



Viaggia con noi!



Non solo tour, ma vere esperienze!

LUNIGIANA
PARCO NAZIONALE DELL'APPENNINO TOSCO EMILIANO
CAVE DI MARMO
PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE
PARMA

SIG
ERI
C



SERVIZI PER
IL TURISMO

Via Pietro Bologna 4, 54027 Pontremoli (MS) - +39 331 8866241 - www.sigeric.it - infoesigeric.it

SIGERIC

SERVIZI PER IL TURISMO

Sigeric - Servizi per il turismo

Sede legale: Via Pietro Bologna 4, 54027 Pontremoli MS

Sede operativa: Centro Produzione Didattica Sorano SS62 Pieve di Sorano - 54023 - Filattiera - MS

Telefono: +39 331 8866241 / +39 366 3723808 *Email:* info@sigeric.it

Sito internet: www.sigeric.it - *Pagina Facebook:* [Sigeric - Servizi per il turismo](#)

In tutta sicurezza, riprendiamo a viaggiare!

Sigeric Soc. Coop. è una cooperativa formata da professionisti del turismo, **guide** turistiche e ambientali nata per fornire **servizi turistici** di alto livello rivolti a turisti, scuole, aziende, agenzie di viaggio e Tour Operators, Enti e Istituzioni pubbliche. Sigeric nasce da un'esperienza decennale nel campo del turismo, che ci ha permesso di creare un'offerta ampia e di grande qualità che risponda alle esigenze di ogni turista in visita in Lunigiana: sia esso individuale, in famiglia, in gruppo oppure partecipante a un viaggio organizzato o a una gita scolastica.

Il nostro lavoro è per noi in primo luogo *una passione*. Il nostro obiettivo è quello di condurre il viaggiatore alla scoperta della **Lunigiana storica (e non solo!)** ponendo l'attenzione sulla storia, la cultura, le bellezze naturali, le tradizioni e le eccellenze gastronomiche. Per rendere un semplice viaggio una **ESPERIENZA INDIMENTICABILE!**

Per la stagione 2020-2021 tutti i nostri tour saranno adeguati alla normativa anti covid-19. Maggiori informazioni saranno comunicate in fase di prenotazione e riconferma.

Il nostro protocollo anticontagio è consultabile sul sito www.sigeric.it alla voce

“Linee guida e protocollo anticontagio”: <https://www.sigeric.it/linee-guida-e-protocollo-anticontagio/>

LA VIA FRANCIGENA IN LUNIGIANA *Borghi, pievi e castelli*

Un itinerario lungo la Via Francigena in Lunigiana, di un mezza giornata o di un giorno, alla scoperta delle bellezze di questa terra di confine, con borghi, pievi, castelli, tradizioni uniche e millenarie.



L'itinerario comincia a **Pontremoli**, *unica chiave e porta dell'Appennino* secondo Federico II, primo borgo toscano ai piedi del Passo della Cisa. La visita del centro storico cittadino seguirà le tracce della **Via Francigena**, vera arteria della cittadina.

Nel corso della visita, sarà possibile visitare il **Castello del Piagnaro**, con il Museo delle Statue Stele: le Statue

Stele sono figure antropomorfe di epoca preistorica, rinvenute in tutta la Lunigiana nel corso del Novecento. In alternativa, attraverso la campagna pontremolese raggiungeremo a piedi Villa Dosi Delfini, vero capolavoro del Barocco pontremolese, costruita tra la fine del Seicento e l'inizio del Settecento (15 minuti a piedi dal centro storico di Pontremoli). Sarà possibile visitare nove sale, iniziando dal salone affrescato, e ammirare una ricca collezione di dipinti e opere di rilevanza nazionale. In alternativa, visita di Palazzo Dosi Magnavacca, costruito dalla famiglia Dosi nel centro storico di Pontremoli. Nel palazzo, ammireremo il salone delle feste con gli affreschi dedicati ad amori e rapimenti degli Dei.



Pranzo.

Dopo il pranzo, spostamento in bus verso la romanica **Pieve di Santo Stefano di Sorano** a **Filattiera**, importante testimonianza artistica medievale, ma anche sito archeologico di riferimento per tutta la Valle del Magra. L'itinerario prosegue con la visita del borgo murato di **Filetto**, di origine bizantina, piccolo gioiello che conserva intatte le sue caratteristiche medievali. Possibilità di visitare anche il borgo mercatale di **Bagnone**.



PONTREMOLI BAROCCA

Un itinerario di un mezza giornata o di un giorno, alla scoperta dei capolavori del Barocco Pontremolese. Tra la fine del Seicento e l'inizio del Settecento, Pontremoli rinnova il suo volto: palazzi, chiese ed edifici pubblici assumono forme barocche, grazie all'intervento di artisti provenienti da tutta Italia.

L'itinerario è dedicato alla visita di Pontremoli, piccola capitale del Barocco, definita *città nobile* dal Granduca Pietro Leopoldo di Toscana.

Nel corso della mattinata, visita del centro storico con il Duomo Barocco, decorato da stucchi e marmi policromi, le chiese e le piazze principali. A seguire, visita di Palazzo Dosi Magnavacca, costruito dalla famiglia Dosi nel centro storico di Pontremoli. Nel palazzo, ammireremo il salone delle feste con gli affreschi dedicati ad amori e rapimenti degli Dei.

Dopo il pranzo, passeggiata di circa 15 minuti lungo il suggestivo Viale dei Chiosi, un sentiero pianeggiante nelle immediate vicinanze del centro storico di Pontremoli. Raggiungeremo e visiteremo Villa Dosi Delfini, vero capolavoro del Barocco pontremolese, costruita tra la fine del Seicento e l'inizio del Settecento. Sarà possibile visitare nove sale, iniziando dal salone affrescato, e ammirare una ricca collezione di dipinti e opere di rilevanza nazionale.



Nota: L'ordine della visita può essere invertito (prima la villa e poi il centro storico o viceversa).

LUNIGIANA PREISTORICA *Il Museo delle Statue Stele Lunigianesi*

La Lunigiana è una terra dalla storia millenaria: tra le Apuane, gli Appennini e la costa ligure sono stati ritrovati tracce di presenza dell'uomo fin dall'epoca preistorica. Il simbolo di questa terra sono le Statue Stele: figure antropomorfe scolpite nella pietra arenaria.



Il Museo delle Statue Stele Lunigianesi è ospitato nella suggestiva cornice del Castello del Piagnaro a Pontremoli. Nelle sale, recentemente restaurate, sono conservati oltre 40 esemplari di Statue Stele, figure antropomorfe scolpite in pietra arenaria. Le più antiche risalgono a circa 5000 anni fa!

Il Castello del Piagnaro, dall'alto dell'omonimo colle, è raggiungibile in ascensore e domina il centro storico di Pontremoli. Dopo la visita del Museo, percorreremo le mura dell'antica fortificazione medievale e ne ricostruiremo la storia.

A seguire, possibilità di visita del centro storico di Pontremoli o trasferimento alla Pieve di Santo Stefano di Sorano, sito di ritrovamento di sette Statue Stele, due delle quali conservate all'interno della chiesa.

SARZANA E LUNI, I CONFINI DELLA LIGURIA

Una giornata dedicata alla visita all'antica colonia romana di Luni e all'affascinante borgo fortificato medievale di Sarzana.



Al mattino, incontro con la guida e visita dell'area archeologica di Luni, al confine tra Toscana e Liguria. La colonia, fondata dai romani nel 177 A.C. dopo la vittoria sui Liguri Apuani, fu per secoli una città molto ricca, tanto da essere definita "la spendente sorella del Sole" perché costruita con il celeberrimo marmo bianco, estratto a pochi chilometri di distanza.

La visita dello scavo archeologico si concentra sulle aree più significative della città romana: il Foro, il Capitolium, il Grande tempio dedicato alla Dea Luna-Diana, le

sezioni museali dedicate ad affreschi e mosaici che ornavano le ricche abitazioni cittadine (Domus dei Mosaici, Domus degli Affreschi, Domus di Oceano) e il magnifico Anfiteatro di forma ellittica.



Pranzo libero.



Visita della città di Sarzana con partenza da Porta Romana. Dopo il giro delle mura della Fortezza Firmafede, di origine medicea, e cuore della Cittadella fortificata, si seguirà l'antico tracciato cittadino della Via Francigena per visitare i principali monumenti: piazza Garibaldi, con il monumento dello scultore Carlo Fontana; la cattedrale medievale di Santa Maria Assunta, con la sua facciata in marmo bianco di Carrara, custode del Preziosissimo Sangue di Cristo e della Croce dipinta di Mastro Guglielmo (primo crocifisso dipinto della storia); la Pieve di Sant'Andrea, dalle vestigia

romaniche; Piazza Matteotti, con il palazzo municipale di Sarzana che conserva alcuni marmi romani provenienti da Luni e che fu visitato da Dante Alighieri prima della stipula della Pace di Castelnuovo.

NOTE

L'ingresso ai siti indicati necessita di prenotazione.

ALTRI BORGHI E CASTELLI

Fivizzano e la Lunigiana orientale

Tra l'Appennino Tosco Emiliano e le Alpi Apuane, Fivizzano è sorto in una posizione strategica lungo le vie di collegamento tra la Toscana e l'Emilia Romagna, e fin dal Quattrocento ha attirato l'attenzione dei Medici e di Firenze. Definita da Carducci "Una perla sperduta tra i monti", le sue piazze e le sue chiese raccontano la storia culturale della Lunigiana. Qui sono conservate alcune delle prime opere a stampa mai prodotte, grazie alla lungimiranza di Jacopo da Fivizzano.

Nei pressi di Fivizzano, l'affascinante borgo della Verrucola con il castello, la Pieve dei Santi Cornelio e Cipriano a Codiponte, il Castello dell'Aquila a Gragnola.

Castello Malaspina di Monti

In posizione dominante nella Valle del Taverone, questo affascinante maniero è stato mirabilmente restaurato negli anni Venti dai proprietari, ultimi discendenti della famiglia Malaspina. Raggiungibile con una passeggiata di circa 25-30 minuti, il castello è visitabile su prenotazione.

Castello Malaspina di Fosdinovo

Tra montagne e mare, uno dei più importanti e celebri castelli della Lunigiana: monumentale e imponente all'esterno quanto affascinante e nobile all'interno, ad arricchire la visita al castello Malaspina di Fosdinovo sono le numerose leggende che si tramandano all'interno delle sontuose sale. Tra la stanza di Dante Alighieri e la cella del fantasma della principessa Bianca Maria Aloisia, murata viva dal padre, visiteremo saloni affrescati e antiche corti.

Cave di Marmo e Costa Apuana

CARRARA, MICHELANGELO E LE CAVE DI MARMO

Un itinerario alla scoperta delle famose cave di marmo di Carrara, partendo dalla storia della sua estrazione fino all'uso nelle arti. Un materiale che da venti secoli rappresenta un simbolo universale di eccellenza nell'arte e nell'architettura, ma che racconta anche le storie e le tradizioni delle persone che, nel corso del tempo, lo hanno estratto, trasportato e lavorato.



Al mattino, visita del **centro storico della città di Carrara**: da Piazza d'Armi, attraversando l'Accademia di Belle Arti, si raggiunge Piazza Alberica, costruita durante il Rinascimento per volontà del Principe Alberico I Cybo Malaspina. Da qui, lungo l'antica via Carriona, si raggiunge la Cattedrale di Carrara, dedicata a Sant'Andrea. Nei pressi della Cattedrale, c'è la casa in cui Michelangelo ha vissuto durante il suo soggiorno a Carrara.



Possibilità di visita del CARMI, museo di Carrara e Michelangelo. Pranzo libero.

Dopo pranzo, l'itinerario prosegue con il bus attraverso la valle del marmo di Miseglia fino a raggiungere il bacino di Fantiscritti, in cui vi erano alcune delle antiche cave romane. Visita di una cava museo a cielo aperto, che permette di comprendere i principali temi connessi al marmo, dalla geologia, alla storia, alle tecniche di estrazione.



INFORMAZIONI UTILI

Incontro con la guida all'Ufficio del Turismo di Carrara situato in Viale XX settembre, località Stadio. L'itinerario può essere invertito. Lunghezza massima del bus: 12,50 metri.

Con bus che hanno una lunghezza superiore (massimo 13 metri) è necessario modificare l'itinerario - visita del bacino di Colonnata, possibilità di degustazione di lardo e visita di una

larderia. I biglietti d'ingresso e il ticket bus possono variare.

NOTE

Per l'accesso alla città di Carrara in bus, è necessario il pagamento di un ticket.

Cave di Marmo e Costa Apuana

PIETRASANTA La “Piccola Atene” della Versilia

Una passeggiata nel centro storico di Pietrasanta è un vero viaggio tra arte e storia, tra le gallerie e le opere d'arte contemporanee e i monumenti medievali e rinascimentali. Il suo centro storico è un salotto d'artista, dove si sono confrontate le più grandi personalità dell'arte del Novecento, tra piazze e borghi della grande Toscana Rinascimentale.

Il nostro itinerario inizia attraversando **Porta Pisa**, l'unico accesso ancora conservato delle antiche mura della città, edificate da Castruccio Castracani nel Trecento. Giunti in Piazza Duomo, vera galleria a cielo aperto, dove si alternano opere d'arte di grandi artisti contemporanei, visita dei principali monumenti della città, di fondazione bassomedievale. Pietrasanta è una *Terra Nuova*, fondata dalla Repubblica di Lucca sull'antica Via Aurelia, lungo la medievale Via Francigena.

Il **Duomo di San Martino**, attestato a partire dal 1223, è uno scrigno di opere d'arte che datano dal Romanico al Rinascimento. Notevole il pulpito cinquecentesco, realizzato da Donato Benti, uomo di fiducia di Michelangelo, e Lorenzo Stagi. Nel transetto di destra si trova la celebre pala della Madonna del Sole, di autore anonimo. All'opera è legata la tradizionale processione, che nel 1617 avrebbe miracolosamente arrestato le piogge torrenziali che flagellavano il territorio. A pochi passi dal Duomo, il cosiddetto **Battistero**, l'Oratorio di San Giacinto della Compagnia del Santissimo Sacramento. Fiancheggia il Duomo il leggendario campanile, alto 36 metri, progettato da Donato Benti nel secondo decennio del Cinquecento. Secondo la tradizione, lo stesso Michelangelo, amico del Benti, sarebbe intervenuto nel progetto della scala elicoidale durante il suo soggiorno a Pietrasanta.



Sulla piazza si affaccia anche la sconosciuta **chiesa di Sant'Agostino** e l'adiacente ex convento agostiniano, oggi sede del **Museo del Bozzetto**. Il Museo testimonia il legame della città e delle Apuane con la scultura e la lavorazione artistica del marmo, sia da parte di maestri pietrasantesi, sia con i grandi artisti nazionali: è a Pietrasanta che, nel Cinquecento, Michelangelo venne a firmare i contratti per i marmi richiesti e fatti cavare sulle Alpi Apuane. Attraverso le vie principali, si giunge alla **Chiesa della Misericordia**, dove è possibile ammirare opere d'arte dal Rinascimento agli anni Novanta del Novecento. Accanto alle sculture lignee di Antonio Pardini e Jacopo della Quercia, i grandi affreschi di **Fernando Botero**, del 1993: l'artista ha raffigurato l'*Inferno* e il *Paradiso*, popolati di spiriti, figure allegoriche ma anche personaggi reali, come Hitler e Pablo Escobar, chiari riferimenti ai mali del secolo scorso. Affascinato dalle abilità degli scalpellini e dell'eccellenze delle fonderie cittadine, Botero si è stabilito a Pietrasanta tra gli anni Settanta e gli anni Ottanta, e ha donato alla cittadina il celebre Guerriero di Piazza Matteotti.

Cinque Terre e Levante Ligure

LE CINQUE TERRE

Le Cinque Terre, affacciate sul Mar Ligure tra [Punta Montenero](#) e [Punta Mesco](#), sono oggi celebri in tutto il mondo per il loro fascino, dovuto a molti elementi che si fondono in una sintesi unica. Cinque villaggi di pescatori sospesi tra terra e mare, dove il tempo sembra essersi fermato. Questo itinerario ci permette di scoprire le caratteristiche salienti del paesaggio del Parco Nazionale delle Cinque Terre e di comprendere le radici e le tradizioni di un mondo unico e affascinante.

L'itinerario può essere svolto con spostamenti in treno o in battello, con brevi tratti a piedi scelti.



Incontro con la guida alla Spezia. L'itinerario inizia da [Manarola](#) (raggiungibile anche in bus). Visita al pittoresco borgo, con le piccole vie, i mulini, la marina, osservando i caratteristici vigneti terrazzati nei quali si producono i vini delle Cinque Terre. Percorrendo un breve tratto di *Sentiero Azzurro*, è possibile raggiungere [Punta Bonfiglio](#), e ammirare il borgo arroccato di Corniglia.

In tarda mattinata, spostamento nel borgo di [Monterosso](#) per il pranzo. Nella parte più antica del borgo, oggi importante località balneare, è possibile visitare la Chiesa di San Giovanni Battista e l'Oratorio *Mortis et orationis*.

Dopo il pranzo, rientro verso La Spezia in treno o in battello con sosta nel caratteristico borgo di [Vernazza](#), con la sua marina naturale e la chiesa di Santa Margherita d'Antiochia, affacciata direttamente sul porticciolo.

Note:

Per raggiungere La Spezia o Manarola in bus è necessario il pagamento di un ticket.

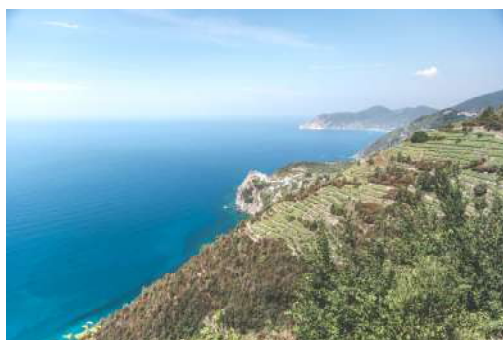
Per gli spostamenti in treno, si consiglia l'acquisto del biglietto giornaliero (Cinque Terre Card).

Per gli spostamenti in traghetto, è possibile effettuare un biglietto giornaliero.

Cinque Terre e Levante Ligure

TREKKING NEI SENTIERI DELLE CINQUE TERRE E DEL GOLFO DEI POETI

I Parchi delle Cinque Terre e di Portovenere, con l'Isola Palmaria, sono entrambi iscritti alla lista dei Patrimoni dell'Umanità dell'UNESCO. Questi luoghi meravigliosi sono perfetti per camminare, con veri e propri sentieri di montagna "vista mare". Qui dove si incontrano il clima continentale e il clima mediterraneo, la flora e la fauna mostrano tutta la loro varietà e creano un paesaggio unico, assieme all'opera dell'uomo che ha modellato i pendii per creare i famosi terrazzamenti. Dai boschi di castagno si passa alle coltivazioni di vite e olivo, dalla montagna al mare, dai versanti settentrionali più freddi ai versanti meridionali ricoperti da macchia mediterranea. Camminare qui è un'esperienza unica che richiede, però, un discreto allenamento e una buona conoscenza dei luoghi.



Le Guide Ambientali Escursionistiche e le Guide del Parco delle Cinque Terre di Sigeric - Servizi per il turismo, sapranno scegliere per voi i percorsi più adatti alle esigenze e capacità del gruppo e vi accompagneranno nel racconto del territorio, da scoprire passo dopo passo.

Ecco i principali percorsi trekking, con indicazioni generiche di lunghezza e impegno. I trekking possono essere collegati a visite dei borghi, degustazioni enogastronomiche e, per le scuole e gruppi giovanili, a laboratori ed esperienze didattiche come la caccia al tesoro GPS.

Contattateci, per tutti i dettagli!

Da Levante a Monterosso, attraverso Punta Mesco

Si entra nel Parco Nazionale delle Cinque Terre dall'ingresso occidentale, attraversando il borgo di Levante, il Podere Casa Lovara (FAI), Punta Mesco e il suo eremo, per poi raggiungere Monterosso, borgo più occidentale delle Cinque Terre. Il percorso può essere affrontato anche in senso inverso.

Durata: 3h circa

Difficoltà: Escursionismo - impegno MEDIO

Sentiero Azzurro, da Monterosso a Vernazza

Il Sentiero Azzurro è il più celebre percorso delle Cinque Terre, un sentiero di costa che corre lungo i terrazzamenti con i famosi muretti a secco, coltivati a vigne. Il percorso si sviluppa lungo un continuo sali-scendi vista mare, e garantisce scorci "da cartolina" sul Parco delle Cinque Terre. Il trekking inizia nel borgo di Monterosso e attraversa vigneti e terrazzamenti fino a Vernazza.

Il percorso può essere affrontato anche in senso inverso e combinato con il Sentiero Azzurro da Vernazza a Corniglia.

Durata: 2 h circa.

Difficoltà: Escursionismo - impegno MEDIO

Sentiero Azzurro, da Vernazza a Corniglia

Il Sentiero Azzurro è il più celebre percorso delle Cinque Terre, un sentiero di costa che corre lungo i terrazzamenti con i famosi muretti a secco, coltivati a vigne. Il percorso si sviluppa lungo un continuo sali-scendi vista mare, e garantisce scorci "da cartolina" sul Parco delle Cinque Terre. Il trekking inizia nel borgo di Vernazza e attraversa vigneti e terrazzamenti fino a Corniglia.

Cinque Terre e Levante Ligure

Il percorso può essere affrontato anche in senso inverso e combinato con il Sentiero Azzurro da Monterosso a Vernazza.

Durata: 2 h circa.

Difficoltà: Escursionismo - impegno MEDIO



Da Manarola a Corniglia, attraverso Volastra e il sentiero dei vigneti

Uno dei percorsi più panoramici di tutto il Parco delle Cinque Terre, per vedere da vicino le capacità di lavoro dell'uomo in questo ambiente spesso non facile: il paesaggio stesso diventa un vero e proprio monumento. Il trekking inizia nel borgo di Manarola, attraversa il piccolo borgo di Volastra e giunge, attraverso vigneti e terrazzamenti, fino a Corniglia.

Durata: 3 h circa

Difficoltà: Escursionismo - impegno MEDIO-ALTO

Da Manarola a Riomaggiore, per la Via Beccara

Se dal 2012 i borghi di Manarola e Riomaggiore non sono più collegati dalla celebre Via dell'Amore, oggi chiusa a causa di un'importante frana, si è riscoperto uno dei più bei sentieri di tutto il Parco Nazionale. La fatica e il dislivello sono maggiori, ma la soddisfazione è assoluta! Il trekking inizia nel borgo di Manarola, e attraversa vigneti e terrazzamenti più antichi di tutto il territorio, lungo la cosiddetta Costa Corniolo fino a Corniglia.

Il percorso può essere affrontato anche in senso inverso e può essere deviato raggiungendo da Manarola il borgo di Volastra, per poi proseguire fino a Riomaggiore ricongiungendosi in località Costa Corniolo con il sentiero indicato sopra.

Durata: 2h circa (3,5 h con deviazione per Volastra)

Difficoltà: Escursionismo - impegno MEDIO (MEDIO-ALTO in caso di deviazione per Volastra)



Da Riomaggiore a Portovenere

Da Riomaggiore, ingresso orientale del Parco Nazionale delle Cinque Terre, fino a Portovenere, con lo sguardo aperto sulle isole della Palmaria, del Tino e del Tinetto. Un'escursione estremamente panoramica, attraverso la macchia mediterranea punteggiata da pini marittimi, lecci, corbezzoli e lentisco, costeggiando il promontorio del Muzzerone. Un percorso adatto a chi a voglia di una giornata di vero trekking, che inizia nel borgo di Riomaggiore, sale al Santuario Montenero e prosegue attraversando il Colle del Telegrafo, Campiglia, il promontorio di Muzzerone per raggiungere Portovenere.

Il percorso può essere affrontato anche in senso inverso.

Durata: 6h circa

Difficoltà: Escursionismo - impegno MEDIO-ALTO



Cinque Terre e Levante Ligure

Alta Via dei Santuari

Un percorso di mezza costa che permette di dominare dall'alto tutti i borghi delle Cinque Terre, così chiamato perché collega tra loro i santuari collinari sopra i cinque paesi. Dalle colline si gode di uno sguardo di insieme su tutto il territorio, alla scoperta del bosco, della macchia mediterranea e dei terrazzamenti con le viti, per scoprire le *vere Cinque Terre*, non solo quelle da cartolina. Per il tipo di itinerario e la lunghezza, si consiglia la nostra proposta di **tour in E-Bike "Pedala e Gusta Cinque Terre"**, che percorre l'Alta Via dei Santuari dal Colle del Telgrafo al borgo di Volastra.

Anello dell'Isola Palmaria

L'Isola della Palmaria chiude il Golfo dei Poeti ad occidente. Si trova a poca distanza dalla terraferma, di fronte al suggestivo borgo di Portovenere, ma già lontano dalla "vita di tutti i giorni". L'Isola è raggiungibile con un servizio regolare di traghetti dal porto della Spezia e da Portovenere, con un tragitto di circa 30 minuti. Una volta sbarcati, una bella escursione ad anello permette di godere della vista dell'Isola e del Golfo da diverse angolazioni, dapprima verso Portovenere, poi verso La Spezia, Punta Corvo e sul mare aperto. Il percorso toccherà numerosi punti di interesse: il Forte Umberto I, la Batteria Albin, la Spiaggia dei Gabbiani, la cava abbandonata di pregiato marmo nero.

Durata: 3,5 h (senza soste)

Difficoltà: Escursionismo - impegno MEDIO

Altri possibili itinerari: *anello di Monterosso; anello di Volastra; anello di Portovenere; anello di Campiglia; Tramonti e la scalinata di Monesteroli; Lerici e Montemarcello; da Levanto a Bonassola*

Note

Per il transito su alcuni di questi sentieri è necessario acquistare una Cinque Terre Card. I sentieri potrebbero essere temporaneamente non percorribili per questioni di sicurezza. In caso di Allerta Rossa o Arancione non è possibile effettuare questi percorsi.

Cinque Terre e Levante Ligure

PORTOVENERE E LE CINQUE TERRE

Un suggestivo itinerario alla scoperta di Portovenere e delle Cinque Terre, Patrimonio Mondiale dell'umanità UNESCO.

*Il Tour prevede la visita guidata del **borgo di Portovenere**, con la chiesa di **San Pietro**, a seguire un giro in battello delle **Cinque Terre** con sosta in almeno tre due cinque borghi marinari. **Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso**.*

Un viaggio tra terra e mare, spettacolari paesaggi e tesori d'arte e architettura, in uno dei luoghi più celebri al mondo.



Incontro con la guida alla Spezia, dove inizia la navigazione in battello alla volta di **Portovenere**, borgo medievale sorto su uno dei promontori del Golfo dei Poeti. Durante la sosta di circa un'ora possiamo scoprire questo splendido borgo fortificato, incastonato tra le scogliere del monte Muzzerone e l'**Isola Palmaria**. La nostra visita guidata ci porta alla scoperta della chiesa di **San Pietro** (uno dei luoghi più affascinanti al

mondo, costruita a picco sul mare).

Il nostro itinerario prosegue, sempre in battello, fino alle **Cinque Terre**, che possiamo ammirare dal mare, attraverso un punto di vista inusuale e privilegiato. Via mare superiamo una dopo l'altra **Riomaggiore, Manarola, Corniglia** e **Vernazza** per giungere fino a **Monterosso**, dove possiamo sostare per il pranzo. Nel borgo storico, tra vicoli e pittoresche botteghe possiamo ammirare la **chiesa di San Giovanni** (elegante esempio di gotico ligure) e il seicentesco oratorio della Confraternita dei Neri. Dopo il pranzo e la visita di Monterosso, spostamento in treno verso i borghi di Vernazza, Manarola o Riomaggiore per la visita.

A seguire, rientro alla Spezia in treno.



Note:

*L'itinerario si svolge con spostamenti a piedi e in battello, con partenza da La Spezia o da Portovenere (raggiungibile in bus e auto).

**Il programma può variare in base alle condizioni meteo, mare, particolari esigenze del gruppo.

***Imbarco da La Spezia ore 9.15 o 10.00.

Parma: sapori e bellezze

PARMA: LA PICCOLA CAPITALE

Un viaggio nel tempo, dalle vie del borgo medievale alle piazze della capitale di un Ducato. L'itinerario tocca tutti i luoghi simbolo di Parma, una piccola capitale ai piedi dell'Appennino, scrigno di capolavori dell'arte italiana dal Medioevo all'età Barocca.

Incontro della guida in Piazza Garibaldi, all'incrocio degli antichi cardo e decumano della città romana. Qui affacciano il Duecentesco **Palazzo Comunale** e il **Palazzo del Governatore** anch'esso di origine duecentesca, ma, come buona parte della città, modificato nel Settecento dall'architetto francese Alexandre Petitot.

Il percorso medievale prosegue in **piazza Duomo**, dove il grande palazzo vescovile dialoga con la facciata romanico-gotica della cattedrale e con il prezioso **Battistero** ottagonale di **Benedetto Antelami**. L'interno della cattedrale fornisce invece l'occasione per toccare con mano la stratificazione di epoche diverse: l'impianto romanico, impreziosito dalla bella "Deposizione" dell'Antelami, si confronta con l'apparato decorativo rinascimentale che culmina nella magniloquente **cupola** affrescata da Antonio Allegri, detto il **Correggio**.



Dopo piazza Duomo e una breve sosta raggiungeremo il cinquecentesco **Palazzo della Pilotta**, principale polo museale della città. Al suo interno, oltre al Museo Archeologico e alla Galleria Nazionale, sono custoditi la Biblioteca Palatina e il superbo **Teatro Farnese**, opera lignea realizzata per volontà del duca Ranuccio Farnese nei primi anni del Seicento su progetto di Gian Battista Aleotti. A pochi passi, il **Teatro**

Regio, voluto dalla Duchessa Maria Luigia nel 1821.

Dopo il pranzo, visita della chiesa di **San Giovanni Evangelista**, parte di un monastero Benedettino il cui impianto originario risale all'anno Mille. Qui nel 1520 il **Correggio** affrescò la sua prima cupola dimostrando il suo talento con uno dei più originali esperimenti illusionistici del Cinquecento.

Il tour nella storia prosegue lungo l'antico cardo della città fino alla **Basilica della Steccata**. La bella chiesa cinquecentesca, a pianta centrale, su uno degli arconi ospita un autentico capolavoro: l'affresco "Le Vergini sagge e le vergini stolte" rappresenta uno dei vertici della pittura di Francesco Mazzola, detto il **Parmigianino**.

Una volta attraversato il torrente Parma, il nostro viaggio nella storia si concluderà all'ombra degli alberi secolari del **parco ducale**, l'antico luogo degli ozi dei duchi, la cui forma attuale è frutto del lavoro del Petitot.

L'itinerario può essere organizzato su mezza giornata o per la giornata intera.

Parma: sapori e bellezze

PARMA: CAPITALE ARTISTICA E CULINARIA

Con il riconoscimento di Città Creativa UNESCO per la Gastronomia e il titolo di Capitale Italiana della Cultura per il 2020, Parma si è stata riconosciuta a tutti gli effetti come una capitale artistica e culinaria. L'itinerario permette di scoprire tutti i segreti di questo successo, approfondendo le fasi di produzione e le caratteristiche del Parmigiano Reggiano, il re dei formaggi, e lo sviluppo artistico di una piccola cittadina che, da borgo medievale, è diventata la capitale di un Ducato.



MATTINO

Visita guidata di un **caseificio**, per conoscere tutte le fasi di produzione del re dei formaggi: il **Parmigiano Reggiano**.

Partiremo dalla sala di produzione, dove le numerose caldaie di rame, sotto l'attento controllo del mastro casaro, lavorano lentamente per coagulare il latte e trasformarlo in formaggio. Proseguiremo la visita nella sala del salatoio, dove, in apposite vasche, ogni forma viene immersa in una soluzione di sale e acqua. Infine ci lasceremo stupire dalla sala della stagionatura, dove centinaia di forme riposano e si asciugano, pronte per la verifica dall'esperto che imprimerà su ognuna il famoso marchio.

Dopo la visita metteremo in pratica quanto appreso apprezzando le sfumature di sapore in una meritata degustazione.

POMERIGGIO

Visita guidata del **centro storico di Parma**.

La visita ha inizio da Piazza Garibaldi, all'incrocio degli antichi cardo e decumano della città romana, dove affacciano il Duecentesco Palazzo Comunale e il Palazzo del Governatore anch'esso di origine duecentesca, ma, come buona parte della città, modificato nel Settecento dall'architetto francese Alexandre Petitot. La passeggiata prosegue verso Piazza Duomo, dove si trova il prezioso **Battistero** ottagonale di **Benedetto Antelami**. Visita dell'interno della **Cattedrale**, per toccare con mano la stratificazione di epoche diverse, sublimata dal rapporto tra due maestri. L'impianto romanico, impreziosito dalla bella "Deposizione" dell'Antelami, si confronta con l'apparato decorativo rinascimentale che culmina nella magniloquente cupola affrescata da Antonio Allegri, detto il **Correggio**.

Si prosegue verso il Palazzo della Pilotta, il più importante polo museale della città, per visitare il **Teatro Farnese**, opera lignea realizzata per volontà del duca Ranuccio Farnese nei primi anni del Seicento su progetto di **Gian Battista Aleotti**. Il Farnese non è l'unico teatro della città, la nostra visita si concluderà poco distante, nel **teatro Regio**.

Parma: sapori e bellezze

LA VIA FRANCIGENA DELL'APPENNINO

Un itinerario di un giorno lungo l'antico tracciato della Via Francigena, tra borghi medievali, antiche chiese e storici castelli arroccati nelle montagne dell'Appennino Tosco Emiliano, tra Parma e la Lunigiana, tra l'Emilia e la Toscana.



L'itinerario inizia da **Fornovo**, città di fondazione romana e importante stazione di sosta durante il medioevo sul percorso della Via Francigena. Qui si visiterà la Pieve di Santa Maria Assunta, capolavoro del romanico parmense, con i meravigliosi bassorilievi di scuola antelamica.

Spostamento in direzione di **Berceto**, borgo autentico dell'Appennino Parmense e fondamentale tappa della Via Francigena. Nel centro storico del paese, definito "piccolo gioiello di pietra", si visiterà il Duomo di San Moderanno al cui interno è custodito il "piviale del Santo" e un antichissimo calice di vetro.

Dopo la visita di Berceto, attraversato il Passo della Cisa arriveremo in Toscana, a **Pontremoli**, *unica chiave e porta dell'Appennino*. Pranzo in una trattoria tipica del centro storico.

Nel pomeriggio, visita del centro storico, con i suoi monumenti medievali e le bellezze barocche. Visita del Castello del Piagnaro, con il *Museo delle Statue Stele della Lunigiana*, testimonianze archeologiche di epoca preistorica.



Parma: sapori e bellezze

ALTRI ITINERARI

Visita il sito

www.parmaturismo.it

per tutte le nostre proposte!

IL FASCINO DELLE COLLINE PARMENSI

Il Prosciutto di Parma e il castello di Torrechiara

Un tour per scoprire le colline parmensi, tra paesaggi mozzafiato che custodiscono prosciuttifici e castelli. Visiteremo di uno stabilimento, dove viene prodotto il Prosciutto di Parma. Qui scopriremo come all'origine del re dei salumi vi siano solamente la qualità della materia prima, ingredienti semplici e la passione dei produttori. Ci sposteremo poi al castello di Torrechiara dove ogni sala racconta la storia d'amore tra Pier Maria Rossi e Bianca Pellegrino.

LE TERRE VERDIANE

Un itinerario a suon di musica

Con questo tour, ricco di curiosità e aneddoti, ripercorreremo la vita del compositore Giuseppe Verdi, dalle origini nella campagna parmense, alla fama internazionale.

Nella casa natale rivivremo gli anni giovanili di Verdi, trascorsi a Roncole con la famiglia. A Busseto vedremo casa Barezzi, dove il compositore si dedicò agli studi musicali, e il teatro Verdi, divenuto il simbolo della sua notorietà mondiale. Infine a Villa Sant'Agata potremo ammirare il suo magnifico parco e quelle sale dove sembra ancora vivere il maestro.

PEDALA E GUSTA PARMA

Scopri le bellezze e i sapori della cittadina emiliana ...in sella ad una bicicletta! Un itinerario per scoprire i segreti che rendono il Parmigiano Reggiano un prodotto unico in tutto il mondo, senza rinunciare al piacere di una gita in una capitale dell'arte italiana, da raggiungere con i pedali.

BRESCELLO E LA REGGIA DI COLORNO

Nella prima parte di questo itinerario visiteremo i set cinematografici più famosi utilizzati nella saga di don Camillo e Peppone. Passo dopo passo, ricorderemo le scene e le battute più divertenti fino a raggiungere i due musei, che conservano ricordi, testimonianze e cimeli dei film. Successivamente ci trasferiremo a Colorno per visitare la residenza dei duchi di Parma e di Piacenza e il suo magnifico giardino.