**I Tesori delle Cinque Terre: poesia senza tempo - 4 giorni**

**1° Giorno: Genova**

La storia di **Genova** comincia nel V secolo a.C., è stata una delle Repubbliche Marinare, ha sempre affermato la sua indipendenza, oggi è uno dei centri portuali di riferimento nazionale. Dal **Medioevo al Barocco**, dal R**azionalismo** alle tracce **Liberty**, dal **Romanticismo** al **Neogotico**. A Genova, stretta tra mare e monti, si trovano **testimonianze architettoniche** e **artistiche** di tutte le epoche: è una città scenografica, ne è la prova la sua “**Lantern*a***”, da sempre il**simbolo di Genova**. Alta 77 metri, la storica torre sorge sui resti di una collina di 40 metri per cui si trova a circa 177 metri sul livello del mare. **La città possiede uno dei centri storici medievali più estesi d’Europa, per questo m**olti sono i siti di interesse storico come il **Castrum**, il primo insediamento urbano della città risalente al periodo dei Romani e degli Etruschi; di gran valore il patrimonio architettonico con i famosi **Palazzo Spinola e Palazzo Ducale**. La **Casa di Cristoforo Colombo** nel quartiere dei lanaioli; la **Porta Soprana**, una delle porte d’ingresso alla città; la **Chiesa del Gesù e dei Santi Ambrogio e Andrea**, con le opere del Rubens; la **Cattedrale di San Lorenzo**, il più importante luogo di culto della città. Nel **Porto Antico** di Genova si trovano: l’**Acquario**, una grande attrazione per i visitatori di tutte le età; la **Biosfera**, la bolla in acciaio e vetro sull’acqua progettata da Renzo Piano che riproduce al suo interno un ambiente tropicale; **Galata**, il più grande ed innovativo museo marittimo del Mediterraneo; il **Bigo** sempre di Renzo Piano, una struttura metallica somigliante ad una gru che si staglia sul mare dotata di ascensore panoramico divenuta uno dei simboli della città.

**2 suggerimenti culinari:** per un buon pesto alla genovese, non bisogna mai pestare con forza le foglioline del basilico, ma ruotare dolcemente il pestello lungo le pareti del mortaio, in modo da stracciarle senza tranciarle. La lavorazione deve svolgersi a temperatura ambiente e non dilungarsi troppo, per evitare l’ossidazione che altera sapore e colore del basilico.

**2° Giorno: Cinque Terre**

Le **Cinque Terre** sono la parte naturale più incontaminata e affascinante della Liguria e della costa Tirrenica. **Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Monterosso e Vernazza**sono i 5 borghi sospesi tra mare e terra che danno vita a questo incantevole Parco Nazionale.

Imbarco da La Spezia e arrivo a **Riomaggiore**, un paese che sembra un presepe con tutte le sue casette colorate costruite in verticale. La **Via dell’Amore** è il percorso scavato nella roccia più famoso e spettacolare, una passeggiata lunga 1 km. percorribile in circa 30 minuti, accessibile a tutti e che porta a **Manarola**, il regno di ulivi e vitigni, scenografico paese su di uno sperone a picco sul mare, considerato gioiello urbanistico ricco di tipiche case-torri in stile genovese. Gli storici ritengono che il nome Manarola, faccia riferimento ad un antico magna Roea, ovvero magna rota, una grande ruota di un mulino ad acqua. Si riparte in battello per arrivare a **Monterosso al Mare**, il borgo più grande delle Cinque Terre vanta importanti monumenti come la Chiesa di San Giovanni Battista di fronte alla quale sorgeva il medievale Palazzo del Podestà. Sul colle dei Cappuccini, il Castello e il Monastero la cui chiesa intitolata a San Francesco, contiene opere d’arte d’inestimabile valore. **Monterosso al Mare, è la terra che Eugenio Montale ha tanto amato**: qui il premio Nobel ci trascorreva l’estate e al riguardo scriveva “paese roccioso e austero, asilo di pescatori e contadini“.

Partenza per **Vernazza**, borgo medievale con **atmosfere magiche**: vicoletti misteriosi ed enigmatici, nascosti dalle piccole e graziose casette rosse, gialle e rosa e per questo da molti considerata la più suggestiva delle Cinque Terre con il suo monumento storico di maggior rilievo la Chiesa in stile romanico-genovese di Santa Margherita di

Antiochia. Proseguimento per **Portovenere**, una delle perle del levante ligure che non smentisce il nome che porta. E’ famosa per l’imponente Castello Doria, le case variopinte, le ripide scalinate che scendono verso il mare e le numerose grotte marine. Imbarco per il rientro a La Spezia.

**3° Giorno: San Fruttuoso – Portofino - Santa Margherita Ligure**

Imbarco da Camogli per **San Fruttuoso** per ammirare la splendida Abbazia risalente all’anno 1000 e la Torre dei Doria. La leggenda, narra che il Vescovo Fruttuoso, morto sul rogo, apparve in sogno a 5 monaci e indicò loro il punto sulla costa ligure, in cui dovevano essere sepolti i suoi resti. Il luogo in questione era riconoscibile per 3 segni: un drago feroce, una caverna e una limpida fonte d’acqua. I monaci, guidati da un angelo, arrivarono sugli scogli di **Capodimonte**, dove trovarono il drago, che fu affrontato e annientato dall’angelo, e gli altri due segni predetti.

Partenza per **Portofino,** piccolo borgo perla del turismo di élite, ha mantenuto il suo aspetto tipico marinaro con il suo porticciolo con yacht incredibili da tutto il mondo.

Proseguimento per **Santa Margherita Ligure** per una passeggiata sul lungomare e una degustazione del pesto in un laboratorio artigianale. Importante porto peschereccio, Santa Margherita è conosciuta anche per i suoi gamberoni rossi, serviti nei migliori ristoranti della zona.

**4° Giorno: Lerici - La Spezia**

**Lerici**, affacciata sul golfo dei Poeti si presenta adagiata in una piccola baia dominata dalla collina sulla quale svetta il Castello Medievale. Come ogni Castello che si rispetti, ospita il suo buon fantasma. Si tratta di Maddalena di Carlo, detta Madì, gestore dell'Ostello della Gioventù dal 1949 fino alla metà degli anni '70, era danzatrice, cartomante, e sapeva “parlare” con i piccioni ed i gabbiani che frequentavano la terrazza. C’è chi dice di averla vista danzare di notte, sulla torre.

**La Spezia** è una città che profuma di mare e che, sul mare, ha costruito la sua stessa essenza: seconda città più grande della Liguria, secondo porto militare più grande d’Italia.

**Perché è chiamato “Golfo dei Poeti” la baia di La Spezia?**

Questo soprannome deriva soprattutto dal fatto che nel corso dei secoli molti poeti, scrittori ed artisti hanno trascorso periodi di residenza nei borghi del golfo, folgorati dalla bellezza di questo “anfiteatro d’acqua”. Ne citiamo solo alcuni: Mary Shelley, autrice del romanzo gotico “Frankenstein”, lord George Byron, Charles Dickens, Virginia Wolf, Francesco Petrarca, [Gabriele D’Annunzio](https://it.wikipedia.org/wiki/Gabriele_D%27Annunzio), Eugenio Montale, Indro Montanelli.

E per concludere in bellezza: **tre grandi della letteratura italiana del Trecento, Dante, Petrarca e Boccaccio, citano Lerici nelle loro opere. Sandro Botticelli a Fezzano incontrò Simonetta Vespucci, musa ispiratrice per la sua opera “La Nascita di Venere”.**