

ITINERARI / LIGURIA

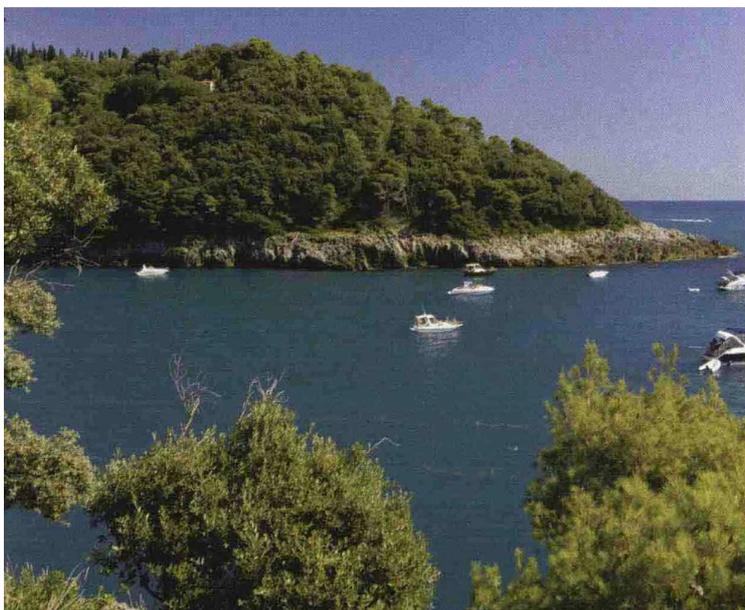
# A SPASSO IN canoa

Alla scoperta  
del Golfo dei Poeti  
da una prospettiva  
diversa, sul pelo  
dell'acqua, con  
la pagaia in mano,  
tra calette solitarie,  
altrimenti  
irraggiungibili

TESTO E FOTO DI  
ROBERTO BOCCIARDO

La costa del  
promontorio  
del Caprione  
è frastagliata  
e ricca di  
angoli da  
scoprire con  
il sea kajak.





Sopra, la baia di Maralunga, subito usciti dal porto di Lerici. Sotto, uno degli approdi a Sud-Est del borgo di Tellaro.



#### IL PARCO IN BREVE

Confinato nella parte più orientale della Liguria, al confine con la Toscana, il Parco di Montemarcello-Magra è, come dice il nome, un'area protetta dalle due anime molto diverse, a brevissima distanza tra loro. Sul mare, il promontorio del Caprione, con la vegetazione mediterranea; alle sue spalle, un'area fluviale pianeggiante, ma largamente edificata, solcata dai fiumi Magra e Vara.

La costa tra La Spezia e la Toscana è uno dei tratti più noti della Liguria. Viene chiamato Golfo dei Poeti, perché qui soggiornarono molti degli intellettuali inglesi più celebri del XIX secolo. Personalità come quella del poeta Percy Shelley e di sua moglie Mary, la quale si dice abbia concepito la sua opera *Frankenstein* proprio durante la permanenza nella villa di San Terenzo, piccolo centro vicino a Lerici. Trascorsero molto tempo qui anche il romanziere David Herbert Lawrence, la scrittrice e pittrice George Sand, il poeta Lord Byron. All'epoca il paesaggio costiero era punteggiato da piccoli borghi costieri inframezzati da coltivazioni a terrazze e uliveti, non troppo diversi da quelli delle Cinque Terre. Poi, a partire dal dopoguerra, con la comparsa di villette e condomini, la fisionomia dei luoghi è cambiata. Alcune aree, tuttavia, si sono salvate, più per la loro posizione inaccessibile che per considerazioni paesaggistiche. Una di queste è il promontorio del Caprione, sormontato dai piccoli centri di Montemarcello e di Ameglia. La costa di questo monte, stretto tra il mare e l'ultimo tratto del corso del fiume Magra, è una successione di pareti rocciose rivestite di pini e intervallate da piccole baie e approdi, salvate dall'edilizia degli ultimi 50 anni. Dal 1995 il promontorio è tutelato dal Parco di Montemarcello-Magra, che fa da sfondo all'itinerario che vi proponiamo. Questa volta però non è il classico trekking naturalistico, ma un'escursione che si compie in massima parte in canoa (sea kayak), spostandosi in grande libertà lungo tratti di costa che con altri mezzi sarebbero del tutto inaccessibili.

#### IL PERCORSO

Il punto di partenza può essere il centro costiero di Lerici, con il suo imponente castello in posizione panoramica sulla rupe rocciosa. Qui, chi ne è sprovvisto, può affittare le canoe. Iniziamo a costeggiare il Caprione in direzione Sud Est. Incontriamo diverse baie, su cui s'affacciano piccole abitazioni. Tra i luoghi più suggestivi il seno di Maralunga, subito dopo Lerici, caratterizzato da ardite formazioni rocciose che si sollevano dalle acque e da una minuscola spiaggia, nascosta sotto le rupi. Molto più grandi (e anche molto più frequentate) sono le spiagge di Fiascherino, con una serie di scogli affioranti visibili più al largo. Poi si raggiunge il piccolo e incantevole borgo di Tellaro, con ►

**5** specie da osservare



**CISTO BIANCO**  
Nonostante il nome, il colore di questo bellissimo fiore (*Cistus albidus*) non è il bianco ma il rosa. Deve il suo appellativo al colore chiarissimo e alla struttura pelosa delle foglie che lo distinguono dal più comune *Cistus incanus*, con fiore identico. Si incontra nella macchia mediterranea più calda su terreno calcareo e in questa area fiorisce a maggio-giugno.



**UPUPA**  
È uno degli uccelli più caratteristici della macchia mediterranea. Nella buona stagione si vede spesso al suolo, alla ricerca di insetti. È facile sorprenderlo sul margine dei sentieri e può essere confidente. Si osserva da aprile fino ad agosto, momento in cui fa ritorno in Africa per svernare.



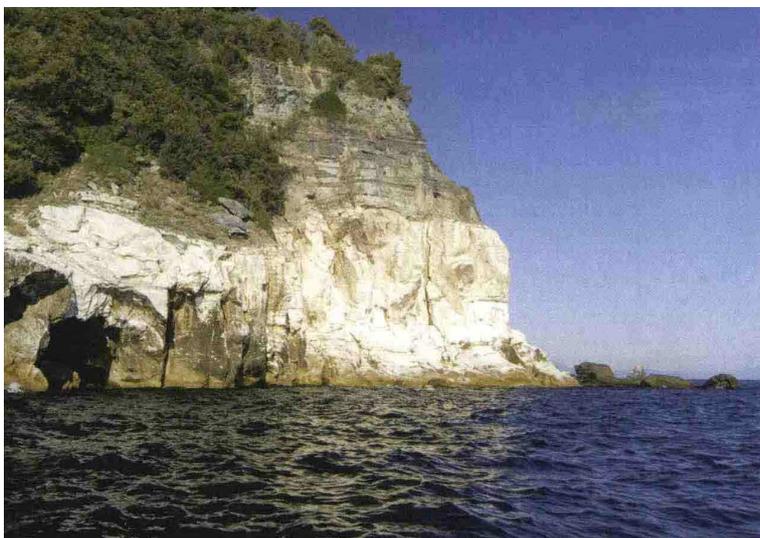
**RAMARRO**  
Da queste parti si incontra la *Lacerta bilineata*, la specie italiana a distribuzione più occidentale. I maschi sono territoriali e spesso si mettono in vista su una roccia o alla base di un cespuglio. In piena estate si avvistano nelle ore meno calde, alla mattina o nel tardo pomeriggio.



**DONZELLA PAVONINA**  
Coloratissimo pesce, lungo meno di 20 cm, oggi più comune a causa del riscaldamento del Mediterraneo. Vive lungo le scogliere, dalla superficie fino a circa 30 m. Per vedere questi pesci basta smuovere il fondale ed aspettare che arrivino alla ricerca di piccole prede.



**GRANCHIO FAVOLLO**  
È il crostaceo più grande dei nostri scogli e il suo carapace può superare i 10 cm. Tipicamente notturno, si vede anche di giorno nelle ore meno calde: cercate tra gli scogli più isolati dove frangono le onde. Gli individui più grandi hanno sempre una tana sicura e sono molto circospetti.



Sopra, Punta Bianca, propaggine meridionale del promontorio del Caprione. Sotto, Punta Corvo, con la sua lunga spiaggia.



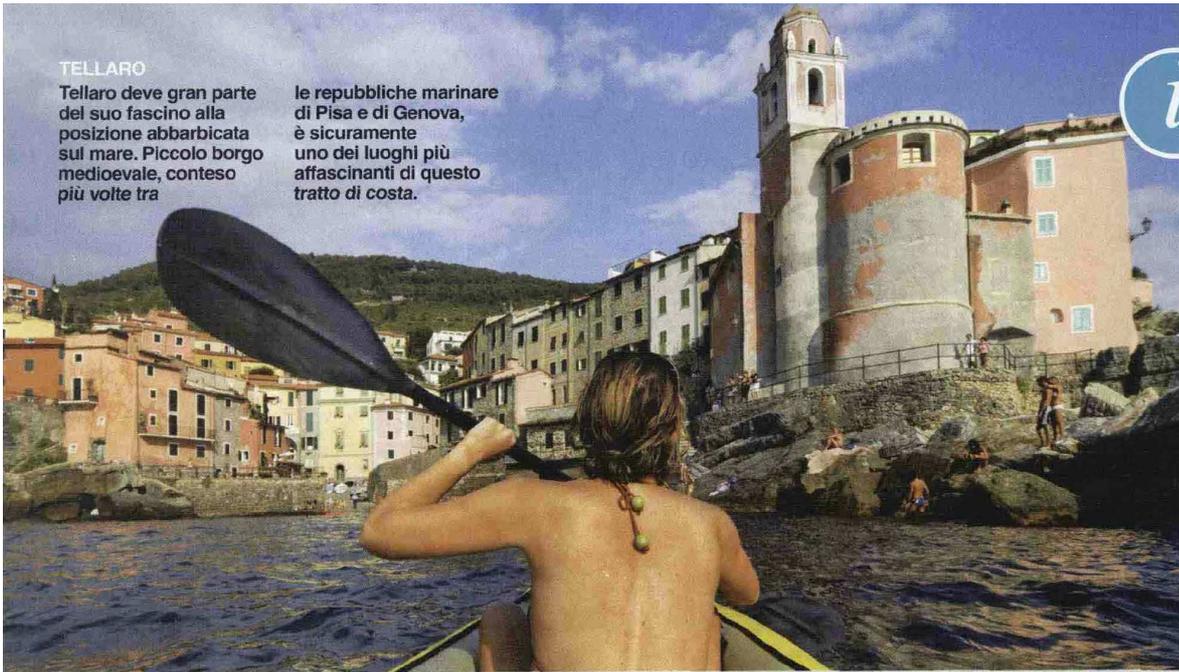
◀ la pittoresca chiesa rosa adagiata sugli scogli, al quale destinare senz'altro una sosta.

Superato il paesino, il paesaggio comincia a cambiare: le coste diventano sempre più ripide e scoscese e spariscono le abitazioni. Sulle sponde i pini d'Aleppo si protendono dalle rupi e la macchia circonda completamente le rocce a strapiombo sul mare. Proprio subito dopo Tellaro, c'è una piccola spiaggia che merita di essere visitata. Raggiungerla da terra è assai difficoltoso, mentre con la canoa è decisamente più semplice. La vegetazione avvolge il minuscolo lido ghiaioso profondo una decina di metri, che digrada lentamente verso il mare.

Continuiamo la nostra navigazione in direzione SE. È consigliabile pagaiare sottocosta, approfittando delle piccole spiagge di ciotoli che si incontrano a più riprese sotto le pareti rocciose.

Giungiamo così alla spiaggia di Punta Corvo, una distesa di sabbia grigia che si estende per circa duecento metri. Si può raggiungere anche da terra, partendo dal borgo di Montemarcello, ma non sono in molti a farlo perché la risalita dal mare è piuttosto lunga e impegnativa (circa un'ora e 250 metri di dislivello su 500 gradini). Due speroni di roccia definiscono i confini della spiaggia e impediscono di vedere oltre, regalando a questo luogo un'atmosfera di suggestivo isolamento. Purtroppo durante il periodo estivo è stato aggiunto un collegamento con traghetti da Bocca di Magra, che finiscono con il rovinare una parte dell'incanto.

Circa un chilometro oltre Punta Corvo, all'estremità sud-orientale del promontorio, si trova un altro punto di interesse: dalla macchia mediterranea, un grande scoglio venato di bianco si tuffa nel blu del mare profondo. Si tratta di Punta Bianca, una curiosa formazione rocciosa che deve la sua candida colorazione ai minerali che lo costituiscono, i calcari "saccaroidi", utilizzati, per la loro bellezza, già in epoca romana, nelle decorazioni della vicina città di Luni. La punta è un approdo difficile, ma poco oltre si incontrano, nascosti tra gli scogli, una serie di punti in cui è possibile sbarcare con la canoa. Lungo il pendio, alcuni vecchi bunker della Seconda Guerra Mondiale sembrano fare da sentinelle alla tranquillità di questo posto. Da Punta Bianca si snoda un sentiero che si collega alla strada tra Bocca di Magra e Montemarcello, abitualmente utilizzato dagli escursionisti che raggiungono Punta Bianca a piedi. Per rientrare si ripercorre il tragitto dell'andata.



**TELLARO**

Tellaro deve gran parte del suo fascino alla posizione abbarbicata sul mare. Piccolo borgo medioevale, conteso più volte tra

le repubbliche marinare di Pisa e di Genova, è sicuramente uno dei luoghi più affascinanti di questo tratto di costa.



**SCHEDE TECNICA**

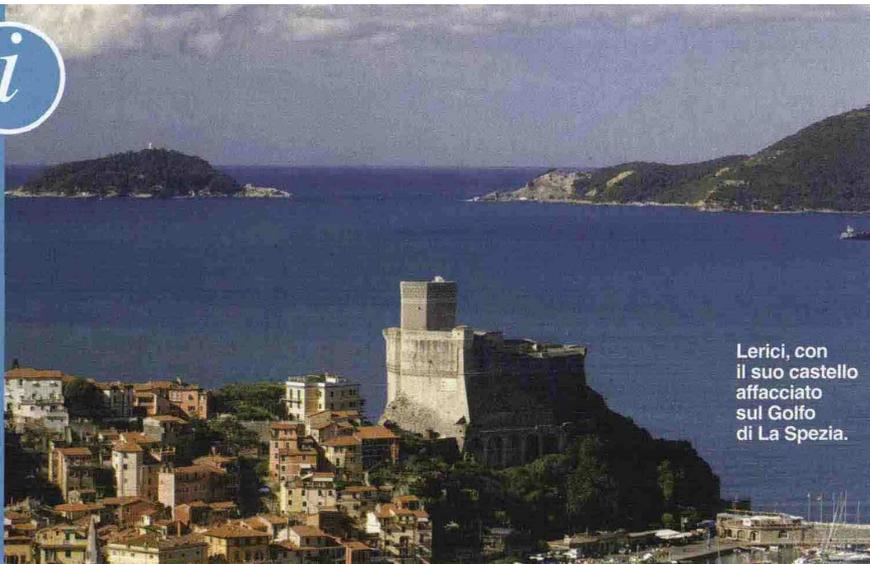
- **Per chi:** l'itinerario richiede l'utilizzo di una canoa e un minimo allenamento. Meglio evitare il tragitto completo se non si è in buona forma fisica.
- **Lunghezza:** circa 12 km in canoa (meno di 7 miglia) per il percorso totale. Solo 8 km se si parte da Tellaro.
- **Durata:** 4 ore pagaiando di buona lena. Ma è meglio considerare l'intera giornata.
- **Dislivello:** assente o limitato a poche decine di metri nei tratti a piedi.
- **Cartografia:** cartine dettagliate si trovano presso i centri visita del parco.
- **Periodo:** tutta l'estate, fino a settembre compreso.
- **Equipaggiamento:** canoa, singola o doppia. Indispensabili un cappello, una maglietta a maniche lunghe e crema solare se non siete abbronzati. Pinne e maschera fanno comodo per immergersi attorno agli scogli. Non dimenticate i binocoli: dal

mare si fanno molti avvistamenti interessanti. Meglio prevedere una riserva di acqua di almeno due litri a persona nel periodo estivo.

- **Come arrivare:** A12 (da Genova) o A15 (Parma), uscita a Sarzana o La Spezia. In treno: le stazioni più comode sono

quelle di La Spezia, per raggiungere il promontorio, e quella di Sarzana per chi volesse, invece, approfondire la conoscenza dell'area fluviale. Da entrambe le città si possono prendere le corriere per raggiungere le altre località nel Parco (ATC - 0187 522511). ▶





Lerici, con il suo castello affacciato sul Golfo di La Spezia.

LIGURIA PARCO DI MONTEMARCELLO MAGRA



### DOVE DORMIRE

- Agrit. La Rosa Canina, Loc. Monti Branzi, Lerici, tel. 0187 966719
- Camping Maralunga, Lerici, tel. 0187 966589
- Hotel Europa, Lerici, tel. 0187 967800
- Hotel Doria, Lerici, tel. 0187 967124
- Agrit. Ponte Magra, Fiumaretta, tel. 335 - 7823664 / 333 - 2696834
- B&B Il Giardinetto, Romito Magra, cell. 333 8322546
- Hotel Al Sant'Andrea, Sarzana, tel. 0187 621491



### DOVE MANGIARE

La provincia di La Spezia è ricchissima di ristoranti e agriturismo, che offrono prodotti liguri così come toscani. I piatti più caratteristici sono zuppe e minestrone, torte d'erbe, funghi, cinghiale e cacciagione, torte di riso, il castagnaccio, i famosi testaroli e i panigacci, tipiche focaccette di farina e acqua, cotte nei testi di terracotta. Sempre di queste zone è la meschia, una ricca zuppa di legumi.

- Rist. AA' Porte, Arcola, tel. 0187 987463
- Rist. Il Gambero Nero, Tellaro, tel.

0187 965731 • Rist. La Primula Di Travaglioli, Arcola, tel. 0187 986236

- B&B e Trattoria Dai Pironcelli, Montemarcello, tel. 0187 601252
- Rist. Panigacceria Signor Bonaventura, Sarzana, tel. 0187 627365
- Taverna Napoleone, Sarzana, tel. 0187 627974



### COSA FARE

Le attività dell'ente parco coinvolgono tutta l'area protetta, con una forte presenza anche nel comparto fluviale (informazioni presso il Centro di Educazione Ambientale del Parco a Sarzana, tel. 0187 691071, oppure su [www.parcomagra.it](http://www.parcomagra.it)). A Montemarcello si trova l'Orto Botanico del parco; dedicato alla vegetazione

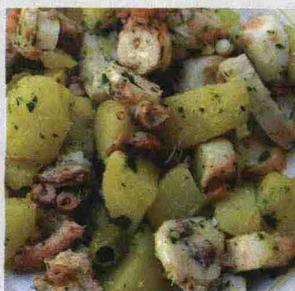
mediterranea, dà il meglio di sé a fine primavera (Cooperativa Hydra, tel. 331 9726775). Per il noleggio canoe a Lerici:

- Circolo Vela Erix, tel. 0187 967186.
- Punto Blu, tel. 0187 972710
- Circolo Arci Brigade Marinare, tel. 3332757298.
- Stabilimenti balneari a Fiascherino e Tellaro.



### FESTE

- **Sconfinando Festival**, Sarzana, 9 luglio.
- **Festa di San Erasmo e festa di San Prospero**, rispettivamente a Lerici e a San Terenzo, a luglio.
- **La Soffitta nella Strada**, Sarzana, rassegna d'antiquariato, 7-22 agosto
- **Sagra del vino**, Baccano, Lerici, 4-5 settembre.
- **Il Festival della Mente**, a Sarzana, 3-5 settembre.



### TIPICO

Il piatto caratteristico della zona è il polpo "alla tellarese", lessato con patate e condito con olio di Tellaro, olive snocciolate e un trito di aglio e prezzemolo, sale, pepe e succo di limone.



### NEI DINTORNI

• Iniziamo da **Lerici**, piccola cittadina marinara. Nel suggestivo castello è allestito un museo geopaleontologico con reperti risalenti anche a più di 200 milioni di anni fa, trovati tra Liguria e Toscana ([www.museocastello.lerici.s.p.it](http://www.museocastello.lerici.s.p.it)). A Montemarcello, circondato da ulivi e pinete, si trova il **Parco di Arte Ambientale La Marrana** (tel. 0187 600158, [www.lamarrana.it](http://www.lamarrana.it)), aperto a giugno e luglio con opere di artisti contemporanei allestite in un incantevole giardino. Sulla strada che da Bocca di Magra porta a Montemarcello, sorge il **Monastero di Santa Croce**. Attorno alla chiesa, rivolta verso le Apuane e la foce del Magra, si trova un grande parco ombreggiato, attraversato da vialetti. La cittadina di **Sarzana**, che ospita, tra l'altro, la sede del Parco, vanta un centro storico molto ben conservato e una poderosa fortezza. Nel comune di Ortonovo, sulle sponde del fiume Magra, proprio al confine tra Liguria e Toscana, si trova **Luni**, antica città romana, fondata agli inizi del II sec. a.C., celebre per il suo porto, da cui partivano le navi cariche di marmo delle Alpi Apuane (Museo Archeologico di Luni, via S. Pero 39, Ortonovo, tel. 0187-660266).



### NUMERI UTILI

- Parco di Montemarcello Magra, via Paci 2, Sarzana (SP), tel. 0187 691071, [www.parcomagra.it](http://www.parcomagra.it)
- Centro Visite Montemarcello tel. 0187 670910.

