

Liguria a prima visita



Vernazza - La Spezia (Bryan Reinhart/Masterfile)

-  Emozioni sul mare
-  Scenari d'arte
-  Tracce di storia
-  Profumi e sapori
-  Itinerari di sport
-  Un mare di giardini

LIGURIA
terradamare

www.turismoinliguria.it



Mare

Emozioni sul mare



Enogastronomia

Profumi e sapori



Arte e Cultura

Scenari d'arte

LIGURIA
terradamare



Vacanza Attiva

Itinerari di sport



Borghi di Liguria

Tracce di storia



Ville e Giardini

Un mare di giardini

Indice

Emozioni sul mare pag. 2

Vela, windsurf, kitesurf, diving, whale watching o maratona di tintarella: mille esperienze al sapore di sale in una vacanza onda su onda.

Scenari d'arte pag. 8

Un capolavoro di vacanza tra siti archeologici, musei, abbazie, chiese e borghi medioevali.

Tracce di storia pag. 14

Due passi ai confini del tempo tra i piccoli borghi antichi, la memoria della Liguria.

Profumi e sapori pag. 18

Di bosco, di orto e di mare: è la cucina della Liguria, tutte le sfumature del gusto tra il verde e l'azzurro.

Itinerari di sport pag. 24

Una vacanza andante con brio: la Liguria è bellezza in movimento.

Un mare di giardini pag. 30

Terra di ville e fiori, la Liguria coltiva la tradizione nei giardini e nei parchi regionali.

Info Editoriali

Progetto Editoriale e Copyright su tutti i diritti riservato a Agenzia Regionale per la Promozione Turistica "in Liguria". Immagini: archivio Agenzia "in Liguria", salvo "Un mare di Giardini" copyright Grandi Giardini Italiani, pag. 11/12 Fiera di Genova Copyright, pag. 10 Palazzo Gavotti Copyright. Progetto grafico a cura di: Adam Integrated Communications - Torino - Stampa anno 2008 - Avviso sulla responsabilità: nonostante l'accurato controllo l'Agenzia "in Liguria" non assume alcuna responsabilità per i contenuti e le informazioni presenti.

Emozioni sul mare.

Vela, windsurf, kitesurf, diving, whale watching o maratona di tintarella: mille esperienze al sapore di sale in una vacanza onda su onda.

Un soggiorno in Liguria suona come una dolce rapsodia in blu, un'armonia che sa di salsedine, spuma e vento. Giornate in barca, veleggiando da una baia nascosta a un porticciolo romantico, si alternano a immersioni nei giardini sommersi dell'**Isola Gallinara**, nelle **Riserve Marine di Portofino e Bergggi** o delle **Cinque Terre**; incontri ravvicinati con i grandi giganti marini nel "**Santuario dei Cetacei**", in compagnia di un esperto biologo, si avvicinano a un bagno di sole in una delle tante spiagge contrassegnate dalle bandiere blu a garanzia della limpidezza delle acque e del rispetto ambientale. Qui tutto è possibile... anche imbattersi in un pinguino o in uno squalo sotto vetro nell'**Acquario di Genova**, il più grande e visitato d'Italia, firmato dall'architetto Renzo Piano.



Sestri Levante

Le località: un mosaico di emozioni tra terra, cielo e mare.

Cinque terre e Golfo dei Poeti.

Che si scelga il battello o si preferiscano gli itinerari a piedi, le Cinque Terre e il Golfo dei Poeti regalano paesaggi mozzafiato in ogni stagione. Camminando per il sentiero azzurro, da **Riomaggiore** a **Monterosso**, passando per **Vernazza**, paese fondato intorno all'anno Mille, e **Corniglia**, con la splendida chiesa parrocchiale di San Pietro in stile gotico ligure, il respiro procede al ritmo della natura tra vigneti e gli arbusti odorosi della macchia mediterranea; mentre la Via dell'Amore, sulle scogliere verso **Manarola**, trasforma ogni giorno dell'anno in un romantico San Valentino. Bellezza che ammalia anche a **Porto Venere**, l'estrema punta occidentale del Golfo, con le sue case-fortezza, le rocce multicolore, i gabbiani in volo verso l'isola della **Palmaria**, collegata alla terraferma tramite una fitta rete di traghetti.



Lerici - Baia Blu



Camogli

Golfo dei Poeti



Tigullio e Genovesato.

Da **Sestri Levante** a **Santa Margherita Ligure**:

la storia del turismo balneare è stata scritta su queste spiagge. **Portofino**, entrata nella leggenda come meta chic e glamour scelta dal jet-set internazionale, seduce ancora con le sue stradine, con le case addossate l'una all'altra a formare una tavolozza dalle mille sfumature e con la piazzetta dove sentirsi una celebrità tra i VIP. Come ogni borgo marinaro ligure anche **Moneglia** ha il suo **caruggio** medievale un tempo percorso da contadini, pescatori, mercanti e pellegrini, oggi è il salotto buono, dove è bello passeggiare dopo aver lasciato la spiaggia, curiosando e acquistando nei negozi che animano la via. Chi è a caccia di souvenir d'arte e di atmosfere autentiche non perda l'occasione di una sosta nelle botteghe di merletti di **Rapallo** o nei negozi d'artigianato di **Chiavari**. La vita è dolce nel Tigullio, dove le strutture ricettive esclusive si uniscono al fascino dei fondali lambiti da correnti favorevoli, la vivacità dei centri cittadini alla pace della medievale **Lavagna** e di **Sestri Levante**, stretta tra la Baia del Silenzio e la Baia delle Favole: che l'incanto abbia inizio!

Il Genovesato è un territorio di grandi tesori nascosti come **Camogli**, il porticciolo, gioiello del Golfo Paradiso, con le sue barche variopinte, la palizzata multicolore delle sue case e una tradizione marinara ancora viva: ideale per una mattina sulla spiaggia lontana dalla folla e una suggestiva passeggiata tra i pescatori che riparano le reti. Nel pomeriggio si può fare un'indimenticabile gita in battello alla scoperta dell'Abbazia di **San Fruttuoso**, che si specchia nelle acque limpide del mare, incastonata in una piccola baia stretta tra le rocce. Si cambia scenario e riviera: se di giorno è bello prendersi preziosi momenti di relax negli stabilimenti balneari di **Cogoleto** ed **Arenzano**, l'atmosfera si scalda al tramonto per serate sulla spiaggia a base di musica e divertimento a piedi nudi!

Riviera delle Palme.

Tre chilometri di sabbia finissima ed eccezionali correnti fanno di **Varazze** il paradiso dei surfisti, gettonato anche tra gli amanti della canoa, della vela e dello sci nautico. Chi vuole portarsi a casa un pezzetto di queste splendide terre trascorra qualche ora nelle **Albisole (Marina e Superiore)**, i paesi della ceramica e dei capolavori policromi. Borghi a grappolo e imponenti castelli definiscono il territorio fra **Loano** e **Pietra Ligure**, scrigno di un patrimonio sotterraneo di 50 caverne naturali che formano l'area geologica delle grotte di **Toirano** e di **Borgio Verezzi**.

Nel Finalese, a pochi chilometri da Savona, **Bergeggi** e l'isolotto omonimo, oggi riserva naturale, dominano la costa da **Spotorno** a **Noli**, mentre a **Finale Ligure**, oltre al profumo di salsedine negli splendidi arenili, si respira l'aria medievale nei forti del possente sistema difensivo del Marchesato dei Del Carretto. Case pastello, limoni e ulivi, sono la costante di **Varigotti**, tanto amata dal bel mondo in cerca di tranquillità e privacy. Per una prospettiva verticale da togliere il fiato si consiglia **Capo Noli**, con le sue pareti di calcare bianco a strapiombo sulla Spiaggia dei Saraceni. La chiamano Baia del Sole e nel nome è scritto il destino delle località turistiche di **Albenga**, con l'isola-satellite della **Gallinara**, **Alassio**, **Laigueglia** e **Andora**, celebri per le ampie spiagge e le stradine ombreggiate nei caratteristici **budelli** cittadini.



Ventimiglia



Alassio

Riviera dei Fiori.

L'ultimo lembo di Liguria al confine con la Francia è una continua sorpresa tra i vivaci centri costieri e i borghi silenziosi, dai **Balzi Rossi** a **Bordighera**, da **Arma di Taggia** a **San Lorenzo al Mare**, da **Imperia** a **Cervo**, passando per **Diano Marina** e **San Bartolomeo**. Come gli stranieri che nei secoli scorsi includevano questi luoghi negli itinerari dei loro Grand Tour, i visitatori ritroveranno lo stesso calore e gli stessi panorami, il profumo degli stessi giardini. Si dice **Sanremo** e si pensa subito al Festival, ma la città e i paesi limitrofi sono da applauso a scena aperta tutto l'anno, sotto lo sguardo attento delle due Torri saracene del 1500 che montano ancora la guardia nella vicina **Ospedaletti**.

Un angolo di inconsueto lo regala **Bussana Vecchia**, il paese degli artisti, mentre spostandosi verso nord-est si trova il Golfo Dianese, un'ampia insenatura tra **Capo Berta** e **Capo Cervo**, immersa in una vegetazione di palme, agavi e agrumeti.



Scenari d'arte.

Un capolavoro di vacanza tra siti archeologici, musei, abbazie, chiese e borghi medioevali.

Caruggi e marmi pregiati, dimore principesche, monumenti e castelli... non si contano i motivi per scegliere un soggiorno alla scoperta del patrimonio culturale della Liguria. Indietro nel tempo fino alle remote origini di una civiltà millenaria ci si imbatte nei graffiti dei nostri antenati che abitarono le grotte dei **Balzi Rossi** e quelle di **Toirano**. 130 santuari, piccole chiese e abbazie come quelle di **Borzone**, del **Tiglieto** o di **San Pietro in Varatella** sono gioielli della mistica.

Edifici sacri di origine altomedioevale, in stile romanico e gotico, sono solo alcune delle meraviglie che costellano l'intera regione: dalla chiesa di S. Pietro, arroccata sul **promontorio di Porto Venere**, all'abbazia di **San Fruttuoso di Camogli** fino alle chiese nascoste nei vicoli di Genova. Ville, giardini e palazzi principeschi, un tempo residenze estive delle famiglie nobili, sono la testimonianza di una ricca oligarchia che a partire dal XVI secolo ha radunato preziose collezioni d'arte, fin qui gelosamente conservate e solo recentemente aperte al pubblico.





Palazzo Gavotti - Savona

Liguria: un museo all'aria aperta.

Genova città d'arte.

Sede delle Manifestazioni Colombiane del '92, Capitale Europea della cultura nel 2004, i suoi palazzi eletti Patrimonio Mondiale dell'Unesco... il curriculum vitae del capoluogo ligure non lascia dubbi: Genova va vista e vissuta. Vale la pena di scoprirla percorrendo i suoi vicoli che scendono dalle alture di Castelletto (dove si gode una splendida vista panoramica sulla città) fino al **Porto Antico**, oggi solare piazza sull'acqua, progettata dall'Architetto Renzo Piano, che ospita il **Bigo**, una sorta di antico-moderno ascensore, i **Magazzini del Cotone**, importante **Centro Congressi**, il famoso **Acquario** e il **Galata Museo del Mare**. Nel cuore della città storica e dell'intricato tessuto medievale di stretti caruggi, si apre la monumentale **Strada Nuova**, l'attuale **Via Garibaldi**, costruita nel 1550 per unire e raggiungere i lussuosi palazzi della potente oligarchia genovese. Le dimore ospitano prestigiose collezioni d'arte: **Palazzo Rosso** e **Palazzo Bianco** sono due eccellenze da non perdere. La visita prosegue con le gallerie nazionali di **Palazzo Spinola di Pellicceria** e **Palazzo Reale** in Via Balbi.

Facciamo un salto attraverso i secoli dalle testimonianze del rinascimento e barocco genovese alle collezioni di arte moderna e contemporanea. L'itinerario ideale avanza verso il levante della città, nel quartiere di Nervi, dove i parchi monumentali separati dal mare dalla famosa passeggiata "Anita Garibaldi" fanno da contorno a quattro gallerie d'arte: la **GAM, galleria d'arte moderna** inaugurata nell'anno della cultura, la prestigiosa **Collezione Wolfsoniana**, che ha aperto i battenti nel dicembre del 2005, **Villa Grimaldi**, con le raccolte Frugone, e il **Museo Luxoro** dimora patrizia del Settecento.

Tesori sommersi.

Un elenco esaustivo di tutti i punti di interesse disseminati sul territorio è un'impresa impossibile. Vale come aperitivo, allora, l'accenno a un luogo magico e poco noto, è una visita d'obbligo: **la Fortezza del Priamar di Savona**, complesso monumentale dove le architetture medievali si sovrappongono a quelle bizantine e pre-romane.

Altro excursus culturale di notevole valore lo offre il **Museo Lia di La Spezia**, che custodisce la collezione dell'industriale pugliese naturalizzato spezzino composta da oggetti d'arte d'ogni genere, miniature, maioliche, reperti archeologici e dipinti di Tintoretto, Tiziano, Raffaello, Contorno e Lorenzetti.

All'altro capo della Liguria, **Imperia** mantiene la sua duplice natura, con i suoi due antichi nuclei, **Oneglia** e **Porto Maurizio**, il primo d'impronta moderna, famoso per la cultura dell'olio, il secondo ricco di vestigia del passato appare raccolto su una collina alle spalle del mare, il famoso Parasio.



Porto Antico - Genova



Salone Nautico - Genova



Euroflora - Genova

Liguria Live: una regione in festival.

Ogni soggiorno in Liguria si trasforma in evento grazie a un fitto palinsesto di manifestazioni per tutti i gusti. Il più grande appuntamento con il mare è rappresentato dal **Salone Nautico** alla Fiera di Genova che ha raddoppiato lo scenografico spazio espositivo in acqua, con oltre 2.600 imbarcazioni presenti insieme a tutte le novità legate al settore.

Grande eco ha anche il **Festival della Scienza** con workshop, tavole rotonde, spettacoli, film, performance, videoinstallazioni, degustazioni, per raccontare al grande pubblico i misteri, le scoperte, i problemi di un mondo sempre più affascinante e controverso.

Ha il sapore del mare **Slow Fish**, il salone del pesce sostenibile che si svolge negli anni dispari a **Genova**, organizzato da Slow Food e dalla Regione Liguria. Numerose le iniziative che animano la kermesse come laboratori di cucina e degustazioni insieme al meglio della produzione ittica in vendita sulle bancarelle.

Ogni cinque anni, in primavera, la Liguria diventa il giardino d'Europa con **Euroflora**, mentre d'estate si moltiplicano i **festival dedicati ai giovani**, così come le **rassegne teatrali sotto le stelle**. Non perde smalto e fascino il più famoso evento della canzone italiana, il **Festival di Sanremo**, che accende i riflettori internazionali sul gioiello della Riviera dei Fiori.

C'era una volta.

Movimenti lenti, mani abili, saperi antichi... guardare un artigiano ligure intento nella propria attività riporta indietro le lancette dell'orologio.

A **Campo Ligure** si lavora la filigrana, **Altare** è la città del vetro e l'ardesia cambia volto in **Val Fontanabuona**.

Pizzi eccezionali sono tessuti a **Chiavari**, mentre a **Zoagli** si producono damaschi e velluti principeschi e ad **Albisola** la ceramica sorge come l'araba fenice da masse di terra sapientemente lavorate.



Tracce di storia.

Due passi ai confini del tempo tra i piccoli borghi antichi, la memoria della Liguria.

Oltre allo spettacolo del mare, onnipresente che scava, modella e leviga, la Liguria mette in scena un'altra festa per gli occhi, quella dei borghi ricchi di storia, ancora intatti e autentici, dove la vita ha il sapore di un tempo e la gente è genuina e ospitale.

All'ombra di mura medievali, arroccati sui crinali delle colline si susseguono scorci da cartolina, a **Dolceacqua** come ad **Apricale**, il paese degli artisti, a **Triora**, misteriosa fortezza delle streghe, come a **Sassello**, nei verdi boschi di castagne fino a **Brugnato**, celebre per l'abbazia benedettina del VII secolo.



Dolceacqua



Castelvecchio di Rocca Barbena



L'entroterra: emozioni quattro stagioni in un break alla vita da spiaggia o per una gita invernale fuori porta.

Perle tra i colli e il mare, unite dal filo sottile della leggenda, i borghi dell'entroterra sono mondi da fiaba. Nella provincia di Savona c'era una volta e c'è ancora **Castelvecchio di Rocca Barbena** con i suoi archi di pietra; dalla Riviera di ponente a quella di levante, nel cuore del Parco Naturale dell'Aveto, si adagia **Santo Stefano d'Aveto** sviluppato intorno al castello dei Malaspina del Milleduecento, in seguito residenza dei Doria.

Per chi è a caccia di sapori genuini il consiglio è fare una sosta nella Valle del Biologico a **Varese Ligure**, riconoscibile per la disposizione delle case a raggera intorno alla piazza del mercato. Chiude questa rapida panoramica **Castelnuovo Magra**, dove si trova la prima enoteca della Regione.

Albenga



La magia di un abbraccio di case e chiese: i borghi che si specchiano nel mare.

I paesi arroccati sul mare sono una sfida con la natura vinta dall'uomo, piccole isole di pietra e colori. All'estremo levante il primo è **Montemarcello**, che veglia dall'alto il **Golfo della Spezia** e la **Val Magra**. Altrettanto suggestive sono **Manarola**, **Vernazza** e **Tellaro**, a ponente è d'obbligo una visita all'antica repubblica marinara di **Noli**, nella provincia di Savona, **Cervo** chiude l'itinerario nell'imperiese.

Borghi e cittadine reginette di bellezza.

Numerose **Bandiere Arancioni** sventolano sui borghi liguri, vessilli che distinguono le eccellenze valorizzate dalla Regione in collaborazione con il Touring Club. Molti altri comuni, inoltre, sono stati riconosciuti **Borghi più belli d'Italia** grazie all'armonia architettonica del tessuto urbano, alla qualità del patrimonio edilizio e alla vivibilità del luogo.

Profumi e Saporì.

Di bosco, di orto e di mare: è la cucina della Liguria, tutte le sfumature del gusto tra il verde e l'azzurro.

Anfiteatro naturale stretto tra le Alpi, gli Appennini e il mare, la Liguria vanta un paniere ricchissimo, una tastiera di sapori che si estende dai frutti della terra al pescato fresco, passando per i fragranti prodotti da forno.

Ogni comune di questa terra ha la propria specialità, ogni città una ricetta da scoprire in un'odissea del gusto attraverso cantine, frantoi, ristoranti, agriturismi che propongono dal **cappon magro**, raffinato piatto in cui il pesce "trionfa", alla **panissa** di ceci, dalla **cima** alla genovese, vero matrimonio fra carne e verdura, alle **trofie al pesto**.



Limoni

I piatti forti di una Regione a capotavola.

Capolavori ad olio.

L'olio extravergine d'oliva ligure DOP trasforma ogni portata in un'esperienza luculliana. Di colore giallo-verde, dall'odore fruttato, ma non troppo intenso: chiamarlo condimento è riduttivo.

Vini bianchi e rossi.

Le etichette della Liguria sono un miracolo della civiltà contadina che ha strappato vitigni alla roccia con terrazzamenti che sfidano la gravità. Dal **Rossese di Dolceacqua** allo **Sciacchetrà delle Cinque Terre**, famoso vino passito, dall'**Ormeasco di Pornassio** fino al **Vermentino dei Colli di Luni**: tutta la Liguria brinda alla cultura del buon bere.



Farinata

Liguria in foglia: il basilico.

Vero orgoglio della gastronomia locale è il **pesto**, tradizionale condimento per primi piatti, a base di tenere foglie di basilico pigiate nei mortai in marmo con pestelli in legno insieme a gustosi pinoli e, infine, insaporito con formaggio pecorino ed olio extravergine di oliva. Più che un piatto, un rito.

Focaccia e farinata.

Lo street-food ligure si chiama **farinata**, sottile e fragrante torta salata a base di farina di ceci, olio d'oliva, sale e acqua da gustare calda e appena tolta da un forno rigorosamente a legna. Segue a ruota "**a fugassa**", la focaccia genovese, bassa e calda, perfetta per ogni momento della giornata, mentre a Recco si farcisce con stracchino filante, custodito tra due sottili sfoglie di pasta. Amore al primo morso.



Piatto tipico

Corzetti del Levante Ligure

La dolce vita.

Il pandolce genovese di Natale, gli **amaretti di Sassello**, i **gobelletti di Rapallo**, i **canestrelli di Torriglia**, i **baci di Alassio**, le **cubàite di Apricale** e la **spungata di Sarzana**... e poi confetti, fondenti, cialde e ostie. Dulcis in fundo arriva la pasticceria, piccoli peccati di gola per chiudere un pasto da re.

Vendemmia - Cinque Terre



I piatti unici... presidi Slow Food.

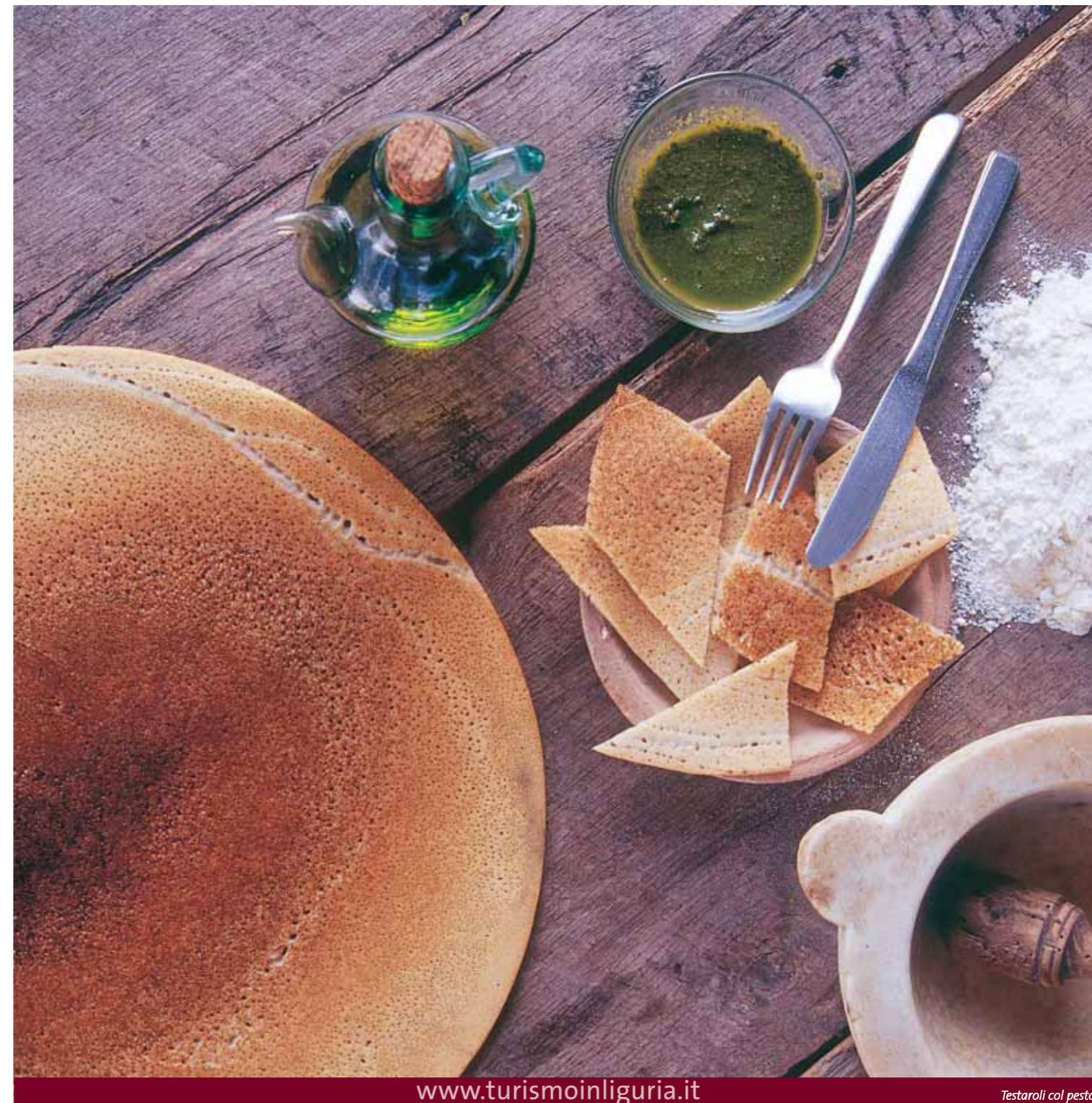
Il cibo come tributo alla tradizione, come lento scambio intorno alla tavola: con queste premesse Slow Food ha eletto a presidio 11 prodotti tipici locali, gemme d'altri tempi, assaggi di storia dai nomi evocativi, sono le **Acciughe di Monterosso**, l'**Aglio di Vessalico**, l'**Asparago violetto di Albenga**, la **Castagna essiccata nei Tecci di Calizzano e Murialdo**, il **Chinotto di Savona**, i **Cicciarelli** (piccolo pesce azzurro) di Noli, i **Fagioli di Badalucco**, **Conio e Pigna**, la **Focaccia classica di Genova**, lo **Sciacchetrà delle Cinque Terre**, lo **Sciroppo di Rose** e le **Tome di pecora brigasca**.

Formaggi e tome tipiche



La tavola della domenica.

Un soggiorno in Liguria ha l'oro in bocca, soprattutto per chi si lancia in un'escursione culinaria sulle strade della memoria. Ad aprire la carrellata di ricette tramandate di generazione in generazione sono il **bagnùn di acciughe**, da servire con pane tostato per antipasto, e le **trofie al pesto**, un classico da arricchire con patate e fagiolini per accompagnare la celebre pasta arriciata, e ogni riccio è un capriccio della gola. Si continua con lo **stoccafisso alla Badalucchese**, un trionfo del celebre pesce cotto con pinoli, funghi, nocciole, amaretti, olive e noci. Immancabile a Natale è il **cappon magro**, l'evoluzione di un'antica preparazione del Cinquecento a base di pane bagnato in acqua e aceto, intervallato a strati di pesci e ortaggi lessi legati insieme da salsa verde. Oggi lo si mangia nella tipica forma conica, guarnito di scampi e gamberi: incredibilmente scenografico premia gli occhi e i sensi. Capitolo a parte lo occupano i **testaroli**, o meglio **testaieu**. La sua origine si perde nella notte dei tempi, pare infatti che ne fossero già ghiotti gli antichi romani. Consiste in un impasto di farina, sale e acqua, cotto nel "testo", una pentola di ghisa composta da un disco e da un coperchio di forma conica. Le focaccine ottenute sono tagliate in quadretti, immersi in acqua bollente e ricoperti di pesto, formaggio o sughi vari. Il Natale a Genova vuol dire soprattutto **pandolce genovese**. È antichissima la tradizione di arricchire la pasta morbida con zibibbo, pinoli e canditi. Un rito accompagnava l'arrivo del pandolce alla fine del desco dell'Avvento: la tradizione voleva che fosse il più giovane della famiglia a portarlo in tavola e il più anziano a tagliarlo.



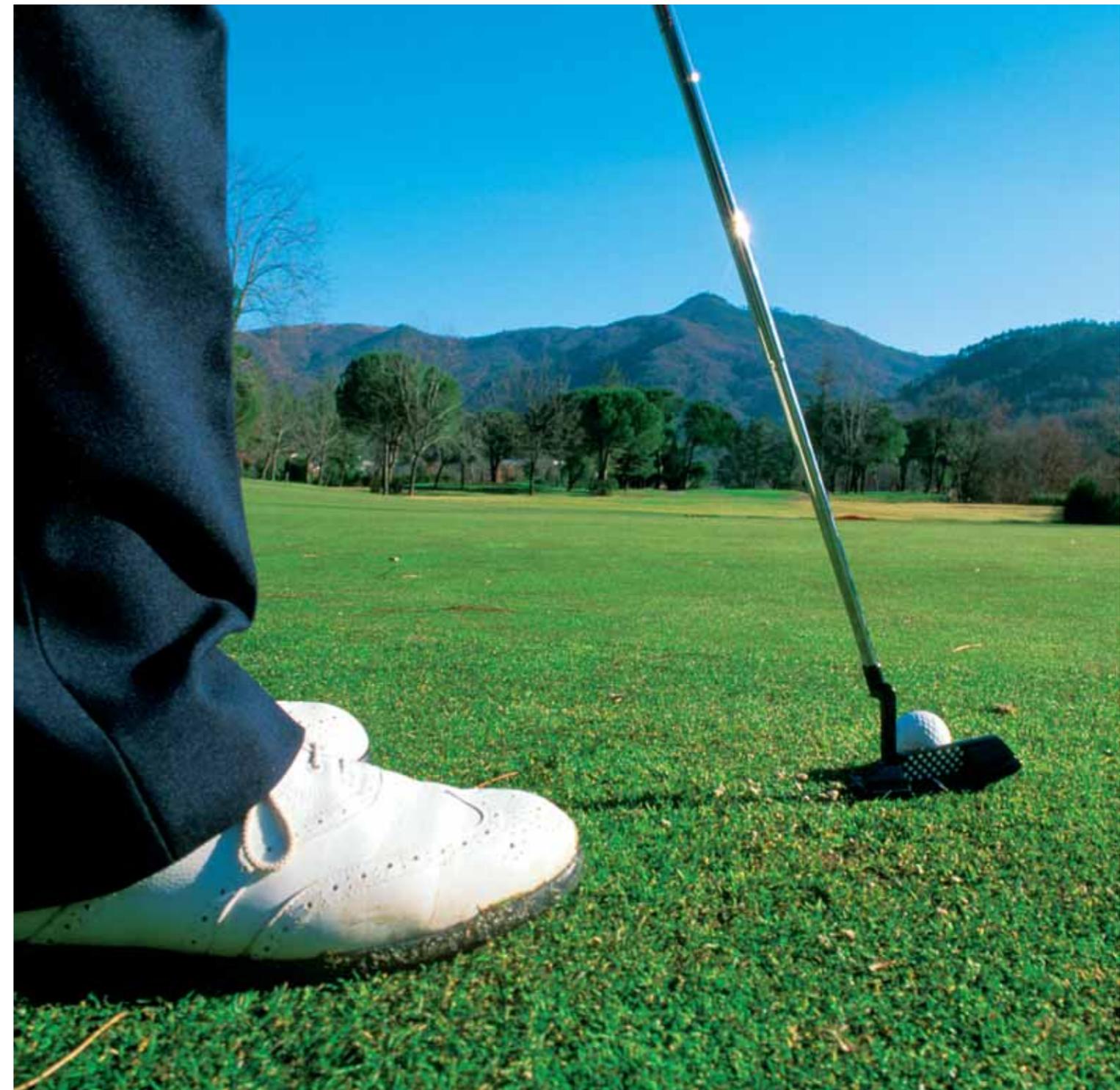
Itinerari di sport.

Una vacanza andante con brio:
la Liguria è bellezza in movimento.

La valigia per una vacanza in Liguria deve contenere pinne, costume e crema da sole ma non solo. Gli amanti della natura e dello sport all'aria aperta non dimentichino anche scarpe da trekking, sacca da golf, la bicicletta preferita, boccaglio e maschera... tutto il necessario per affrontare una vacanza attiva in una regione che è, a tutti gli effetti, una palestra all'aria aperta. Perché dire Liguria è dire puro divertimento lungo le piste ciclabili e i sentieri che si inerpicano lenti lungo Alpi ed Appennini, brivido estremo sulle pareti di roccia per il climbing, l'emozione di andare in buca al primo colpo nei green regionali, la libertà di veleggiare in un mare di pace.



Windsurf - Isola della Gallinara



Ginnastica per il corpo e per l'anima: la Liguria allena la tua voglia di benessere.

Un passo dopo l'altro.

La Liguria ha la forma sottile di una mezzaluna, un arcobaleno di paesaggi e sentieri per il trekking. L'itinerario principe è l'**Alta Via**, con i suoi 400 km da **Ventimiglia** a **Sarzana**, ideale per escursioni di più giorni o passeggiate di poche ore anche a cavallo. Tra una tappa e l'altra il riposo è garantito in rifugi di montagna o negli agriturismi dove si possono gustare ottime merende o prelibate cene con i piatti della cucina tradizionale. Una meritata sosta del buon gusto per riprendersi dalle fatiche di una giornata all'aria aperta.

Bellezza in bicicletta.

Sotto i raggi del sole e i raggi della bici ogni stagione in Liguria è un'infinita esperienza a due ruote. Ciclismo su strada, mountain bike, cicloturismo e downhill: mille possibilità a ruota libera offerte dagli oltre 400 itinerari disseminati sul territorio.

Mare e vento.

10 mesi all'anno per fare immersioni subacquee, 70 scuole di diving e sub, 22.000 posti barca, una scuola di vela per ogni località balneare, 80 società specializzate in charter nautico, spiagge per il windsurf e per il surf da tavola: basta scegliere un'attività, il mare non può deludere.

In buca!

Con 11 campi da golf, 4 dei quali a 18 buche: la Liguria è un dream in green tra mare e colline, a **Sanremo**, **Castellaro**, **Albisola Superiore**, **Garlenda**, **Cogoleto**, **Arenzano**, **Genova**, **Quarto Alto**, **Rapallo**, **Lerici** e **Sarzana**. Un'offerta variegata di circoli completi di ristoranti, club house, terrazze con pergolati dove ci si può rilassare alla dolce luce del sole mediterraneo.

In vetta alle emozioni.

La Liguria è la mecca dei free-climbers che vogliono superare i propri vertical limits. Con oltre 5000 vie attrezzate per l'arrampicata, la zona tra **Finale Ligure**, **Albenga** e **Toirano** è una delle più ricche d'Europa per numero di falesie. Da non perdere la struttura del **Muzzerone**, a **Porto Venere**, con le sue pareti a picco sul mare.





Kajak su fiume

Sulle vie dell'acqua... dolce.

Discese tra forre e cascate, lungo impervi tratti di torrenti montani, scivoli naturali, per tuffarsi in specchi d'acqua cristallini: il canyoning è il lato avventuroso degli sport in Liguria, da praticare soprattutto in **Val di Vara**, conosciuta anche come la Valle del Biologico, a un passo dalle **Cinque Terre** e nelle valli **Nervia** e **Argentina** all'altro capo della Liguria.

Volere volare.

Dai monti al mare in volo: un sogno possibile grazie ai diversi centri specializzati nel parapendio e nel deltaplano, da **Spotorno** a **Sanremo**, da **Torre del Mare** a **Genova** a **Vado Ligure**.

Liguria in bianco.

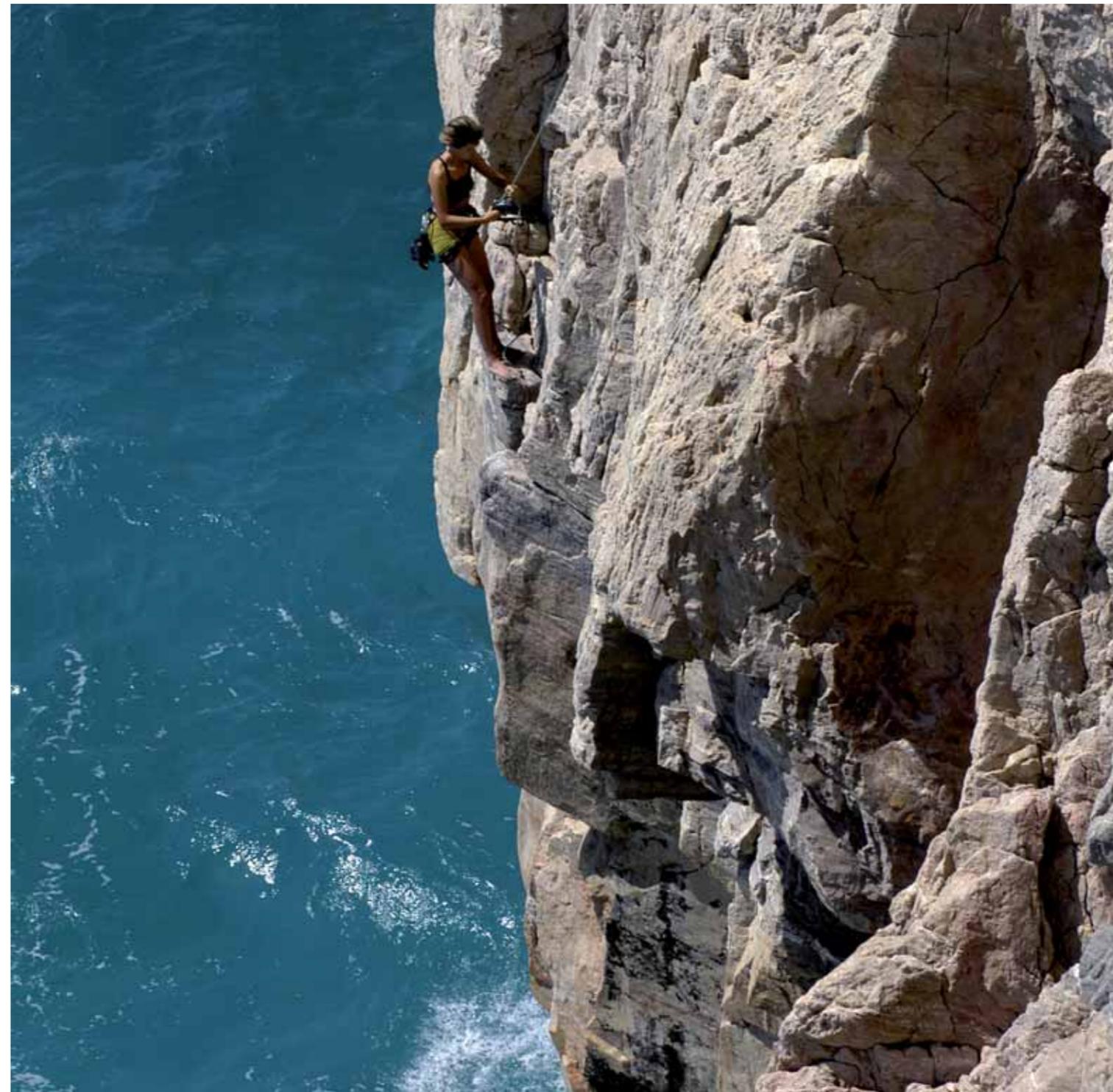
Forse non tutti sanno che... in Liguria cade la neve! Le cime degli Appennini si imbiancano con l'arrivo delle prime giornate invernali: l'ideale allora è percorrere gli innumerevoli itinerari con le racchette da neve o sci da alpinismo per ammirare le Alpi che nelle limpide giornate invernali si concedono alla vista, così vicine che sembra quasi di poterle toccare. E per chi vuole provare qualcosa di estremo: l'arrampicata sulle cascate di ghiaccio della **Val d'Aveto**, provare per credere!

Pescaturismo.

Un'esperienza diversa, a contatto con la natura, da vivere con tutta la famiglia: il pescaturismo è un'idea originale per immaginarsi lupi di mare insieme alla gente del mestiere, mangiare sulla barca, conoscere la fauna ittica e le tecniche di un lavoro antico.

Dalla parte dell'ambiente: i parchi e le aree marine protette.

60 mila ettari di parchi e riserve, un giacimento naturale che si estende sul 12% del territorio regionale: la Liguria protegge i suoi tesori ambientali, la sua biodiversità, in nome di un turismo ecosostenibile. È bellezza allo stato puro, integra, tutta da vivere in escursioni e passeggiate alla scoperta di paesaggi intatti, boschi e valli, ma anche di paesi dove si praticano ancora le attività tradizionali (**Parco Nazionale delle Cinque Terre**, **Parchi Naturali Regionali di Porto Venere**, di **Montemarcello Magra**, dell'**Aveto**, di **Portofino**, dell'**Antola**, del **Beigua**, di **Bric Tana** e **Piana Crixia** e delle **Alpi Liguri**). L'altra faccia dell'amore per la terra è la passione per il mare, custodito nelle Aree Marine protette di Portofino, Berggeggi e delle Cinque Terre.



Un mare di giardini.

Terra di ville e fiori, la Liguria coltiva la tradizione nei giardini e nei parchi regionali.

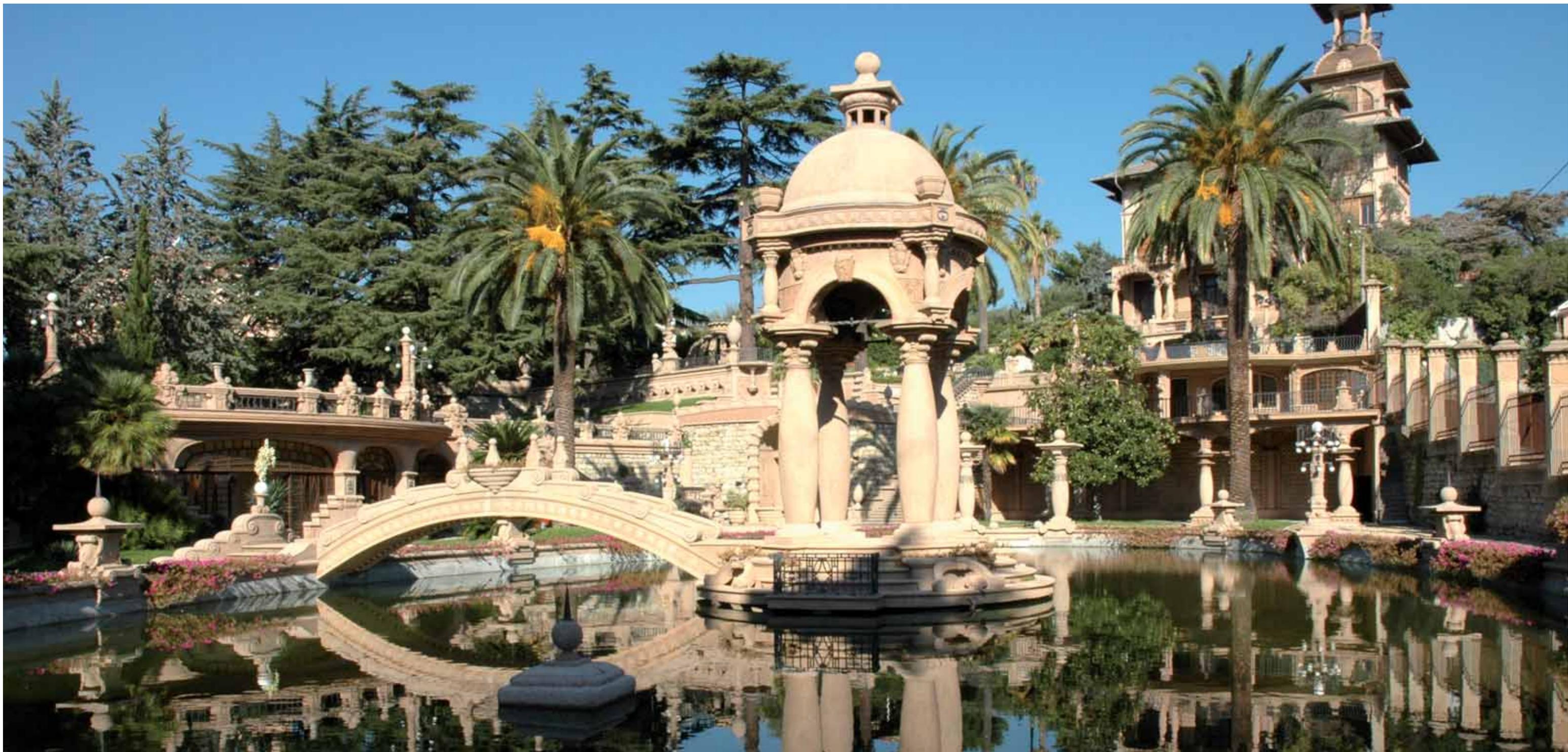
Dagli orti botanici di *Villa Hanbury* di Ventimiglia a *Villa Marigola* di Lerici, passando per *Villa Faraggiana* ad Albissola, *Villa Durazzo* di *Santa Margherita*, *Villa Serra* di Comago in *Val Polcevera*, i *parchi di Nervi* nel levante di Genova, *Villa Durazzo Pallavicini* con il suo percorso scenografico, la magnifica *Cervara* sul promontorio di Portofino.

Solo alcune delle 26 ville e giardini che fanno parte della rete: "un mare di giardini" un itinerario tematico che ha come comune denominatore i fiori, le infinite varietà di piante e la bellezza dei giardini in cui trascorrere momenti di intenso colore, perché ogni giorno può essere primavera.



Villa Faraggiana - Albissola







Villa Hanbury - Ventimiglia

Agenzia Regionale per la Promozione Turistica "in Liguria"

info@agenziainliguria.it

www.turismoinliguria.it

