



# Porto Venere

Fezzano, le Grazie e le isole



## Porto Venere

Patrimonio mondiale dell'Umanità, fonte di ispirazione per poeti, scrittori, pittori e artisti, oggi come ieri, suscita un'irresistibile attrazione per viaggiatori e turisti di tutto il mondo. Del resto come non rimanere affascinati dai colori della palazzata lungomare, dalla chiesa di S. Pietro arroccata su uno sperone di roccia, dall'architettura dei piccoli borghi, come Fezzano e Le Grazie, dalla bellezza del paesaggio inserito nel Parco Naturale Regionale di Porto Venere, dalla trasparenza del mare e dalle isole che chiudono il Golfo. Per apprezzare al meglio e contribuire a tutelare il delicato equilibrio tra passato e presente, può essere utile conoscere la storia e l'arte di questo territorio dove natura, enogastronomia, artigianato, attività outdoor e accoglienza sono i fattori chiave di una destinazione che resta nel cuore di chiunque abbia la fortuna di essere suo gradito ospite.



1



2



3

1. Porto Venere dall'alto
2. Le torri e il castello
3. La "via pubblica"

## Itinerari tra storia e cultura

Il borgo di Porto Venere, fin dall'epoca romana, è uno scalo strategico per le rotte verso la Francia e la Spagna con un nucleo abitato concentrato intorno all'area di S. Pietro.

Nel 643 d.C. diventa una postazione della flotta bizantina e per questo subisce un attacco dal re longobardo Rotari che ha esteso il suo dominio sino alla Liguria Marittima. Fino all'XI sec. le incursioni saracene minacciano la sicurezza dei mari ma Porto Venere, grazie alla sua naturale posizione difensiva, riesce a contenere il pericolo e Genova capisce che può diventare un baluardo fortificato da contrapporre alle mire espansionistiche della rivale Pisa. Per questo nel 1113 avvia una contrattazione con Grimaldo da Vezzano, signore locale, per la fondazione della nuova colonia. Il *castrum novum* viene edificato secondo norme architettoniche ben precise che prevedono "case-fortezza" sul mare, il castello, le torri, la chiesa di S. Lorenzo (1130), la "via pubblica" dalla spiaggia al *castrum vetus* e l'edificazione delle mura (1160).

4



5



6



4. Veduta dell'impianto urbanistico

5. La Palazzata

6. Il borgo sul mare

Il destino del borgo si lega così alla Repubblica di Genova e ne segue le sorti durante la guerra con Pisa (1119-1290) e durante l'attacco aragonese del 1494 conclusosi con il ritiro degli spagnoli dopo una battaglia campale. La leggenda, infatti, racconta che le donne di notte cospargono tutti gli scogli di sego per impedire lo sbarco e così, grazie a questo efficace stratagemma e alla resistenza degli abitanti, il borgo si salva. In ogni caso, l'introduzione delle armi da fuoco sembra ridimensionare l'importanza militare di Porto Venere che assume il profilo di scalo commerciale per il trasporto di vino, olio, grano, castagne e soprattutto del sale. Genova, a partire dal XVII sec. si appresta a costruire alcuni forti e Torre Scola ma anche questi interventi non modificano in maniera sostanziale le sue sorti. Sarà, invece, Napoleone, che considera l'ampia insenatura della Spezia "il più bel porto dell'universo" a mettere in primo piano la funzione strategico-militare dell'area progettando la realizzazione di una nuova città e di un grandioso Arsenalе lungo le insenature del versante occidentale del Golfo difeso mediante un sistema di fortificazioni posizionate sull'arco collinare e sulle isole. Sappiamo che l'Arsenale sarà poi costruito alla Spezia ma, in ogni caso, nei primi anni dell'Ottocento si avvia la costruzione del collegamento via terra tra La Spezia e Porto Venere, la cosiddetta "strada napoleonica" tuttora in uso. Il percorso segue il profilo della costa, incontra Fezzano, attraversa colline ombrose, supera le Grazie e quasi all'improvviso il Golfo dei Poeti si apre davanti ai nostri occhi con uno scenario di indicibile fascino che ad ogni curva moltiplica la meraviglia: dall'alto vediamo Torre Scola solitaria in mezzo al mare, l'isola Palmaria di fronte alla chiesa di S. Pietro, Porto Venere con il castello, le mura, le case che formano un multicolore fronte compatto, le piazze

7



7. Torre Scola e coltivazione di mitili in primo piano

e il lungomare su cui si affacciano eleganti alberghi, accoglienti ristoranti, locali e negozi ideali per lo shopping. Poi la strada scende rapidamente tra ville e giardini sino al borgo, prosegue lungo il litorale tra pini, aiuole, spiagge, porticcioli di attracco per barche e traghetti, strutture ricettive, luoghi di ritrovo e seguendo un percorso ad anello ci riporta alle Grazie, a Fezzano e alla Spezia. Porto Venere è isola pedonale e per rivivere le atmosfere medioevali, si suggerisce di iniziare la visita dalla porta monumentale che presenta ancora le vasche di misurazione del grano a testimonianza di scambi commerciali e della fertilità dei luoghi.



8. Lungomare  
9. Arrivo dei traghetti  
10. Misura del grano

L'accesso, inserito nella cortina muraria e protetto da grandi torri merlate, si immette direttamente nel carrugio centrale (ora Via G. Capellini, noto geologo italiano originario di Porto Venere) stretto tra le case-torri parallele alla costa e il resto dell'abitato.

È un susseguirsi di archetti pensili, stemmi, trifore, decorazioni, portali in ardesia e scalinate che scendono al mare o salgono permettendo di raggiungere la chiesa di S. Lorenzo, opera dei Magistri Antelami, famosi lapidici originari della valle d'Antelamo, sul Lago Maggiore.



11. Porta di accesso al borgo  
 12. Il "carrugio" di via Capellini  
 13. Decorazione in ardesia  
 14. Sovrapporta in ardesia

La chiesa, consacrata nel 1130 dal Papa Innocenzo II, custodisce preziose testimonianze artistiche: un trittico del '400, un notevole fonte battesimale, una preziosa acquasantiera lignea, un polittico che raffigura S. Martino e un tronco cavo di cedro del Libano, giunto nel 1204 sulle rive di Porto Venere, con alcuni reliquiari e preziosi cofanetti d'avorio, straordinari esempi di arte arabo-persiana dell'XI sec., ora esposti per la loro preziosità nel Museo Diocesano della Spezia. In una cappella laterale, al centro di una maestosa arca quattrocentesca attribuita a Mino da Fiesole, si conserva la pergamena miracolosa raffigurante la Vergine in trono con il Bambino che regge un cartiglio. L'origine del culto si lega alla vicenda di un certo Lucciardo che, raccolto in preghiera davanti al quadro annerito dal tempo, all'improvviso, vede ravvivarsi i colori e il volto della Vergine tornare bianco. La notizia del miracolo si diffonde rapidamente e ben presto si attribuisce alla Madonna Bianca un'influenza salvifica che si manifesta più volte nel tempo, ad esempio, proteggendo il paese colpito da un gravissimo incendio, durante un assedio o in occasione dell'epidemia di peste del 1399. Il 17 agosto di ogni anno, si rinnova il profondo legame tra Porto Venere e la Madonna Bianca con una grande festa religiosa che culmina con una processione notturna attraverso il borgo illuminato dalla luce di centinaia di fiaccole che ne seguono il profilo.



15



16



17



18



19

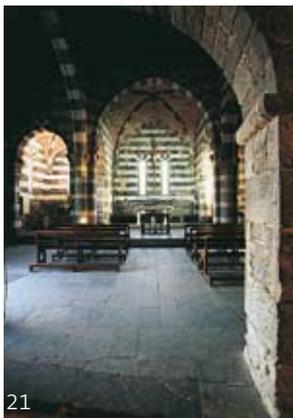
15. Salita alla Chiesa di S. Lorenzo  
 16. Chiesa di S. Lorenzo  
 17. Dipinto della Madonna Bianca  
 18. Tronco cavo porta reliquie  
 19. Navata centrale, Chiesa di S. Lorenzo

Usciti dal borgo, si giunge in Piazza L. Spallanzani, dove in alto, su uno sperone roccioso, si staglia la chiesa di S. Pietro su uno sfondo azzurro conteso tra cielo e mare che ne accentua la bellezza. La struttura, iniziata nel 1256 e terminata nel 1277, è opera dei Genovesi che, dopo aver occupato il Castello di Lerici, come ringraziamento, decidono di edificare la chiesa in stile gotico-genovese sulle vestigia di un edificio paleocristiano, a sua volta sovrapposto al tempio pagano, dedicato alla dea Venere Ericina. Un altro edificio testimone della guerra tra Pisa e Genova è il castello Andrea Doria, un mirabile modello d'architettura militare che domina l'abitato protetto dalle mura.

La fortificazione è formata da un corpo inferiore di accesso ed un corpo superiore con la grande sala ipostila sopra la quale si trova la Casa del Capitano. Le ricerche archeologiche non sono riuscite a chiarire del tutto se la fortificazione sia stata costruita ex-novo o se si tratti di una riedificazione di una preesistente fortezza di epoca bizantina; è certo, però, che la parte superiore viene demolita nel 1458 e sostituita dall'attuale fortezza eretta in varie riprese a partire dal XVI sec. fino al 1751. Il castello ospita spesso mostre ed eventi e regala panorami imperdibili sulle isole, sulla costa, sul borgo, sugli antichi mulini e sulla sottostante Grotta Byron, un angolo di mare racchiuso tra gli scogli che prende il nome dal ben noto poeta romantico inglese, George Byron, protagonista, pare, di una leggendaria traversata a nuoto da Lerici a Porto Venere durante il suo soggiorno nel Golfo come ospite di Percy B. Shelley che nel 1822 risiedeva a San Terenzo (Lerici) presso Villa Magni.



20



21



22



23



24

20. Chiesa di S. Pietro  
 21. Interno Chiesa di S. Pietro  
 22. Castello Doria  
 23. Antichi mulini a vento  
 24. Grotta Byron

## Fezzano

I Borghi di Porto Venere restituiscono al visitatore la dimensione autentica dei piccoli centri liguri con le case schierate sul lungomare, i porticcioli, le piazze ombreggiate da grandi pini, le chiese dalle facciate barocche e i locali con i tavolini all'aperto. Il caratteristico borgo di Fezzano, ha origini antiche. La prima attestazione risale al 1052 ma è durante l'occupazione genovese di Porto Venere che gli abitanti si insediano stabilmente lungo la marina e si dedicano ai commerci marittimi con notevole successo tanto che nel primo Settecento possono vantare una flotta di quaranta velieri. Nel 1729 viene edificato un oratorio a cui segue nel 1740 la costruzione della chiesa di S. Giovanni Battista ad unica navata, impreziosita da altari barocchi, dipinti e dal prezioso organo del genovese Luigi Ciurlo. Nel borgo, tra vicoli e scalinate, si trova la dimora della famiglia genovese Cattaneo dove visse la giovane Simonetta la cui bellezza ispirò il Botticelli per la realizzazione della "Nascita di Venere", mentre sul lungomare si affacciano locali, ristoranti, negozi e aree verdi che guardano il Golfo, frutto di una forte vocazione al turismo e della passione per la nautica da diporto dovuta alla presenza di cantieri di antica tradizione e ad un porticciolo attrezzato con numerosi posti barca su pontili galleggianti.



25

25. Il borgo di Fezzano  
26. Il porticciolo di Fezzano



26



27

27. Organo di Luigi Ciurlo,  
Chiesa di S. Giovanni Battista

## Le Grazie

Segue il profilo di un'ampia insenatura raccolta tra due promontori, il Pezzino e il Varignano, e protetta dai Monti della Castellana e del Muzzerone. La bellezza del paesaggio e l'eccellente posizione in un territorio assolato e fertile rendono questi luoghi un'oasi di benessere, ospitale e rigenerante. Non a caso qui si trova un'importante villa romana, frequentata dal I sec. a.C. sino al VI sec. d.C., che presenta le caratteristiche tipiche della villa rustica e della villa marittima d'*otium*, luogo ideale per la cura del corpo e della mente. Il complesso abitativo, all'interno di un ampio *fundus* coltivato a oliveto, con zone boschive e a pascolo, ospitava il *dominus*, i suoi familiari e il personale di servizio ed era gestito come una vera azienda agricola e commerciale dotata di uno scalo sul mare. Nel settore nord-ovest, sono ancora visibili gli ambienti produttivi con le attrezzature per la torchiatura delle olive e per la conservazione dei cereali. I quartieri padronali sono ricchi di elementi di pregio così come è molto curato l'impianto termale dove è ben riconoscibile il caldarium, il sudatorium e il frigidarium a pianta circolare. È particolarmente interessante per dimensioni e struttura la cisterna che riforniva d'acqua tutta la villa.



I reperti provenienti dagli scavi effettuati dalla Soprintendenza Archeologica della Liguria sono esposti nell'Antiquarium. Ritornando nel borgo e percorrendo la strada principale che costeggia il mare e il porticciolo, tra ristoranti, alberghi e negozi, si arriva all'antico monastero degli Olivetani che si insediano qui il 17 giugno 1389. Della struttura conventuale, rimane il refettorio con splendidi affreschi del pittore Nicolò Corso, mentre nell'adiacente chiesa di N.S. delle Grazie, costruita nel 1400 su un più antico eremitaggio cistercense, sono conservati preziosi dipinti del XVI e XVII sec., un coro intarsiato opera di Paolo da Recco, un organo fabbricato dai fratelli Agati nel 1865 e due grandi crocifissi processionali appartenenti alla confraternita di S. Anna. Al centro dell'altare maggiore è esposta la miracolosa immagine della Madonna delle Grazie che si festeggia ogni anno l'8 settembre con grande partecipazione popolare.

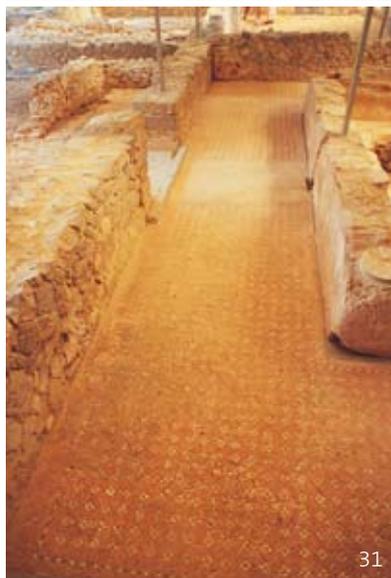


29

29. Il Santuario di N.S. delle Grazie  
30. Le terme, Villa romana del Varignano  
31. I mosaici, Villa Romana del Varignano



30



31



Scoglio Fersile  
**Cinque Terre**

CINQUE TERRE

Genova

Campiglia

31



M. CASTELLANA

**PORTO VENERE**



La Spezia

## NORME DI COMPORTAMENTO

Seguire sempre i cartelli  
 Evitare i rumori inutili  
 Non transitare con mezzi motorizzati fuori dalle strade  
 Rispettare il lavoro dei campi e le proprietà  
 Rispettare gli animali  
 Rispettare la signoristica e le attrezzature  
 Portare i cani a guinzaglio  
 Non accendere fuochi liberi  
 Non abbandonare rifiuti  
 Non danneggiare fiori e alberi  
 Non asportare rocce, fossili e reperti archeologici

## LEGENDA dei simboli

Strade carrabili principali

Confine parco

Sentieri

Collegamenti marittimi

Confine comunale

- Trasporti marittimi / Imbarchi
- Stabilimento Balneare
- Spiaggia libera
- Chiesa
- Luoghi di interesse storico archeologico
- Luoghi di interesse sportivo naturalistico
- Punto informativo
- Rifugio
- Parcheggio / Sosta camper
- Struttura ricettiva del Parco
- Punto di ristoro / Area pic-nic
- Area Parco
- Area cortigie
- Area di Tutela Marina

- 1 Ufficio Parco
- 2 Struttura ricettiva del Parco (C.E.A.)
- 3 Collegamenti con Isola Palmaria
- 4 Collegamenti con La Spezia, S. Terzo, Lerici
- 5 Proloco - Punto informativo Parco
- 6 Punto informativo Parco  
Area di Tutela Marina
- 7 Chiesa di S. Pietro
- 8 Grotta Byron
- 9 Castello Doria
- 10 Chiesa di S. Lorenzo
- 11 Porticciolo Turistico
- 12 Stabilimento balneare "Arenello"
- 13 Stabilimento balneare "Royal"
- 14 Stabilimento balneare "Le Terrazze"
- 15 Parcheggio Camper
- 16 Parcheggio auto località Cavo
- 17 Villa Romana del Varignano
- 18 Convento degli Olivetani  
Chiesa di N.S. delle Grazie
- 19 Palestra di roccia del Muzzerone
- 20 Faro Isola del Tino
- 21 Chiesa di S. Giovanni Battista
- 22 Bateria fortificata Umberto I
- 23 Grotta dei colombi
- 24 Resti monastici dell'isola del Tino
- 25 Resti monastici dell'isola del Tinetto
- 26 Struttura ricettiva del Parco (C.E.A.)
- 27 Spiaggia pubblica attrezzata "Il Gabbiano"
- 28 Imbarco località "Secco" per Porto Venere
- 29 Imbarco località "Terrizzo" per Porto Venere
- 30 Rifugio del Muzzerone
- 31 Centro C.A.I.



1,25 km Scala 1:25.000

Livorno

## Il Parco Naturale Regionale di Porto Venere

Il Parco, esteso per circa 400 ettari lungo il versante occidentale del Golfo della Spezia, comprende il promontorio di Porto Venere, le isole Palmaria, Tino e Tinetto e l'Area di Tutela Marina. L'intera area si sviluppa su tre siti di importanza comunitaria con il preciso scopo di contribuire a salvaguardare la biodiversità mediante la conservazione degli habitat naturali, della flora e della fauna. Il paesaggio della Palmaria è nettamente diversificato: lungo il versante orientale una ricca vegetazione scende gradatamente verso il mare alternando la macchia mediterranea formata da mirto, corbezzolo, ginestre profumate, cisto, ginepro fenicio, euforbie, fitti cespugli di finocchio marino ad un paesaggio verdeggianti di lecci e di pini d'Aleppo; il versante occidentale, invece, è caratterizzato da alte falesie dove è possibile scorgere la *Centhaurea Veneris*, il *Fiordaliso* di Porto Venere, una pianta perenne della famiglia delle Composite, dal vivace colore violetto, endemica dell'isola che fiorisce in giugno in numerosi cespugli abbarbicati sulle rocce calcaree. Un'altra presenza endemica è quella del più piccolo gecko europeo lungo solo 8 cm compresa la coda, un rettile tipicamente notturno, riscontrato in Liguria a livello insulare esclusivamente sul Tino e sul Tinetto.

La Palmaria è caratterizzata da numerose insenature, da piccole calette affacciate su un mare cristallino e da cavità dovute al carsismo, particolarmente significativo in tutta l'Area Parco e, soprattutto, sull'isola, formata da un substrato calcareo ricco di grotte, pozzi stretti e profondi, tra cui la Grotta dei Colombi, scoperta nel 1869 dal geologo Giovanni Capellini e la suggestiva Grotta Azzurra raggiungibile via mare. Per tutte queste ragioni, l'isola è un paradiso naturalistico-escursionistico facilmente accessibile grazie a traghetti o imbarcazioni private preposte al trasporto dei passeggeri. Non mancano servizi di ristorazione e aree attrezzate per la balneazione raggiungibili tramite i sentieri che si snodano tra suggestivi punti panoramici sul Golfo permettendo di ammirare imponenti strutture militari, come la Batteria Fortificata Umberto I, una magnifica fortezza costruita nell'Ottocento dall'Amministrazione sabauda che oggi ospita mostre tematiche, convegni, spettacoli ed importanti eventi culturali.



32



33



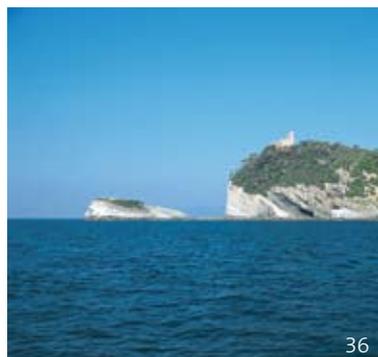
34

## L'Isola del Tino

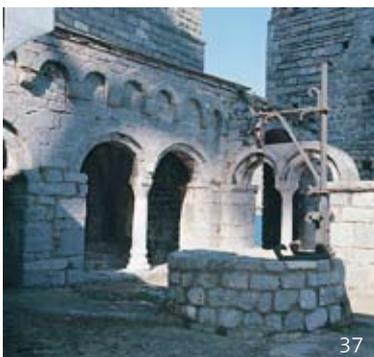
Accanto alla Palmaria vediamo l'isola del Tino, indicata nelle carte medievali con il nome di Tyrus maior. La sua forma triangolare copre una superficie di circa 13 ettari e disegna un perimetro di due chilometri; il suo aspetto roccioso si alterna a coperture di pino marittimo, leccio, mirto, lentisco e corbezzolo. Da decenni è posta sotto la giurisdizione della Marina Militare, le visite sono, quindi, regolamentate. Tutto ciò ha ridotto al minimo la pressione antropica permettendo lo sviluppo naturale di una vegetazione lussureggiante che fa da cornice ad un paesaggio davvero incantevole. Il versante occidentale è caratterizzato da una ripida falesia sulla cui vetta alta 122 m. si erge il faro militare, da sempre guida dei naviganti. È una costruzione fortificata neoclassica che nel corso del tempo ha visto numerosi cambiamenti, tanto da rappresentare un esempio di transizione tra le costruzioni militari di scuola francese e le più recenti fortificazioni del XIX secolo. Sul lato orientale si trova un porticciolo, unico approdo per i visitatori. Da qui si può raggiungere una zona archeologica con resti di epoca romana e rovine del cenobio, testimonianza di antichi insediamenti monastici. Si narra che San Venerio durante il suo eremitaggio si prendesse cura dei naviganti tenendo acceso un fuoco di notte per segnalare la giusta rotta; per questo motivo, il Santo oltre che Patrono del Golfo è anche il Patrono dei Fanalisti d'Italia. Pur essendo zona militare, il 13 Settembre, festa di San Venerio, e la domenica successiva l'isola si apre ai visitatori. Si segnala che il Parco organizza escursioni per poterla visitare anche in altre specifiche occasioni.



35



36



37

35. Isola del Tino, in primo piano la Nave Vespucci  
 36. Isola del Tino e del Tinetto  
 37. Monastero di S. Venerio, isola del Tino

## L'Isola del Tinetto

Distante dal Tino un centinaio di metri e separata da alcuni scogli semisommersi, l'isola del Tinetto rappresenta la sorella più piccola (*Tyrus minor*) del gruppo insulare di Porto Venere; ricopre, infatti, un'estensione di circa mezzo ettaro con un'altezza massima di 17 m. L'isoletta, praticamente priva di vegetazione, ad eccezione di qualche coraggioso arbusto mediterraneo, costituisce la parte terminale del promontorio occidentale del Golfo della Spezia ed è identificata dagli esperti come la "Lama della Spezia" a causa dei suoi affioramenti di carbonato triassico. Per profilo e caratteristiche è molto simile al Tino ma, nonostante le sue modeste dimensioni, è una realtà importante nel panorama della biogeografia e della storia. Sul Tinetto possiamo vedere il primo insediamento monastico risalente al VI secolo; sulla punta meridionale vediamo, infatti, il piccolo oratorio costituito da un unico vano e, sulla parte pianeggiante, la chiesa a due navate alla quale erano collegati un secondo oratorio e le celle dei monaci. Dopo la sua parziale distruzione per mano saracena, il cenobio viene trasferito sull'isola del Tino e successivamente sulla Palmaria.

38



38. Cenobio del Tinetto

## Area di Tutela Marina

L'Area di Tutela Marina comprende la parte sud-occidentale della Palmaria, le isole del Tino e del Tinetto e la prateria di Posidonia presente nel canale che separa Porto Venere dall'Isola. Caratterizzata da svariati ambienti, come secche, grotte e pareti rocciose a picco sul mare, permette agli appassionati del mondo sommerso di incontrare affascinanti organismi dai colori accesi e dalle forme più diverse. Particolarmente interessante è la presenza di molte specie di gorgonie, organismi tipici del coralligeno.



## Itinerari ed attività outdoor

L'ambiente naturale di straordinaria bellezza è ideale per diversi sport: canoa, wind-surf, diving, snorkeling. Numerose grotte affioranti sono raggiungibili sia da natanti che da subacquei. Le immersioni permettono di esplorare fondali di notevole interesse come la Fossa del Tinetto, tra i siti preferiti dai subacquei per il pozzo verticale che comunica con l'ambiente emerso e ti avvolge in sorprendenti giochi di luce. Il mare trasparente e l'alternanza di spiagge libere e di spiagge attrezzate rendono particolarmente piacevole il nuoto e la balneazione; inoltre in alcune occasioni viene chiuso alla navigazione lo spazio di mare tra Porto Venere e la Palmaria creando in tal modo una piscina naturale di grande fascino che regala un'esperienza indimenticabile. Per gli appassionati di free-climbing è possibile scalare la parete di roccia del monte Muzzerone accessibile anche dalle Grazie, presso il bivio della Castellana in località "Case Rosse": è una palestra di fama internazionale e luogo di straordinaria bellezza con zone di arrampicata raggiungibili attraverso sentieri e ferrate.



Il territorio si presta, inoltre, alle attività escursionistiche. Tra i molteplici sentieri, se ne segnalano alcuni.

**Il Sentiero n. 1:** Tratto da Porto Venere a Campiglia: è uno dei sentieri più famosi che collega Porto Venere a Levanto. Si parte da Piazza Bastreri, si prende la scalinata dietro il Castello. Il percorso sale in maniera ripida in mezzo alla macchia mediterranea, raggiunge il bivio presso cava Canese, prosegue sino a raggiungere il Rifugio Muzzerone che offre ospitalità e ristorante nei pressi della palestra di roccia. Oltrepastato il rifugio si segue il sentiero in mezzo alla gariga sino a giungere sino ad un tornante di strada asfaltata che scende a Sella Derbi. Il sentiero continua in salita a picco sul mare e la vista spazia dalle isole Palmaria, Tino e Tinetto alla costa delle Cinque Terre. Procedendo, si percorre il versante a mare del Monte Castellana sino alla strada asfaltata. Dopo averla superata, si riprende il sentiero nella pineta fino a giungere, dopo il campo sportivo, sino al borgo di Campiglia dove convergono i percorsi dell'Alta Via del Golfo. Il sentiero prosegue, attraversa le Cinque Terre e arriva sino a Levanto.

**L'Alta Via del Golfo (AVG):** è un itinerario trekking di circa 44 km percorribile in diverse tappe; il percorso si snoda lungo tutto l'arco collinare del Golfo. I comuni interessati sono sei: Porto Venere, La Spezia, Vezzano Ligure, Arcola, Lerici e Ameglia. Lungo i crinali collinari, le mulattiere e gli antichi sentieri di mezza costa è possibile ammirare panorami straordinari.

**Il Periplo dell'Isola Palmaria:** dal terrazzo, una strada sterrata sale dolcemente e costeggia la parte dell'isola rivolta verso il Golfo permettendo di scorgere la Fortezza Umberto I, Torre Scola e le piccole spiagge della Cala della Fornace. Una deviazione, in salita sulla destra, conduce all'ex stazione telegrafica, in località il Roccio, una delle terrazze più belle della Liguria, circondata in primavera da grandi fioriture di ginestra, valeriana rossa e cisto. Proseguendo, il sentiero di mezza costa attraversa la macchia mediterranea alternata a zone di gariga e di lecceta ed effettua una ripida discesa sino alla spiaggia del Pozzale. Lasciandosi alle spalle l'Isola del Tino, si comincia a salire, in un paesaggio brullo e selvaggio, sino alla sommità dell'isola che regala scorci panoramici di notevole bellezza sulla vastità del mare aperto e sulle falesie. Qui si distinguono alcune varianti e svoltando a sinistra si arriva al Centro di Educazione Ambientale (C.E.A.). Proseguendo si raggiunge la strada sterrata: qui il sentiero che scende di fronte al promontorio dell'Arpaia su cui vediamo la chiesa di S. Pietro, è davvero impegnativo. Arrivati a livello del mare, invece, si raggiunge con facilità il punto di partenza dove attraccano barche e greggi.



39. Castello Doria

40. Alta Via del Golfo, tramonto



**Il Sentiero della Martina dalle Grazie a Porto Venere:** alla fine della scalinata del cimitero delle Grazie, si svolta a destra, seguendo la Via degli Scavi Romani che porta alla Villa Romana del Varignano e si raggiunge la statale per Porto Venere. Si attraversa la strada e si prosegue, in salita, seguendo il viottolo di S. Antonio. Superata la chiesetta, si sale sino a prendere la deviazione a sinistra immersa nella macchia mediterranea; lungo il cammino si può ammirare l'isola Palmaria e il borgo di Porto Venere. Dopo alcune abitazioni si gira a sinistra e poi, a destra dove il sentiero prosegue tra terrazzamenti coltivati a ulivi e vigneti. Da qui è possibile godere di una suggestiva visione prospettica del Castello Doria che si erge al centro dell'antica colonia genovese. Attraverso la scalinata di S. Caterina, si arriva a Porto Venere in Piazza Bastreri.

**Il sentiero nel bosco da Fezzano al Sentiero n. 1:** Arrivati a Fezzano, si prende la seconda scalinata a destra (Via Ruggeri in seguito Via Alloria) fino alla strada Via Simonetta Cattaneo; si attraversa la strada e si prosegue per circa 50 m sino ad un incrocio; si prende a sinistra un sentiero che si immette in terre non coltivate e, in base alle stagioni, è possibile dover attraversare un ruscello che sgorga dalla sorgente Marsignano. Il percorso supera terrazzamenti di ulivi, in zona Caramè, si inoltra in una fitta lecceta, confluisce nella sterrata che attraversa il bosco misto sopra la baia di Panigaglia e raggiunge un incrocio: a destra si va al Monte Castellana, nella zona del Pezzino Alto, mentre a sinistra si procede verso Sella Derbi, punto di collegamento con il sentiero n. 1 del C.A.I. grazie al quale è possibile raggiungere da un lato Porto Venere e dall'altro Campiglia, le Cinque Terre e Levanto.



41



42

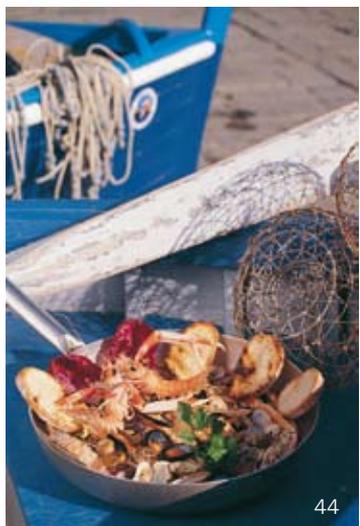


43

41, Palestra di roccia, Monte Muzzerone  
 42, Vista delle "Bocche" dal sentiero n.1  
 43, Trekking alla Palmaria

## Itinerari gastronomici

La gastronomia locale è fortemente legata alla presenza del mare. Di fronte all'isola Palmaria e a Porto Venere, infatti, si possono notare gli allevamenti di "muscoli" (mitili), la cui attività inizia alla fine del 1800. Oggi i muscoli di Porto Venere sono una rinomata prelibatezza da gustare in vari modi: fritti, ripieni e alla marinara con aglio e prezzemolo. Anche il polpo è ottimo; molto gustoso, ad esempio, preparato a carpaccio e tagliato in fette sottili condite con olio locale ed erbe aromatiche; si può gustare anche durante la Sagra del polpo che si svolge alle Grazie ai primi di settembre. Sempre alle Grazie, in mare aperto, sono ben visibili le vasche dell'acquacoltura per l'allevamento dei branzini e delle orate. Nelle acque di Porto Venere si coltivano anche le ostriche. Tra i piatti tipici più gustosi troviamo la frittura di pesce, le frittelle di bianchetti, il baccalà con olive e patate, lo stoccafisso, il pesce in "scabeccio" (pesce marinato), gli "sgabei" (frittelle di pasta di pane), la focaccia, i muscoli ripieni, la "mesc-ciua" (zuppa di legumi), l'insalata di polpo e il polpo in umido, gli spaghetti con i muscoli e le trofie al pesto. Alberghi, ristoranti e locali offrono una cucina ricca di sapori legata al territorio che varia in base alla stagione.



44



45

44. Piatto ai frutti di mare.

45. Zuppa di mare

46. Insalata di polpo

47. Allevamento di mitili nel Golfo dei Poeti



46



47

## Cosa comperare

Curiosando fra i “carrugi” o il lungomare, sono molti i negozi di artigianato che attirano l'attenzione: espongono con grazia piatti e oggetti di ceramica, di ardesia e di portoro, pregiatissimo marmo nero con pennellate dorate, calzature, sandali e zoccoli creati a mano, oreficeria e bigiotteria artistica, abiti di lino e cotone, prodotti di erboristeria e acque profumate. Nelle diverse gastronomie è possibile acquistare prodotti tipici della tradizione ligure come pesto, trofie, acciughe e capperi sotto sale, salse, vini D.O.C., liquori, olio extravergine, dolci, miele e marmellate. I negozi che vendono fiori colorano il centro storico e profumano l'aria con vasetti di erbe aromatiche tra cui premeggia il basilico, il timo e l'origano.



48



49

48. Prodotto di artigianato  
49. Prodotti locali

## Manifestazioni ed eventi

**24 giugno** - Festa di S. Giovanni Battista, Fezzano

**17 agosto** - Festa della Madonna Bianca, protettrice di Porto Venere, con processione lungo le vie del borgo.

Un sabato a luglio e un sabato ad agosto – Porto Venere una piscina naturale

**8 settembre** – Festa della Madonna delle Grazie, in concomitanza si svolge anche la rinomata Sagra del Polpo, Le Grazie

**13 settembre e domenica successiva** - Festa di S. Venerio con un corteo di barche che da Porto Venere giunge all'eremo del Santo sull'isola del Tino.



50

50. Festa della Madonna delle Grazie  
51. Festa della Madonna Bianca



51

## NUMERI TELEFONICI UTILI PORTO VENERE

|   |  |   |
|---|--|---|
| Comune di Porto Venere  | Via Garibaldi, 9   | Tel. 0187 794800<br>Fax 0187 798077<br><a href="http://www.comune.portovenere.sp.it">www.comune.portovenere.sp.it</a>   |
| Parco Naturale Regionale di Porto Venere<br>per conoscere il calendario delle iniziative e le attività consentite all'interno dell'Area Parco   | Via Garibaldi, 9   | Tel. 0187 794823<br>Fax 0187 794888<br><a href="http://www.parcnaturaleportovenere.it">www.parcnaturaleportovenere.it</a>   |
| ostello di Porto Venere e dell'isola Palmaria   |  | CEA (+39) 3332100665  |
| Punto Informativo IAT c/o Pro Loco Porto Venere   | Piazza Bastreri, 7   | Tel. 0187 790691<br>Fax 0187 790215<br><a href="http://www.prolocoportovenere.it">www.prolocoportovenere.it</a><br><a href="mailto:info@prolocoportovenere.it">info@prolocoportovenere.it</a> |
| Pro Loco Le Grazie  | Via Libertà, 195 - Le Grazie   | Tel. 0187 792380<br>Tel. 0187 790557  |
| Villa Romana Varignano  | Le Grazie  | Tel. 0187 790307  |
| Servizi Portuali e Turistici S.r.l.   | Molo Dondero 8   | Tel. 0187 793042<br><a href="http://www.portodiportovenere.it">www.portodiportovenere.it</a><br><a href="mailto:portodiportovenere@alice.it">portodiportovenere@alice.it</a>                  |
| Consorzio Marittimo Turistico "5 Terre-Golfo dei Poeti"   |  | Tel. 0187 777727<br>Tel. 0187 732987<br><a href="http://www.navigazionegolfodeipoeti.it">www.navigazionegolfodeipoeti.it</a>  |
| Consorzio Barcaioli Porto Venere  | Service Molo Doria   | Cell. 3478024817  |
| Carabinieri   | Via Garibaldi, 291   | Tel. 0187 790613  |
| Guardia di Finanza  | Via Libertà, 3 - Le Grazie   | Tel. 0187 790390  |
| Capitaneria di Porto  | Via Olivo, 47  | Tel. 0187 790768  |
| Pubblica Assistenza   | Piazza Bastreri, 28 - Porto Venere   | Tel. 0187 790702  |
| Pubblica Assistenza   | Via Battisti, 2 - Le Grazie  | Tel. 0187 792424  |
| <b>Sistema Turistico Locale Cinque Terre e Riviera Spezzina</b><br>c/o Comune Via Telemaco Signorini, 118<br>19017 Riomaggiore<br><a href="http://www.stl5terre.it">www.stl5terre.it</a> - <a href="mailto:info@stl5terre.it">info@stl5terre.it</a> | <b>Sistema Turistico Locale Golfo dei Poeti, Val di Magra e Val di Vara</b><br>Tel. (+39) 0187 733525 - (+39) 0187 763253 - Fax (+39) 0187 733525<br><a href="http://www.stl.sp.it">www.stl.sp.it</a> - <a href="mailto:info@stl.sp.it">info@stl.sp.it</a> |   |

Provincia della Spezia - Servizio Turismo · Viale Mazzini 47 - Tel. (+39) 0187 7421 · Fax (+39) 0187 770908  
[www.provincia.sp.it](http://www.provincia.sp.it) - [turiprov@provincia.sp.it](mailto:turiprov@provincia.sp.it) - [www.turismoprovincia.laspezia.it](http://www.turismoprovincia.laspezia.it)



### UFFICI DI INFORMAZIONE E DI ACCOGLIENZA TURISTICA

**c/o Stazione Ferroviaria Centrale**  
P.le Medaglie D'Oro  
Tel. (+39) 0187 718997  
Fax (+39) 0187 023945

### LA SPEZIA

Viale Italia, 5  
Tel. (+39) 0187 770900  
Fax (+39) 0187 023945 · [iat\\_spezia@provincia.sp.it](mailto:iat_spezia@provincia.sp.it)

### Brugnato

c/o casello autostradale  
Tel. (+39) 0187 896526  
Fax (+39) 0187 896944

Carta ecologica 100%



## Viabilità e collegamenti terra/mare/aereo

**Collegamenti stradali:** Autostrada A12 - Genova-Livorno; Autostrada A15 - La Spezia-Parma; S.S. n. 1 Aurelia; S.S. n. 62 del Passo della Cisa; S.S. n. 63 del Passo del Cerreto; S.S. n. 331 - S.S. n. 330 - S.S. n. 530 - S.S. n. 370.

**Collegamenti ferroviari:** Treni per tutte le destinazioni dalla Stazione C.le della Spezia  
P.le Medaglie d'Oro - Tel. 892021 - [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

**Collegamenti aerei:** Aeroporto internazionale "C. Colombo" - Genova - Tel. 010 60151 - a Km 100 - [www.airport.genova.it](http://www.airport.genova.it)  
Aeroporto internazionale "G. Galilei" - Pisa - Tel. 050 849300 - a Km 90 - [www.pisa-airport.com](http://www.pisa-airport.com)

**Trasporti locali:** Servizi di linea per tutti i Comuni della Provincia: Azienda Trasporti Consortile (A.T.C.)  
P.zza Chiodo, 7 - Numero Verde 800 322 322 - [www.atclaspezia.it](http://www.atclaspezia.it)

**Collegamenti marittimi:** Golfo della Spezia - Cinque Terre - Tigullio - Versilia  
CONSORZIO MARITTIMO TURISTICO 5 TERRE GOLFO DEI POETI

Via Don Minzoni, 13 - 19121 - La Spezia - Tel. 0187 732987 Fax 0187 730336 - [www.navigazionegolfodeipoeti.it](http://www.navigazionegolfodeipoeti.it)



### *Pubblicazione realizzata da:*

Provincia della Spezia Servizio Turismo  
in collaborazione con il Comune di Porto Venere

*Direzione:* dr. Marco Casarino  
Dirigente del Servizio

*Coordinamento organizzativo-editoriale:*  
dr. Sabrina Cipriani, Responsabile Unità  
Organizzativa Promozione/Editoria

*Collaborazione:*  
Antonio Protopapa (Editoria)  
Susanna Cuccureddu, Concetta La Placa,  
Tilde Della Pina (Amministrazione)  
Viale Mazzini 47 - 19121 La Spezia  
Tel. 0187 7421 - Fax 0187 770908  
[www.provincia.sp.it](http://www.provincia.sp.it)

*Testo e ricerca iconografica:*  
Sabrina Cipriani

Si ringrazia per la collaborazione fornita:  
il Comune di Porto Venere, il Parco Naturale Regionale  
di Porto Venere; Corrado Briglia, Giuliana Calvellini,  
Emilio Della Croce, Roberto Pomo

### *Foto:*

Archivio Fotografico della Provincia della Spezia  
Archivio Comune Porto Venere  
Archivio Parco Regionale Naturale Porto Venere  
Archivio CAI La Spezia  
Archivio Soprintendenza Archeologica della Liguria  
Archivio Pro Loco Porto Venere  
Archivio Pro Loco Le Grazie  
Archivio Pro Loco Fezzano  
Archivio Parrocchia San Lorenzo  
Archivio Spezia Sub  
Altre foto: M. Amandola, D. Battistella, R. Buratta,  
S. Cipriani, S. Fregoso, F. Giacomazzi, Geiel,  
M. Ginesi, D. Marcesini, C. Pistelli, R. Ravacca, Turano

*Foto di copertina:* Il borgo di Porto Venere  
*Retro copertina:* Bifora sul mare

*Impaginazione grafica:* [www.guarnierandrea.com](http://www.guarnierandrea.com)  
*Stampa:* La Zinografica (FI)  
*Edizione* 2010



Provincia della Spezia (Gruppo)  
comune.portovenere



comuneportovenere



portoveneregov



comuneportovenere

Quando hai finito di leggerlo, passalo ad un amico e non disperderlo nell'ambiente

LIGURIA

[www.turismoinliguria.it](http://www.turismoinliguria.it)