissance walls, with the two entrance gates still standing. The northern one, which was accessed by those coming from Passo della Cisa and the southern one towards the ancient Luni.

The main monument of the town is the church of Santo Stefano, built in the Baroque era in the 18th century on the foundations of an early medieval parish church. Its shape is a Latin cross with polychrome marble altars, stuccos, bas-reliefs and a painting of the Annunciation on slate.

Among the streets of the village we can also admire the 16th century Palazzo del Podestà, now the seat of the civic library, the oratory of San Leonardo and the house of the Taddei family, which included Francesco, author of the "Manuale del vignaiolo" in 1864.



INDICE

GENOVA E PROVINCIA

GENOVA

OSTAIA DE BANCHI 11

SANTA MARGHERITA LIGURE

RISTORANTE ANTONIO 8

REAL SIDE 28

RISTORANTE DAL BAFFO 28

BAR SANSIRO 28

TABACCHERIA CROCE ROBERTO 28

ROSSANTICO 30

CAFÉ VÉLO 30

RAPALLO

PORTOFINO VACANZE 32

HOSTARIA VECCHIA RAPALLO 32

MANDILLI DE SEA 32

FOLLIE DI FOCACCIA 32

CHIAVARI

TAPPEZZERIA E ARREDAMENTI CARBONE 42

TRAXINO - CICLI DI ANNA 42

IMMOBILIARE DEL BORGO 42

B&B LA TERRAZZA 42

LISA&LISA 44

CASARZA LIGURE

L'ANCIUA 44

LAVAGNA

FARMACIA FREZZATO 46

SESTRI LEVANTE

CUTTER CUCCA 54

LE DELIZIE DELLA BAIA 54

PARRUCCHIERE GIUSÉ 54

HALF & QUARTER 54

VINERIA DELLA POSTA 54

MONEGLIA

A BUTTEGA DA FRITUA 56

LA SPEZIA E PROVINCIA

PORTOVENERE

FORNO DE MÀ 85

ANTICA OSTERIA DEL CARUGIO 88

RISTORANTE PIZZERIA IL TIMONE 88

GLI ORTI DEL TIMONE 88

LE GRAZIE

HOTEL DELLA BAIA 89

LA SPEZIA

PEPE NERO 90

HOTEL VENEZIA 90

VALERIE - AFFITTACAMERE 89

ADEL - GELATERIA CAFFETTERIA 90

B&B IL MURICE 90

TRAVEL HOUSE 89

ANTICA OSTERIA DEI CAMALLI 90

COLESTEROLO 91

PANIFICIO RIZZOLI MARCELLO 91

ANTICA OSTERIA DELL'UVA 91

L'APPRODO DELL'AMMIRAGLIO 91

MIGLIARINA BISTROT 92

B&B VIA DELLE 5 TERRE 92

NORA CAFÉ 92

LE GIOIE DI CARMEN 92

LA PERLA DEL GOLFO 92

CAFÉ ELITE 93

GUEST HOUSE ERIKA 93

TRATTORIA AL NEGRAO 93

RISTORO DRACULA LA SPEZIA 93

BIANCA 94

AL SOLITO POSTO 94

INFINITY CAFÉ 94

CASA EDITRICE IL FILO DI ARIANNA 94

PANIFICIO CASALINI 94

AGENZIA SERVIZI - IL FILO D'ARIANNA 95

RESILIENCE CAFÉ 95

AFFITTACAMERE ROSY 95

CASA VACANZE BAIÀ DEL CAPITANO 95

BIF LA FIORENTINA 95

FRIDA'S 96

LA VILLETTA DEL GOLFO 96

F.CARDINALI CALZATURE 96

G.THEY COLTELLERIA - CASALINGHI 96

CASTELNUOVO MAGRA

IPPOTUR - MEDIEVAL RESORT 102

VALDURASCA

L'OASI VERDE 103

SARZANA

LA CITTADELLA 103

LA DARSENA 103

FIOR DI CONO 1 04

BAR - TAVOLA CALDA NONNA GILDA 104

RISTORANTE NININ 104

LERICI

MOKA COFFEE AND DRINKS 104

HOTEL DEL GOLFO 104

AMEGLIA

LE CAMERE DI GIÒ 105

HOTEL SETTE ARCHI 105

SANTO STEFANO DI MAGRA

AMARTI SUITES B&B 105