

# IL CAMMINO DELL'ALLEANZA

Le meraviglie d'Italia,  
passo dopo passo



**Il Sentiero  
dei Poeti**

### ***Il Cammino dell'Alleanza***

è una collana di guide per riscoprire a piedi le meraviglie d'Italia.

Creata nel 1993 da Alleanza Assicurazioni, in collaborazione con la Federazione Italiana Escursionismo, oggi ne presentiamo una speciale edizione in occasione del 125° anniversario della nascita della nostra Compagnia.

### ***Il Sentiero dei Poeti*** *di Albano Marcarini*

*Testi, disegni e fotografie dell'autore*  
*Aggiornato a Luglio 2023*

# IL CAMMINO DELL'ALLEANZA

## Il Sentiero dei Poeti



### SOMMARIO

Il Cammino dell'Alleanza	4
Due parole prima di partire	5
Informazioni utili	9
Da Portovenere a Campiglia	14
Da Campiglia alla Foce	28
Dalla Foce a Buon Viaggio	38
Da Buon Viaggio a Lerici	48
Da Lerici a Bocca di Magra	66

# Il Cammino dell'Alleanza



**M**usa pedestris. In una civiltà invasa dai motori e dalla velocità, quale intimo piacere vi regala l'andare a piedi, camminare nel paesaggio e nella natura. Non v'è nulla di più piacevole, specie se lo fate lentamente. Appartenete a voi stessi, vi sentite liberi, allegri e sollevati. Non consumate, non inquinare, non imponete a nessuno una presenza ingombrante e rumorosa. Partite senza essere condizionati da nulla, basandovi sulle vostre forze e sul favore degli elementi naturali.

Non è necessario scomodare i tanti poeti e scrittori romantici che hanno fatto del viaggio a piedi una filosofia di vita, è un'esigenza che sentiamo sempre più spesso, chiusi negli uffici, in coda negli abitacoli delle autovetture, forzati davanti al televisore. Non è il tempo che ci manca, o la voglia, forse è l'approccio che deve essere diverso. Camminando si ricostruisce un rapporto con se stessi e con la natura a noi vicina. Perciò questa azione non deve essere consumata come qualsiasi altro gesto quotidiano, frettoloso o indifferente. Deve essere preparata con cura e vissuta con particolare predisposizione, senza per questo essere pignoli o troppo moralisti.

Il *Cammino dell'Alleanza* è adatto a persone con questo spirito. Si propone di recuperare diversi sentieri escursionistici per un totale di oltre 600 chilometri in tutta Italia. Ma vuole anche valorizzarli e mantenerli in uso per il futuro. Percorsi facili, adatti a tutti, non troppo faticosi... ma si sa che nulla è faticoso se preso con la dovuta tranquillità! Voluto da Alleanza Assicurazioni per celebrare con una significativa azione sociale il suo primo centenario di fondazione, il *Cammino dell'Alleanza* conta sulla collaborazione della *Federazione Italiana Escursionismo* per la realizzazione operativa e la manutenzione. Questa collana di guide farà da compagna al moderno viandante lungo questo e lungo i prossimi itinerari del *Cammino dell'Alleanza*. Coniuga il bello di una passeggiata con la curiosità di osservare e conoscere, senza farlo in modo pedante ma con spirito leggero e confidenziale. Buona passeggiata!

## Due parole prima di partire

**F**elici quelle città che hanno per tangenziale un sentiero. Come La Spezia, in Liguria. La bella città del golfo è cinta da due lunghe e montuose braccia e tiene nel grembo il mare. Da una punta all'altra, da Portovenere a Bocca di Magra, corre uno splendido sentiero panoramico. Si chiama 'Alta Via del Golfo'. Dal 1999 è diventato uno dei nuovi percorsi de 'Il Cammino dell'Alleanza', l'aristocratico consesso dei più bei sentieri italiani convocati da Alleanza Assicurazioni. Gli escursionisti più ispirati potrebbero anche chiamarlo il 'Sentiero dei poeti', togliendo il termine al vicino Golfo dei Poeti, celebrato da Shelley, Lawrence, Montale, Pasolini.

Il Golfo della Spezia nella sua integrità, da oriente a occidente, dall'alto di un interminabile e variato belvedere: ecco la sintesi di questo sentiero. Il viaggio pedestre, di 48 chilometri, incontra attrattive ovunque: borghi marinari dall'illustre passato, come Portovenere e Lerici; villaggi con le case stese sui prati come panni al sole, oppure composti in forma di chiocciola secondo i criteri di un'urbanistica mai scritta ma efficace; giardini di luminosa e quasi africana bellezza con palme, agavi, agrumi, oleandri; terrazzi cosparsi di vigne e ulivi; e poi sentieri a gradini di 'pietra serena', dove appoggiando il piede sembra di sentire il respiro della terra.

Lo svolgersi delle colline, agevolato dal lento mutare di prospettive del viaggio a piedi, svela da una parte i limiti di più alte montagne, dall'altra l'orlatura dell'orizzonte tirrenico. La costa, vista da quassù, è un merletto così bizzarramente ricamato da far tribolare i cartografi più diligenti: baie, cale, insenature ripetute e frequenti, e poi ripide falesie, inattese spiagge e retrostanti piane. Dall'alto non si odono la voce del mare, le onde sbattute sugli scogli e il ritorno della risacca sulla rena, ma arrivano il sapore del sale, l'aria frizzante, il grido stridulo dei gabbiani.

Procediamo però con criterio, trattenendo la nostra fantasia e pigliamo Portovenere come punto di partenza se percorriamo il sentiero in senso orario. Questo borgo marinaro, estrema vedetta di Genova nella Riviera di Levante, merita non solo la visita, ma tutta la nostra ammirazione per co-



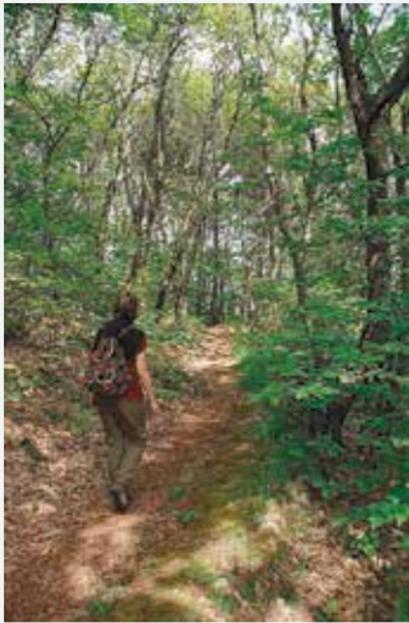
## Due parole prima di partire

me i nostri avi sapevano costruire con la rude pietra. Basta ammirare la chiesa di San Pietro, spruzzata dalla schiuma delle onde. Sotto le spigolose ombre del castello, fuori dalla porta del borgo, s'inerpica una lunga scalinata invasa dall'acanto. È l'inizio del nostro cammino.

Gli appassionati botanici potrebbero spendere qui intere giornate. La macchia mediterranea che riveste le pendici fra il Pitone e la Sella di Derbi è fra le più dense e ricche di vegetazione. Il paesaggio diventa subito severo avvicinando la dorsale marittima, che poi è la coda, o l'inizio se volete, dell'incantevole sipario delle Cinque Terre, oggi parco nazionale. Si sale al Pitone, da cui si profilano dinanzi agli occhi le bianche falesie del Muzzerone infisse nel mare, mentre alle nostre spalle si allontanano le perle della Palmaria, del Tino e del Tinetto perse nell'acqua.

Il tratto da Campiglia a Portovenere è fra i primi sentieri in Italia per bel-

● *Il sentiero fra Campiglia e Biassa.*



lezza. Bene ha fatto la Federazione Italiana Escursionismo a inserirlo nel progetto de 'Il Cammino dell'Alleanza'. A Petrarca durante i suoi peregrinari costieri parve qui di scorgere (e certamente la scorse) la Dea Minerva passeggiare solitaria fra gli ulivi.

Dalla terrazza di Campiglia, il mare è un ruvido specchio di riflessi luminosi. Sulle ripidissime coste allignano terrazzini con le vigne. Per produrre lo Sciacchetrà, il buon vino dolce della zona, occorre far passare l'uva e i soli spazi piani per stenderla al sole sono i tetti delle case. Il Sentiero dei poeti indugia e s'affaccia ora verso uno, ora verso l'al-



tro dei versanti che fanno da prima cornice al Golfo della Spezia. In basso vedremo la città e il suo celebre porto e ci stupiremo di come, visti da varie angolature, ci sembreranno così diversi e distanti.

Lasciati gli incanti selvaggi della fronte marittima, il sentiero, dopo Biassa, assume una dimensione domestica e quotidiana. Sono viottoli, scalinate, viuzze ornate da lampioni e corrimani. Servono alle persone per arrivare dove un'auto (per fortuna) non può passare. Di tanto in tanto una chiesa o un santuario esaltano la funzione di queste strade pedonali che, si vuole, ricalchino percorsi antichissimi. Univano fra loro i villaggi di mezzacosta che precedettero, e in qualche modo, prepararono la fondazione di La Spezia. Ne danno prova le antiche pievi, come Marinasco e San Venerio, i primi nuclei di coagulo delle popolazioni dopo le vicissitudini dei tempi bui, seguiti alla caduta dell'impero di Roma.

L'altimetria è mossa, mai in modo esagerato. Bisogna di tanto in tanto scendere alle 'foci', cioè a quei bassi valichi che collegano La Spezia con il suo entroterra, con le valli tributarie al Magra o al Magra stesso. Sono luoghi percorsi da strade e ferrovie, non sempre gradevoli. Ma molto in fretta lasciandoli, si torna fra le verzure dei villaggi o nel cupo delle pinete.

Da Baccano si scorge non molto distante Arcola. Questo nucleo, avvolto tutt'attorno alla collina, rivela in questo modo di stare un chiaro segno di antichità, forse un villaggio preromano, di certo una roccaforte medievale-

● *Una veduta di Lerici dal Sentiero dei poeti.*





## Due parole prima di partire



le dei potenti vescovi di Luni. In questa zona di confine, fra influenze genovesi, toscane e di feudi locali come gli agguerriti Malaspina, villaggi come Arcola ebbero la sventura di passar di mano come una palla in un gioco di bambini. Per questo hanno sempre cercato

di chiudersi a riccio con le case ordinate a gironi su questa specie di acrocoro.

Quando si scorrerà sopra Lerici invece, si potrà ammirare la spettacolare fortezza, voluta dai Pisani nel 1241 per fronteggiare l'altra genovese di Portovenere. Fatti pochi passi si entrerà nel Parco naturale Montemarcello - Val di Magra che include nel suo perimetro la punta del Caprione e l'alveo del fiume Magra.

Per ultimo il sentiero affronta l'erta di Monte Murlo che regala uno splendido giro d'orizzonte: le Apuane, la Lunigiana e la Versilia da una parte; il Golfo della Spezia e tutta la restante parte del cammino fatto, fino a Portovenere e alle sue isole, dall'altra. Sulla vetta è stato allestito un giardino botanico. È giovane, come il parco naturale che lo protegge, e non svela ancora tutte le sue bellezze.

Ciuffi di pini e radure di ginestre ammantano la pendice fino alla sommità di Montemarcello, il tranquillo villaggio che si vorrebbe fondato dal console romano Claudio Marcello vittorioso nella campagna contro i Liguri. In effetti, il disegno dell'abitato, con i vicoli grossomodo ortogonali fra loro, sembra richiamare un 'castrum' romano. Ma chissà?

Un ultimo balzo e il Sentiero dei poeti approda finalmente a Bocca di Magra. Il fiume ci separa dagli scavi dell'antica Luni e dalle spiagge della Versilia. In barca a vela, da Portovenere a qui, ci vogliono due o tre ore di buon vento. A piedi impiegheremo due o tre giorni, navigando sulla terraferma.

# Informazioni utili

Il **Sentiero dei poeti** è un itinerario escursionistico lungo **48 km**. Circoscrive dall'alto della prima cornice di rilievi il Golfo della Spezia, da Portovenere a Bocca di Magra, all'estremità orientale della Riviera di Levante. Si sviluppa in prevalenza su strade secondarie, talvolta indugia fra tortuosi sentieri che attraversano campicelli terrazzati, uliveti, orti e giardini di villaggio. Quando le trova, riutilizza le 'crose', le vecchie strade a gradini dell'entroterra spezzino. Non comporta alcuna difficoltà tecnica. La sua altimetria, sebbene non arrivi mai a un'altezza superiore a 600 metri, è però piuttosto movimentata dovendo assecondare tutte le valli e le dorsali. Il dislivello complessivo è di **1702 metri**.

A piedi il sentiero si percorre in **cinque** tappe continue, oppure potreste destinare ad esse cinque belle domeniche, visto che i punti d'accesso sono agevoli, molto vicini alla città e ben serviti dai mezzi di trasporto pubblico. I punti tappa sono Portovenere, Campiglia, la Foce, Termo della Spezia, Romito, Bocca di Magra. Ma molti altri punti intermedi possono essere utilizzati all'occorrenza per raggiungere o lasciare il sentiero. È sufficiente consultare l'*Orario generale* del ATC La Spezia - <https://www.atcesercizio.it/> - o il n. tel. 0187 522588 per ottenere ragguagli su linee e orari.

Alcuni punti tappa sono dotati di alberghi, per gli altri è sufficiente



• Nei punti più opportuni, come qui a Biassa, alcuni pannelli informano sul tracciato del Sentiero dei poeti.



far riferimento a La Spezia, a Lerici o ai vicini centri turistici della zona, dotati di un'ottima offerta ricettiva. Nella scheda anteposta a ogni tappa troverete le informazioni sui tempi di percorrenza, come raggiungere o lasciare l'itinerario, dove trovare un ristorante o un albergo. Quando andare? «Il Golfo presenta tutti gli elementi favorevoli per un clima di

perenne primavera» sottolinea una guida d'inizio Novecento. Non si può darle torto. Se togliamo il pieno dell'estate, dove può essere più piacevole stare distesi in spiaggia, tutti gli altri periodi dell'anno sono indicati per questa escursione.

Il Cammino dell'Alleanza è segnalato e mantenuto dalla *Federazione Italiana Escursionismo* (Fie). Il Sentiero dei poeti riprende per lunghi tratti il tracciato del *Alta Via del Golfo* (AVG). Lungo il cammino dovrete pertanto seguire le frecce in legno con l'indicazione AVG o le tacche di colore rosso e bianco. Attenzione però; il percorso è talmente tortuoso che è facile perdere la giusta direzione, specie negli abitati. Qualora non trovaste indicazioni per un certo tempo, dopo aver fatto un po' di strada, non insistete oltre: tornate sui vostri passi fino all'ultimo cartello certo e da lì riprendete il cammino, cercando la direzione giusta.

Nel caso troviate danneggiata qualche segnalazione o impedito il passaggio potete informare la **Federazione Italiana Escursionismo (Via Imperiale 14, Genova, 393.9037071, [www.fieitalia.com](http://www.fieitalia.com))**

Non penso di avere altro da dire se non di attrezzarvi in modo da evitare ogni inconveniente. Comunque non sarete mai troppo lontani da centri abitati dotati di negozi, ristoranti o di quegli altri servizi, dalla farmacia alla stazione dei carabinieri, che si usano definire d'emergenza.



## INDIRIZZI UTILI

### UFFICI TURISTICI, PRO LOCO

**Azienda di promozione turistica della Spezia**, Viale Italia 5, La Spezia,  
0187.770900, <http://siti.provincia.sp.it:8086/spturismo/it>  
E-mail: [info@aptcinqueterre.sp.it](mailto:info@aptcinqueterre.sp.it)

**Ufficio turistico di Portovenere**, piazza Bastreni 7, Portovenere, tel.  
0187.790691, [www.prolocoportovenere.it](http://www.prolocoportovenere.it)

**Ufficio turistico di Lerici**, via Biaggini 6, Lerici, tel. 0187 969164.

**Pro Loco Montemarcello**, via Nuova 48, tel. 0187 670910.

### AZIENDE DI TRASPORTO PUBBLICO

**Azienda Trasporti Consortile (ATC)**, <https://www.atcesercizio.it/>  
tel. 0187.522588.

### ALTRI INDIRIZZI UTILI

**Ente Parco regionale Montemarcello - Magra**, via A. Paci 2, Sarzana,  
tel. 0187.691071 - 3396467296,

Apertura al pubblico: martedì e giovedì dalle ore 9.00 alle ore 12.00  
<https://www.parcomagra.it>

**Provincia della Spezia, Assessorato al Turismo**, via Veneto 1,  
La Spezia, tel. 0187.742111, fax 0187.742241.

Internet: [www.provincia.sp.it](http://www.provincia.sp.it)

### ALTRI INDIRIZZI INTERNET

[www.comune.sp.it](http://www.comune.sp.it) (sito ufficiale del Comune e Rete Civica della Spezia)

[www.portovenere.it](http://www.portovenere.it) (sito turistico di Portovenere)

[www.alleanza.it](http://www.alleanza.it) (sito di Alleanza Assicurazioni)

# Il Sentiero dei poeti

NORD



scala 1:130.000

-  percorso su sentiero
-  percorso su strada asfaltata
-  punto di partenza e di arrivo
-  direzione di marcia
-  carta dettagliata e relativa pagina

a S. Stefano di Magra

**Vezzano L.**

18

Formola

Fresonara

**Termo della Spezia**

Monti S.P. 19

**Arcola**

135 **Baccano**

**Pag. 57**

Trebiano

**Pag. 61**

Cerri

Romito

a Sarzana

Parco naturale  
Montemarcello - Magra

Pugliola

Catene

M. BRANZI

**S. Terenzo**

**Lerici**

**Pag. 67**

Serra

Cambia

M. ROCCHETTA

**Ameglia**

Padule

a Viareggio

**Punta Maralunga**

**Punta Mezzana**

Fiascherino

Portesone

Tellaro

M. GARANA

le Figarole

76

S.P. 30

a Marinella/Luni

*Golfo della Spezia*

**Pag. 71**

Montemarcello

**Bocca di Magra**

S. Antonio

Monastero S. Croce

Punta Corvo

Punta Bianca



# Da Portovenere a Campiglia

La prima tappa del Sentiero dei poeti interessa la parte occidentale del Golfo della Spezia, da Portovenere a Campiglia, villaggio arroccato sul crinale montuoso che si protende verso le Cinque Terre.

**Lunghezza:** 4,9 km.

**Dislivello:** 460 metri in salita.

**Tempo di percorrenza:** 2h 45'.

**Il punto di partenza** è fissato in piazza Bastreri a Portovenere. La località si raggiunge in bus da La Spezia (via Chiado) con la linea 11/P.

Da Campiglia, punto di arrivo, si torna a La Spezia con la linea 20 (alcune partenze: nei feriali, alle ore 14, 15.35, 18.05, 19.45; nei festivi, alle ore 14, 19.28).

**Dove mangiare.** Nessuna possibilità di ristoro lungo il percorso; rifocillarsi a Portovenere. Necessaria una scorta d'acqua. A Campiglia: Ristorante La Lampara, Via Tramonti 4, tel. 0187.758035.

**Dove dormire.** A Portovenere: Albergo Belvedere\*\*\*, via Garibaldi 26, tel. 0187.790608; Albergo Genio\*\*, piazza Bastreri 8, tel. 0187.790611; Agriturismo Albana Le Rosse Viottolo dell'Albana, Campiglia, tel. 0187.719092.

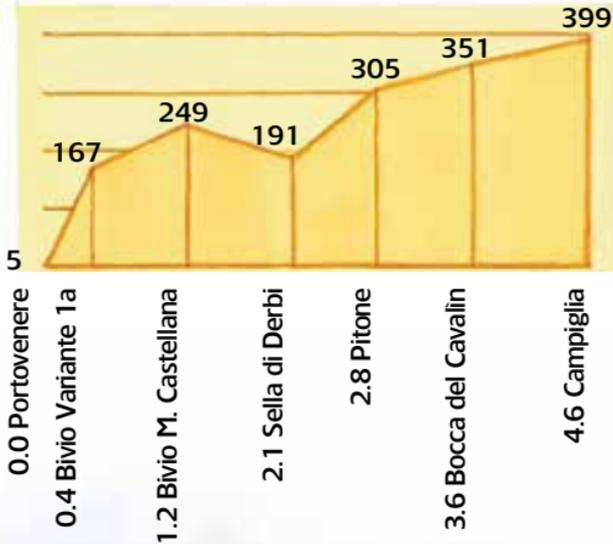
**Scala 1:30.000**

(1 cm uguale a 300 metri)





Profilo altimetrico e distanze in chilometri della prima tappa



NORD





## Da Portovenere a Campiglia

Il percorso pedonale che da Portovenere sale a Campiglia, tratto iniziale del Sentiero dei poeti e dell'Alta Via del Golfo, è segnalato con il numero 1 ed è certamente fra i primi in Italia per bellezza. Lo si potrebbe percorrere con minor fatica in discesa, da Campiglia a Portovenere, ma preferisco proporvelo in salita. In tal modo il passo non è sospinto dalla legge di gravità ma frenato, e si può, fra una sosta e l'altra, osservare queste montagne con le radici fissate nel mare e magari, come capitò a Petrarca nei suoi peregrinari costieri, scorgere la Dea Minerva passeggiare solitaria fra gli ulivi.



● *La chiesa di San Pietro, all'estremità della punta rocciosa di Portovenere.*



A Portovenere conviene venirci la sera prima per rigenerarsi sotto la brezza marina e gustare un buon piatto di pesce, altrimenti arrivarvi di buon mattino in bus da La Spezia. Da non mancare la visita della *chiesa di San Pietro*, protesa verso il mare su un promontorio roccioso, la cui più lontana memoria risale al VI secolo.

Su queste rocce gli abitanti respinsero nel 1494 l'assalto degli Aragonesi con l'espedito di spalmarle di sego: una scena più comica che tragica. Per questa e altre astuzie, Portovenere fu munificata da Genova che le concesse ampia autonomia, statuti propri e franchigie; d'altro canto, il poderoso castello che domina la baia fu sempre d'avvertimento per tutti, Pisani per primi.

Non c'è molto tempo per parlare della bellezza e dell'unitarietà urbanistica di Portovenere, della sua dolce cala, della dirimpettaia Palmaria, delle memorie romantiche e poetiche di questo seno di mare. Prendo perciò a prestito le parole di Guido Piovene, acuto scrittore di cose italiane, suggerendovi magari una breve passeggiata dove lui dice, senza grandi pretese, col solo piacere del guardare e dell'apprezzare.

«Portovenere è una muraglia di case addossate alla roccia e alte come torri, quasi uno scenario di torri accostate l'una all'altra. Traforano questa muraglia, conducendo ai vicoli interni, passaggi alti come tunnel, al centro dei quali pende una vecchia lanterna; le donne alle finestre degli ultimi piani sembrano evocazioni di un negromante. Da quell'altezza piomba-

### **Portovenere**

*Là fuoriesce il Tritone  
dai flutti che lambiscono  
le soglie d'un cristiano  
tempio, ed ogni ora prossima  
è antica. Ogni dubbio  
si conduce per mano  
come una fanciulletta amica.*

*Là non è chi si guardi  
o stia di sé in ascolto.  
Quivi sei alle origini  
e decidere è stolto:  
ripartirai più tardi  
per assumere un volto.*

*Eugenio Montale*

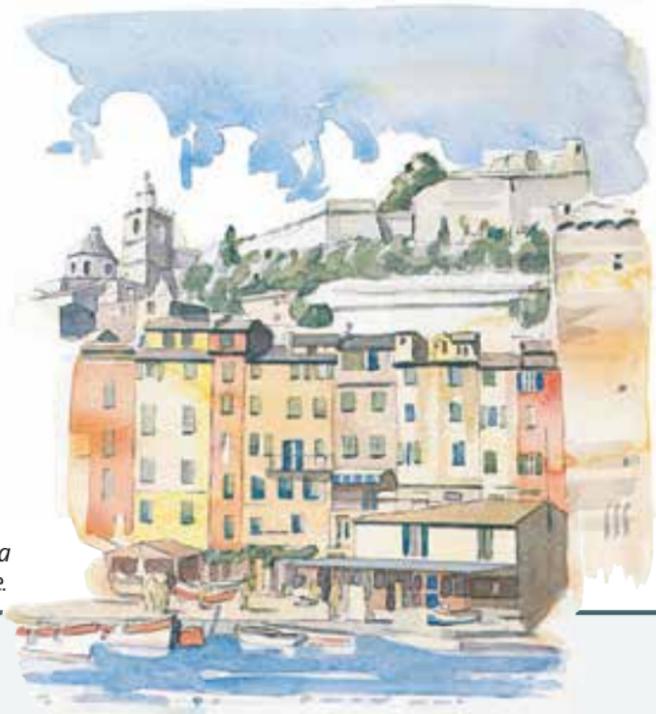


## Da Portovenere a Campiglia

### Portus Veneris

L'ampoloso 'Itinerarium Maritimum Imperatori Antoni Augusti' (161 a. C.), annovera 'Portus Veneris' come scalo marittimo sulle rotte per la Gallia, ma dell'originario insediamento romano e altomedievale restano oggi solo alcune mura nella spianata antistante la chiesa di San Pietro. Era il 'Castrum Vetus', ceduto ai Genovesi nel 1113, come ricorda una lapide affissa alla porta del Borgo. Gli storici propendono però per una data un poco più tarda, il 1139. In ogni caso è in questo periodo che Portovenere acquista importanza di sé. Si erigono la chiesa di San Lorenzo (1130) e il munito castello (1161), mentre si dà forma al borgo, allineato lungo la 'publica via'. Nasce così la lunga e caratteristica palazzata di Portovenere: una schiera di alte e strette case che appaiono sì compatte ma anche gioiosamente dispettose nello sporgere o nel rientrare lungo gli spigoli e il taglio netto delle ombre. Avevano una duplice funzione: servivano da abitazione ma anche, nel loro insieme, da protezione murata del borgo. Ogni casa possedeva due accessi indipendenti: uno più basso dalla parte della spiaggia, che disimpegnava rimesse e magazzini; un altro più alto dalla via interna verso le soprastanti abitazioni. Notevolmente sviluppata in profondità (fino a 15 metri) la palazzata è percorsa da anguste gallerie gradinate, dette 'capitoli', che scendono al molo.

● Uno scorcio della palazzata di Portovenere.





## Planimetria di Portovenere

La chiesa di San Pietro, all'estremità del borgo, integra edifici sorti in epoche diverse: un tempio pagano (di cui si sono rinvenute le fondamenta); una chiesa paleocristiana (anteriore al VI sec.) con abside, posta sul lato destro dell'ingresso; una chiesa medievale, eretta dai Genovesi nel 1256 con la consueta partitura a corsi alternati di pietra bianca e nera. Sembra che quest'ultima dovesse inglobare l'edificio preesistente ma poi ciò non avvenne. In effetti la chiesa genovese, a tre navate, pare monca del suo previsto sviluppo a pianta basilicale.

La chiesa di San Lorenzo, all'interno del borgo, è opera di maestranze lombarde, consacrata da Innocenzo II nel 1130. Al suo notevole sviluppo in orizzontale non corrisponde però un pari slancio in altezza, comune all'architettura gotica. La chiesa infatti fu bombardata dagli Aragonesi nel 1494 e perse la torre nolare, poi sostituita da un più ordinario campanile laterale. Dentro vi attendono sorprese: la 'trave delle reliquie', un vecchio tronco d'albero rinvenuto in mare e che, portato a terra, fu trovato pieno di reliquie e di preziosi; la Madonna Bianca, veneratissima dai portoveneresi; e i numerosi pezzi del Tesoro, in particolare vari cofanetti con decori d'ascendenza siriana e bizantina (X-XI secolo).



## Da Portovenere a Campiglia

no e si sfasciano in terra cartocci contenenti il cibo per i gatti. Ma basta salire dal porto alla chiesetta di San Pietro, esterno gotico dipinto a fasce orizzontali, una scura e una chiara, secondo l'usanza ligure, e interno siriano, per ritrovarsi in uno splendido e solitario panorama di rocce; di qui si scorgono, di sbieco, le Cinque Terre».

### Da Portovenere a Campiglia

**E**d è proprio risalendo il fianco dell'erta muraglia che, dopo aver occhieggiato il borgo, inizia l'itinerario pedonale per Campiglia. Da *piazza Bastreni* (alt. 2), capolinea del bus da La Spezia e ingresso al borgo antico di Portovenere, si affronta la ripida scalinata che sale lungo la cinta muraria del castello fra enormi piante di acanto. Le sue ampie ed

#### **Una terra picciola...**

«A 15 miglia da Levante è Portovenere, buon porto per navi e per galee, queste et altri vascelli piccioli entrano per la bocca di ponente, che è tra la terra di Portovenere e l'isola del Tino, ma le navi bisogna che passino di fuori dell'isola (...). In detto porto à un luogo detto l'Oлива, è stanza per galee, per barche, la traversia è mezzogiorno e lebeccio, però con questi venti le galee si devono accostarsi all'isola, dove è sempre buonaccia di mare e di venti. Per contro all'isola dalla parte di ponente è la terra di Portovenere, fabricata sul monte, forte di sitto, ma circondata di muri antichi di poca considerazione. La terra è picciola e poco habitata da huomini, per essere tutti impiegati nell'arte marinara, nella quale vagliono assai et massime nel governo di galee».

*Pantero Pantera, capitano di mare del sec. XVII*





● *La falesia del Muzzerone con l'isola Palmaria e il Tino.*

eleganti foglie sono note a tutti gli artisti, poiché furono prese dai Greci a modello del capitello corinzio. La fortificazione risale al 1161, ma il possente rivestimento esterno fu aggiunto nel XVII secolo.

Ben presto si raggiunge la dorsale montuosa, rotta in spaventosi precipizi sul versante che volge al mare aperto, più morbida e mossa dalle dita allungate delle colline dalla parte che si apre sul Golfo della Spezia. È un crinale spazzato dal vento come dimostrano le contorte forme degli ulivi e la stentata crescita degli arbusti. Fra questi ultimi spicca per abbondanza l'euforbia arborea (*Euphorbia dendroides*), in forma di grossi cuscini.

In basso, si scorge il promontorio con la chiesa di San Pietro. Brandelli di muri a secco danno ancora l'idea di una plaga in passato ben coltivata, ma oggi inselvaticita e attraversata più volte dal fuoco che ha cancellato l'originaria pineta sostituendola con una giovane macchia ad arbusti. Si intravedono anche i gradoni della vecchia mulattiera, nascosta dalla profusione dell'ampelodesma (*Ampelodesmos mauritanica*), un'erba che colonizza spesso le zone colpite da incendio.

All'altezza di alcune baracche si scorgono enormi blocchi di pietra squa-



## Da Portovenere a Campiglia

drata; indicano le vicine cave di portoro del Muzzerone. Il curioso potrà visitarle, ma solo con una certa cautela poiché la zona è da tempo abbandonata e priva di opere di sicurezza. Il portoro è una pietra calcarea di colore nero, striata da venature bianche o giallastre, formatasi alla fine del Triassico (circa 90 milioni di anni fa), di grande effetto decorativo. La vena affiora lungo le falesie del Muzzerone e sull'isola Palmaria, ma a causa del suo elevato sfruttamento risulta ormai quasi esaurita.

Anche per il profano è facile notare la grande varietà e le colorazioni delle rocce lungo il cammino. Si succedono in senso cronologico, dalle più antiche alle più giovani: nel primo tratto dell'itinerario si passa da un calcare grigiastro di oltre 200 milioni di anni fa - detto a *Rhaetavicula contorta*, per la diffusa presenza di un fossile - al portoro; dopo la Sella di Derbi invece, si cammina su strati alternati di calcare e marne, grigie o giallastre (190 milioni di anni fa), ma più avanti le rocce assumeranno vive tonalità di rosso (non a caso gli spezzini chiamano questa scogliera La Rossa) e di verde, tipiche dei diaspri, risalenti a 135 milioni di anni fa.

Proseguendo la salita sullo stretto sentiero, ogni tanto gettate uno sguardo alle spalle poiché la vista si apre, oltre le case di Portovenere, verso l'isola Palmaria, il golfo, la penisola di Montemarcello e, lontane, ma distin-



● *L'occhiocotto (Sylvia melanocephala) frequenta la macchia sulle alte falesie della costiera spezzina. Si distingue per il cappuccio che si estende sotto l'occhio e per l'anello rosso che circonda la palpebra, da cui il curioso nome.*



guibili dal candore del marmo, le Alpi Apuane. A un tratto si stacca sulla sinistra una variante al sentiero principale, denominata 1a.

Seguendo lungo la traccia principale si aggira invece il versante nord del Muzzerone e, ormai in piano, si esce all'altezza di un tornante della strada che conduce alla vetta. Si segue la strada in discesa passando un'al-

tra cava di portoro (a un tratto, sulla destra, una scorciatoia fa risparmiare un altro tornante) fino a giungere alla *Sella di Derbi* (alt. 191), da cui la vista spazia sul mare aperto. Un fondale naturale che ci accompagnerà per il resto della passeggiata, stando a mezzacosta sul versante a mare, qui colonizzato a macchia.

Il tratto di macchia mediterranea che riveste le pendici fra la Sella di Derbi e il Pitone è fra i più densi e ricchi di varietà. Le specie più note e vistose? Il cisto, con i suoi fiori somiglianti a rose; il terebinto, o scornabecco, che dà una resina aromatica dall'odore penetrante; il lentisco, della stessa famiglia del terebinto, da cui si ricava il mastice, anticamente usato dalle donne greche e turche per profumare l'alito e sbiancare i denti; il mirto, o mortella, dalle foglie ovali e rilucenti, d'un verde intenso, pianticella sacra a Venere... e poi il corbezzolo, le ginestre, l'alaterno, l'ampelodesma e i primi giovani lecci che si fanno forza e porteranno, incendi permettendo, la macchia a maturità. Spesso questi arbusti sono avvolti da una matassa di liane infestanti come la lonicera etrusca, la robbia, l'asparago selvatico, lo stracciabraghe dal nome di evidente significato.

### **Una variante verso la vetta**

*La variante 1a (vedere la cartina a pagina 14) si dirige sulla sommità del Muzzerone (alt. 496), ove sorge una fortezza ottocentesca, per poi discendere dall'altro versante e incontrare di nuovo il sentiero principale. La può seguire chi non disdegna un ulteriore breve tratto di salita e chi, appassionato di botanica, desidera osservare l'ormai rarissimo fiordaliso di Portovenere (*Centaurea veneris*), tipico degli ambienti marini rupestri. L'ornitologo potrebbe invece prestare attenzione ai piccoli uccelli che trovano rifugio nella macchia o al volo del gheppio e del falco pellegrino, che frequentano spesso queste falesie.*



## Da Portovenere a Campiglia

Il sentiero riprende, sempre segnalato, e sale al *Pitone* (alt. 305), da cui si ammira la splendida prospettiva delle falesie del Muzzerone e delle ormai lontane isole Palmaria, del Tino e del Tinetto.

Finalmente una nuova visuale si apre dinanzi ai nostri passi e si finisce di salire. Dal *Pitone* anticamente si diramava lungo la costa un percorso detto 'Via dei banditi': era talmente impervio che solo persone avvezze a ogni rischio si sentivano di affrontarlo. Scoscesa verso il mare si riconosce la valle dell'Albana con uno stravagante e isolato edificio a torre.

Più in basso, a ridosso della costa, si intravedono le 'cantine': costruzioni utilizzate durante la vendemmia come deposito e anche come ricovero notturno per evitare la fatica di far ritorno a casa su sentieri così ripidi. Sul tetto si usa stendere l'uva, che una volta

passita, viene impiegata per la produzione dello Sciacchetra, il famoso vino dolce delle Cinque Terre.

Alla fine si raggiunge, in località *Bocca del Cavalin* (alt. 351), la strada asfaltata che sale a Campiglia. Il sentiero però la disdegna e corre dapprima parallelo, salendo una montagna rivestita da pini marittimi; poi ne asseconda un tratto, fino al campo sportivo; infine, di nuovo se ne allontana, puntando fra i pini verso il mare.

È il tratto conclusivo della passeggiata che regala

● *Il Sentiero dei poeti nei boschi di Biassa.*





### **Immensa torta dorata...**

*Inevitabile imbattersi prima o poi in una bottega che vende farinata, una delle istituzioni alimentari di La Spezia e della riviera. La si potrà degustare deambulando, avvolta nel cartoccio, o tranquillamente al piatto sul tavolino in compagnia di un bicchiere di vino. La sua origine è forse araba. Si tratta di un impasto fluido di farina di ceci, olio d'oliva e acqua messo a cuocere, dentro ampie teglie, o 'testi', nel forno a legna. La vampa di calore del fuoco e la sottile superficie dei testi provoca un'immediata evaporazione dell'acqua. In pochi minuti, la farinata si colora di giallo-ambra, gli ingredienti si amalgamano e nell'aria si spande l'odore concentrato dell'olio in cottura. Dove assaggiarla: a La Spezia, Dalla Pia Centenaria, via Magenta 12, 0187.739999; a Portovenere, alla Pizzaccia, via Capellini 96-98, 0187.792722.*

ancora una splendida veduta panoramica: la costa di Schiara con le sue cantinette aggrappate fra terra e mare. Infine, il vecchio mulino a vento, purtroppo pericolante, con l'architrave che riporta la dicitura 'Anno del Signore 1840'. Le prime case sono quelle di *Campiglia* (alt. 399).

Il villaggio presenta un disegno allungato lungo una strada centrale. Le case sono collocate poco sotto il crinale, nascoste alla vista del mare, si suppone a motivo di protezione dalle ricorrenti scorrerie saracene che infestavano questa costa nel XVI e XVII secolo.

La prima tappa del sentiero finisce qui. Se ancora non avete esaurito il vigore dei muscoli e la scorta di fiato, oppure se il bus tarda ad arrivare, Campiglia ha in serbo uno splendido suggerimento, quello di scendere a precipizio fino al porticciolo, quasi 400 metri più in basso, dove la schiuma delle onde si frange sugli scogli. Sono due casupole e un piccolo imbarcadero. Si tratta del molo che da secoli accoglie e custodisce la minuscola 'flotta da pesca' dei campigliesi. La discesa è un vero tuffo verso il blu del mare, fra macchia, vigne e residui di poveri coltivi, ma la risalita è interminabile. Un'emozione riservata a garretti e cuori saldi.

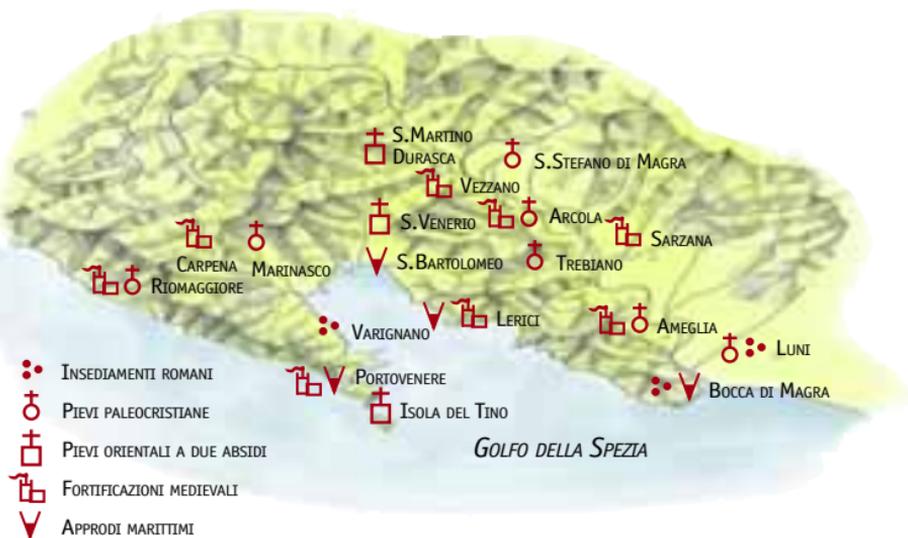


## Da Portovenere a Campiglia

### Qualche briciola di storia

Secondo l'opinione dei geologi, il Golfo della Spezia è parte di una valle sepolta nel mare. Oggi non vi sfociano importanti corsi d'acqua, ma nelle lontane ere geologiche il fiume Vara, che oggi scorre in una valle separata, metteva qui le sue acque. Solo in un secondo tempo, dopo rilevanti eventi orogenetici, questo fiume si sarebbe unito al Magra deviando il suo corso.

Il paesaggio originario sembrò ai nostri avi simile a un approdo da isola esotica, con acque calme, seni riparati, larghe spiagge punteggiate da pinete e retrostanti lagune popolate di pesci e uccelli. In sparuti villaggi le genti si occupavano dei boschi o cavavano pietre. Non mancava loro l'ispirazione artistica se si osservano le numerose statue antropomorfe ritrovate in varie parti dell'entroterra. Luni, fondata dai Romani nel 177 a.C. nella piana del Magra, fu il primo insediamento pianificato, sebbene si ricordino altre presenze, coeve o precedenti, a Varignano, Fezzano, Portovenere. Luni però esercitò un ruolo guida nella colonizzazione dell'arco ligure orientale, specie dopo che il console Claudio Marcello, nel 155 a.C., mise a tacere gli ultimi indigeni riottosi. A Luni si attrezzò un porto per il commercio dei marmi apuani, nelle sue vicinanze transitavano le strade verso la Pianura Padana e la riviera.





● Le rovine dell'anfiteatro romano di Luni.

*Bisognerà attendere il Medioevo e la decadenza di Luni per veder emergere nuovi approdi costieri, soprattutto Portovenere, poi Lerici e, in misura minore, La Spezia. Si tratta di spostamenti verso il mare di popolazioni interne, già radicate in alcuni centri come Carpena, Vesigna, Biassa, oggi modesti villaggi ma un tempo agguerrite fortezze. Qui si annidano piccoli ma faziosi feudatari, vassalli della Marca Obertenga, che talvolta raggiungono fama e potere come i Signori di Vezzano nel secolo XI, mentre altre volte soggiacciono alle loro stesse ambizioni nella speranza di contrastare le mire territoriali dei vescovi o le aspirazioni libertarie delle consorterie comunali. In questi complessi rapporti di forza s'inserì ben presto Genova. Da una parte essa appoggiò le istanze delle 'compagne' comunali e, dall'altra, incamerò con la persuasione della moneta sonante i feudi marchionali. Nel 1113 (o nel 1139) ottenne Portovenere, nel 1256 Lerici (e in tal modo respinse le ambizioni pisane), nel 1276 i beni dei Fieschi comprendenti gran parte delle 'terre' e dei castelli del golfo. Alle fine del XIII secolo tutto il golfo era sotto il controllo della Superba.*

# Da Campiglia alla Foce

La seconda tappa del nostro sentiero si sposta da Campiglia alla Foce, storico punto di transito dei collegamenti stradali verso la Val di Vara e il passo del Bracco. È un tratto non molto lungo e neppure faticoso. Dopo Biassa richiede però un po' di destrezza se la vegetazione, davvero lussureggiante in questa zona, invade l'esile traccia del sentiero.

**Lunghezza:** 8.6 km.

**Dislivello:** 240 metri.

**Tempo di percorrenza:** 2 ore e 45 minuti.

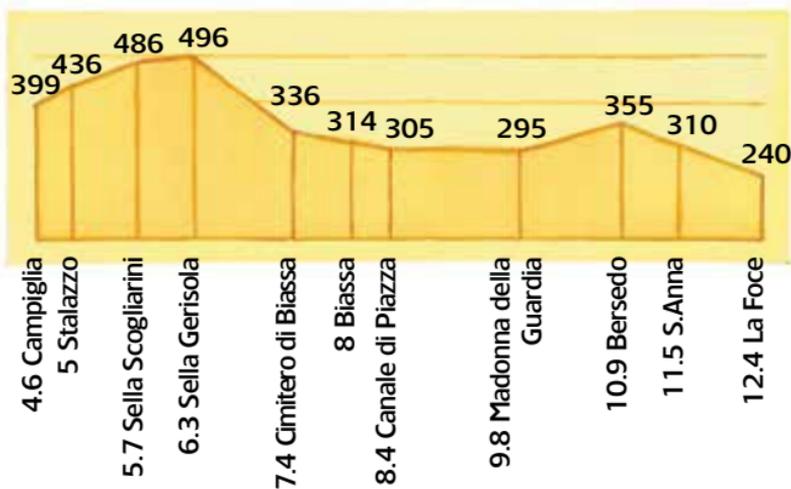
**Il punto di partenza** è fissato a Campiglia, raggiungibile da La Spezia con il bus 20. Alcune partenze da La Spezia stazione Fs: alle ore 10.40 (feriale), 13.27 (festivo), 13.30 (giornaliero).

**Il punto d'arrivo** è alla Foce (S.S. 1), da cui si torna a La Spezia con diverse e frequenti linee di bus.

**Dove mangiare.** Alla Foce: Osteria La Gira, via Genova 630, tel.0187.700187. Hosteria Bertolini, Via Montalbano 1, 0187.722186.

**Dove dormire.** Alla Foce, Albergo Nella\*\*\*, via Genova 591/3, tel. 0187.711221.

Profilo altimetrico e distanze in chilometri della seconda tappa



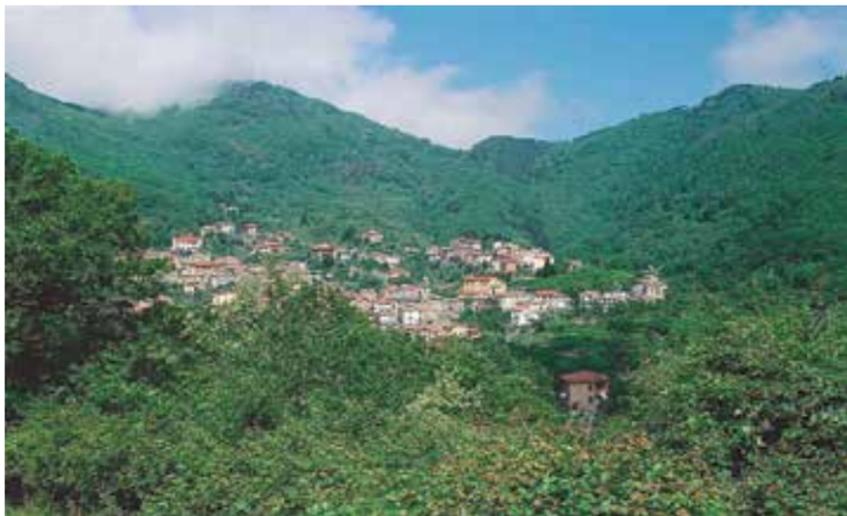


-  tratto su asfalto
-  tratto su sentiero
-  direzione errata
-  direzione di marcia
-  punto di partenza
-  tratto in pendenza
-  panorama





## Da Campiglia alla Foce



• Una veduta di Biassa dal sentiero di Campiglia.

**D**a Campiglia il nostro sentiero prosegue sul dorso della montagna. Bisogna fare attenzione a imboccare la direzione giusta, quella per Biassa. Anche gli altri sentieri sono invitanti, alcuni davvero irresistibili per bellezza e scorci panoramici (come quello che si dirige verso Monesteroli o quello di crinale verso San Antonio), ma dobbiamo rispettare il nostro segnavia a cui, fin da Portovenere, abbiamo dato credito. Si segue una stradina che guarda verso il golfo. Supera alcune case isolate e alcune curiose sculture in legno per attestarsi, con leggera ascesa, alla *Sella Scogliarini* (alt. 486). Fatta una curva piuttosto stretta, si lascia la strada sterrata e, verso destra, s'imbocca nella boscaglia il vecchio sentiero mulattiero per Biassa. La sua vetustà è confermata da brani di selciato e lunghe gradonate. A tratti sembra di perdersi nell'esuberanza della vegetazione. Il suo abito è diverso da quello affacciato al mare. Qui, a parte le pinete di pino marittimo che sono spesso frutto di rimboschimenti, predomina il bosco misto composto da carpino nero, orniello, castagno. In autunno il diverso grado di maturazione del fogliame regala all'osservatore la policromia di una tavolozza d'artista.



Senza troppa fatica si scollina una seconda volta alla *Sella Gerisola* (alt. 496). Qui appare, di fronte a noi, Biassa, distesa in un anfiteatro di verdi chiome. La discesa è ripida e scivolosa; alcuni gradini sono scavati sulla roccia arenacea. Poi il cammino si distende in piano e avvicina il camposanto di Biassa. Si raggiunge la rotabile che, verso sinistra, mette in breve tempo nell'abitato. Di fronte alla chiesa parrocchiale di San Martino è sistemata una bacheca del nostro sentiero.

*Biassa* (alt. 314) è un paese speciale. Intanto, assieme a Campiglia, dovrebbe essere annoverato fra le Cinque Terre (che così diventerebbero sette), ma si dice che gli antichi fecero male i conti perdendone due per strada. Nell'Ottocento si studiò in lungo e in largo – è il caso di dirlo – il cranio dei contadini locali. Bisogna immaginarseli costoro, mentre intenti alle loro fatiche quotidiane, si sottoponevano ad astruse misurazioni cefaliche! Osservando il naso aquilino, il viso ovale dagli zigomi sporgenti, gli occhi neri e vivaci sotto lunghe sopracciglia gli studiosi non ebbero dubbi: i biassèi discendevano dai saraceni, qui approdati dal mare e divenuti stanziali. Insomma, veri pirati. Le donne poi, usavano circolare per il paese armate di pugnale che spesso usavano per motivi di gelosia, come in Corsica.

● *La piazza di Biassa.*

Si dice anche che il biassèo abbia due case e questo è vero: una nel villaggio e un'altra di là dal monte, sulla dirupata costa di Tramonti, verso il mare, dove su esilissimi terrazzini – le 'lame' – coltiva da secoli la vite. Camminatore infaticabile, aveva intessuto una trama incredibile di vie gradonate e su queste si era pure spostato con in-





## Da Campiglia alla Foce

### **Tre pianticelle degli ambienti ruderali**

*Fra Biassa e il santuario della Madonna della Guardia, il sentiero solca un versante dove appaiono molto evidenti i segni della trascorsa colonizzazione agraria. Terrazzini o 'fasce', disposte a scalare e sorrette da lunghi muri in pietra (arenaria o calcare). Di tanto in tanto ripide scalette mettono in comunicazione i vari livelli dei coltivi. Da tempo abbandonate, queste zone sono invase dalla vegetazione: pianticelle ed erbe degli incolti, lembi di lecceta giovane, fiori e muschi che prediligono le fessure fra le pietre dei muri. Enumerare tutte le specie sarebbe impossibile. Eccone tre che nella tarda primavera sono molto appariscenti e attireranno la vostra attenzione.*

**Crescione selvatico (Ranunculus repens).** Poco amato dai contadini, si prende la sua rivincita quando i campi restano abbandonati. Il crescione mette ampie e fitte radici e copre larghe porzioni di terreno. Inoltre è nocivo per il bestiame e ogni tentativo di estirparlo provoca l'effetto contrario perché la dispersione dei suoi stoloni non fa che moltiplicare il numero di altre potenziali pianticelle. In compenso i suoi fiori, di un giallo vivo sono molti belli e attrattivi per gli insetti.





Valeriana rossa

**Valeriana rossa (*Centranthus ruber*).** Tipica dell'orizzonte mediterraneo la valeriana predilige i vecchi muri, le banchine e le ripe stradali. Le foglie inferiori di questa pianticella, alta da 30 a 80 cm, sono ovali e picciolate. L'infiorescenza è composta da corimbi ramificati, ognuno dei quali possiede numerosi fiori. La corolla di ogni fiore è tubolosa con cinque lobi alla sommità. Stame e stilo si innalzano per richiamare farfalle e insetti che succhiano il nettare fin nel fondo della corolla. Lo sperone che pende dal tubo della corolla dà il nome alla pianta. '*Centranthus*' infatti deriva dalle parole greche '*kentron*' (sperone) e '*anthos*' (fiore).

**Iris o giaggiolo nano (*Iris chamaeiris*).** *Iris* in greco significa 'arcobaleno' e questo nome ben si addice a un fiore a forti tinte. L'*iris* nano si rinviene nelle zone di gariga più assolate, su substrato calcareo. Lo si trova, per esempio, in certe zone del promontorio del Caprione, nella parte orientale del golfo, assieme al cisto bianco e a diverse specie di orchidee. L'*iris* è particolarmente apprezzato in Giappone. Gli si conferisce una funzione purificatrice tanto che in primavera, in un giorno prestabilito, è d'uso fare un bagno d'*iris* per assicurarsi i suoi benefici per tutto l'anno. Inoltre lo si depone sui tetti delle case, come protezione contro gli incendi e gli spiriti maligni.



Iris



## Da Campiglia alla Foce

Scala 1:30.000

(1 cm uguale a 300 metri)

NORD



*a Genova segue a pagina 39*



- tratto su asfalto
- tratto su sentiero
- direzione errata
- direzione di marcia
- punto di partenza
- tratto in pendenza
- panorama

*segue da pagina 29*



tenti colonizzatori. Alcuni scesero nel luogo che poi diventerà La Spezia, altri si spostarono sulla costa dei monti vicini dando vita ad altri abitati come Riomaggiore e Manarola. Insomma questa Biassa sembra un po' come una piccola Roma: fondata da gente venuta dal mare, conquistatrice di terre coltivabili e votata all'espansionismo.

Su un'altura poco distante, il *castello di Coderone* proteggeva il paese. Ora è un ammasso di rovine; ricorda la Repubblica di Genova alla quale Biassa si diede spontaneamente nel 1273.

## Da Biassa alla Foce

**P**er ritrovare il nostro segnavia bisogna, dopo la chiesa, seguire la strada principale fino all'altezza del civico 84 e qui, prendere a destra un viottolo che subito esce dal paese aggirando un vallone da foresta pluviale, tanta è la vegetazione che lo ricopre. Ma non doveva esse-

re così fino a qualche decina d'anni fa. Si notano ovunque brandelli di muri a secco, fossi irrigui, terrazzini coltivi, ammassi di pietre che dovevano essere case o casupole. Il sentiero, superati due fossi (Girighella e Redemé), si attea su un cordolo di pietre e prosegue in costa facendosi largo a fatica fra i cespi dei giunchi e le fastidiose cortine dei rovi. Anche se inselvaticito è un tratto molto bello, soprattutto se si pensa che siamo a un paio di chilometri in linea d'aria dal centro di La Spezia. La città però la si vedrà solo più avanti. Per il momento si procede lungo il *Canale di Piazza*. La traccia man mano si allarga e prende consistenza di strada,

### ● La Scaletta.





## Da Campiglia alla Foce

seppur sterrata. Alla fine, dopo gli ultimi contrafforti della valle si spunta su un tornante. Appena sopra è il *santuario della Madonna della Guardia* (alt. 295). La specificazione è evidente: da qui si gode una delle più belle e spaziose vedute della città e del suo golfo.

Ora si entra in un ambito più antropizzato. Si segue in salita *via Vecchiora*, poi, all'inizio della successiva *via di Murlo* si abbandona l'asfalto per una gradinata che, sulla sinistra, verso monte, sale fra i prati alla sovrastante *via dei Parodi*. Quest'ultima sale all'omonimo fortilizio, uno dei molti che erano preposti alla difesa militare dell'Arsenale e del porto militare della Spezia, ma noi la seguiremo nella direzione della discesa (a destra) attraversando le ville sparse di *Bersedo* (alt. 355) e di *Sant'Anna* (alt. 310). Quando possibile, il nostro itinerario pedestre disdegna la strada rotabile e si ritaglia brevi ma più invitanti diversioni fra le vecchie gradonate strette fra alte mure di cinta, dove spuntano gli spadoni delle agavi o pendono a festoni le ciocche della bouganvillea. Come davanti a *Villa Paganini*, salendo per un breve tratto verso Sommovigo, o come al successivo tornante, dove la vecchia pedonale si concede il lusso di bypassare la nuova carrozzabile con un percorso più breve e suggestivo. Discesi infine alcuni gradini, si arriva alla *Foce* (alt. 240), dove transita la strada statale 1

- *Veduta di La Spezia dal belvedere della Madonna della Guardia.*





## La Foce e la mes-ciuà

*Se apprezzate i ricordi del passato, le foto ingiallite e marezzate dei campioni del pedale, gli stinti tagliaretti dei trofei sportivi, i tavoli pesanti e i mazzi di carte lisi dalla pratica quotidiana, l'osteria della Gira, alla Foce, fa per voi. Non troverete le atmosfere romantiche di Portovenere ma la rustica e immediata ospitalità delle vecchie osterie dei postiglioni. Qui passava la strada per Genova. Qui ci si fermava per un pranzo o un rapido spuntino, magari a base di acciughe fritte. La cucina è casalinga: tagliatelle, cavoli ripieni, minestrone, funghi trifolati, baccalà, torte di verdura ma soprattutto la mes-ciuà, il piatto tipico di La Spezia. Consiste in una zuppa 'povera' che un tempo gli operai dei cantieri navali consumavano frettolosamente durante la pausa del pranzo, una miscela di cereali e legumi come farro, fagioli, grano, ceci, patate. Accompagnata da un po' di extravergine d'oliva e magari da un mezzo spicchio d'aglio o da sedano e carote, diventa una vera prelibatezza, specie in inverno, dopo tanto cammino a piedi.*



'Via Aurelia', giunta qui al km 420.7, misurato da Piazza Venezia a Roma e diretta alla ancor lontanissima Ventimiglia.

La Foce è un basso valico che mette in comunicazione La Spezia con la Valle del Vara e il passo del Bracco. Non ha altro di rilievo a parte il monumento a Giuseppe Mazzini che campeggia di fronte a un'antica osteria, frequentata dai vetturini d'un tempo.

# Dalla Foce a Buon Viaggio

La terza tappa del Sentiero dei poeti ci porta, in circa tre ore di cammino, dalla Foce al valico di Buon Viaggio, lungo l'arco superiore del golfo. Un contomo di colline dove occorre salire e scendere. I dislivelli però non sono impegnativi e concedono ampio respiro e bei panorami. Inoltre attraverseremo un bosco molto fitto sulla cosiddetta Costa dei Bravi.

**Lunghezza:** 10.2 km.

**Dislivello:** 270 metri.

**Tempo di percorrenza:** 3 ore.

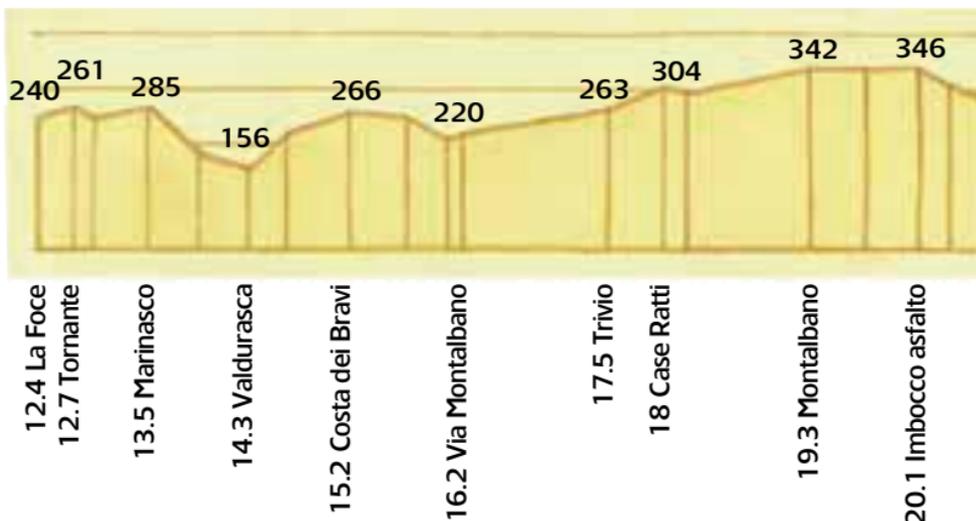
**Il punto di partenza** è fissato alla Foce (S.S.1 Aurelia), raggiungibile da La Spezia con frequenti passaggi di bus.

**Il punto d'arrivo** è a Buon Viaggio (S.S.330), da cui si può far ritorno a La Spezia utilizzando le linee 51, 52, 55.

**Dove mangiare.** A Sarbia: Osteria Secondini, via Montalbano 84, tel. 0187.701345. Bar a Valeriano Lunense e a Buon Viaggio.

**Dove dormire.** Purtroppo non vi sono alloggi convenienti in vicinanza di Buon Viaggio: si consiglia di scendere in bus a La Spezia.

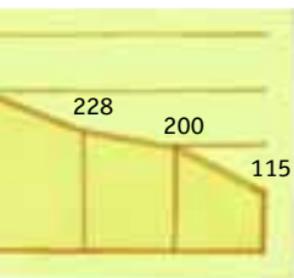
Profilo altimetrico e distanze in chilometri della terza tappa



NORD



-  tratto su asfalto
-  tratto su sentiero
-  direzione errata
-  direzione di marcia
-  punto di partenza
-  tratto in pendenza
-  panorama



21.6 Valeriano L.

22.4 Cimitero

23.2 Buon Viaggio

segue a pagina 44

A Sarbia si può interrompere l'escursione facendo ritorno a La Spezia con il bus 6



segue da pagina 34

Scala 1:30.000

(1 cm uguale a 300 metri)



## Da Foce a Buon Viaggio

**S**e volessimo inscrivere in un arco di cerchio di 180° il nostro itinerario e controllare a che punto siamo arrivati alla Foce, ebbene il goniometro indicherebbe 45°. Siamo dunque a un quarto del cammino. Ci attende ora una tappa decisamente tranquilla, direi contemplativa, dato che molti saranno gli scorci panoramici.

Dalla Foce ci si avvia lungo la strada provinciale 15 'di Valdurasca'. Al primo tornante si lascia l'asfalto e si segue a destra un viottolo dal fondo battuto. Dopo pochi minuti si giunge al bivio dal quale si diparte la rotabile che sale a Marinasco. La seguiamo per poche decine di metri per poi imboccare, sempre sulla destra e accanto a una cappelletta, il vecchio sentiero gradonato che spunta la salita e arriva in piano sul piazzale della *Pieve di Marinasco* (alt. 285), gradevole luogo di sosta con panchine, una fontana e soprattutto con il vetusto edificio religioso, di grande rilevanza nella storia del territorio spezzino. «Marinasco non è un vero villaggio - scrive l'intellettuale spezzino Edoardo Vercelli - è piuttosto

### **Il sambuco**

*Scendendo il sentiero in direzione di Biassa si attraversano boschi cedui spesso invasi da spesse siepi di sambuco nero. Sambucus nigra è un arbusto o un piccolo albero alto fino a 10 metri con corteccia grigiastra, foglie opposte e ovali. I fiori sono bianco giallastri e sono molto belli, raccolti in corimbi a cinque rametti. I frutti sono viola o neri e contengono un succo molto apprezzato dagli uccelli. I nostri avi lo consideravano la dimora degli spiriti benigni. Con i fiori si prepara un infuso efficace contro il raffreddore ma anche un dolce delicato se fritti in pastella, mentre con le bacche dei frutti si confezionano sciropi.*





## La Pieve di Marinasco

*Nel Golfo della Spezia il Cristianesimo giunse per via di mare. Da soli o in sparuti gruppi, eremiti e anacoreti approdarono sulle isole del Tino e del Tinetto. A Portovenere nel VI secolo si fondò un monastero maschile, mentre sulle sponde del golfo, nel VII secolo, furono ricoverate in un tempietto le reliquie di San Venerio, santo tuttora molto venerato nello spezzino. La pieve di Santo Stefano di Marinasco compare negli atti del 950, chiesa battesimale in posizione chiave sul golfo e su una via di comunicazione collinare fra la Val di Vara e Luni, caposaldo vescovile e antica colonia romana. L'edificio appare oggi nelle forme gotico-cistercensi della ricostruzione del XIII secolo; fra il 1780 e il 1784 ne fu anche rovesciato l'orientamento. Nell'abside si ricavò l'accesso con un pronao e, accanto, gli si addossò il campanile. A un'attenta indagine si possono scorgere inserti di recupero romanici o gotici. La decorazione barocca dell'interno offusca un po' la semplicità delle forme esterne. Le tre navate sono divise da pilastri che racchiudono colonne in arenaria con capitelli romanici.*



una chiesa antica, che sta, col Camposanto suo, nell'alto della collina protesa fra La Spezia e le valli converse al torrente Durasca. Le case sono tutte più giù o assai lontano: pare che la chiesa voglia esser sola e incontaminata, come un giglio senza pari».

Si riprende la marcia passando sul retro della chiesa e da qui, per la tortuosa scalinata in pietra, detta di Terrarossa, si accede alla rotabile. Qui si piega a sinistra e si continua a scendere. Siamo nell'impluvio della Valdurasca, tributaria della Val di Vara. Non si calca l'asfalto per molto:



## Da Foce a Buon Viaggio

### **Lo scoiattolo, comune ma in pericolo**

*Delle 200 specie di scoiattoli diffuse nel mondo, l'Europa (e l'Italia) ne ospita una sola. Si tratta dello scoiattolo rosso, o *Sciurus vulgaris* in termini scientifici. Lo si trova quando meno lo si attende: schizza in volo sopra la vostra testa da un ramo all'altro o traversa veloce il sentiero celandosi subito dopo nel sottobosco. A volte però si fa a tempo a riconoscerne i segni distintivi: la coda folta e rizzata verso l'alto, i suoi sonori squittii, i ciuffi di pelo sulle orecchie e, ovviamente, la colorazione rossiccia della pelliccia che però, a seconda delle zone geografiche può mutare dal marrone scuro (nelle Alpi) al quasi nero (nell'Italia meridionale). Vero acrobata dell'aria, unisce all'agilità una sorprendente robustezza. La sua grossa coda serve da bilanciere durante i salti da un ramo all'altro, mentre gli aguzzi artigli permettono prese sicure. Inoltre una speciale conformazione delle caviglie gli consente di scendere rapidamente i tronchi a testa in giù. Molto comune nell'immaginario collettivo, questo roditore rischia però il declino*

*per diversi fattori. Innanzitutto per la concorrenza dello scoiattolo grigio, un 'cugino' americano introdotto incautamente in Europa. Questo risulta concorrente grazie alla maggiore prolificità e al miglior adattamento a condizioni ambientali più difficili, al limite anche la mancanza di alberi. Lo scoiattolo rosso è più esigente. Abituato alla vita nei boschi, alla ricerca del cibo sui rami, soffre molto per la riduzione degli habitat forestali e per l'accresciuta pressione antropica.*





all'altezza del civico 55 si piega a destra e si impegna subito un ripido sentiero fra gli orli dei terrazzi coltivi e le pertinenze di alcune case coloniche. La rampa è decisa e toglie il fiato, ma per pochi minuti; poi spiana ed entra in una luminosa pineta. La segnaletica de 'Il Cammino dell'Alleanza e dell'Alta Via del Golfo' ci tolgono l'incomodo di dover dare descrizioni logistiche dettagliate nonostante vi siano parecchie e invitanti diversioni dal percorso principale. Si tratta di vecchie vie di comunicazione pedonali o mulattiere che consentivano agli spezzini di commerciare con l'entroterra. Fra queste anche diverse



• *Cartelli di ogni tipo invitano gli escursionisti a scoprire ogni attrattiva dell'entroterra spezzino.*

'vie del sale' che, attraverso la Val di Vara e il passo di Cento Croci, ricavano questo prezioso prodotto verso il Parmense e la Pianura Padana. Se vi fa piacere scoprire gli antichi sentieri del golfo si trova ancora in qualche biblioteca, una piccola e ben fatta guida: M. Danesi, *Golfo della Spezia - Guida agli antichi sentieri*, Sagep, Genova 1991.

Il bosco sembra allontanarci dalla civiltà. I frastuoni sono attutiti e incalzano i suoni della natura, alcuni familiari come le voci degli uccelli, altri più inquietanti come i rami che si spezzano, improvvisi tramestii nel fogliame o, semplicemente, «i grili che fan tri-tri tramezo ae moe» (i grilli che fan tri-tri in mezzo ai rovi) come ci ricorda un contadino lungo la via. Si resta nel bosco aggirando la cosiddetta *Costa dei Bravi*. Alcuni cippi a terra riportano le sigle Z.M., che significa 'Zona Militare'. Sul vicino crinale correva infatti la possente cinta muraria della Spezia ottocentesca, di cui



# Da Foce a Buon Viaggio

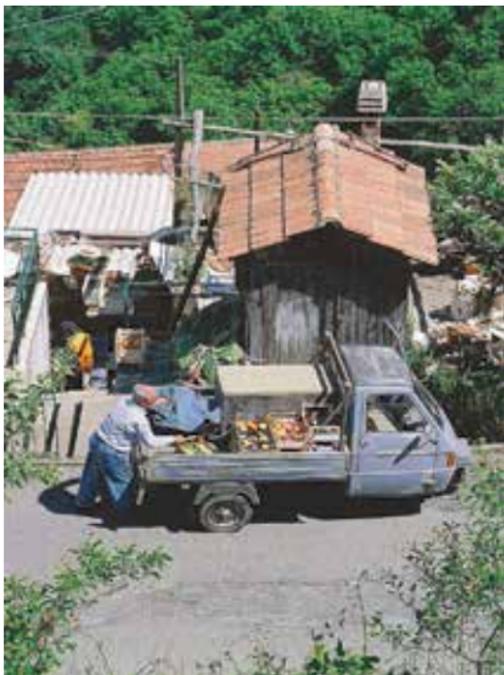
NORD





restano ancora rilevanti parti, come la non lontana Porta Castellazzo.

Quando il sentiero si trasforma in pista di esbosco per il legname, si è ormai all'incontro con *via Montalbano* (alt. 220). A destra si scende in 10 minuti a Sarbia e alla relativa fermata dell'autobus, a sinistra invece si prosegue sul nostro cammino. Ci attende circa 1 km di asfalto, ma non è una parentesi noiosa: si possono occhieggiare le case, i piccoli giardini e le ortaglie, sorprendere qualche gatto steso all'ombra o salutare con un 'buongiorno' i residenti che attendono alle



● *Momenti di vita quotidiana nei villaggi del Golfo della Spezia.*

loro faccende domestiche. In questo modo arriverete a un trivio: lasciando perdere l'asfalto si deve intuire la traccia di un sentiero che sale deciso a scalini la costa del monte. Affianca di nuovo *via Montalbano*, ma poi se ne stacca subito. Quindi aggira una pineta, traversando le isolate *Case Ratti* (alt. 304) per seguire in cresta fino a riprendere, nei pressi di un bar, la via asfaltata. Ora occorre aggirare la vetta del *Montalbano*: lo faremo per un sentiero lungo il versante settentrionale lasciando di nuovo l'asfalto che invece passa dal lato di mezzogiorno. Evidentemente, fino a qualche decina di anni fa, questi continui compromessi fra asfalto e sentiero non esistevano. Per gli spezzini queste erano le mete delle gite domenicali. Vi salivano a piedi con grosse comitive e neppure si pensava all'automobile. Una mal controllata proliferazione



## Da Foce a Buon Viaggio

edilizia ma soprattutto impianti tecnologici (antenne, cabine elettriche, acquedotti) hanno infine portato alla realizzazione di strade e, di conseguenza, alla contaminazione di luoghi che, forse, si sarebbero potuti mantenere più integri.

Parte su strada, parte su sentiero il nostro cammino prosegue su questo stretto crinale (tenete sempre d'occhio il segnavia bianco/rosso!) che, alla fine, degrada in direzione del poggio di *Valeriano Lunense* (alt. 274). Il borgo merita una visita anche se della sua storia si sa pochissimo, solo che apparteneva alla sfera d'influenza dei signori di Vezzano, una consorteria che durante il secolo XI controllava gran parte dell'arco costiero fra Sestri Levante e Lerici. Una lunga salita a gradini conduce alla piazza terrazzata della chiesa parrocchiale, cuore dell'abitato che, al di là di qualche saltuaria stonatura, rappresenta ancora bene l'aspetto dei borghi collinari.

Dopo Valeriano si riprende la strada asfaltata. Dopo il cimitero la si abbandona e si segue a sinistra, verso valle, un bel sentiero selciato e gradonato. Quanto basta per arrivare con grande speditezza al passo di *Buon Viaggio* (alt. 115), un altro dei varchi che consentono alle strade del golfo di comunicare con l'entroterra.



- *Il rassicurante segnavia dell'Alta Via del Golfo coincide con il nostro Sentiero dei poeti.*



## Qualche data da ricordare

**177 a.C.** - Fondazione della colonia romana di Luni e conclusione della guerra contro i Liguri Apuani.

**155 a.C.** - Claudio Marcello costruisce una strada da Luni a Sestri Levante.

**Sec. VI-VII** - Insedimenti monastici sulla Palmaria, sul Tino e Tinetto.

**1139** - Portovenere ceduta a Genova.

**1204** - Trasferimento della sede vescovile da Luni a Sarzana.

**1241/1254** - Lerici, sotto la dominazione pisana, si munisce di un castello.

**Metà del XIII secolo** - Carpena e Vesigna, sotto la protezione genovese, sono i maggiori centri dell'entroterra.

**1276** - Genova acquista dai Fieschi il feudo della Lunigiana.

**Seconda metà del XIV secolo** - La Spezia, eletta a podesteria (1343) e a sede del vicariato della Riviera orientale (1371), afferma la sua autonomia e si cinge di mura.

**1407** - Approvazione degli Statuti cittadini.

**1607** - Popolazione della Spezia: 2.126 abitanti.

**1609** - «In prima vista somiglia una superbissima scena di commedia; è la celebre terra della Spezia, di fortissime muraglie, ma più di nobilissima cittadinanza adornata, sembra la prospettiva» (Gio. Vincenzo Imperiale).

**Metà del XVIII sec.** - «Circa il golfo della Spezia, questo seno ha in ragione della sua situazione tanti doni della natura per dare divertimento all'uomo, quante sono le

• Lord George Gordon Byron (1788-1824)

cale in terra, et i luoghi deliziosi che li sono al di dentro» (F. M. Accinelli).

**1783** - Lazzaro Spallanzani effettua ricerche sui fenomeni idrologici del golfo.

**1808** - Il prefetto Chabrol de Volvic con una 'Memoire sur le Golphe de la Spezzia' informa Napoleone sulle opportunità di stabilirvi un importante porto militare.

**1822** - Shelley e Byron sono assidui frequentatori del golfo.

**1823** - Completamento della strada carrozzabile da Genova alla Spezia.

**1857** - Popolazione: 5.429 abitanti.

**1867/1869** - Costruzione dell'Arsenale Militare della Spezia su disegni di Domenico Chiodo.

**1870** - Piano regolatore per l'ingrandimento della Città della Spezia.

**1871** - Popolazione: 24.127 abitanti.

**1886** - Nuova cinta muraria e imponenti difese sui colli circostanti il golfo.

**1897/1900** - Realizzazione del porto mercantile.

**1906** - Costituzione della Vickers Terni per la produzione di materiali bellici a Melara.

**1923** - Istituzione della provincia della Spezia.

**1930** - Il comune muta la sua denominazione: da Spezia a La Spezia.

# Da Buon Viaggio a Lerici

La quarta tappa del Sentiero dei poeti conduce da Buon Viaggio a Lerici. Si attraversano borghi e villaggi che guardano il golfo, si resta sui vecchi sentieri ma si coprono anche diversi tratti di asfalto. Altimetria abbastanza capricciosa ma senza strappi eccessivi.

**Lunghezza:** 13,1 km.

**Dislivello:** 344 metri.

**Tempo di percorrenza:** 4 ore.

**Il punto di partenza** è fissato a Buon Viaggio, località collegata a La Spezia con le linee 51, 52, 55.

**Il punto d'arrivo** è a Barcola, frazione di Lerici, da cui si può rapidamente scendere nel centro storico per il sentiero 2, che si stacca dall'itinerario in località Narbostro subito dopo il Cimitero di Lerici (tacche bianco/rosse; vedere la carta a pagina 61)

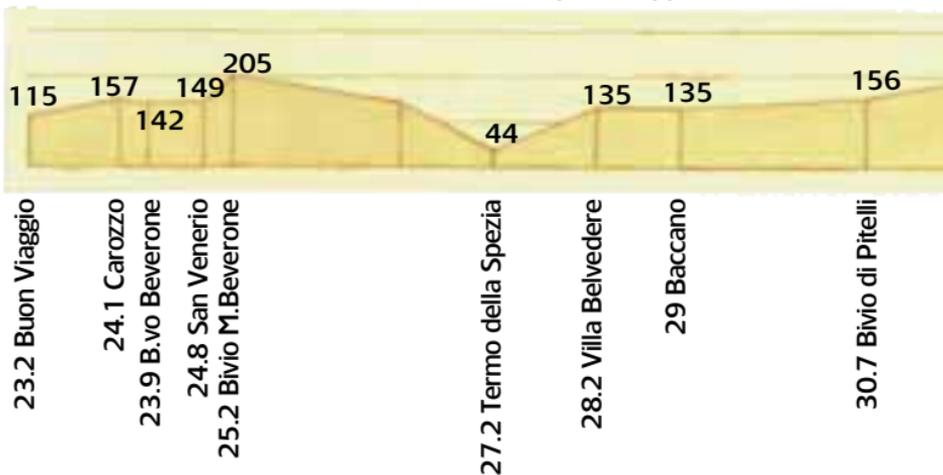
**Dove mangiare.** A Buon Viaggio si può pensare alle provviste, così come a Termo e a Baccano. Da Baccano si può anche brevemente deviare ad Arcola (500 metri) dove si trovano ristoranti e bar. A Lerici, osteria La Piccola Oasi, via Cavour 58, tel.333.4481507, solo la sera, chiuso il martedì. A Serra, L'Orto di Ameste, Via Casamento 18, Serra, 0187.964628.

**Dove dormire.** Si segnalano due Bed & Breakfast: a Baccano, Gli aceri, via Pitelli 10, 0187.954239; e ad Arcola, La Piccola Oasi, via Gordesco 65, tel. 338.9233195. A Lerici si trovano alberghi di ogni categoria.

**Buoni acquisti.** Vini 'Doc' Colli di Luni, presso la Fattoria il Chioso, Baccano, tel. 0187.967110.

**Indirizzi utili.** Museo geopaleontologico di Lerici, presso il Castello, piazza San Giorgio 1, tel. 0187.969042 - Comune di Arcola, tel. 0187.986214.

Profilo altimetrico e distanze in chilometri della quarta tappa





-  tratto su asfalto
-  tratto su sentiero
-  direzione errata
-  direzione di marcia
-  punto di partenza
-  tratto in pendenza
-  panorama

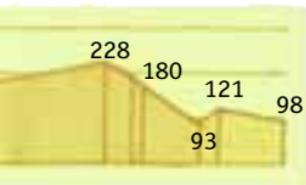
*segue a  
pagina 57*

NORD



Scala 1:30.000

(1 cm uguale a 300 metri)



32.1 Culmine

32.5 Passo della Cisterna

33.1 Pugiola

33.7 Barcola





## Da Buon Viaggio a Lerici

**B**uon Viaggio! Non ci potrebbe essere toponimo migliore per far gli auspici al proseguimento del nostro cammino. Dalla statale 330, che sfrutta questa bassa insellatura per collegare La Spezia con la Val di Magra, si imbecca la strada per Vezzano (via Matteotti).

Per evitare un tratto di asfalto, il Sentiero dei poeti segue la scorciatoia di *via Vespucci* per riprendere la strada poco più in quota. Dopo neppure un chilometro si arriva a un crocicchio di vie: una di queste manda a *Carozzo* (alt. 157), un piccolo nucleo che nel frastornato paesaggio edilizio dell'entroterra spezzino, può ancora dir la sua: vicoli, una via sottarco, scalinate e belle case dagli intonaci di colori vivaci col loro immancabile corredo di fiori.

Attenzione al segnavia, perché a un certo punto si deve lasciare la via principale per salire, verso monte, un vicoletto a gradini. Fuori dal villaggio si insiste sulla traccia di un sentiero ritagliato fra recinzioni e siepi di orti. Pare di sentirlo, con le parole di Maurizio Maggiani, scrittore contemporaneo del golfo, quel «forte, inconfondibile odore di timo e, poi, di basilico che cresce negli orti come la brezza sul mare». Poi lo si sente davvero, là dove il sentiero sembra chiudersi fra le spaliere di rampicanti e i ciuffi di canne. Fra serre, pollai e voliere dove razzolano oche e galline si intravede sempre una possibile via d'uscita.

Difatti eccoci spuntare, a un certo punto, su *via della Porta*, una viuzza a gradini che raggiunge *San Venerio alto* (alt. 149), uno dei borghi originari dell'entroterra spezzino, nato forse prima del capoluogo. Si

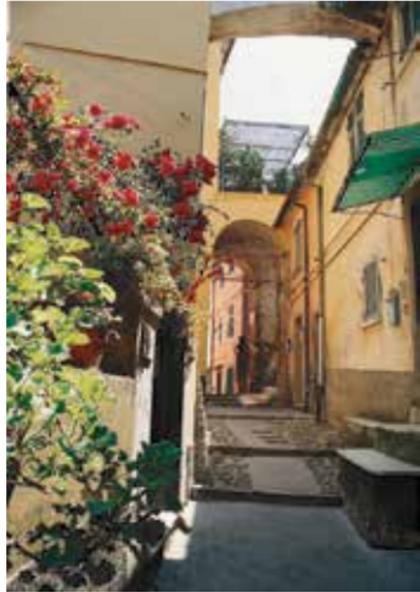
● *Una finestra socchiusa a Pitelli, durante la siesta pomeridiana.*





sfila fra le case nei vicoli in ombra, si sale qualche altro gradino e si passa dinanzi alla chiesuola. Poi si abbandona il villaggio, sempre per la direzione di monte, su una strada asfaltata.

Si contorna un boschetto di bambù, che dà un tocco di esotico al luogo, e fatti due tornanti, si guadagna il crinale in corrispondenza di un bivio con la strada ex-militare di Forte Beverone. Occorre tenere la direzione di destra e assecondare le molte sinuosità della strada (*via del Monte*), stretta, poco o per nulla trafficata. Infine, con una lunga e ripida discesa a gradoni si approda alle case di *Termo della Spezia* (alt. 44), altra località di strada,



● *Un vicolo di San Venerio alto.*

disposta lungo il ramo dell'Aurelia che mette a Sarzana. Si percorre la statale per meno di 200 metri verso La Spezia, poi la si attraversa e si continua per *via Sommovigo*. Il percorso segnalato taglia un tornante e giunto a un colmo piega a destra per *via Nosedro*, chiusa fra alti muri che nascondono il giardino di Villa Belvedere.

Il lettore perdonerà la pignoleria di queste descrizioni, ma è piuttosto difficile riconoscere la via giusta e la segnaletica non aiuta perché piuttosto rarefatta. Dovrei, ad esempio, dirvi che proseguendo lungo questa via si giunge a una biforcazione dove l'unico riferimento è una palina gialla del metanodotto: qui occorre tenere a sinistra per un tracciolino piuttosto infrascato, lasciando la via battuta.

Grossi ciuffi d'erba coprono la terra battuta e gli spazi di quelli che un tempo erano vigne e orti. Qualche pilastrino di pietra ricorda la maniacale divisione delle proprietà, mentre lunghi muri, scrostati dall'umido, proteggono di queste le più signorili. Tanti sentieri e mulattiere interse-

## Da Buon Viaggio a Lerici

### **La ballerina gialla**

*Il suo habitat prediletto è il torrente di montagna dove durante l'estate rivalessa con altri piccoli ospiti alati come il merlo acquaiolo o il codibugnolo. Qui si nutre di insetti, larve e piccoli crostacei. All'arrivo dei primi freddi però, la ballerina gialla (Motacilla cinerea) scende verso i fondovalle e arriva anche nelle pianure litoranee, come nella bassa Val di Magra, a due passi dal nostro sentiero. Il suo piumaggio è grigio con una lunga coda bianca e nera; solo nelle parti inferiori si intuisce una tinta giallognola. Non arriva a 20 cm di lunghezza.*

*Spesso la si identifica meglio quando la si vede zampettare perché muove in sincronia la coda e il corpo come fosse a passo di danza. Per questa ragione ha ricevuto il simpatico nome di ballerina. Più astrusa la denominazione della famiglia: Motacillidi. Questo andamento elegante lo perde in volo dove si comporta come un aereo che avesse spento i motori, con sobbalzi, improvvise perdite di quota, acuti e metallici richiami del tipo 'tzizit' o 'tcipp' o 'ci-tcipp'. Nidifica all'inizio della primavera nelle cavità dei muri, fra le rocce del greto o anche nei nidi lasciati da altri uccelli. La femmina depone da 4 a 6 uova che si schiudono dopo due settimane di incubazione. I piccoli restano nel nido per altre due settimane, poi sono in grado di prendere il volo. Si conoscono cinque sottospecie di ballerina gialla, diffuse fra Eurasia e Africa del Nord.*





- Una vecchia targa stradale sfida la modernità.

Questo tratto porta a lambire il muro di cinta della *villa del Chioso*, dove si producono i migliori fra i vini della 'Doc' Colli di Luni. Poi si entra a *Baccano* (alt. 135), frazione di Arcola. Nella sua angusta piazza trovano degna collocazione una fontana e un monumento a Giuseppe Mazzini, unici segni che, assieme alla *chiesa dei Ss. Stefano e Margherita*, danno spessore storico al luogo. La chiesa, fra l'altro, ebbe nel 1132 il titolo di pieve e si sa che nel Medioevo, vicino alle pievi, scorrevano fiumi di storia. Non è lungo il sentiero ma un po' discosta, sull'antica via che da Luni recava a Sestri Levante, ancora oggi detta Via Romana.

Il segnavia AVG ci rassicura e seguendolo ci avviamo per la strada di Pitelli (*via Fosella*). Arcola però non è lontana e, se avete tempo, merita una visita per la struttura urbanistica e le sue chiese. Occorre solo una decina di minuti scendendo la strada nella direzione opposta a quella del sentiero. Arcola guarda già verso la Val di Magra e volta le spalle a La Spezia.

cavano questa pendice ma non erano tutti uguali: alcuni, larghi e battuti, scollinavano e servivano ai mercanti o ai contadini per il commercio; altri invece, ridotti al solo calibro di un pedone, soddisfacevano il bisogno quotidiano per andare nell'orto, al campo o al lavatoio.

- Il passo della Cisterna, sopra Pugliola.





## Da Buon Viaggio a Lerici

### **Arcola**

Molti centri storici della bassa Val di Magra presentano caratteristiche insediative comuni e particolarmente interessanti. Si tratta di borghi ubicati sulle pendici collinari o lungo i contrafforti dei rilievi. Assecondano la morfologia del suolo con un impianto edilizio avvolgente e scalare attorno alla sommità di un colle. La loro origine è sovente medievale, come risultato della organizzazione feudale che vide nel castello o anche in una semplice torre il suggello dell'autorità civile.

Le strade interne seguono le curve altimetriche e si sviluppano ad anelli concentrici fino a raggiungere la chiesa madre o il castello. Altri percorsi sono perpendicolari ma non hanno la dimensione della strada, bensì del viottolo gradonato o, al massimo, del vicolo (il 'rizò' nel dialetto locale). Le case hanno due accessi: ai piani superiori dalla strada alta, ai piani inferiori da quella bassa. Talvolta i piani delle abitazioni sopravanzano la strada e si collegano con archi al girone di case vicino, così che, in conclusione, il tessuto edilizio si presenta sempre molto serrato e continuo. La dissimmetria nei volumi e nelle altezze degli edifici dipende dalle necessità del nucleo familiare, con sopraelevazioni o modesti ampliamenti della cellula originaria.

Questo schema si osserva benissimo ad Arcola, a breve distanza dal Sentiero dei poeti, con la torre pentagonale che svetta sulla cima del colle e il borgo che si sviluppa ad anelli degradanti verso il basso, più dilatati nel fianco meglio esposto al sole. Oltre alla torre di periodo obertengo, vale la pena di vedere, nella parrocchiale di S. Nicolò, un pregevole polittico cinquecentesco in marmo, nascosto sul fondo dell'abside. Poche cose, secondo i vescovi di Luni, che vendettero l'intero paese ai Genovesi nel 1278 per misere 7000 lire!

Sul significato del nome molte teorie si sono sprecate: chi la vorrebbe fondata da Ercole («Arcula sed magno memoratur ab Hercule dieta»), chi ne avrebbe riconosciuta la forma ad arco dei colli circostanti, chi ancora la vorrebbe derivata da 'piccola rocca'. Di Arcola dice un dizionario geografico della fine dell'Ottocento: «In vetta a un monticello, fra amene colline. Le sue contrade, di cui le cinque principali mettono capo ad altrettante piazze con pubbliche fontane, sono assai ripide. Il terreno è ferace di cereali, castagne, legumi, frutta, olio, agrumi, ma il prodotto maggiore consiste in vini molto generosi e squisiti, che smerciarsi a Sarzana, alla Spezia e a Genova. Sui monti crescono pini, pioppi e castagni, di cui si fanno tavole. Fu anticamente luogo assai forte e ne fanno fede alcuni avanzi delle mura, le vestigia dei fossi, le quattro porte e la torre pentagona».



• Una veduta di Arcola col campanile della chiesa di S. Nicolò.





## Da Buon Viaggio a Lerici

### Da Baccano a Lerici

Nel lodevole tentativo di evitare per quanto possibile la strada asfaltata, il Sentiero dei poeti cerca di tanto in tanto delle varianti o delle scorciatoie. Ce ne sono almeno tre o quattro lungo *via Fosella* e alleviano la monotonia del percorso obbligato. Giunti al bivio per Forte Canarmino si piega a sinistra. Pitelli, ultima frazione di La Spezia sul braccio orientale del golfo, è poco distante. Se decedete di abbandonare qui il sentiero, raggiungetela per poi scendere a Muggiano e rientrare a La Spezia per la strada litoranea. Un tempo a Pitelli si trovavano copiose sorgenti, ma non furono mai uti-

● *La frazione Pitelli, adagiata sul fianco del Monte Soglio.*

#### **Il sentiero che stiamo percorrendo...**

*«Il sentiero che stiamo percorrendo ha vari significati, validi un po' ovunque: è una forma di conoscenza, una possibilità per l'uomo di 'misurare' e prendere possesso dello spazio che via via attraversa; è uno strumento per muovere uomini e cose, per scambiare prodotti e cultura; è ciò che permette alle case, alle colture, al bosco e agli uomini di vivere insieme...»*

*Fabio Chiesa, Dal fiume alla torre, Comune di Arcola, 1996.*







## Da Buon Viaggio a Lerici

lizzate. Si diceva in giro che avrebbero reso pazzo o profondamente addormentato chi avesse bevuto la loro acqua.

Molte di queste strade carrozzabili furono realizzate durante la sistemazione delle difese militari del golfo. Questa, di Forte Canarino, si dirige con moderata pendenza al Colle dei Ginestroni dove sono i ruderi della piazzaforte. La seguiremo però solo per poco più di un chilometro. Appena prima di un tornante, si stacca sulla destra una stradina a fondo naturale. Impegnamola in discesa dentro un boscoso contrafforte del colle. Nel folto della vegetazione si scorgono ancora casematte, osservatori, percorsi di guardia. Alcuni nomi, scritti sulle pietre, evocano la trascorsa destinazione militare come la *Casa del Colonnello* o *Il passo della Cisterna*.

Dopo una vorticoso discesa nel castagneto si spunta a *Pugliola* (alt. 93), frazione di Lerici. Anche qui una manciata di case con una piazzetta che, in assenza di illustri protagonisti della storia, ha dedicato un monu-

### ● Le case di Pugliola



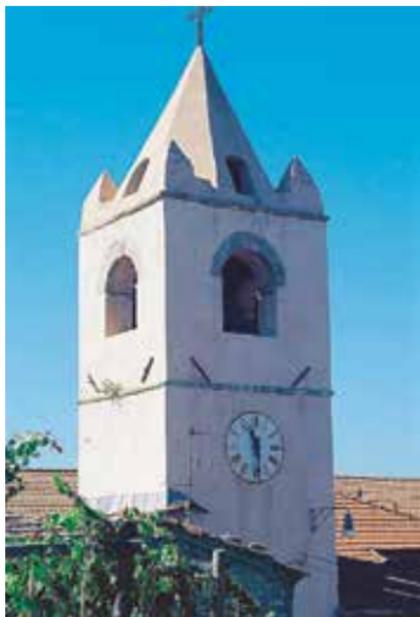
mento a Fausto Coppi che di storia ne ha scritta, anche se su due ruote. Lungo *via Casini*, che traversa in salita il villaggio, c'è un rinomato panificio, prodigo di focacce e di quant'altro si fa con la farina. Poi si lascia accanto la *chiesa di Santa Lucia*, si sale la *via del Carro* e si prosegue in direzione della vicinissima *Barcola* (alt. 98), punto di scollinamento della strada, aperta nel 1693, che unisce Lerici a Sarzana. Per scendere a Lerici non occorre seguire la rotabile, ma si deve continuare nella direzione segnalata del sentiero e, in località Narbostro, una volta superato il camposanto, piegare decisi a destra su un percorso pedonale.



## Lerici

«**S**topa boca al Zenoese, crepacuor al Portovenere, strappa borsello al Lucchese». Di questo si vantavano i Pisani avendo strapato Lerici ai Genovesi nel 1241. Per non perderla fecero erigere sopra il promontorio un castello, di modo che guardasse in cagnesco la fortezza genovese di Portovenere. Non bastò. Pochi anni dopo, nel 1256, Lerici rientrò nell'orbita ligure e divenne punta avanzata del sistema difensivo della Repubblica.

- Il campanile della chiesa di Santa Lucia.



### Ed il vento...

*«Ed il vento, che a quelle  
volanti navi  
presta le ali, venia  
leggiero dalla terra;  
e gli effluvi che ogni fiore  
alato disserra,  
e la freschezza delle ore  
di rugiada, e il tepore  
lasciato dal giorno:  
tutto difondevasi intorno  
quasi rifolgorasse  
su la baia splendente»*

*Percy Bysshe Shelley, Lines  
written in the Bay of Lerici,  
1822.*

Quando, all'inizio dell'Ottocento, due giovani inglesi decisero di stabilirsi a Lerici, il villaggio stava ancora all'ombra della fortezza fra bassi archi in pietra e un piccolo molo che teneva accoccolate tre o quattro barche da pesca. Si chiamavano Percy Bysshe Shelley e George Gordon Byron. Inquieti e ribelli (Shelley morirà al largo della Versilia durante un'avventurosa traversata in barca), ma al tempo stesso capaci di interpretare l'idillio della grande stagione romantica, i due amici ebbero il



## Da Buon Viaggio a Lerici

merito di presentare le bellezze del golfo al pubblico europeo dando vita a una sorta di pellegrinaggio laico che sarà preludio dei moderni flussi turistici. George Sand, Charles Dickens, David H. Lawrence, John Ruskin, Henry James e tanti altri non mancarono all'appuntamento lasciando pagine ispirate nei loro diari di viaggio. A questi, più tardi, si aggiunsero gli italiani, da Carducci a D'Annunzio, da Govoni a Sem Benelli, il drammaturgo fiorentino che qui compose, nel 1909, *La Cena delle Beffe*, sua massima opera.

Per la verità Henry James, caustico com'era, non ebbe molta clemenza nei confronti del 'mitico' Byron leggendo l'iscrizione marmorea che ricordava il suo naufragio: «Ci dice - annota nel 1878 in *Ore italiane* - che

● *Lerici, il castello e, sullo sfondo, Portovenere e la Palmaria.*



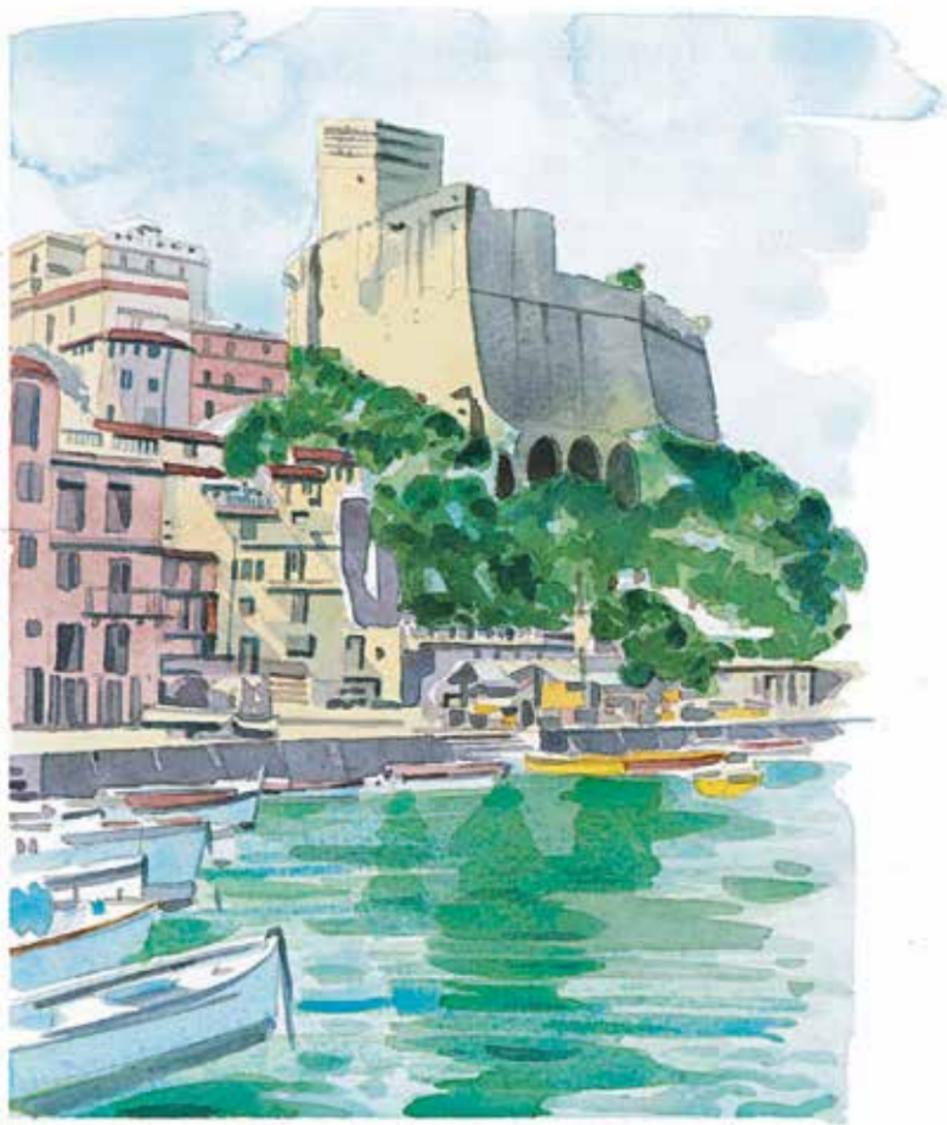


*segue a pagina 67*





## Da Buon viaggio a Lerici



- *Il molo di Lerici dominato dal castello.*



qui il grande Byron, nuotatore e poeta, “sfidò le onde del Mar Ligure”. L’episodio è interessante, sebbene non in misura eccessiva, poiché Byron sfidava sempre qualcosa e, se si ponessero delle epigrafi commemorative laddove egli fece le sue prove, di queste iscrizioni, ne sarebbe piena l’Europa».

Il *castello di Lerici* è spesso preso a modello di perfetta architettura militare. I Genovesi, che lo ereditarono dai Pisani, vi innalzarono nel Cinquecento la torre, con i caratteristici archetti pensili sovrapposti, mentre nel secolo successivo furono apprestati i poderosi bastioni esterni. Si può salire al castello per due motivi: per poter accedere all’annessa cappella di S.Anastasia, di bello stile gotico genovese; e per visitare il Museo Geopaleontologico, un moderno impianto espositivo dedicato alle scienze della terra. Vi sono esposti reperti relativi alla presenza di dinosauri durante il Mesozoico.

L’aspetto mondano della cittadina potrebbe disorientare chi, come noi, arriva affaticato da un lungo tragitto pedonale, ma se accogliamo le teorie di Henry David Thoreau, filosofo e scrittore americano, la nostra immagine di piccoli vagabondi porta sempre con sé un segreto che fa da lasciapassare ovunque. Senza terra e senza casa, come un vagabondo appunto, secondo Thoreau può anche significare «sentirsi a casa propria ovunque, pur non avendo casa in nessun luogo. Ed è questo il segreto dell’autentico vagabondare».

### ***In questi colli...***

*«In questi colli narrano che abiti la stessa Minerva, antepoendoli per la dolcezza dell’oblio, alla patria Atene. E si veda il capo del Corvo, e intorno s’apre il mare, e l’onda ruggisce sui guadi sassosi: in mezzo, ben noto ai naviganti, si leva arduo lo scoglio col nero dorso, e vicino ad esso sua rupe rifulge, più candida di lontano, quando Febo la colpisce con i suoi raggi; poi in curvo recesso si vedono le foci del rapido Magra e i palazzi alti di Luni».*

*Francesco Petrarca, Africa, libro III*



## Da Buon Viaggio a Lerici

### **Antiche strade nel Golfo della Spezia**

*Sulla dorsale orientale del golfo si dipanava un'antica strada che univa la bassa Val di Magra a quella del Vara. Una mulattiera più che una vera strada, ma importante nel Medioevo quando La Spezia ancora non esisteva come città (la sua vera fondazione risale al XIII secolo), mentre Luni, dalla parte della Versilia, e Portovenere con le vicine sedi di culto dell'isola del Tino detenevano saldamente il controllo del territorio. Gli storici che hanno ricostruito meticolosamente questo percorso, in parte coincidente col nostro cammino, hanno stabilito il punto di partenza a San Maurizio, il porto dell'antica e scomparsa città di Luni, sulla sponda sinistra del Magra. Passando per Ameglia, Trebiano, Arcola, San Venerio, Marinasco esso si dirigeva verso la Valle di Vara e il Genovesato.*



*A San Venerio si staccava una diramazione che, come il nostro sentiero, raggiungeva Portovenere sempre approfittando dell'agevole itinerario di crinale. Castelli e pievi costellavano e controllavano il percorso per garantire i primi la giustizia degli uomini e le seconde la giustizia di Dio. A lungo si è guardato il mare dall'alto, perché qui sulle colline e lungo questa strada si svilupparono i primi insediamenti. Quelli costieri vennero poi. Tellaro e Fiascherino erano i lidi di Ameglia, Lerici stessa prima di diventare fortezza pisana fu semplice porto per la soprastante Trebiano. Per non dire di La Spezia: la sua fortuna di città iniziò con Napoleone che la elesse a porto militare e con le attrezzature che seguirono, compreso il vasto Arsenale (fra il 1869 e il 1890) e il Piano urbanistico 'di ingrandimento' del 1862.*

*La zona della pieve di San Venerio è stata identificata come Boron, nome che corrisponde a quello di una 'mansio', cioè una stazione di tappa degli antichi itinerari roma-*



ni. Erano strade di cavalieri, mercanti e soprattutto pellegrini. I loro riferimenti, in mancanza di segnali e carte stradali, erano campanili, torri, chiese campestri, croci, taverne, ponti, guadi. Una geografia intuitiva che a noi contemporanei sfugge perché soverchiata dal peso delle moderne infrastrutture o dal ritmo sempre più veloce e superficiale dei nostri spostamenti.

Non dimentichiamo che nella zona di Sarzana, appena al di là del Magra, si riunivano le maggiori strade medievali: la Francigena, proveniente dalla Pianura Padana, che discendeva la Lunigiana; la Via Aurelia che seguiva più o meno fedelmente la riviera ligure. Insieme, queste due direttrici proseguivano nella direzione di Roma. In un senso o nell'altro si muovevano i pellegrini: verso Roma o verso Santiago di Compostela. Portovenere divenne a un certo punto, intorno alla metà del XIII secolo, il principale punto d'imbarco dei pellegrini diretti a Santiago per via di mare. Ciò avvenne dopo che San Maurizio, il porto di Luni, andò del tutto interrandosi e decadde. Le lente schiere di pellegrini lombardi, scese dal passo di Montebardone (l'attuale passo della Cisa) e giunte a San Venerio imboccavano probabilmente il nostro sentiero e, seguendo la china dei Monti Spezzini, passando per Marinasco, Biassa e Campiglia, arrivavano senza ulteriori indugi alle galee ormeggiate nella baia di Portovenere.



# Da Lerici a Bocca di Magra

L'ultima tappa del Sentiero dei poeti percorre la lunga penisola del Caprione, all'interno del Parco naturale Montemarcello-Val di Magra. Bocca di Magra, alle porte della Versilia, rappresenta il punto d'arrivo e la meta finale del nostro sentiero. Il percorso è gradevole con qualche accentuato dislivello. Serra e Montemarcello sono i borghi toccati dal percorso, mentre sulla cima di Monte Merlo si potrà visitare l'Orto botanico.

**Lunghezza:** 11.1 km.

**Dislivello:** 490 metri.

**Tempo di percorrenza:** 3 ore e 30 minuti.

**Il punto di partenza** è fissato a Narbrostro, località collegata a Lerici tramite un sentiero pedonale (vedi carta a pag. 61). Lerici si raggiunge da La Spezia con il bus S.

**Il punto d'arrivo** è a Bocca di Magra, frazione di Ameglia. Da Bocca di Magra si torna a La Spezia con il bus 54.

**Dove mangiare.** Alla Serra, Osteria Dar Magasin, via Casamento 18, tel.

0187.964708, pranzo solo la domenica ma non d'estate. A Zanego, Ristorante la Brace, tel. 340.6030363 - 0187.966952. A Montemarcello, Osteria dai Pironcelli, via delle Mura 45, tel. 0187.601252, solo la sera, pranzo solo la domenica.

Caffè delle ragazze, nella piazza principale, 0187.601051.

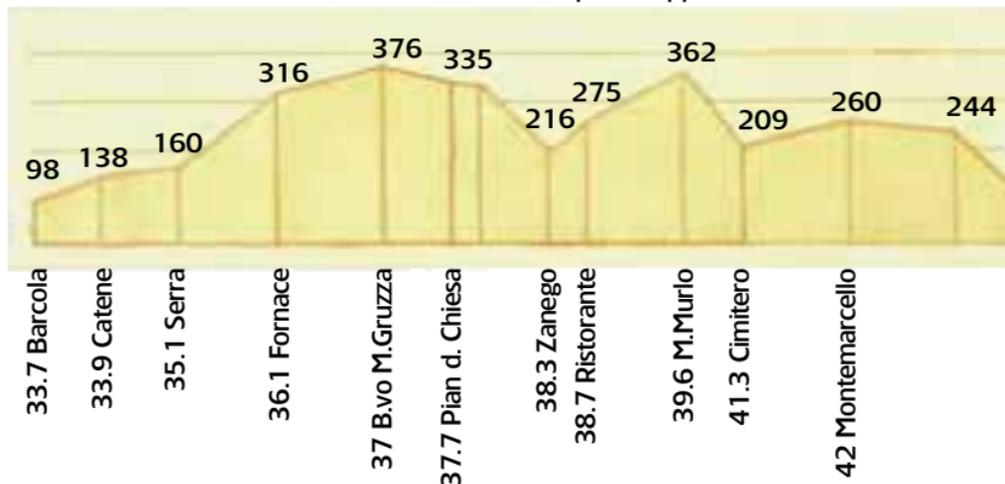
A Bocca di Magra, Ristorante Capannina (da Ciccio), via Fabbricotti 71, tel. 0187.65974.

**Dove dormire.** Azienda agricola Pian della Chiesa, Località Zanego, 348.2519544;

B&B Da Sonia, loc. Zanego, 0187.968289.

Info: Parco di Montemarcello - Magra, Via Paci 2, Sarzana, 0187.691071.

Profilo altimetrico e distanze in chilometri della quinta tappa





Scala 1:30.000

(1 cm uguale a 300 metri)

- tratto su asfalto
- tratto su sentiero
- direzione errata
- direzione di marcia
- punto di partenza
- tratto in pendenza
- panorama

**Ameglia**

*segue a  
pagina 71*

*a Montemarcello*

76

Zanego  
216

le 4 strade

5

PIAN DELLA CHIESA

341

266

178

335

262

22

376

364

7

M. GRUZZA

387

Portesone

C. Grella

139

Baldonica

**Tellaro**

Capo d'Acqua

208

*Seno di Tellaro*

*Punta di  
Treggiano*

M. ROCCHETTA

412

165

364

Fornace

316

*Punta di  
Treggiano*

Fiascherino

*Punta Mezzana*

329

**Serra**

17

232

314

160

*Punta  
Maramozza*

48

235

160

*segue da  
pagina 61*

*a Lerici*



**NORD**



2

43.9 Bocca di Magra



## Da Lerici a Bocca di Magra

Un viaggiatore una volta chiese alla domestica di William Wordsworth, poeta romantico anglosassone vissuto fra '700 e '800, di mostrargli lo studio del suo padrone. Lei rispose: «Questa è la biblioteca, ma il suo studio è la fuori, oltre la porta». Fuori dalla porta, a contatto con la natura, camminando sui sentieri ci si trova a proprio agio. Non so se avete provato questa sensazione in queste giornate di viaggio, ma ve lo auguro perché il Sentiero dei poeti sembra fatto apposta per ritemperare le nostre ferite morali. Bene, a questo punto ripartiamo per l'ultima promettente tappa. Se avete interrotto il cammino a Lerici, dovete tornare sul percorso utilizzando il collegamento pedonale (segnavia 2) che sale a Narbostro. Se invece siete già sul sentiero non fate che continuare alla volta di Serra.

La strada è molto panoramica e se non fosse per il traffico sarebbe una passeggiata ideale. Per fortuna *Serra* (alt. 160) arriva presto, appena oltre una curva. Questo villaggio, letteralmente aggrappato al pendio, è noto per le sue lumache, una prelibatezza culinaria che va accompagnata a una salsina a base di pomodoro, aglio, prezzemolo, finocchio selvatico insaporita da un po' di vino bianco.

- *Una veduta del golfo e delle isole dalla mulattiera sopra la Serra.*





## **Il gruccione**



*Il gruccione (Merops apiaster) fa parte dell'ordine dei Coraciformi che riunisce gli uccelli più variopinti presenti nel nostro Paese. La sua livrea è davvero un'esplosione di colori: bruno sul capo e sulle ali, giallo sul dorso, verde smeraldo sul petto. In volo lo si riconosce per le ali appuntite a forma di triangolo e per le timoniere che sporgono dalla coda. Appare sulle coste italiane alla fine di aprile, proveniente dalle savane della fascia sub-sahariana. In Sardegna è molto comune e forma grandi colonie, mentre sulle coste liguri la sua presenza è più sporadica. Per questa ragione poterlo vedere è davvero una lieta sorpresa. Di solito sta posato sui cavi delle linee elettriche, lungo le strade secondarie, e da lì si lancia in rapidi volteggi per afferrare farfalle, cicale, libellule o anche vespe e calabroni. Il suo richiamo è piuttosto sgraziato, simile a un 'gurr-gurr', ma molto secco e distinguibile. Scava il suo nido nella sabbia o nelle rupi argillose, a volte direttamente nel suolo. Un cunicolo porta alla camera di incubazione dove la femmina accudisce le uova all'inizio dell'estate per circa tre settimane. I piccoli lasciano il nido nella stagione calda per prepararsi alla loro prima migrazione stagionale in settembre.*



## Da Lerici a Bocca di Magra

Se è domenica, se la giornata è scura e promette pioggia, un ottimo rifugio lo fornisce il Circolo Arci 'Dar Magasin' alla Serra. È una trattoria che prende l'aria dal mare ma ha i piedi ben piantati in terra, per cui la cucina divaga fra pesci e verdure, fra frutti di mare e paste casalinghe. Farete un ottimo compromesso se comanderete i delicatissimi ravioli di borragine.

Poi si lascia Serra per la strada di monte (*via Garibaldi*) che si arrampica sulle balze coltivate a ulivo. L'ascesa è secca come una frustata e impone delle pause. Occasioni buone per girarsi e ammirare il panorama in tutta la sua ampiezza.

Da questa altezza si può ricorrere ancora alle parole dello scrittore Maurizio Maggiani. «Un golfo profondo e modulato, chiuso ai venti di tramontana, aperto alle luci di levante; morbido di alture versate a orti di ulivo e vigna, segnato contro il cielo – che è un cielo mutevolissimo e bizoso, sempre fuori stagione – da crinali di altissimi pini e eriche rosa e lecci smeraldini. Il mare entra in questo golfo con la cautela smaniosa di uno sposo novello, allagando di azzurro le rotondità delle baie, forzando con il verde e il turchino seni e recessi, sciabolando riflessi di maestrale sulle alte vetrate delle fabbriche dell'Arsenale. Non ci entra burrasca in questo golfo, lo sapevano bene gli ammiragli romani e poi i genovesi, e quelli francesi e algerini e inglesi e tedeschi, che se lo sono conteso nei secoli per starci al riparo. Cionondimeno questo mare è mosso da un'interiore allegria di sottili correnti un po' ballerine; e dire verde o azzurro non significa quasi nulla, perché i suoi colori sono un ininterrotto mesticiamento di tinta sfumata su tinta».

Poi la stradina spiana, diventa sentiero nella boscaglia di lecci e di pino. Il pino marittimo non è di queste parti ma cresce più in fretta della lecceta ed è più frugale. Inoltre lo si usa abbondantemente nei rimboschimenti, dopo gli incendi. Comunque fa molta ombra. Il sentiero sta vicino al crinale dalla parte del mare. L'acqua sta centinaia di metri più in basso, la costa sembra inaccessibile ma sotto si nascondono i deliziosi villaggi di Fiascherino e Tellaro. Di tanto in tanto si notano dei pilastri con la solita dicitura 'Z.M.', un altro dei ricordi delle vecchie fortificazioni a protezione dell'Arsenale di La Spezia.



## Da Lerici a Bocca di Magra

La 'Strada di Monte Garana' sembra ricondurti a luoghi più abitati, ma sono solo ortaglie e qualche villino in odore di condono edilizio. Più in basso sembra di scendere una piramide a gradoni, tante sono le 'fasce' che reggono questo lato della montagna. Infine si arriva a *Zanego* (alt. 216), all'incrocio delle 'Quattro strade'. Si tratta di un luogo deputato perché qui, nel Medioevo, si riunivano in assemblea i rappresentanti dei borghi vicini a decidere su questioni di confini e di altri interessi particolari.

Per arrivare a Montemarcello bisogna scavalcare il Monte Murlo che ci sta dinanzi. L'Alta Via del Golfo, poco più avanti, si divide in due tracciate: quello di destra aggira il monte e segue la vecchia strada mulattiera; quello di sinistra sale sulla cima entrando nel bosco di cerri e roverelle. Seguiremo quest'ultima indicazione perché ci allontana dall'asfalto e ci permette di visitare l'Orto botanico.

Dal belvedere dell'orto si gode una larga panoramica sulla bassa Val di Magra, sulle spiagge della Versilia e sulle cime delle Alpi Apuane, graffiate dalle celebri cave di marmo. Poi, dopo un po' di respiro, si può intraprendere la discesa verso il cimitero di Montemarcello. Questo tratto è scabroso e una nuova traccia quasi rettilinea, dovuta probabilmente allo scavo di un acquedotto, ha del tutto sostituito il precedente sentiero, più tranquillo e sinuoso.

● *Montemarcello e, sullo sfondo, il Monte Merlo.*



## Le fortificazioni del Golfo della Spezia

Lungo il sentiero abbiamo spesso intravisto rovine di strani edifici sommersi dalla vegetazione. Molte strade che abbiamo percorso si dirigevano verso di essi. Si tratta dell'ultima poderosa cortina di fortificazioni erette a partire dal 1886 a protezione del porto e dell'Arsenale di La Spezia. Cinge l'intera cornice del golfo. Le fortificazioni più imponenti erano ubicate sulla vetta dei rilievi e godevano di una visuale aperta a 360°. Altre erano poste a quote intermedie e pur disponendo di una visuale ridotta risultavano però più protette. Le batterie, infine, venivano utilizzate per il controllo di limitati tratti costieri. Sul finire del XIX secolo l'intero apprestamento difensivo consisteva di 26 piazzeforti con 278 cannoni, dei quali 146 contro gli assalti per mare, 94 contro quelli dalla parte di terra e 38 ambivalenti.

Da tempo dismesse dalla Marina Militare, queste fortezze sono cadute nell'abbandono. Solo la fortezza del Castellazzo fa oggi parte di un parco pubblico, mentre le altre attendono ancora un possibile riuso sia come supporto ad attività ricreative sia come testimonianza delle tecniche fortificatorie ottocentesche.





## Da Lerici a Bocca di Magra

Giunti alla strada e al cospetto del camposanto si segue, di questo, il muro esterno per intercettare, poco oltre, la vecchia mulattiera che da Ameglia sale a Montemarcello, dal selciato ancor ben conservato. Ameglia, se si desse credito alle tradizioni, sarebbe assolutamente da evitare. Racconta Carlo Caselli nel suo *Lunigiana ignota*, singolare cronaca di un viaggio pedestre nell'entroterra, che ad Ameglia era in uso una stranissima usanza carnevalesca chiamata il 'bozzo'. In pratica si pigliava il primo forestiero entrato in paese, lo si sottoponeva a un sommario giudizio popolare, lo si caricava su un mulo e dopo un giro fra insulti e grida lo si scaricava nel Bozzo, una grande pozza d'acqua nei pressi del molino. Questo avveniva se il malcapitato non era in grado di pagarsi un riscatto che veniva stabilito dagli anziani del paese. Poiché questa abitudine non favoriva il turismo, fu messa al bando con grande disappunto degli amegliesi.





## **Il parco e l'Orto botanico di Monte Murlo**

*A Pugliola un cartello segnala l'ingresso nel Parco naturale regionale Montemarcello - Magra. Esteso per 3600 ettari, comprende tre aree naturali del levante ligure: il medio e basso corso del fiume Vara, il tratto ligure del fiume Magra e il promontorio del Caprione. Vi sono pertanto rappresentati ambienti diversi: dalla vegetazione mediterranea e dalle pinete del Caprione all'ambiente umido e palustre delle aste fluviali del Vara e del Magra.*

*I centri storici collocati sugli sproni collinari, come Montemarcello, Ameglia, Arcola, Vezzano Ligure, sono i capisaldi della colonizzazione agricola di questo territorio, il cui paesaggio è un prezioso mosaico di sapienti interventi di adattamento ambientale. Si tratta di terrazzi, condotti d'acqua, sentieri gradonati, serre e ortaglie, piccole costruzioni in pietra a secco. Fra queste ultime sono singolarissimi i 'cavanel' del Caprione, simili a minuscoli nuraghe sardi, sul cui significato e funzione gli storici non hanno dato ancora una*



● *La Foresteria dell'Orto botanico.*

*versione definitiva. La più suggestiva li vorrebbe identificare nelle originarie abitazioni degli antenati liguri, già ricordati in un passo della Geographia di Strabone.*

*Posto sulla sommità di Monte Murlo, l'Orto botanico si divide in cinque sezioni dove sono stati ricostituiti gli ambienti vegetazionali più comuni del parco. La gariga si compone di piante erbacee e aromatiche. La porzione di macchia, affacciata al versante che guarda le Alpi Apuane, raggruppa tutte le sclerofille sempreverdi del promontorio del Caprione. Un'altra parte dell'orto comprende un lembo di pineta a pino d'Aleppo. Le due ultime sezioni sono riservate alle piante della tradizione popolare, come il curioso fico binello (Ficus carica), e al querceto caducifoglio. Le specie di ogni sezione sono tabellate, mentre ampi pannelli introducono ai percorsi di visita.*

*Si informa che l'Orto Botanico è, al momento (2021) chiuso in quanto il comune di Ameglia, proprietario del territorio su cui sorge l'Orto, non ha rinnovato la concezione per la gestione tecnica scientifica con l'Ente Parco. Per informazioni: Cooperativa Hydra: 0187691071 – 3271273871. Ente parco Montemarcello-Magra, Via Paci 2, Sarzana. Apertura al pubblico: martedì e giovedì dalle ore 9.00 alle ore 12.00, tel 0187691071.*



## Da Lerici a Bocca di Magra

Neppure un quarto d'ora di salita e compare il cartello di *Montemarcello* (alt. 260), villaggio apprezzato per l'incantevole posizione e la mitezza del clima. Rispetto agli altri borghi, Montemarcello gode di una più agiata disposizione sul dorso sommitale di un colle. Non è appeso ai fianchi o costretto in una valle. Ciò ha permesso un disegno più regolare del caseggiato, tant'è che gli eruditi locali vi videro l'intento pianificatorio del console romano Claudio Marcello, da cui il paese deriverebbe il nome.

● *La chiesa di San Pietro a Montemarcello.*



### Da Monte Murlo

*«Il panorama che avevamo di fronte, di una grandiosità ineguagliabile, è rimasto impresso nella mia memoria con la stessa precisione di certi capolavori: Cézanne, Van Gogh, Leonardo... Davanti a noi, oltre il fiume, e di là dalle coltivazioni geometriche di Luni e del Sarzanese, l'immensa scena era chiusa, verso sinistra, dal massiccio delle Alpi Apuane, grigie, azzurrine, biancastre, frastagliate, selvagge, e in apparenza altissime: verso destra, invece, era aperta alla civile, dolce pianura della Versilia, che, come un grande arco a tre fasce, pineta spiaggia frangente, sembrava protendersi verso sud per abbracciare di slancio tutto il Tirreno».*

*Mario Soldati, La palla da tennis, in 'Storie di spettri', Mondadori, Milano 1964*

A parte l'origine romana, facendo il circuito di *via delle Mura* si notano una porta e alcuni brandelli di fortificazioni. Discendono dalle opere erette nel XV secolo, sopravvissute a tutte le guerre meno che all'ultima che, colpendo dall'alto con le bombe, distrusse assieme alle mura anche gran parte dell'abitato. Accanto alla porta del borgo stanno le



macine dei frantoi d'olive, base dell'economia contadina fino a qualche decennio or sono. La chiesa parrocchiale, del 1676, è dedicata a *San Pietro*. All'interno potrete osservare due opere d'arte d'un certo rilievo: un trittico quattrocentesco con la *Vergine del Rosario fra i santi Giovanni e Pietro*; e un'ancona marmorea del XVI secolo. Quest'ultima raffigura il *Sacro Volto* di Cristo secondo il modello ligneo conservato nella cappella del Monastero dei Carmelitani Scalzi a Bocca di Magra.

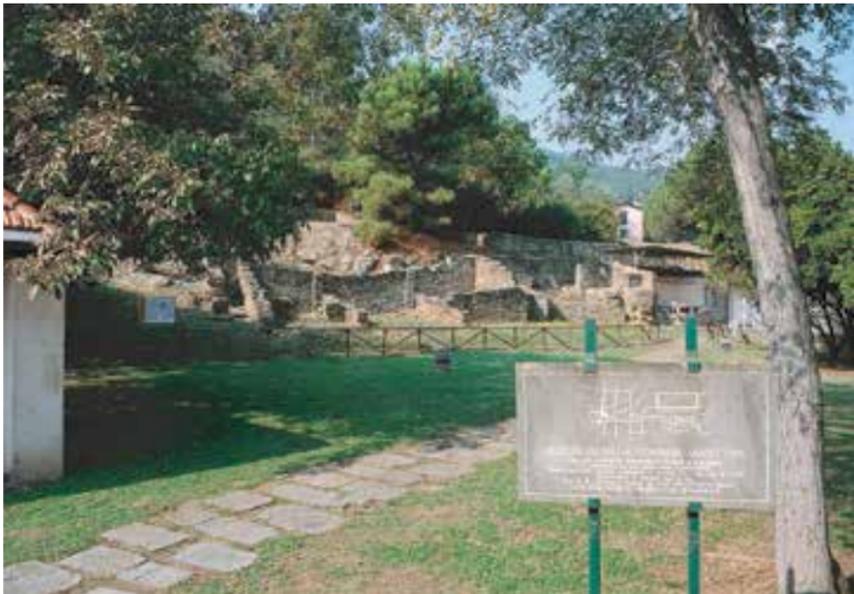
La leggenda del *Sacro Volto* è molto diffusa in Liguria e discende dall'evento miracoloso che vide, nel 782, una navicella senza pilota approdare sulle coste della Versilia con a bordo un crocifisso ligneo scolpito da Nicodemo d'Arimatea e un'ampolla contenente il sangue di Cristo. Il crocifisso è oggi conservato a Lucca, mentre il Preziosissimo Sangue nel Duomo di Sarzana. Entrambi sono stati venerati per secoli ed erano tappa obbligata dei pellegrinaggi verso Roma.

Montemarcello tenta il viandante a sostare, girovagando per i suoi vicoli o più placidamente accampato ai tavolini dei bar. D'altronde la meta è ormai vicina e ci divide da essa solo un tratto di discesa. Si può prendere tutto il tempo necessario e poi, tornando su via delle Mura, imboccare il viottolo (seguire il segnavia 3) che è la continuazione del nostro sentiero. Si attraversa una strada sterrata, poi si costeggia il fosso del Bozon entrando nella pineta. Passato un guado inizia la discesa che, a un certo punto, interseca la strada che collega Montemarcello a Bocca di Magra. Il sentiero si fa largo nel sottobosco di eriche e corbezzoli, lascia verso destra la diramazione per Punta Bianca, estremo limite del promontorio del Caprione, e giunge al piazzale d'accesso al *monastero*



- *La faina, assieme alla volpe, frequenta spesso le zone coltivate attorno ai villaggi in cerca di cibo.*

## Da Lerici a Bocca di Magra



● *La villa romana di Bocca di Magra.*

*dei Carmelitani Scalzi.* Seguendo la recinzione del complesso religioso si affrontano gli ultimi metri fino a giungere al piazzale del parcheggio, restando l'abitato di Bocca di Magra.

La località, situata all'estuario del fiume Magra nel Mar Tirreno, è stata nel dopoguerra il luogo di villeggiatura prediletto dagli intellettuali. Nella stagione estiva qui si radunava il gotha della letteratura italiana e in particolare il cenacolo di autori che si radunava attorno alla figura di Giulio Einaudi fra cui Elio Vittorini, Cesare Pavese, Marguerite Duras, Vittorio Sereni, Carlo Emilio Gadda. Alcuni di essi presero talmente a cuore il luogo da costituire negli anni '60 un'associazione in difesa dell'ambiente naturale. «Se penso com'era Bocca all'inizio degli anni Cinquanta - scrive Vittorio Sereni - e a come è adesso, una sua storia minima debbo riconoscergliela. Allora aveva ben poco della località balneare, nonostante avesse tutto per divenirlo. Qui la natura bastava a se stessa e la poca gente del luogo non pareva favorire altre inclinazioni. Oggi una flotta imponente



te di imbarcazioni di ogni tipo va stipando argini e insenature del porto naturale che è la foce del fiume: è spettacolare e a volte sgomentante la sfilata dei mezzi che la solcano a metà mattina avviandosi al mare aperto. Nonostante ciò, e nonostante alterazioni e guasti perpetrati nel tempo, il luogo conserva le sue caratteristiche di fondo, difende come può il suo rapporto con la natura». Tutto questo è vero, Bocca di Magra ha una dimensione umana, ben diversa dalle vicine città di mare della Versilia. Passeggiando sul lungomare, verso il porticciolo, si giunge al cospetto della villa romana, eminente presenza storica che ricorda anche il porto di Luni, oggi scomparso. La villa si affacciava sul porto di Luni e ospitava di certo personaggi altolocati. Il lusso e le comodità erano infatti fra le prerogative dell'edificio. La disposizione a terrazze favoriva l'esposizione climatica, mentre il 'balneum' fungeva da bagno termale, riservato al padrone e ai suoi ospiti. Di questo restano parte delle strutture del 'calidarium', ovvero il locale che veniva riscaldato mediante un sistema di condotti d'aria alimentati da un sottostante forno a legna, detto 'hypocaustis'.

- *Le barche da pesca si cullano sulle acque del Magra.*



## INDICE DEI LUOGHI

Ameglia	74	Monte Murlo	76
Arcola	54/55	Museo Geopaleontologico (Lerici)	63
Baccano	53	Muzzerone	22
Barcola	58	Orto botanico	75
Bersedo	36	Palazzata (la)	18
Biassa	31	Parco Montemarcello-Magra	75
Bocca del Cavalin	24	Passo della Cisterna	58
Bocca di Magra	78	Pitelli	56
Buon Viaggio	46	Pitone	23
Campiglia	25	Portovenere	17/18
Canale di Piazza	35	Pugliola	58
Carozzo	50	Sant'Anna	36
Casa del Colonnello	58	Santuario Madonna della Guardia	36
Case Ratti	45	San Venerio alto	50
Castello di Coderone	35	Sarbia	45
- di Lerici	61	Sella di Derbi	23
- di Portovenere	21	- Gerisola	31
Chiesa dei Ss. Stefano e Margherita	53	- Scogliarini	30
- di San Lorenzo	19	Serra	68
- di San Pietro (Montemarcello)	74	Strada di Monte Garana	72
- di San Pietro (Portovenere)	19	Termo della Spezia	51
- di Santa Lucia	58	Valeriano Lunense	46
Costa dei Bravi	43	Valdurasca	41
Forte Canarmino	58	Via dei Banditi	24
La Foce	37	- della Porta	50
Lerici	59	- Montalbano	45
Luni	26/27	- Sommovigo	51
Marinasco	40	Villa del Chioso	53
Monastero Carmelitani Scalzi	77/78	- Paganini	36
Montemarcello	74	Zanego	72

## BIBLIOGRAFIA

- Autori vari, Cinque Terre e il Golfo dei Poeti, Touring Club Italiano, 2013.  
 Autori vari, Su e giù per la Val di Magra, - In vacanza con gli scrittori, Agorà Ediz., La Spezia 1998.  
 Autori vari, Via Francigena e itinerari romei in provincia della Spezia, Sagep, Genova 1997.  
 Bontempi S., Golfo dei Poeti: Lerici - San Terenzo, Tellaro, Periplo Travels, 2020  
 Caselli C., Lunigiana ignota, Forni (reprint), La Spezia 1933.  
 Cevini P., La Spezia, Sagep, Genova 1989.  
 Chiesa F., Dal fiume alla torre, Comune di Arcola, Aulla 1996.  
 Danesi M., Golfo della Spezia - Guida agli antichi sentieri, Sagep, Genova 1991.  
 Landi A., Marcenaro G., Il Porto della Luna, Sagep, Genova 1993.  
 Maggiani M., Un contadino in mezzo al mare, Il melangolo, La Spezia 2000.  
 Marchi P., La Spezia e la foce della Magra, Liguria territorio e civiltà, 1, Sagep, Genova 1983.  
 Rossi L., Napoleone e il golfo della Spezia. Topografi francesi in Liguria tra il 1809 e il 1811, Silvana Ed. 2008.



Scopri tutti i Cammini dell'Alleanza  
sul sito [www.alleanza.it](http://www.alleanza.it)