

LIGURIA

“MA SE GHE PENSO...”: TORNANDO A GENOVA TRA ROCCE E MARE...



ARTE E CULTURA IL GOLFO DEI POETI

Lerici è una località esclusiva di belle ville abbarbicate alle scogliere e affacciate sulla spiaggia, nei cui giardini degli anni '30 crescono magnolie, tassi e cedri. In questa zona vissero **Lord Byron** e **Percy Bysshe Shelley**. A **Portovenere**, vicino alla **Chiesa di S. Pietro**, su uno sperone di roccia battuto dalle onde, una lapide ricorda la traversata a nuoto di Byron da Portovenere a Lerici.



ENOGASTRONOMIA CAPPON MAGRO

Chi di voi conosce il **Cappon Magro**? Anche questo è “**NOSTRA ITALIA**”: la riscoperta di **piatti e sapori dimenticati**. Il "Cappon Magro" rappresenta nella gastronomia ligure uno dei piatti più ricchi, più colorati e più gustosi. Le origini? Incerte, si perdono nella notte dei tempi, ma certi sono la bontà ed il **fascino** di un piatto che - crescendo a **strati** - ha l'aspirazione di farsi **architettura**: gallette del marinaio, pesce bianco, crostacei, molluschi, verdure della migliore tradizione ligure, salsa verde, olive taggiasche e naturalmente olio d'oliva. Di quello buono...



MADE IN ITALY “ARTIGIANI IN LIGURIA”

Liguria è da sempre **flori e ortaggi**. Ma non solo... “**Artigiani In Liguria**” è un marchio, istituito dalla Regione, per la salvaguardia dell'Artigianato di qualità e dei più significativi ed antichi mestieri del territorio: i Damaschi di Lorsica, la Filigrana di Campo Ligure, la Sedia di Chiavari, il Velluto di Zoagli, la Ceramica, il Ferro battuto, il Vetro e ovviamente la Composizione floreale.



SPORT - NATURA - BENESSERE PARCO DELLE CINQUE TERRE

“Dal porto di Vernazza le luci erano a tratti scancellate dal crescere dell'onde invisibili al fondo della notte”

E. MONTALE

Il **Parco Nazionale delle Cinque Terre** è il paradiso del **trekking** tra montagna e mare: il **Sentiero Azzurro**, il **Sentiero dei Santuari**, l'**alta Via delle Cinque Terre**... nella macchia mediterranea a picco sul mare tra antichi santuari, **vigneti terrazzati tra i più belli al mondo** e panorami mozzafiato. Per gli amanti delle **immersioni subacquee**: Punta Mesco, Secca della Pineda, Secca dell'Aragosta. Un tuffo nel blu dipinto di blu...



Genova e la Lanterna

“Ma se ghe penso allôa mi veddo o mâ, veddo i mæ monti e a ciassa da Nûnsiâ, riveddo o Righi e me s'astrenze o chêu, veddo a lanterna, a cava, lazû o mêu... Riveddo a-a seja Zena inluminâa, veddo là a Fôxe e sento franze o mâ e allôa mi penso ancon de ritornâ a pösâ e ôsse dove'hò mæ madonnâa”

CANZONE DIALETTALE LIGURE

A volte un **viaggio** è una **canzone**: questa canzone esprime per noi l'attesa e la nostalgia del ritorno a **Genova** e alla **Liguria**, sottile striscia di terra stretta tra i monti e il mare. **Genova, antica Repubblica marinara: la Lanterna, il Porto Antico** e un dedalo di carruggi. **Sanremo**: cascate di fiori, da Nilla Pizzi in poi... Le riviere di Ponente e di Levante: scorci di verde e blu in un'eterna primavera. **Albenga, Alasio, Portofino, Portovenere, Santa Margherita Ligure**... E' l'eleganza esclusiva e la gioia del bel vivere italiano.

“Il pesto alla genovese”





Liguria a Levante: panorami mozzafiato Cod.: T011

Alla scoperta delle 5 Terre, Portofino, l'Abbazia di San Fruttuoso e Lerici



**Il seguente Viaggio è sviluppato in 5 giorni
ma è possibile ridurne la Durata fino a 3 giorni**

**SCEGLIETE VOI LE LOCALITA' DA VISITARE
E RICHIEDETECI UN PREVENTIVO SENZA IMPEGNO**

1° Giorno: PARTENZA – SESTRI LEVANTE

Ritrovo dei partecipanti e partenza in Bus G.T. per la Liguria. Arrivo in hotel, sistemazione nelle camere e pranzo. Nel pomeriggio visita guidata di **Sestri Levante**, che sorge a ridosso del promontorio roccioso chiamato dagli abitanti semplicemente isola ed è proteso verso il mare e unito alla terraferma da un sottile istmo che divide la suggestiva Baia del silenzio dall'incantevole Baia delle Favole, dove è stato ricavato il porto turistico e il cui nome venne attribuito dallo scrittore Hans Christian Andersen che qui soggiornò nel 1835. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

2° Giorno: LE CINQUE TERRE IN BATTELLO

Pensione completa. Trasferimento in bus al porto di La Spezia e partenza per l'escursione guidata di intera giornata a **Le Cinque Terre**, una delle aree mediterranee naturali più incontaminate della Liguria e della costa Tirrena: Monterosso al Mare dove Eugenio Montale spesso si recò in vacanza con la sua famiglia e dove cantò la bellezza della costa, della natura e delle vedute sul mare con splendidi versi. Notevole la Parrocchiale di San Giovanni Battista (1282) con facciata gotica impreziosita da un bel rosone. Vernazza, unico porto naturale delle Cinque Terre; Riomaggiore, la più orientale delle Cinque Terre che ci accoglie con i murales di Silvio Benedetto, la Chiesa di S. Giovanni (1340) e l'Oratorio di S. Maria Assunta (XVI sec.); Portovenere, amata per i variopinti colori delle sue case-torri e per la bellezza dei suoi vicoli. In tardo pomeriggio rientro in battello a La Spezia.

3° Giorno: LERICI E SARZANA

Pensione completa. In mattinata visita guidata di **Lerici**, gioiello incastonato in una tra le più belle insenature della riviera ligure, la leggendaria terra fondata da Ercole e da lui chiamata Erice in onore della dea. Lerici offre fascino, per la naturale bellezza dei suoi luoghi, e storia, grazie ai monumenti di grande richiamo turistico: il borgo vecchio, l'oratorio di San Rocco, la Chiesa Parrocchiale di S. Francesco, il castello rimasto abbastanza ben conservato col suo reticolo di stradine, viottoli acciottolati, carrugi e sottopassi. Il castello domina dall'alto tutta la città con un ampio panorama che abbraccia tutto il golfo dei poeti. Nel pomeriggio visita guidata di **Sarzana**, diviene la città più importante della Val di Magra a partire dal 1204, quando Luni viene definitivamente abbandonata. A lungo contesa da Pisani, Lucchesi, Fiorentini e Genovesi, questa piccola città sviluppata lungo la via Francigena era interamente cinta da mura bastionate e protetta da due imponenti Fortezze Rinascimentali, il forte di Sarzanello (visita su richiesta) e la Cittadella (presso la Porta Romana). Entriamo in città proprio dalla Porta Romana e, dopo aver percorso i bastioni della Cittadella fatta edificare da Lorenzo il Magnifico raggiungiamo la grandiosa Cattedrale di Santa Maria Assunta che contiene tra le numerose opere d'arte lo stupefacente crocifisso del Maestro Guglielmo, firmato e datato al 1138, la più antica croce dipinta italiana.

4° Giorno: PORTOFINO - SAN FRUTTUOSO E SANTA MARGHERITA LIGURE

Pensione completa. In mattinata incontro con la guida e imbarco in battello per **Santa Margherita Ligure**: centro turistico della Riviera di Ponente del Golfo del Tigullio, è conosciuta anche con l'appellativo di "Perla del Tigullio". Nei pressi del lungomare, dove sorge la statua di Colombo, si può ammirare la facciata barocca della Basilica di S. Margherita d'Antiochia (1658). Proseguendo s'intravede la bella facciata barocca di San Giacomo di Corte che svetta in cima ad una scalinata rivolta verso il mare. Scendendo si arriva di fronte all'Oratorio di Sant'Erasmo (XVII sec.) con facciata policroma. Una piccola barca in legno posta sul sagrato ricorda che il santo è considerato il protettore dei naviganti. Poco distanti sono la Chiesa dei Cappuccini, che conserva una statua mariana del XII secolo, ed il Castello, eretto in pochi mesi in seguito alle incursioni dei pirati (1550). Riprendiamo il battello e seguiamo per **Portofino**: incastonata in un'insenatura al limite occidentale del Golfo del Tigullio, Portofino caratterizza questo tratto di costa ligure dando il suo nome sia al Parco Regionale sia alla Riserva Marina. Accoglie il visitatore il bell'Oratorio della Confraternita di Nostra Signora dell'Assunta (1300) con bel portale in ardesia e Cristì lignei all'interno. Facendo una passeggiata lungo il molo è possibile apprezzare una visione d'insieme della famosa baia di Portofino e le statue esposte nel parco del Castello Brown che domina dall'alto. Salendo alla Chiesa di San Pietro, edificata in stile romanico nel 1154 su un precedente tempio longobardo, si può godere di una notevole veduta panoramica. Da qui, con una passeggiata, si raggiunge il Faro di Punta del Capo. Ultima tappa del nostro viaggio sarà San Fruttuoso: incastonata in una baia del Monte di Portofino, circondata dalla caratteristica vegetazione mediterranea, **l'Abbazia di San Fruttuoso** si affaccia su uno specchio di mare protetto. Dapprima covo di pirati, poi luogo di preghiera, infine abitazione di pescatori, il complesso di San Fruttuoso conserva la chiesa con l'antica torre e il monastero benedettino del X-XIII secolo col chiostro su due livelli; dal 1200 la sua storia si lega definitivamente con quella dei Principi Doria che l'ampliarono e la elessero a proprio sepolcreto. Ora l'Abbazia è di proprietà del FAI, che, dopo un accurato restauro, la gestisce e la apre regolarmente al pubblico. Rientro in battello a Rapallo e poi con il bus in hotel. (L'ordine delle visite potrà variare in base alla disponibilità dei battelli. La Visita di Santa Margherita Ligure potrà essere cancellata dal programma in alcuni mesi dell'anno a causa della mancanza di battelli in determinati orari. Inoltre a totale discrezione della società di navigazione, l'escursione potrà essere cancellata in caso di mare mosso. In tal caso è previsto il rimborso del biglietto al rientro del viaggio).

5° Giorno: LA SPEZIA E RIENTRO

Colazione in hotel. In mattinata visita guidata di La Spezia. Seconda città più grande della Liguria, è conosciuta per essere il secondo porto militare più grande in Italia e per il suo arsenale costruito nel 1869 e destinato alla costruzione delle navi del nuovo stato unitario. Ma La Spezia è anche una città piacevole dalle ampie vie luminose e dalle case affacciate sul mare, contornate da palme e giardini. Viene anche definita "la città dei musei" per la ricchezza delle sedi espositive che raccolgono gran parte dei reperti provenienti dalla Lunigiana. Tra i maggiori vi è quello ospitato all'interno del Castello di San Giorgio (antico maniero fortificato del '600 dal quale si può ammirare un incantevole panorama) che racconta la storia della Lunigiana, mentre il Museo Tecnico Navale racchiude al suo interno mezzi d'assalto utilizzati nella prima guerra mondiale e numerosi pezzi storici della Marina Italiana. Unico è infine il Museo dei Sigilli Ospitato nella Palazzina delle Arti "Lucio R. Rosaia", costruzione neogotica che si affaccia sull'antica via del Prione che espone la più completa collezione di sigilli che mai sia stata riunita. (Su richiesta sarà possibile inserire nella visita l'ingresso ad uno dei Musei indicati). Pranzo in ristorante e nel pomeriggio partenza per il rientro alla propria località.

(SEGUE NELLA PAGINA SEGUENTE: La quota comprende e non comprende)



IL NOSTRO PREVENTIVO COMPRENDERA':

Trasporto in Bus G.T. (incluso ZTL e Parcheggi) – Vitto e Alloggio autista – Sistemazione in hotel 3* in camere doppie con servizi – Pensione completa dal pranzo del 1°gg. al pranzo dell'ultimo gg. – Bevande incluse ai pasti (1/4 di vino + 1/2 di acqua a persona a pasto) – Visite guidate come da programma – Escursione in battello alle 5 Terre e a Santa Margherita Ligure/Portofino/San Fruttuoso – Noleggio Auricolari per tutta la durata del tour – Assicurazione medico/bagaglio.

IL NOSTRO PREVENTIVO NON COMPRENDERA':

Nostro Accompagnatore – Ingressi a Musei, Monumenti, Ville, Palazzi o altro menzionato nel programma se non indicate ne "La Quota comprende" e da concordare con il gruppo – Assicurazione Annullamento – Mance – Facchinaggio – Tassa di Soggiorno (da pagarsi in loco se dovuta) – Extra di carattere personale e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende".

