

SENTIERO LIGURIA, TRA IL MARE E L'APPENNINO CON VISTA CINQUE TERRE

Il cammino, con una lunghezza complessiva di 632 km, consente di visitare l'intera regione: dalla Toscana alla Francia. Ecco i numeri principali del Cammino di Francesco: 632 km la lunghezza cammino, due regioni, cinque province, 63 piccoli Comuni (su 102 totali), sei parchi. I beni culturali presenti sono 206, 11 tipicità, 4.057 strutture ricettive, 115.205 imprese, 9.072 associazioni. Il Cammino si sviluppa su 962,9 km quadrati e tocca una popolazione di 120.945 abitanti (su complessivi 1.290.892). Visitare un'intera regione percorrendo un cammino: è questo il senso del Sentiero Liguria, che parte da Luni, ultimo comune prima del confine con la Toscana, e termina a Ventimiglia, paese della frontiera con la Francia, ma che volendo può essere percorso anche in senso inverso. Stretto tra il mare e la montagna, il Sentiero Liguria attraversa le 4 province della regione, per una lunghezza complessiva di 632 km, interessando 102 comuni, di cui 63 al di sotto dei 5000 abitanti.

Partendo da Luni (SP) si può visitare il Museo Archeologico Nazionale dell'antica città romana di Luna. Successivamente si entra nelle Cinque Terre, patrimonio UNESCO dal 1997. I paesi di Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare, citati da poeti come Dante, Petrarca, Boccaccio, rappresentano una delle più rinomate mete turistiche italiane e uno dei paesaggi più spettacolari, dove l'uomo ha modellato un territorio difficile, come testimoniano i vigneti terrazzati. Si prosegue quindi per Framura, che ospita due diverse torri di avvistamento. La più antica, nella frazione di Costa, risale all'epoca carolingia, mentre la seconda, nella frazione di Setta, fu edificata nel XVI secolo, al tempo della Repubblica di Genova. Superata Sestri Levante, si fa tappa a Leivi, borgo dell'Appennino Ligure sopra Rapallo, noto per l'olio DOP Riviera Ligure di Levante.

Scendendo nuovamente verso il mare, si entra nel golfo del Tigullio, in provincia di Genova, dove si trovano famose località balneari, tra cui Portofino. Residenza estiva di vip e nobili, il paese insiste nell'omonimo Parco Regionale, che comprende anche i comuni di Santa Margherita Ligure e Camogli, sede dell'Abbazia di San Fruttuoso. Il complesso sorge in una piccola baia, dove la leggenda vuole che il vescovo di Tarragona sia approdato nell'VIII secolo, per salvare le reliquie di San Fruttuoso dall'invasione araba.

Raggiunta Genova, il cammino prosegue verso nord, salendo sull'Appennino nei pressi dell'alta valle Scrivia. Qui si passa per i castelli dei borghi di Montoggio e Savignone, appartenuti alla famiglia Fieschi, una delle più importanti della Repubblica di Genova. Entrambi in rovina, il castello di Montoggio fu distrutto nel 1547 dai genovesi, in seguito al colpo di stato tentato da Gerolamo Fieschi (oggi è possibile osservarne solamente i ruderi), mentre quello di Savignone è in fase di restauro. Dopo i comuni di Mele e Masone, sede del forte Geremia, costruito nel XIX secolo per controllare il passo del Turchino e oggi centro visite del Parco Naturale Regionale del Beigua, il cammino si interrompe. Il tratto nella provincia di Savona incontra infatti delle discontinuità. Dopo un breve segmento tra Stella (dove nacque Sandro Pertini) e Celle Ligure, il cammino riprende a Spotorno, piccolo comune sul mare attraversato dai tipici vicoli liguri, i caruggi. Da qui in poi il percorso presenta due biforcazioni in successione.

Nella prima si può scegliere se passare per Albenga (sul mare) o salire sulle colline di Balestrino, dove si trova un antico borgo medievale abbandonato a causa delle numerose frane, ma in discreto stato di conservazione. Nella seconda, arrivati a Taggia, tra i "borghi più belli d'Italia" e patria delle famose olive taggiasche, si può scegliere di nuovo se passare dal mare, questa volta da Sanremo, o salire sulle colline di Perinaldo, dove soggiornò Napoleone durante la prima campagna d'Italia. Il percorso si riunifica a Ventimiglia, ultima tappa del cammino.

Questo contributo fa parte della rubrica **Cammini d'Italia**, parte del rapporto **Piccoli Comuni e Cammini d'Italia**, realizzato da **Fondazione Symbola** e **Fondazione IFEL**. Progetto grafico

a cura di **Bianco Tangerine**

[SENTIERO LIGURIA, TRA IL MARE E L'APPENNINO CON VISTA CINQUE TERRE]