



## **CINQUE TERRE, LUNIGIANA, ALPI APUANE**

*dove mare, terra e cielo si fondono in un'unica, suggestiva, visione*

**11 - 15 Settembre 2017**

### **1° Giorno Lunedì 11 Settembre TREVISO/ LA SPEZIA:**

Ore 07.00 Partenza in autobus, Baldoin Viaggi, da Treviso (*parcheggio in Via Castello d'amore nei pressi dello Stadio Tenni*) per la Spezia (376 Km)

All'arrivo, previsto per le ore 12.00 circa, incontro con la Guida locale e tempo a disposizione per il pranzo libero.

Il pomeriggio sarà dedicato alla visita della città, che si estende al centro dell'ampio **Golfo dei Poeti**, tra il mare e le pendici delle colline che le fanno da cornice. È una città moderna, segnata storicamente dalla vocazione marinara e radicalmente trasformata a partire dal secondo Ottocento dalla presenza dell'Arsenale Militare Marittimo voluto dai Savoia. Città di "strade larghe e case alte e gialle" come scriveva Ernest Hemingway, che mostra evidenti i segni delle sue trasformazioni tra '800 e '900, quando l'antico borgo marinaro, organizzato attorno al Castello di San Giorgio e alle fortificazioni genovesi, si allargava e si estendeva fino a divenire un centro popoloso e moderno.

Il nostro itinerario inizierà da Piazza Europa, affacciata sul mare e dominata dalla grande e moderna **Cattedrale di Cristo Re**. Da qui inizia la **passeggiata Morin** che percorre il cuore del Golfo, fiancheggiata dai **giardini pubblici ottocenteschi**, e conduce fino al grande **Arsenale della Marina Militare Italiana**, vero motore dello sviluppo della città. **Il Museo Tecnico Navale** si trova all'interno dello storico Arsenale Militare della Spezia: questa grande collezione raccoglie oltre 6.500 cimeli legati alla storia navale, dalle origini della navigazione ai giorni nostri e, in particolare, alla storia e tradizione della Marina Militare Italiana (*modelli e repliche di navi storiche e navi celebri, carte geografiche, polene, medaglie, bandiere navali, oggetti antichi, armi, mezzi e attrezzature utilizzate dalla Marina Italiana*). Tra gli oggetti più importanti conservati nel Museo possiamo ammirare la raccolta di circa 30 polene in legno provenienti dalle più prestigiose navi Europee dell'Ottocento, le repliche delle varie tipologie di navi antiche e moderne come la poderosa Corazzata Roma e la Nave Scuola Amerigo Vespucci, le armi subacquee, gli strumenti utilizzati da Guglielmo Marconi per le prime trasmissioni radio nel Golfo della Spezia.

Terminata la visita al Museo Navale il nostro itinerario prosegue con la visita dell'antica **Cattedrale di S. Maria** (all'interno una terracotta Rinascimentale di Andrea della Robbia) e si conclude con una breve passeggiata nel centro storico, dalla zona dei mercati all'antica **Via del Prione**, spina dorsale della città medievale.

Al termine della visita trasferimento a **Pontremoli** e sistemazione nelle camere riservate.

Cena e pernottamento.

### **2° Giorno Martedì 12 Settembre LE CINQUE TERRE PATRIMONIO DELL'UMANITA'**

Prima colazione in albergo

Giornata dedicata alla visita delle **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.*

*Questo itinerario ci permette di scoprirne le caratteristiche salienti e di comprendere le radici e le tradizioni di una civiltà antica e affascinante. Una storia millenaria legata essenzialmente alle attività della viticoltura, della pesca e del commercio marittimo. Una "architettura del paesaggio" fatta di case torri dai colori sgargianti, fortificazioni legate alla difesa delle coste, piccoli approdi, affascinanti chiese medievali e infinite estensioni di terrazzamenti, sostenuti da semplici muri a secco, utilizzati per la coltivazione della vite.*

Incontro con la guida a La Spezia.

Dopo aver attraversato il centro di La Spezia risaliamo con il bus la strada panoramica che percorre la parte più occidentale del Golfo dei Poeti, ammirando dall'alto l'Arsenale Militare. Sempre attraverso la strada litoranea entriamo nel Parco Nazionale delle Cinque Terre e arriviamo a **Manarola**. L'itinerario attraverso il borgo inizia con una breve visita della **chiesa di San Lorenzo**, edificata nel Medioevo nella parte più alta e protetta del paese. Da qui possiamo scendere verso la marina tra strette e pittoresche vie, piccole cascate e mulini, oppure attraversare i caratteristici vigneti terrazzati nei quali si producono i vini delle Cinque Terre. Dal porticciolo di Manarola possiamo percorrere il Sentiero Azzurro per un breve tratto fino al belvedere da cui si può ammirare **Corniglia**.

Da Manarola raggiungeremo, con il trenino, in pochi minuti **Monterosso**, il più grande e popoloso dei cinque borghi, tra carrugi ricchi di caratteristiche botteghe, prodotti tipici ed un mare scintillante...

#### Seconda colazione Libera a Monterosso

Dopo pranzo rientreremo in **battello** verso La Spezia, avremo, quindi, la possibilità di ammirare i cinque villaggi dal mare con un punto di vista inusuale e privilegiato.

Prima di terminare l'itinerario raggiungeremo **Portovenere**, 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**, costruita a picco sul mare. È, non a torto, considerato uno dei luoghi più affascinanti al mondo.

Al termine della visita, sempre in battello, raggiungeremo La Spezia attraverso l'ampio e panoramico Golfo dei Poeti, per poi rientrare in hotel a Pontremoli. Cena e pernottamento.

*N.B. - In caso di mare agitato, l'itinerario si svolge tutto in treno*

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

### **3° Giorno Mercoledì 13 Settembre SARZANA + LUNI**

Prima colazione in albergo. La giornata sarà dedicata alla visita di Sarzana e Luni.

**Sarzana**, nata come borgo fortificato e divenuta libero Comune nel XII secolo, diviene la città più importante della Val di Magra a partire dal 1204, quando Luni è definitivamente abbandonata.

A lungo contesa da Pisani, Lucchesi, Fiorentini e Genovesi, questa piccola città sviluppata lungo la **via Francigena** era interamente cinta da mura bastionate e protetta da due imponenti Fortezze Rinascimentali, **il forte di Sarzanello e la Cittadella**. Entriamo in città attraverso **Porta Romana** e, dopo aver percorso i bastioni della Cittadella fatta edificare da Lorenzo il Magnifico raggiungiamo la **grandiosa Cattedrale di Santa Maria Assunta**: tra le numerose opere d'arte da non perdere gli straordinari altari quattrocenteschi del transetto (ancone dell'Incoronazione e della Purificazione), la cappella delle reliquie con opere del pittore Domenico Fiasella (detto il Sarzana) che conserva il **"Preziosissimo Sangue"**, ma soprattutto lo stupefacente **crocifisso del Maestro Guglielmo**, firmato e datato al 1138, la più antica croce dipinta italiana. Poco distante dalla Cattedrale, sempre sulla via principale, visitiamo la **Pieve di Sant'Andrea**, edificio medievale più volte ristrutturato. Il nostro itinerario si conclude in Piazza del Comune (Piazza Matteotti), l'antica **Piazza della Calcandola**; da qui consigliamo una passeggiata per le pittoresche strade secondarie alla scoperta dei tanti caratteristici negozi del centro, magari con una breve sosta in pasticceria per assaggiare la tipica "spungata" sarzanese.

#### Seconda Colazione Libera a Sarzana

Nel pomeriggio l'itinerario prosegue con la visita all'area archeologica di Luni.

**Le rovine di Luni**, definita dai romani "Splendida Civitas", si trovano oggi ad alcuni km dalla foce del fiume Magra, al confine tra Liguria di levante e alta Toscana: la colonia romana fu fondata nell'anno 177 a.C. dai romani dopo la vittoria della lunga guerra contro i Liguri Apuani e fu per secoli una città ricca e prospera, grazie soprattutto alla posizione strategica del suo porto, importantissimo scalo mercantile e punto di imbarco dei preziosi marmi bianchi provenienti dalle Alpi Apuane, tanto da essere definita ancora nel V secolo d.C. "la splendente sorella del sole", città bianchissima. Un lento ma inesorabile declino portò Luni alla decadenza e, nel corso del Medioevo, la città fu abbandonata.

Oggi nella grande area archeologica compresa fra la foce del Magra, il mare e le colline della Lunigiana è possibile ripercorrere le vicende di questa gloriosa città e ammirarne i resti, sfuggiti allo scorrere del tempo e ai tanti "saccheggi" antichi e recenti. L'itinerario si concentra sulle aree più significative di quella che un tempo era la colonia romana: il **Museo Archeologico Nazionale** che conserva i numerosi reperti recuperati durante le campagne di scavo: dalle sculture in marmo alle ceramiche, dagli oggetti in vetro alle lucerne, dagli utensili alle monete. All'esterno del Museo sono ancora riconoscibili il **Foro**, il **Capitolium**, il **Grande tempio dedicato alla Dea Luna-Diana**; vicino ai luoghi più significativi dell'antica città romana sorgono le sezioni museali dedicate ad affreschi e mosaici che ornavano le ricche abitazioni cittadine (Domus dei Mosaici, Domus degli Affreschi, Domus di Oceano); ma il cuore della visita è oggi rappresentato dal grande ellisse dell'**anfiteatro**, ancora in buona parte conservato, al centro del quale è ancora possibile respirare l'atmosfera dei giochi e spettacoli dell'età imperiale.

Al termine rientro in hotel a Pontremoli. Cena e pernottamento.

### **4° Giorno Giovedì 14 Settembre LE CAVE DI MARMO, CARRARA E COLONNATA**

Prima colazione in hotel. *Giornata dedicata alla visita di Carrara e Colonnata da dove proviene il marmo bianco che il sommo Michelangelo sceglieva di persona per i suoi capolavori. Apprenderemo le modalità di estrazione nei secoli passati della "pietra alpestra e dura" che ammiriamo nei più famosi musei e città d'arte. Viaggio alla scoperta dell'arte, del lavoro, dei sapori e delle tradizioni del mondo del marmo di Carrara, da 2000 anni il più celebre al mondo.*

Con il bus cominciamo lentamente a risalire la strada che dal mare conduce verso i tre **bacini marmiferi** carraresi: Torano, Fantiscritti, Colonnata. Lungo la salita osserviamo le aziende specializzate e gli atelier che lavorano ogni giorno tonnellate di marmo destinate a ogni parte del mondo e incrociamo i dumpers, i camion speciali che trasportano il marmo dalle cave fino a valle. Percorrendo il bacino centrale (Miseglia-Fantiscritti) raggiungiamo il grande **piazzale dei Fantiscritti**, di fronte al quale si apre un immenso anfiteatro naturale fatto interamente di cave di marmo.

Visitiamo una **cava-museo** che illustra con grande efficacia la storia della estrazione e del trasporto del marmo dall'epoca dell'antica Roma fino ad oggi. Ripercorreremo la storia dell'estrazione del marmo bianco di Carrara dalle tagliate romane fino alle più moderne tecniche contemporanee, come l'uso del filo diamantato, e ammireremo la ricostruzione della lizzatura, la tradizionale (e pericolosissima!) tecnica di trasporto dei blocchi su slitte di legno fino a valle.

Risaliremo sul bus e, in pochi minuti, raggiungeremo il bacino marmifero di **Colonnata**, piccolo borgo arroccato celebre in tutto il mondo per il suo **Lardo IGP**, un prodotto straordinario legato in modo inscindibile alle cave e al marmo. Lungo la salita osserveremo la cava a pozzo della Piana e concluderemo la mattinata **visitando una larderia (con relativa degustazione)**.

Terminata la prima parte della visita torniamo verso il centro di Carrara per **il pranzo libero**

Nel primo pomeriggio visiteremo il centro storico della città: partendo dall'**Accademia di Belle Arti** (antico Castello Malaspiniano trasformato in una delle scuole di scultura più celebri al mondo) scenderemo nella splendida **Piazza Alberica**, per poi risalire fino al **Duomo di Sant'Andrea**, capolavoro di architettura e scultura medievale interamente realizzato in marmo.

Prima di ritornare al bus scopriremo la dimora carrarese del grande Michelangelo, che più volte soggiornò qui per la scelta dei blocchi migliori per i suoi capolavori.

## **5° Giorno Venerdì 15 Settembre PONTREMOLI, LA PORTA DELLA TOSCANA/TREVISO**

*Prima colazione in albergo, e carico dei bagagli sull' autobus.*

In mattinata visiteremo il centro storico di **Pontremoli**, la porta della Toscana, caratteristica città medievale sulla Via Francigena ricca di storia e tradizioni. Dopo una breve introduzione e una visita della **chiesa di San Francesco** (fondata da Francesco d'Assisi nel 1219) entreremo nel borgo murato attraverso il ponte della Cresa e, dopo una breve salita, giungeremo al **Castello del Piagnaro**, la maestosa fortezza che domina tutto l'abitato cittadino.

All'interno del castello scopriremo uno straordinario Museo, il **Museo delle Statue Stele Lunigianesi**. Le Statue Stele esposte in una ambientazione suggestiva sono sculture antropomorfe preistoriche, datate tra il IV e il I millennio a.C., che rappresentano guerrieri e donne di rango caratterizzati dalla tipica testa a mezzaluna, oggi simbolo di tutta la Lunigiana.

Dopo aver ammirato il panorama sulla vallata dai bastioni del Castello discenderemo verso il centro storico e ci fermeremo sotto l'imponente **torre di Cacciaguerra** (oggi detta Il campanone) che sorge proprio al centro delle due piazze del centro. Dopo una breve visita alla grande **Cattedrale barocca di Santa Maria Assunta** termineremo la mattinata con una passeggiata lungo il borgo fino alla torre di Castelnuovo.

Dopo un buon pranzo a base di prodotti tipici (*non possono mancare i famosi testaroli pontremolesi*) rientreremo a Treviso.

### **Nota bene:**

L'ordine cronologico delle visite potrà essere modificato anche all'ultimo momento se le circostanze lo rendessero necessario, pur mantenendo inalterati i contenuti del programma

## **LE STRUTTURE PREVISTE**

✓ A Pontremoli Ca' Del Moro Resort 4\* o similare

<http://cadelmoresort.it/>

## **QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE –**

Per persona in camera doppia € 800,00

Acconto entro il 30 giugno di € 300,00

Saldo entro il 30 agosto di € 500,00

Il viaggio sarà possibile con un minimo di 25 partecipanti

Supplemento camera **Singola** € 125.00 (numero limitato)

## LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE

- Sistemazione negli alberghi previsti in camera doppia con servizi privati 4 notti a Pontremoli.
- Trattamenti pasti come indicato nel programma: Mezza pensione dalla cena del primo giorno alla colazione dell'ultimo giorno. Le bevande ai pasti sono incluse ( $\frac{1}{2}$  lt di acqua e  $\frac{1}{4}$  di vino)
- 1 pranzo in ristorante tipico selezionato bevande incluse  $\frac{1}{4}$  di vino e  $\frac{1}{2}$  minerale a Pontremoli
- Visite ed escursioni come indicato in programma accompagnate da guida Locale Specializzata
- Assicurazione medico Bagaglio annullamento Ami Assistance
- Audio Guide Vox per tutta la durata del viaggio
- Autobus da Treviso per l'intero itinerario
- Biglietti di ingresso ai siti ed ai musei
- Le mance alle guide e agli autisti

## LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- Bevande, pasti non specificati, extra personali
- Tutto quanto non espressamente indicato nella voce "La quota comprende"

### **DOCUMENTI:**

Per l'effettuazione del viaggio è necessario che i partecipanti siano in possesso della carta di identità.