



# La terra della LUNA

testo di Federica Botta - foto di Alessandro De Rossi

**LIGURIA** LUNIGIANA

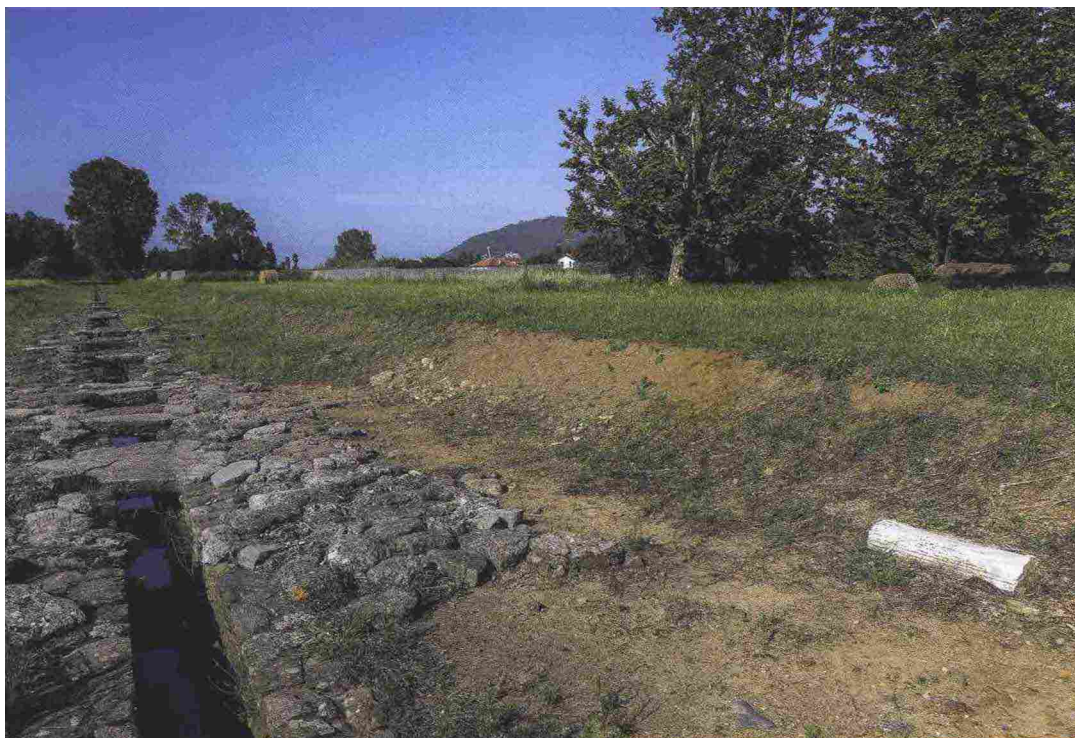
Dedicata all'antica dea Selene, Luni è stata una città ricca e potente, di cui ora resta l'impronta nel nome di un territorio, negli antichi borghi, nelle vestigia romane e medievali. Percorsi a piedi, in auto e in bici tra Sarzana e la valle del Magra

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 074898



L'IMPRONTA DEL POETA Piazza Matteotti a Sarzana, dove Dante incontrò il vescovo di Luni, dominata dal monumento ai caduti.



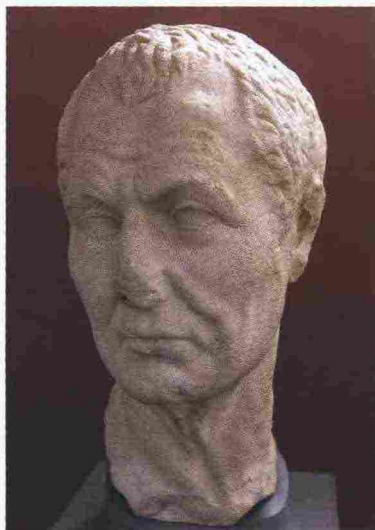
**A**nno 860 d.C. Alle prime luci dell'alba, dalla nebbiolina di-

stesa sul mare emerge piano piano una grande città interamente costruita in pietra bianca e levigata. Accoccolata sotto ripide montagne e in riva a una baia tranquilla e riparata, è un tripudio di templi, arene, fori e piazze, maestosi palazzi nobiliari e grandi mercati, che riflettono i raggi del sole nascente in un caleidoscopio di marmi e ori. Secondo la leggenda, quando re Hastings, capitano della flotta di guerrieri vichinghi che stava seminando terrore in tutto il Mediterraneo, si avvicinò alle coste liguri per proseguire le sue scorribande, vide baluginare in lontananza il bianco candore di questa città splendida e fiorente. Ai suoi occhi, abituati al semplice vivere spartano delle regge norrene in legno e pelli, apparve una strabiliante capitale e credette di essere arrivato addirittura alle porte di Roma. Si apprestò quindi a una facile conquista dell'Urbe, che

capitolò in poche ore. Era invece arrivato "semplicemente" a Luni. O, meglio, a Lunae, come si chiamava allora la città dedicata alla dea notturna Selene, antico insediamento degli indomiti liguri apuani, sottomessi definitivamente ai romani solo nel 155 a.C. La colonia dell'impero era situata lungo la via Aurelia, in un sito strategico per il collegamento dei possedimenti lucchesi-pisani con il nord, tanto che, già nell'89 a.C. aveva ottenuto la cittadinanza romana.

### Terra ricca e strategica

Noti e pregiati erano i marmi bianchi delle sue cave sulle Apuane, conosciuti proprio come *marmor lunensis*, scoperti intorno al I secolo d.C. e utilizzati per gli edifici pubblici e privati di Nerone, Vespasiano, Augusto e Tito. L'arco di Trionfo di Tito, a Roma, resta ancora ad esempio. Ad arricchire la città contribuivano anche il legname delle montagne, trasportato lungo il fiume Magra, gli squisiti vini delle colline assolate, esportati in tutto l'impero, e l'artigianato specializzato delle sue botteghe, che riproducevano ceramiche esotiche e



oreficeria di pregio. Nel primo secolo contava già 50.000 abitanti e nel 275 d.C. un suo vescovo salì al trono pontificio con il nome di Eutichiano. Nel V secolo Luni era sede di una delle più importanti diocesi vescovili del nord Italia, con un territorio che si estendeva da Forte dei Marmi a Levanto, comprese le isole di Gorgona e Capraia. Ma tanto splendore non poteva restare indesiderato. C'è una seconda leggenda che racconta di un'altra devastante distruzione, quella di Alarico I, re dei Goti, l'autore del Sacco di Roma. Secondo la tradizione, il principe di Lunae si era perduto innamorato della giovane sposa del sovrano barbaro, durante il suo ritorno dal Caput Mundi. Lucio, così si chiamava il signore, ricambiato dalla principessa straniera, mise in atto un inganno degno di Shakespeare: la bella gotica si finse fatalmente malata e inscenò la sua morte. Re Alarico, annientato dal dolore, celebrò un faraonico funerale tra le strade ornate



di marmo, quindi decise di tornare solitario verso casa. Per qualche anno tutto andò bene, ma alla fine il Re dei Goti scoprì l'inganno e, pazzo di rabbia, tornò a Luni, distruggendo la città. Cosa che, anche nella realtà, accadde davvero in quegli anni bui – per amore o per denaro non è dato sapere – con innumerevoli saccheggi di goti, bizantini e longobardi, sino all'arrivo di Carlo Magno nel 773. Ma nonostante le avversità e lo scomodo destino di essere proprio sulla via più comoda per Roma, la città si risollevava sempre, perché la posizione era troppo strategica per cadere nell'oblio.

**Assedi e abbandono**

Tanto strategica che sin dalla caduta del Sacro Romano Impero fu contesa e stracchiata, strappata e rivendicata da Lucca, Genova e Pisa, dal potere temporale di signorotti, comuni e repubbliche e da quello "spirituale" dei successori di Pietro. Ogni scusa era buona per aprire una

**EREDITÀ ROMANA Ritrovamenti di epoca romana al museo Archeologico degli scavi di Luni** (anche in alto e nella pagina a fianco in basso). Nella pagina a fianco, in alto: **resti di una strada lastricata con canale di scolo per l'acqua.**





diatriba. Persino l'arrivo di un miracolo fece nascere una controversia: nel 782 sbarcò nel porto di Luni il famoso *Volto Santo*, un crocifisso che si considerava vera reliquia del Cristo. La potente diocesi di Lucca, con enormi pressioni politiche e militari, ottenne di trasportarla alla sua cattedrale, ma il vescovo di Luni, giocando sulla sua influenza, trattenne per la città l'ampolla del preziosissimo sangue, secondo alcuni addirittura il calice del Santo Graal in cui Nicodemo di Arimatea pulì le ferite di Gesù sul Golgota, ancora oggi conservata nella Cattedrale di Santa Maria. Alla fine, furono i pirati – saraceni, vichinghi e ottomani – aiutati da un'incredibile esplosione di malaria, a costringere i laboriosi abitanti di Luni a spostarsi verso l'entroterra. Qui fondarono, nel 1058, il nucleo di Sarzana, che ereditò lo splendore e l'importanza strategica dell'antica colonia. Ancora in ballo tra Toscana e Liguria, tra potere religioso e quello temporale, sempre nel mezzo della via che da Roma portava al nord, già nel 1306 il piccolo comune poteva contare su presenze davvero ragguardevoli. Proprio in quell'anno, niente meno che Dante Alighieri fu all'opera in città, non come scrittore, ma come

ambasciatore e politico: in veste di procuratore dei Malaspina concluse, in quella che è l'attuale piazza Matteotti e alla fortezza di Castelnuovo, la pace con il vescovo di Luni, mettendo fine a una lunghissima contesa tra la Chiesa e i feudatari locali, a netto vantaggio di questi ultimi. È una delle poche evidenze storiche del soggiorno e delle attività del Sommo Vate durante il suo esilio da Firenze, che viene ricordato ogni anno a ottobre con il festival "Sarzana Dantesca".

### Meta di personaggi famosi

Nella conformazione urbanistica, che conserva intatto il profilo del borgo rinascimentale, rimane traccia riconoscibile di queste tensioni. Le due fortezze che dominano l'abitato sono di origine opposta: pisana una (Firmafede, nel centro storico) e vescovile l'altra (quella di Sarzanello, rimasta tagliata fuori dallo sviluppo cittadino). In pieno centro, da Porta Parma a Porta Romana, transitava l'antica via Francigena, che cercava di unificare spiritualmente le due anime e le due storie del mondo allora conosciuto. Ancora una volta Luni-Sarzana si ritrovò su uno dei cammini fondamentali della storia. Così, nel



suo piccolo, come se restasse un inciampo lungo la strade per altre mete, come se gli ospiti illustri ci rimanessero incagliati transitando verso l'altrove, Sarzana si è ritrovata a ospitare numerosi altri personaggi curiosi ed originali. Qui soggiornò, per esempio, Montale, quando non poteva raggiungere le sue amate Cinque Terre. Qui si fermò a lungo Bruce Chatwin, viaggiatore moderno per antonomasia. E lasciò il cuore persino De Andrè, non lontano dalla sua Genova. In ambiti meno mondani e conosciuti, Sarzana è patria di veri "eroi": Angelo Paraccucchi, ad esempio, il primo chef italiano a ottenere la stella Michelin negli anni Settanta, innovatore della cucina moderna e fondatore dello stile italiano tra i fornelli, decise di aprire qui il suo primo ristorante, tutt'oggi un'icona del mangiar bene. Giovanni Soldini, il grande navigatore che tutto il mondo ci invidia, vive in una casetta nel borgo e attracca la sua barca a vela alla foce del fiume Magra.

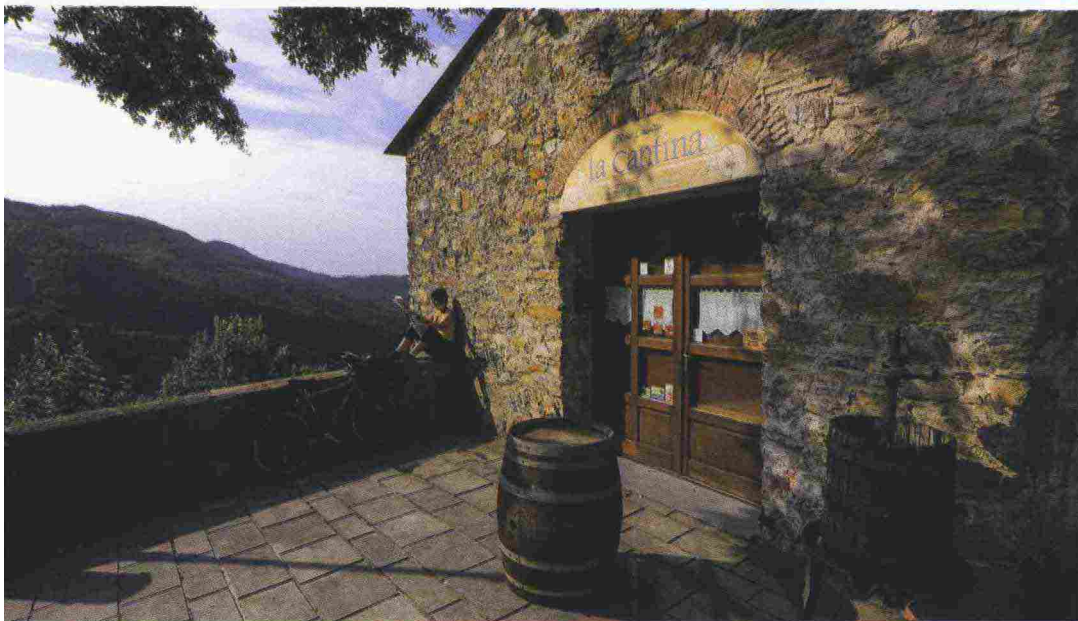


Sarzana è quindi rimasta "un po' così", una città originale ed estroversa, a tratti naïf, sicuramente un po' *freak*, che si è concentrata sull'antiquariato, l'artigianato artistico e sulla Cultura, quella con la C maiuscola.

Non a caso qui si tengono due tra le manifestazioni nazionali più importanti per il *brocante* e il *vintage* e per quella che può essere chiamata la cultura alternativa: la Soffitta nella Strada, ritrovo di tutti i più grandi antiquari del nord Italia, ma anche di innumerevoli hobbisti, e il Festival della Mente, primo festival europeo dedicato alla creatività, con un programma di interventi, laboratori, workshop e conferenze che spazia dalla scienza delle particelle al teatro, dagli incontri spirituali alla storia dell'arte, dalla robotica alla bicicletta, dal cinema allo sport. Forse (e qualcuno direbbe per fortuna) non assomiglia più a Roma, ma se re Hasting arrivasse adesso, si troverebbe davanti la capitale della Cultura Parallela.

**SEGNI MEDIEVALI** Il torrione Testaforte, nel centro di Sarzana. In alto: la bottega d'arte Arca di Shamal Grassi. Nella pagina a fianco, in alto: i bastioni della Fortezza Firmafede; in basso: affresco della cattedrale Santa Maria.

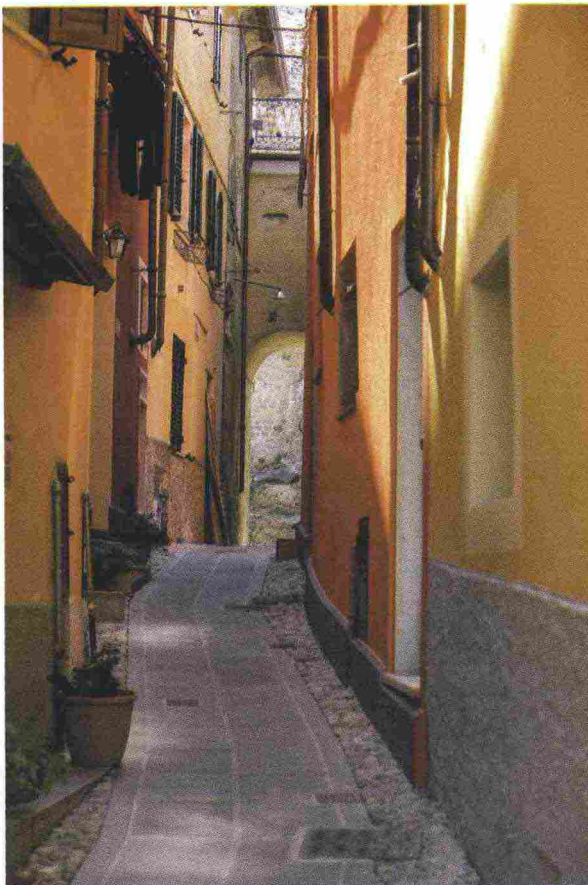




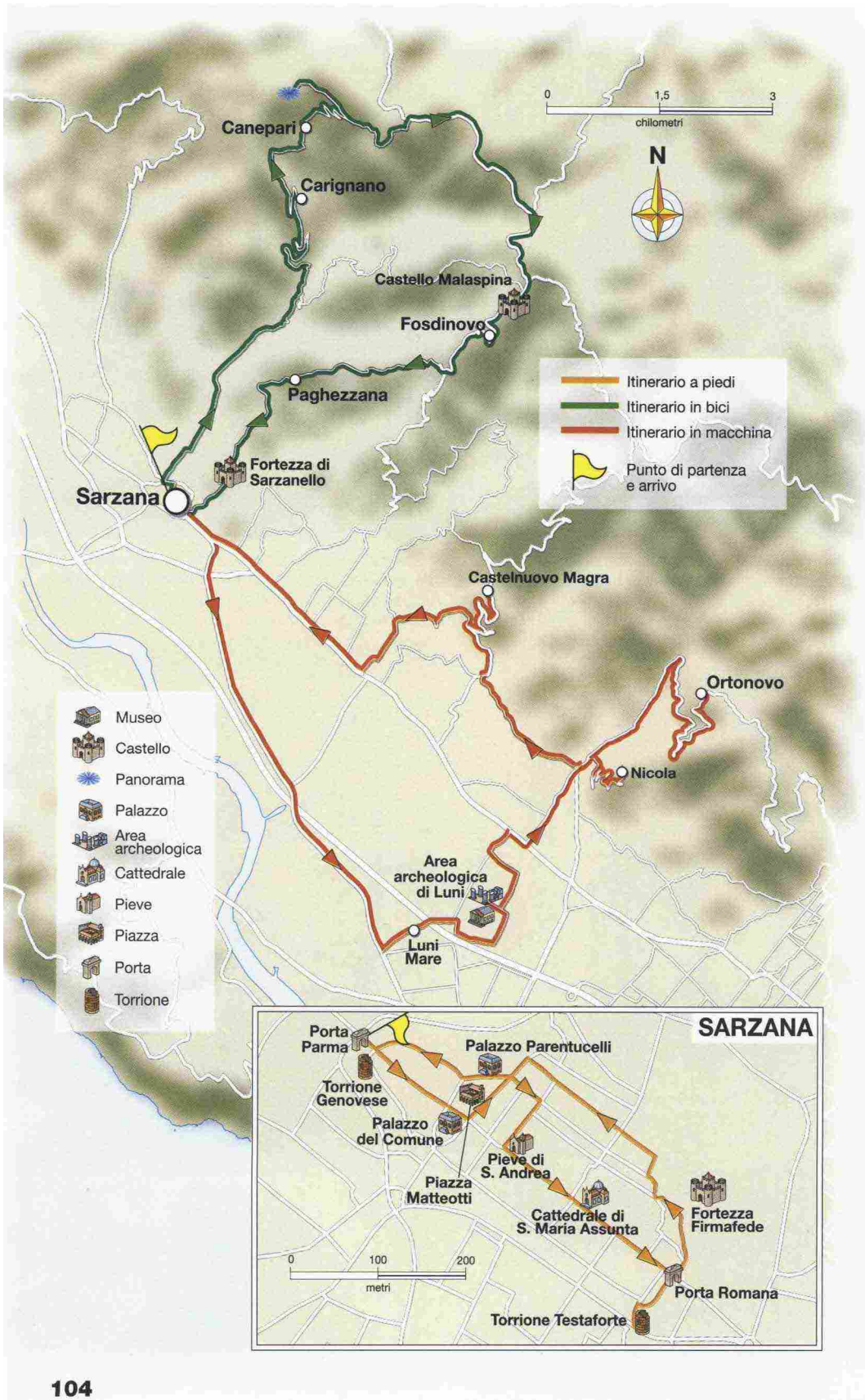
102



**BORCHI E CASTELLI** La fortezza di Fosdinovo. In basso, da sinistra in senso orario: vicoli di Ortonovo; le borse di tessuti antichi di Le Favole di Stoffa di Federica Vignali; nel museo del Vino della cantina Bosoni a Ca' Lunae. Nella pagina a fianco, in senso orario: vista di Nicola da Ortonovo con la foce del Magra sullo sfondo; Raffaella Vignali con una ceramica da restaurare; sosta a Fosdinovo; l'artista Paolo Emilio Gironda con una sua opera.







## Gli itinerari

Per scoprire Sarzana e le antiche terre di Luni vi proponiamo tre itinerari. Il primo è un'escursione pedonale nella cittadina, alla scoperta dei suoi angoli nascosti e dei suoi artisti artigiani. Il secondo, da fare in auto o in moto, va alla scoperta dell'antico territorio di Lunae e dei feudi di Malaspina. Il terzo, infine, è un percorso panoramico che può essere effettuato con mtb o bici da strada, ma anche in auto, al confine tra Toscana e Liguria, Lunigiana e Garfagnana.



### Primo itinerario: Sarzana

**Punto di partenza e arrivo:** Porta Romana

**Lunghezza:** circa 2 km

La visita alla città può partire da **porta Parma**, sul lato occidentale estremo del centro storico, dove la via Cisa che arriva dall'Emilia entra nelle abitazioni fortificate del borgo, attraverso l'antico accesso ancora ben riconoscibile (parcheggio auto proprio di fronte). Sulla destra, poco riconoscibile tra le case, rimane il bel **torrione genovese**, antica difesa riedificata nel XV secolo. Passeggiando, si scende la piacevole **via Bertoloni**, arrivando in breve in **piazza Matteotti**, adornata dal monumento ai Caduti, su cui si affacciano il **palazzo del Comune**, **palazzo Benedetti** e più avanti gli antichi portici (ex mercato) di **palazzo Parentucelli**. Esattamente a metà di **palazzo Podestà Lucciardi** si entra nella stretta **via dei Fondachi**, poco più che un carruggio, per scoprire l'atmosfera dei vicoli e delle corti di una volta e si esce da **palazzo Spina**. Si riprende a destra su **via Bonaparte** per tornare indietro verso il corso principale, oggi **via Mazzini**, un tempo via Francigena, che si segue verso est, passando così davanti alla **pieve di Sant'Andrea** e alla **concattedrale di Santa Maria Assunta** (con il Preziosissimo Sangue). Proseguendo dritti oltre il **teatro degli Impavidi** si raggiunge **porta Romana**, l'uscita dalla città vecchia in direzione Luni. Consigliamo qui una piccola digressione verso destra, per scoprire il piccolo quartiere di case addossate al bel **torrione Testaforte**, ancora sveltante sulle altre abitazioni. A sinistra, con **via della Cittadella**, si inizia invece a salire verso la **fortezza Firmafede**, inglobata nel centro, costeggiando l'**oratorio della Misericordia**, oggi sede del museo Diocesano. Dopo la visita alla fortificazione, si potranno seguire le mura sino a riprendere **via**

**Castruccio Castracani**. Qui, per rientrare verso ovest, si potrà scegliere tra tre vie parallele: via Fiasella, via Mascardi e via Cattani, dove da sempre si concentravano gli artigiani e che oggi sono conosciute come **vie degli antiquari**. Qui si aprono le botteghe artigiane del restauro di ceramica di Raffaella Vignali, di produzione borse e oggettistica in tessuti antichi di Federica Vignali, di terracotta artistiche di Shamale e l'atelier d'arte di Paolo Gironda, Arte Alchemica, uno spazio effervescente e super colorato, dove avvicinarsi all'opera dell'artista, famoso per la sua serie di quadri e sculture dal nome *Spread Love*. Ci si ritrova così su via Bonaparte e poi su piazza Matteotti, ancora in tempo per dare un'occhiata, a destra al torrione San Francesco e per rientrare a porta Parma, costeggiando i portici, per **via Torrione San Carlo**.

**ALL'OMBRA DEL CAMPANILE** La concattedrale di Santa Maria Assunta a Sarzana.





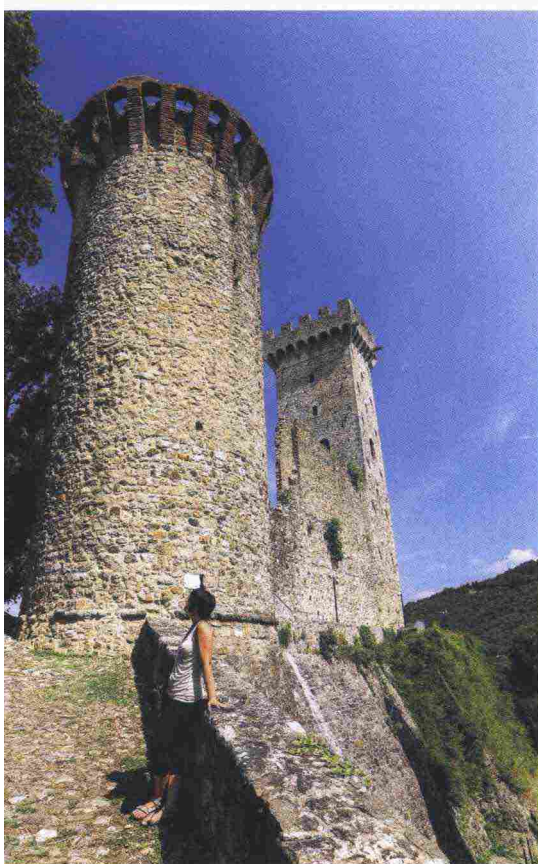
## Secondo itinerario: le terre di Luni

**Punto di partenza e arrivo:** Sarzana

**Lunghezza:** 40 km circa

**Durata:** una giornata, comprese le visite

Per visitare l'antica città di Lunae e per approfondire la conoscenza degli antichi feudi Malaspina che contendevano il primato alla città di Sarzana conviene spostarsi in auto, lungo l'antica **via Aurelia** tanto preziosa ai romani, ancora oggi principale snodo di comunicazione, e lungo secondarie stradine che salgono sulle alture premontane delle Apuane, conosciute come **Colline del Sole**. L'area archeologica di Luni si raggiunge con il grande **viale XXV Aprile**, che, partendo alle spalle di porta Romana, porta in direzione mare (indicazioni per Fiumaretta, Ameglia, Marinella). Appena superata al famosa Locanda dell'Angelo del rimpianto chef Paracucchi, all'altezza dell'abitato nuovo di seconde case di Luni Mare si seguono le indicazioni specifiche, lasciando la SS 432 su cui si stava



106

viaggiando. La visita agli **scavi** archeologici e al **museo** richiede circa 2 ore, tenendo conto che l'**anfiteatro**, fuori dall'area recintata, è visitabile solo con accompagnamento, generalmente allo scadere dell'ora (non all'ora di pranzo). Si può proseguire poi dritti verso le montagne, abbandonando la piana del Magra e superando l'Aurelia in direzione Ortonovo. Si inizia così l'arrampicata verso **Ortonovo**, uno dei più pittoreschi e caratteristici borghi del territorio, insieme al **Castrum di Nocola** (poco prima sulla stessa strada) già fiorente zona di coltivazione – probabilmente di vino – del periodo lunense (Hortus Novus), poi passato con il declino della città romana prima alla diocesi e poi alternativamente ai Medici di Toscana o alla Repubblica di Genova. Una breve passeggiata tra gli antichi vicoli e le casette colorate permette di godere dello splendido panorama della valle del Magra, dalle Apuane a Montemarcello, che domina sulla foce del fiume. Stessa incantevole vista che si gode dalla collina a fianco, che si raggiunge con la tortuosa **SP 23, via Colombiera e Mollicciana**, sino a **Castelnuovo Magra**, voluto attorno all'anno Mille proprio dal vescovo di Luni per fermare le pretese dei Malaspina di Fosdinovo e che vide poi la caduta del potere diocesano con la pace qui firmata grazie all'intercessione di Dante Alighieri. Le dolci colline furono poi a lungo contese anche dai genovesi, probabilmente per il pregiato vino che vi si coltivava, quel Vermentino di Luni ancora oggi emblema del territorio. Non è un caso quindi che proprio alla base delle colline sorga l'**enoteca-museo Ca' Lunae** della famiglia Bosoni, che oltre ai vini classici del territorio (come il Vermentino in purezza anche passito o distillato in grappa e l'antico vitigno Albarola Docg) offre liquori antichi come il Rosolio, il Persichetto, l'Erba Cedrina o il Pruni, marmellate dai curiosi abbinamenti e visite guidate con degustazioni accompagnate, per conoscere meglio gli abbinamenti e le caratteristiche dei cru e delle produzioni della cantina.



## Terzo itinerario: dal torrione San Francesco alla fortezza di Sarzanello

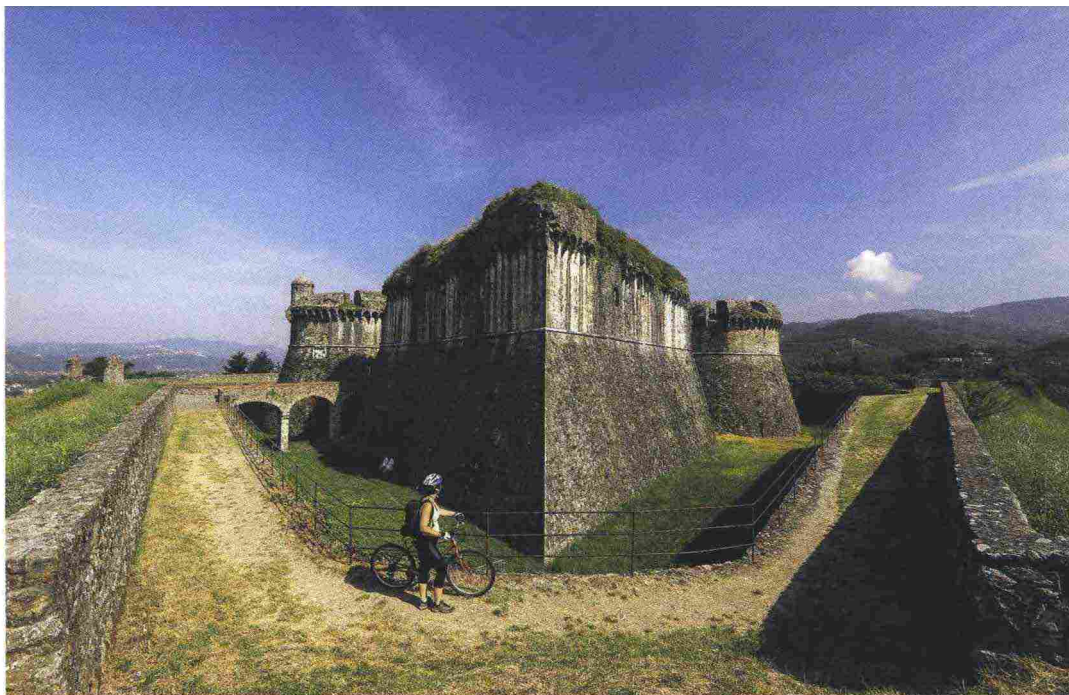
**bici da strada, mtb, borgo**

**Punto di partenza:** Sarzana, torrione San Francesco

**Punto di arrivo:** fortezza di Sarzanello

**Lunghezza:** 25 km

**Dislivello:** 450 m



**STORICI BASTIONI** La Fortezza di Sarzanello, raggiunta in bici. In basso: cartellone informativo a Fosdinovo. Nella pagina a fianco: Castelnuovo, dove Dante firmò la sua pace con il Vescovo di Luni

La partenza ideale del percorso può essere fatta dal **torrione San Francesco**, sul lato nord-ovest delle mura cittadine di Sarzana, alla fine della **piazza Matteotti**, dove Dante firmò il trattato di pace, decretando la fine del potere vescovile. Il confine con la Toscana è poco distante e si attraverserà più volte lungo il tracciato. Alla croce che si ha di fronte, posta al centro dell'incrocio, si prende la piccola **via dei Molini**, in direzione Fosdinovo (primo feudo toscano). Si percorre la strada che si inoltra all'interno di una zona residenziale, sempre sulla principale, seguendo la direttrice del torrente. Dopo circa 3 km inizia la salita che permetterà di guadagnare i 450 metri di quota. Al km 3,6 si imbecca a sinistra in direzione Canepari-Carignano, tralasciando per la prima volta le indicazioni per Fosdinovo e si incontra di nuovo un po' di piano lungo un corso d'acqua. La salita riprende più dolce dopo circa 5 km, circondati dal bosco di pini e castagni, ma la pendenza aumenta avvicinandosi a **Carignano**, che si raggiunge al km 6,6 ormai oltre il confine toscano. È **Canepari**, al km 8,5, a detenere il primato del panorama,

con un'eccezionale vista sul mare, sulla foce del Magra e sul promontorio di Montemarcello. Al km 10,7 con la mtb si può svoltare a sinistra su **via Pianaccia**, per un ottimo punto panoramico offerto da un mini-bar ristoro davvero spartano e informale, molto apprezzato dai ciclisti locali, che offre prodotti dell'orto, carne bollita e latte di capra (Maggiari Paolo, non c'è insegna né numero di telefono, non si può verificare se è aperto!). Proseguendo dritti si raggiunge invece la SP 9, che scende da Ponzanello verso Fosdinovo e che si segue in discesa (dal km 13) sino al bel borgo del dominante **Castello Malaspina**, che si raggiunge al km 16. Dopo circa 2,5 km si seguono le indicazioni per la strada dei Castelli di Lunigiana e per Paghezzana, svoltando a destra e godendosi il lungo tratto di discesa ombreggiata. Bisogna ora fare attenzione al km



22,3 a svoltare a sinistra per la **Fortezza di Sarzanello**, antica dimora vescovile, che si raggiunge in poche centinaia di metri di salita. Seguendo ancora la mattonata di rientra a **Sarzana**, proprio alla fortezza Firmafede, nel cuore del centro.

**BLOCKNOTES**

					
<b>DURATA</b>		3-4 giorni			
<b>QUANDO</b>		tutto l'anno			

**Come arrivare**

**In auto:** Sarzana dista circa 230 km da Milano passando da Parma (A1 e A15), 250 km via Genova, sempre con l'autostrada A7 e A12; da Firenze circa 140 km con la A11 via Lucca, uscita Sarzana. **In treno:** Sarzana è dotata di stazione FFSS, dove fermano i principali treni da Pisa-Firenze e da Genova per Livorno-Pisa. I treni veloci da Genova fermano a La Spezia, quelli da Parma a Santo Stefano di Magra; info: [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com). **In bus:** buon collegamento autobus Atc da La Spezia FS, via Lerici (linea LS) o via Ceparana (SC), con possibilità di raggiungere anche Luni, Castelnuovo e Ortonovo, [www.atcesercizio.it](http://www.atcesercizio.it).

**Dove mangiare e dormire**

**Ristorante Osteria dei Sani**, via Torrione Testa Forte 11, lato Porta Romana, tel. 0187.620829, [www.osteriadeisani.com](http://www.osteriadeisani.com), apertura pranzo e cena, bruschetteria, enoteca, cucina tipica della Lunigiana, con pasta fatta in casa e testaroli. Menu per celiaci e vegani. **Antica Osteria Tre Archi**, via sotto degli Uffizi, zona Porta Romana, tel. 0187.625152, [www.anticaosteriatrearchi.it](http://www.anticaosteriatrearchi.it), cucina tipica locale, *panigacci*, *sgabei*, carne alla brace, formaggi e vini selezionati. Menu della Lunigiana a 18 €. **Locanda dell'Angelo Paracucchi**, via XXV Aprile 60, Ameglia, tel. 0187.64391, [www.paracucchiocanda.it](http://www.paracucchiocanda.it), il famoso ristorante dello chef Angelo Paracucchi, scomparso nel 2004, primo stellato Michelin italiano, innovatore della cucina negli anni Settanta e sostenitore della qualità degli alimenti e della regionalità. Ora gestito dallo Chef Mauro Ricciardi ([www.chefmauroricciardi.com](http://www.chefmauroricciardi.com)) e offre anche camere per il pernottamento, nella elegante struttura creata da Vigo Magistrati. **Park Hotel Santa Caterina\*\*\***, via della Cisa, 3ª Traversa, tel. 0187.622095, [www.santacaterinaparkhotel.it](http://www.santacaterinaparkhotel.it), elegante, con beauty farm e ristorante, a due passi dal centro storico.

**Cosa mangiare**

Tipiche della Lunigiana, a cavallo tra Liguria e Garfagnana, sono alcune produzioni locali: i *testaroli* (una pasta cotta al fuoco di legna



su grandi "testi" in terracotta, come una grande piadina da ricuocere in acqua bollente e condire con pesto, ragù o olio e parmigiano), le torte di erbe come la *scherpada*, gli *sgabei* (pane fritto) o i *panigacci* (focaccine di pane), la *spongata*, dolce tipico proprio di Sarzana, con mandorle, pinoli e marmellata.

**Cosa comprare**

**Vini** nella cantina dell'*Enoteca Ca' Lunae* della famiglia Bosoni (foto a destra), si apre un vero e proprio centro per la valorizzazione della cultura enoica: un piccolo museo gratuito, un'enoteca con possibilità di semplici degustazioni gratuite o di lezioni più approfondite con piccola cucina a partire da 15 €, la liquoreria *Essentiae*, che nell'antico opificio produce secondo antiche ricette il rosolio o il Persichetto, l'Erba Cedrina o il Pruni, mentre nei laboratori si preparano le conserve tradizionali, oltre a marmellata di solo frutta locale con curiose ricette come pomodoro, limone e arance oppure cipolla, zucca e carote. Possibilità di visite guidate e di pernottamento nella struttura della Casa di Guardia. Via Palvotrisia 2, Castelnuovo Magra, [www.calunae.it](http://www.calunae.it), tel. 0187.693483, apertura lun-sab 9-13/14,30-19,30, dom 9,30-13. **Antiquariato:** *Ceramichene nel tempo* di Vignali Raffaella, via Fiasella 44, cell. 347.4203891, [www.ceramichene.it](http://www.ceramichene.it), restaura e vende antiche ceramiche, statue e terracotte, laboratorio dal vivo, apertura lun-sab 8,30-12/15-19,30, dom solo pomeriggio; *Vetranima* di Henry Lopez, via Castruccio Castracani 11, cell. 339.2030200, restauro e vendita di antiche cornici, quadri



### La discesa del Magra in canoa

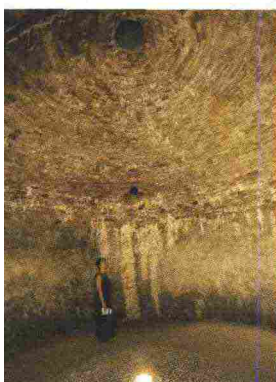
Una visita al territorio di Luni-Sarzana è un'ottima occasione per una breve escursione alla foce del fiume Magra in canoa, che i più allenati potranno allungare, costeggiando la base di Montemarcello, sino a doppiare Punta Bianca e Punta Mesco e raggiungere le spiagge sassose conosciute come Spiaggoni (non più accessibili da terra dopo la frana del sentiero della scorsa primavera).

L'accesso all'acqua può essere fatto dal comodo parcheggio con spiaggetta di via Battifollo (dall'uscita dell'autostrada, direzione Sarzana, poi alla rotonda imboccare direzione Battifollo, passare sotto il cavalcavia e seguire verso il fiume). Si prosegue poi seguendo la corrente per circa due ore, prima con un tratto piuttosto selvaggio, dove si riconosce l'impronta conservativa del Parco Naturale, ricco di avifauna, poi purtroppo con un tratto costellato di cantieri navali e cave di sabbia, indubbiamente meno affascinante.

Dalla foce è necessaria circa un'altra ora per le spiagge di Montemarcello. Chi volesse noleggiare la canoa può farlo nella non lontana Lerici, Circolo Arci Borgata Marinara, calata Mazzini (molo di Lerici), cell. 333.2757298, tel. 0187.972710 (sempre aperto, chiude solo 15 giorni a gennaio).



e stucchi, specializzato in doratura, apertura mar-san 9,30-12,30/15,30-19,30, lun solo pomeriggio, chiuso dom. **Artigianato:** Favole di Stoffa di Federica Vignali, via Fiasella 46, tel. 380.2138913, realizzazione artigianale di borse e oggettistica con pezze di stoffa antica e broccati storici, apertura tutti i giorni 8,30-12,30/15-19,30, serale nei we; Arca Bottega dell'Arte di Grassi Shamal e Francesca de Cesari, via Fiasella 41, tel. 340.8747409, curiose e originali ceramiche immerse nel mondo della fantasia, con elfi, folletti e streghe che si trasformano in lampade, brucia-incensi, appendiabiti e soprammobili, tutto prodotto con energia 100% verde, apertura lun-sab 9-12/15,30-19,30. **Quadri e opere** di Paolo Emilio Girona, artista eclettico ed effervescente famoso per le sue sculture a forma di cuori dal titolo *Spread Love*, nel suo studio *Arte Alchemica* di via Fiasella 1, tel. 334.6107719, [www.paologirona.com](http://www.paologirona.com).



#### Cosa vedere

Fortezza Firmafede (foto a sinistra), tel. 0187.622080, cell. 339.4130037, apertura lun-ven 10,30-18, sab-dom sino 19; Fortezza di Sarzanello, tel. 0187.622080, cell. 339.4130037, apertura primaverile tutti i giorni 10,30-

12,30/16-18,30, estivo tutti i giorni 10,30-12,30/17-19,30, autunnale 10,30-12,30/15-17,30, per entrambi [www.fortezadisarzanello.com](http://www.fortezadisarzanello.com). Museo Diocesano, Fortezza Firmafede, visite su prenotazione tel. 0187.603102, [www.cattedraledisarzana.it](http://www.cattedraledisarzana.it); Area Archeologica di Luni, via Luni 37, Ortonovo, tel. 0187.66811, [www.luni.beniculturali.it](http://www.luni.beniculturali.it), apertura giu-set 10,30-17, ott-mag 10,30-15, visita all'anfiteatro solo con accompagnamento guidato, a cadenza oraria, ingresso 4 €.

#### Appuntamenti

**Ogni mese:** di solito il primo o l'ultimo weekend, edizione mensile del *La Soffitta nella Strada*, mostra-mercato di antiquariato, che ha il suo apice a Pasqua, agosto e dicembre. In weekend da destinarsi, *visite guidate* per la città gratuite. **12-14 Marzo:** tradizionale festa delle nocciole. **Primo weekend di luglio:** premio Montale Fuori di Casa. **Terzo weekend di agosto:** premio Piazza De André. **Settembre:** *Festival della Mente*, rassegna ricchissima di appuntamenti ed incontri di ogni genere, per grandi e bambini, dall'astronomia alla poesia, dalla cucina alla robotica, dalla spiritualità al fumetto. **Ottobre:** convegno dantesco *Orma di Dante non si cancella*.

#### Informazioni

Agenzia regionale di promozione turistica In Liguria, [www.turismoinliguria.it](http://www.turismoinliguria.it); Ente parco di Montemarcello-Magra-Vara, [www.parcomagra.it](http://www.parcomagra.it). IAT Sarzana, piazza San Giorgio, tel. 0187.7620419, [www.comunesarzana.gov.it](http://www.comunesarzana.gov.it).

BLOCKNOTES

LIGURIA LUNIGIANA