



Il mare

Cultura e svago sulla costa del Genovesato



Turismo

Sistema Turistico Locale
del Genovesato



Sistema Turistico Locale del Genovesato

*Consorzio per la valorizzazione
e promozione dell'offerta
turistica territoriale*

Palazzo Ducale
Piazza Matteotti 9, Genova
Tel. +39 010 557.40.95
Fax +39 010 557.48.57
info@stlgenovesato.it
www.stlgenovesato.it



Regione Liguria

Cofinanziato con fondi regionali ex l.r. 28/2006



Comune di Genova



Provincia di Genova

LIGURIA

Testi: a cura del Sistema Turistico Locale del Genovesato

Fotografie: Archivio Comune di Genova

Archivio M&R Comunicazione, Archivio Parco Naturale Regionale dell'Antola,
Archivio Parco Naturale Regionale del Beigua, Archivio STL Genovesato

Cartografia e realizzazione editoriale: M&R Comunicazione

© 2010, pubblicazione a cura del Sistema Turistico Locale del Genovesato

Sommario

Il mare del Genovesato	2
Weekend - Il Ponente	4
Weekend - Il Levante	10
La mappa e i percorsi	16
Una settimana "da costa a costa"	18
Focus:	
Gastronomia	26
Bambini e ragazzi	28
Sport e attività all'aria aperta	30
Grandi eventi e tradizioni	31
Progetti del Sistema Turistico Locale del Genovesato	32



Il mare del Genovesato

Da Ponente a Levante: un mare per tutti



Mare e Genovesato: un binomio che da sempre caratterizza lo stretto legame tra i due "attori protagonisti" di questo territorio. Per conoscere il Genovesato, infatti, non si può prescindere dal suo rapporto, indissolubile, con il mare, fonte da sempre di sviluppo e rinnovamento continuo. Grazie al clima mediterraneo marittimo, il mare e la costa sono visitabili in ogni periodo dell'anno.

Affollate d'estate, molti preferiscono vivere le coste soprattutto in inverno o nei periodi fuori stagione: i colori e il cielo reso terso dalla Tramontana, regalano infatti panorami suggestivi ed emozioni uniche. Numerose piante sono in fiore e le spiagge non sono prese dall'assalto dei bagnanti come nella stagione estiva. I più temerari inoltre non si lasciano scoraggiare dalle temperature ancora fresche

del mare: un tuffo nel blu è perfetto in qualsiasi momento!

L'estate rimane comunque la stagione delle maggiori presenze nel territorio del Genovesato.

Il mare: quello "verso Ponente" e quello "verso Levante". Il primo con spiagge di sabbia dorata offre svago e tranquillità un po' per tutti, grandi e piccini; il secondo, puntellato di ciottoli e scogli neri, è soprattutto meta degli amanti di luoghi più tranquilli e nascosti. E poi baie, insenature e angoli di paradiso nascosti tutti da scoprire. Le escursioni in battello offrono itinerari suggestivi lungo entrambi i litorali. Le partenze vengono

effettuate dal **Porto Antico**; in direzione **Ponente** è sempre emozionante ripercorrere la rotta delle balene e dei delfini metropolitani nell'area marina protetta del **Santuario dei Cetacei**, che comprende l'ampio tratto di mare fino alla Costa Azzurra. Non è raro riuscire a vederli e seguirli da vicino facendo **whale watching**.

A **Levante** i battelli conducono a **Nervi, Bogliasco, Pieve Ligure** fino a Camogli, per conoscere più da vicino i numerosi e caratteristici borghi marinari che si incontrano lungo questo tratto di costa.

Sia che si scelga il Ponente, sia che si opti per il Levante, il viaggio è sempre accompagnato dalle caratteristiche specialità gastronomiche locali: dal pesce al pesto, dalle torte salate alla celebre focaccia al formaggio.



Tra mare, musica e sport

GENOVA

- *Porto Antico: visita all'Acquario e al Galata Museo del Mare*
- *sommersibile S518 Nazario Sauro*

PEGLI

- *escursione in battello*
- *visita a Villa Durazzo-Pallavicini e al Museo di Archeologia Ligure*

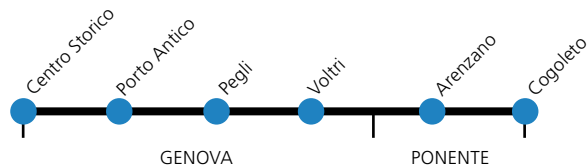
ARENZANO

- *passaggiata sul lungomare*
- *visita al Muvita*
- *escursioni in barca*
- *trekking nel Parco Naturale Regionale del Beigua*

Dal **Porto Antico**, se non si è avuta ancora la possibilità di fare un'escursione in battello, la proposta è fare un tour sulla "nave bus" in direzione del Molo Archetti di **Pegli**. Il viaggio permette di godere a pieno di un panorama un po' diverso dal solito, una suggestiva vista di Genova e delle sue alture dal mare.

Il battello in meno di mezz'ora arriva a Pegli, uno dei quartieri residenziali del ponente genovese.

Da non perdere la visita a **Villa Durazzo-Pallavicini**, uno dei migliori esempi di residenze nobiliari che nei secoli passati furono tradizione delle potenti famiglie genovesi. Il parco annesso alla villa, comprendente anche il **Museo di Archeologia Ligure**, è uno tra i maggiori giardini storici a livello europeo.



Il Museo offre un ampio panorama della storia del Genovesato, dalla nascita di Genova ad oggi.

Poco distante da Pegli è **Voltri**, l'estrema parte occidentale della città, un tempo animata da pescatori e cantieri navali. Tra una passeggiata nel parco e una sul lungomare, non può mancare una sosta per assaggiare la croccante focaccia



calda. Lungo la strada si incontrano numerosi forni, il consiglio è quello di fare una sosta in quello dei **Fratelli Priano**, il più rinomato per focaccia e dolci tipici.

Da Voltri, proseguendo lungo i numerosi tornanti sul mare, si arriva ad **Arenzano**. Meta di vacanza e di escursioni, offre svariate possibilità di divertimento e svago, sport e cultura. Una visita al porticciolo, una passeggiata sul lungomare per poi fare tappa al **Muvita**, il Museo Vivo delle Tecnologie per l'Ambiente, primo "science center" in Italia interamente dedicato al rapporto tra uomo, energia e clima, con percorsi didattici e laboratori per ragazzi.





Particolarmente bella la **passeggiata** che collega **Arenzano** a **Varazze**, passando per **Cogoleto**. 10 km percorribili a piedi o in bicicletta, lungo il tracciato della vecchia ferrovia Genova - Ventimiglia, in parte asfaltato e in parte ancora sterrato. Il lungomare, intitolato al cantautore Fabrizio De Andrè, è stato inaugurato nel 2006. Il percorso è caratterizzato da tratti rocciosi a macchia mediterranea, con vegetazione a picco sul mare. I fondali delle piccole

baie rocciose che si trovano al disotto della passeggiata, sono abitati da numerosissime specie marine. Gli amanti dello sport trovano ad Arenzano svariate possibilità di divertimento all'aria aperta. Escursioni in barca a vela lungo la costa di Ponente, oppure spiagge di sabbia dove prendere un po' di sole o fare un tuffo in mare per un bagno rinfrescante. Per chi preferisce il verde dei prati, due sono i **Golf Club** che si incontrano sul territorio. Verso sera ci si può fermare a

prendere un aperitivo sul lungomare, dove la scelta dei locali è molto ampia, oppure direttamente in spiaggia per poi concedersi una cena a base di pesce o di specialità locali. I ristoranti sono numerosi, sia sul mare che in collina. La serata continua poi in discoteca: segnaliamo **La Cascia**, una tra le più affollate soprattutto nel periodo estivo. Location unica e suggestiva, propone aree che si adattano alle diverse stagioni dell'anno. Una è al coperto, composta da due sale ricavate dalla vecchia galleria del treno, che mostra ancora oggi il lavoro manuale dei minatori armati di dinamite e scalpello dei primi del '900; quella estiva invece propone una terrazza di oltre 500 m² dotata di un'area ristorante e di diversi angoli relax.

Per gli sportivi

I subacquei più esperti ad Arenzano, su un fondale di 74 metri, trovano il relitto della petroliera Haven, il più grande del Mediterraneo, affondata il 14 aprile 1991. Da relitto potenzialmente pericoloso, dopo essere stata bonificata, la **Haven** si è trasformata in un'oasi di vita per molteplici organismi. Un vero e proprio parco sottomarino, divenuto pregiata meta subacquea.

Per fare un po' di "allenamento" sott'acqua la **palestra subacquea** di Arenzano, la prima progettata in Italia, propone una serie di passaggi, ingressi, salite e discese che rappresentano un modo di fare esperienza sott'acqua per chi non è ancora pratico di questo sport.



Il **Parco Naturale Regionale del Beigua**, alle spalle di Arenzano, rappresenta un'ottima occasione per fare trekking nella natura incontaminata. Un'escursione in questa incantevole riserva permette la totale immersione nel verde. L'intera area è stretta tra mare e monti e rappresenta e custodisce la biodiversità del nostro territorio: praterie e zone umide, foreste di faggi, roveri e castagni, e aree di vegetazione mediterranea. L'estrema ricchezza del territorio ne fa il rifugio ideale per molte specie di uccelli migratori, fra cui l'aquila

reale e il biancone. Dal 2005 il parco è stato inserito nei "Geoparchi" dell'UNESCO.

Per le famiglie

Per chi vuole approfondire la conoscenza di Genova, nell'area del **Porto Antico** numerose strutture offrono momenti di cultura e divertimento per tutti, grandi e piccini. "L'**AcquarioVillage**", che comprende *Acquario*, *Biosfera*, *La città dei bambini* e dei ra-

e delle foreste pluviali del Madagascar. Mari freddi e tropicali, Mar Mediterraneo, acque salmastre, dolci e tropicali: l'Acquario custodisce le specie più rare e curiose del nostro pianeta e presenta inoltre la più grande esposizione di biodiversità ed ecosistemi in Europa. Di fronte la **Biosfera** permette di vivere a contatto con numerose specie della foresta tropicale, in un habitat perfettamente ricostruito. Proseguendo

tartide racconta la storia di questo affascinante e ancora sconosciuto continente, il **Museo Luzzati** propone disegni, illustrazioni, grafiche, scenografie e manifesti, mentre **La città dei bambini e dei ragazzi** è la più grande struttura in Italia dedicata a gioco, scienza e tecnologia, proposti attraverso 90 exhibit per bambini e ragazzi tra i 2 e i 14 anni.

Da visitare anche il **Genoa Port Center** allestito presso i Magaz-

divertenti exhibit interattivi spiegano tutte le professioni dei lavoratori del porto e il suo funzionamento, grazie anche all'utilizzo di particolari simulatori di navigazione. Tutti, grandi e piccini, possono così cimentarsi e divertirsi nelle vere operazioni di carico e scarico merci. Infine di grande rilievo il **Galata Museo del Mare**, il più grande Museo Marittimo italiano, che con l'ausilio di rappresentazioni multimediali di grande qualità scien-



gazzi e *Galata Museo del Mare*, propone esperienze legate ai temi del mare, dell'ambiente, della scienza e della storia della navigazione. La prima visita è all'**Acquario**, alla scoperta di tutti i segreti dell'avvincente mondo marino

si può ammirare Genova dall'alto utilizzando il **Bigo**, l'imponente ascensore panoramico che si staglia sull'acqua del Porto Antico e che permette di godere di una impagabile vista della città. Poco oltre il **Museo Nazionale dell'An-**

zini del Cotone, per conoscere da vicino i segreti e la storia del Porto di Genova.

Questa struttura, inaugurata di recente, è stata suddivisa in quattro aree: porto, navi, molo e merci. 27



tifica mostra "la vita a bordo" di un tempo. Da maggio 2010, ormeggiato davanti al Galata, l'**S518 Nazario Sauro**, il più grande sommergibile italiano è visitabile in acqua. Restaurato con la massima fedeltà all'originale e grazie a tecniche multimediali ed interattive, fa ripercorre ai visitatori l'esperienza di salire a bordo proprio come in una vera missione.

Itinerari in battello e a passeggio

L'itinerario inizia dal cuore di Genova, l'**Area Porto Antico**. Da qui si parte verso **Nervi**, che può essere raggiunta prendendo il battello e godendo così di un bellissimo panorama della città dal mare, costeggiando corso Italia e il caratteristico borgo marinaro di **Boccadasse**; in alternativa si può utilizzare l'auto, il treno oppure i mezzi pubblici. Se si

utilizzano i mezzi pubblici l'auto-bus da prendere è il n. 17 al capolinea in via Brigata Liguria vicino al Museo di Storia Naturale G. Doria, oppure il treno che parte dalle Stazioni Brignole e Principe. Arrivati a Nervi la prima visita è ai suoi **Parchi**, un'immersione nel verde di prati e giardini animati da giocosi scoiattoli, dove si può trovare un po' di riposo sotto gli alberi, allestendo magari un picnic con gli amici e la famiglia. I Parchi sono costituiti da no-

NERVI

- visita ai Parchi
- sosta al porticciolo
- due passi sulla passeggiata Anita Garibaldi

PIEVE LIGURE

- sagra della mimosa

RECCO

- la focaccia al formaggio

CAMOGLI

- battelli per San Fruttuoso e Portofino
- escursioni sul Monte di Portofino



ve ettari di terreno appartenenti ai giardini di tre ville, **Gropallo, Serra e Grimaldi Fassio**. All'interno delle ville sono presenti alcuni musei: la **Galleria d'Arte Moderna (GAM)**, che ospita interessanti mostre e il **Museo**

Raccolte Frugone, che custodisce opere di artisti italiani e stranieri di fine '800. **Villa Luxoro** invece, nella zona di Nervi-Capoluongo, ospita il **Museo Giannettino Luxoro**, con dipinti, mobili, ceramiche e tessuti pregiati.



Per gli amanti delle arti decorative e del design tra le due guerre, da non perdere la visita alla **Wolfsoniana**, museo che raccoglie una selezione di opere provenienti dalla collezione Wolfson, appartenente all'omonimo celebre collezionista di Miami, molto legato all'Italia ed in particolare a Genova.

La baia di Nervi è tutta nel suo incantevole **porticciolo**. Un luogo



particolarmente suggestivo, con possibilità di sfruttare a pieno il mare con nuotate rilassanti e giri in canoa lungo il litorale. Le im-

barcazioni da pesca e da diporto, in secca sulla spiaggia, contribuiscono ad accentuare l'aspetto marinaro del piccolo borgo. Al porticciolo gli appassionati si ritrovano anche per un tuffo in piscina. Coperta durante l'inverno e aperta nel periodo estivo, viene utilizzata durante l'anno dalle due squadre di pallanuoto, Sportiva Nervi e Rari Nantes Nervi, per gli allenamenti.

Numerosi locali si affacciano sulla spiaggetta del porticciolo: si può scegliere tra specialità locali di pesce o appetitose e fresche bruschette.

Per chi ama camminare a stretto contatto con il mare, suggestiva la **passeggiata Anita Garibaldi**



a cui si accede da un sottopasso proprio a fianco della stazione ferroviaria o dal porticciolo stesso. Questo percorso, tagliato nella roccia e costellato di agavi si snoda, a picco sul mare, in direzione Levante. Qui si può prendere il sole, fare una passeggiata romantica, cenare nei tipici

ristorantini di pesce, in compagnia della dolce brezza marina. Per trascorrere la serata in allegria con gli amici consigliamo il **Señor do Bonfim** che propone musica jazz e dal vivo, oppure per chi preferisce ballare il **Blue Marlin**, una discoteca direttamente sugli scogli.



Proseguendo da Nervi in direzione Levante si incontra **Bogliasco**, un tempo piccolo borgo di pescatori e oggi deliziosa meta balneare e di soggiorno. Le sue spiagge di ciottoli e scogli, facilmente raggiungibili in macchina e in treno, sono tra le più affollate nel periodo che va da aprile a ottobre. Bogliasco è racchiusa tutta nella piccola spiaggia, nel ponte "romano", nelle case colorate, nel castello e nella chiesa affacciata sulla scogliera.

Salendo a piedi da **San Bernardo**, tipico borgo di crinale sopra a Bogliasco, lungo un sentiero di ulivi e macchia mediterranea, si arriva a **Pieve Alta**. Da qui il panorama che si apre sul mare è impagabile. Il paese è il nucleo antico di **Pieve Ligure** con le tipiche **creuze**, sentieri lastricati che si snodano fino alle colline, dove le abitazioni si affacciano sul mare emergendo da ulivi, pini e bouganvilles.

Gozzi di pescatori, canoe e voli di gabbiani: qui il colore degli scogli si mescola con il blu del mare e con il silenzio delle sue insenature.

La seconda domenica di febbraio il paese si colora con la caratteristica **Sagra della Mimosa**, una sfilata di carri fioriti che attraversano le vie del borgo.

Proseguendo lungo l'Aurelia si incontra **Sori**, borgo incastonato tra la spiaggia, la scogliera e le frazioni collinari: case color pastello e una chiesa a ridosso delle spiagge e degli scogli. Famosse le sue focaccette, le **fugasette** come vengono chiamate dagli abitanti del posto, i tipici fagottini fritti ripieni di crescenza, che ogni anno a giugno attirano migliaia di turisti alla sagra a loro dedicata.

L'entroterra di Sori, puntellato di ulivi immersi nel verde della macchia mediterranea, trova in **Sant'Apollinare** e nella sua chiesa un piccolo angolo di paradiso affacciato sul luccicante blu del mare. Scendendo da qui, dopo aver incontrato la piccola frazione di **Megli**, si giunge a **Recco**, rinomato soprattutto



per la sua gustosissima focaccia al formaggio. Molti i luoghi dove gustarla, tra vicoli e piazzette, magari godendo di uno scorcio del Golfo Paradiso.

Per concludere il weekend nel Levante, non lasciate il Genovesato prima di aver visitato **Camogli**, l'antica "casa delle mogli" come racconta una fantasiosa tradizione, il piccolo borgo marinaro dalle tipiche alte case colorate lungo la passeggiata a mare e da un porticciolo tutto da scoprire. È da qui che partono i battelli che portano a **San Fruttuoso** e **Portofino**, e le numerose escursioni verso il suo "Monte".



S.T.L. Genovesato Il territorio



LEGENDA

- STL Genovesato
- Autostrade
- Strade principali
- Strade secondarie
- Ferrovia



Una settimana "da costa a costa"

Un viaggio tra le eccellenze del Genovesato

La costa di Ponente

L'itinerario "tutto mare" per chi ha una settimana a disposizione parte da **Cogoleto**, l'antico borgo di pescatori e marinai, racchiuso in un tratto di costa molto suggestivo e caratteristico.

I fondali sono ricoperti da *Posidonia oceanica* e numerose sono le attività subacquee e di snorkeling che si possono intraprendere già a pochi passi dalla battigia. Gli amanti della bicicletta possono usufruire della **pista ciclabile** che si snoda lungo il percorso dell'antica ferrovia che da Genova portava a Ventimiglia, per arrivare ad **Arenzano**, visitandone il piccolo centro storico, dagli stretti e caratteristici vicoli, fino al **Parco Negrotto Cambiaso** facilmente raggiungibile anche dalla stazione ferroviaria. Da qui si può anche salire verso il **Santuario Gesù Bambino di Praga**, importante centro di collegamento con Santa Maria delle Vittorie a Praga.

Il **porticciolo**, nella zona riser-



vata all'attracco delle barche da pesca, offre la possibilità di acquistare dell'ottimo pescato fresco direttamente dai pescatori di ritorno dalle calate delle reti in mare. Da qui si prosegue con una passeggiata sulla spiaggia o sul lungomare.

Subito dopo Arenzano si incontra **Vesima**, una piccola località con numerose spiaggette, ristoranti, discoteche sul mare e un campeggio molto animato. Vesima è conosciuta inoltre per **Villa Azzurra**, sede dello studio dell'architetto Renzo Piano.

Continuando lungo l'Aurelia ecco **Voltri**, la parte più occidentale di Genova, l'antico borgo marinaro con una grande spiaggia attrezzata per i bambini. Il suo fiore all'occhiello è **Villa Brignole Sale Duchessa di Galliera**, residenza della nobiltà genovese, che si trova sul colle Castellaro. Gli interni conservano affreschi settecenteschi e decorazioni in stile rococò di particolare pregio artistico.

Poco distante **Pegli**, costellata da numerose ville e musei è considerato uno dei quartieri più



belli e caratteristici della città. Da visitare il **Museo Civico Navale**, ospitato all'interno di **Villa Centurione**, che conserva oltre cinquemila cimeli, tra cui atlanti e carte nautiche in pergamena, dipinti, incisioni e xilografie di epoca compresa tra il XII secolo e l'età contemporanea. Uno tra i pochi musei d'Europa che custodisce ancora documentazioni sulla navigazione medievale. Pegli, antica zona di villeggiatura, è conosciuta soprattutto per la passeggiata sul lungomare e per i rinomati ristoranti di pesce. Proseguendo in direzione Levante si arriva a **Sestri Ponente**, frequentata soprattutto dagli amanti dello shopping che si riversano lungo via Sestri, celebre per i negozi di abbigliamento. In particolare non può mancare la visita a **Giglio Bagnara**, la grande boutique che da oltre cento anni veste con eleganza i genovesi. A Sestri la nuova area della **Marina Aeroporto** offre negozi, bar, ristoranti vicino al mare e un molo animato da centinaia di barche

a vela e a motore. Per i più piccoli la terrazza sopraelevata regala la possibilità di osservare da vicino l'atterraggio e il decollo degli aerei che ogni giorno fanno scalo a Genova. Gli amanti della tranquillità, invece, possono visitare il parco di **Villa Rossi Martini** che rappresenta "il polmone verde" del quartiere e spesso fa da sede a manifestazioni culturali e concerti, specialmente nella stagione estiva. Nello spiazzo antistante la villa è stata realizzata anche una pista circolare per il pattinaggio a rotelle.



Continuando l'itinerario verso il centro città, si scorge la **Lanterna**, simbolo di Genova. Con il suo faro girevole illumina le notti genovesi e merita una visita per i suggestivi

scorci che regala il panorama dalla sua terrazza. Occorre resistenza e buona volontà per scalare i 375 gradini che portano fino alla cima! Alla "passeggiata" della Lanterna si accede dal parcheggio del Terminal Traghetti che attraversa la zona mercantile. Il percorso offre una vista particolare sul porto. La sua torre ospita il **Museo della Lanterna**, inaugurato nel 2004, che custodisce immagini, repertori di archivio e filmati che raccontano la storia di Genova.

Il waterfront e il centro città

L'antica **Stazione Marittima**, principale punto di imbarco per il traffico crocieristico del porto di Genova, è situata a **Ponte dei Mille** vicino all'area del Porto Antico e alla Darsena. Area di scarico e traffico merci dell'antica repubblica marinara genovese, è oggi sede ope-

rativa del terminal crociere del porto. Di fronte alla Stazione Marittima è **Villa del Principe**, uno dei più grandi e sontuosi palazzi nobiliari della città. L'edificio fu costruito intorno al 1530 come villa per l'ammiraglio Andrea Doria e può essere considerata l'unica "reggia" che la Repubblica di Genova abbia mai riconosciuto come tale nella sua storia lunga otto secoli.

Per godere di passeggiate alla scoperta dei luoghi storici, presso la terrazza **Mirador** del **Galata Museo del Mare** alcuni dépliant e pannelli informativi illustrano vari itinerari turistici. Questi percorsi partono tutti dal Galata e conducono verso musei e luoghi di interesse che si possono ammirare dalla terrazza stessa. Gli itinerari attualmente sono tutti facilmente scaricabili anche su cellulare o su Ipod.



Un itinerario consigliato è quello che dal Galata conduce al **Castello d'Albertis**, un'antica dimora divenuta oggi sede del **Museo delle Culture del Mondo** e di numerose manifestazioni della città. Il castello è comodamente raggiungibile utilizzando l'ascensore Castello d'Albertis-Montegalletto, che collega via Balbi a corso Dogali nelle immediate vicinanze del Castello. L'edificio domina Genova dall'alto, affacciandosi con una vista a tutto campo sul Mar Ligure. Un altro percorso da non perdere è quello che porta alla **Commenda di San Giovanni di Prè**, un complesso costituito da due chiese in stile romanico, una sovrapposta all'altra, oltre a una struttura su due piani che svolgeva la duplice funzione di "stazione marittima" del medioevo per chi partiva per la Terra Santa, e di ospedale per i pel-

legrini. Il bellissimo edificio, visibile nella sua totalità da via Gramsci di fronte al Galata Museo del Mare, è ben conservato e mantiene il suo aspetto romanico con la forza della pietra grigia di promontorio e la bellezza del campanile della sua chiesa. Particolarmente suggestivo l'allestimento interno in forma di "museo-teatro", dove i documenti della storia diventano immagine e spettacolo. Sofisticata tecnologia, infatti, permettono di animare gli antichi muri facendo tornare in vita i personaggi dell'epoca che raccontano al visitatore le storie del loro tempo.

Ormeggiato in Darsena, proprio davanti al Galata, l' **S518 Nazario Sauro** è un'attrazione per grandi e piccini. Il sommergibile, divenuto prima nave museo in Italia, ripropone attraverso installazioni multimediali la vita e le



attività del personale nei momenti della navigazione, dell'attività in porto e di quella in bacino.

L'**Area Porto Antico**, cuore pulsante della città e zona portuale operativa fino alla fine degli anni '80, è stata restaurata su progetto di Renzo Piano e restituita alla città nel 1992, in occasione dell'Esposizione Internazionale dedicata a Cristoforo Colombo. È pedonale e ospita numerosi eventi e manifestazioni soprattutto nel periodo estivo. Da qui partono le visite guidate alla città, percorsi che attraversano la **ripa maris** e i suoi portici, addentrandosi nel suggestivo Centro Storico.

Al Porto Antico immane la visita all'**Acquario**, tra i più grandi d'Europa, che custodisce numerosissime specie marine, di acqua

dolce e terrestri, ma anche colibrì, pinguini e i lamantini, gli ultimi ospiti arrivati in Acquario; la **Biosfera**, la grande "bolla", permette di stare a contatto con gli abitanti delle foreste pluviali tropicali. Proseguendo si incontra il **Bigo**, simbolo architettonico dell'intera Area Porto Antico, ascensore che si eleva per un'altezza di 40 metri con vista sull'intera città. Poco distante il **Museo Nazionale dell'Antartide** con laboratori, mostre e didattica, il **Museo Luzzati** e **La città dei bambini e dei ragazzi** che offrono emozioni e laboratori tra arte e animazioni scientifiche e il **Genoa Port Center**, senza dimenticare di salire sul battello per un giro del porto: momento ideale per riposarsi un po' dopo un'intensa giornata di cammino!



La costa di Levante

Proseguendo da qui in direzione Levante, si incontra la **Fiera del Mare**, l'ampio spazio espositivo che accoglie i grandi eventi della città, come il Salone Nautico Internazionale ed Euroflora. Gli amanti delle passeggiate da qui possono godere di un bellissimo percorso sul lungomare di **corso Italia**, che conduce fino a Boccadasse. La passeggiata è molto frequentata durante tutta la giornata soprattutto da famiglie e bambini, ma anche dagli sportivi per praticare jogging, pattinaggio e bicicletta.

Qui si trovano bar, ristoranti, chioschetti di zucchero filato e stabilimenti balneari con le loro affollate terrazze. Per gustare un buon gelato una sosta d'obbligo è alla Gelateria Italia, una tra le più famose in città. Corso Italia termina a **Boccadasse**, un piccolo angolo di paradiso sul mare. Il borgo marinaro, colorato di barche a remi

in tutte le stagioni, è forse il posto più caratteristico di questa parte a mare della città. La sua spiaggia e la presenza dei pescatori che ogni giorno si ritrovano sul molo, ne fanno un luogo magico.

Addentrandosi lungo le antiche **creuze**, si arriva a **Capo Santa Chiara**, scelto da molti per cenette romantiche a lume di candela. Dopo Capo Santa Chiara si incontra il quartiere di **Vernazzola**, una sorta di "paesino in città", animato da pescatori e da scorci panoramici davvero suggestivi.

Proseguendo ancora si giunge nella zona di **Sturla**, caratterizzata da molteplici locali e da tipici ristoranti con terrazze sul mare. Dopo Sturla **Quarto** e il suo celebre scoglio. È da qui che nel 1860 Garibaldi partì per la Sicilia con i Mille. Un luogo frequentato soprattutto dai giovani, con

locali sugli scogli come il bar dei **Bagni Monumento**, dove si possono bere ottimi cocktail in compagnia e ascoltare musica all'aperto nelle sere d'estate.

Quinto, insieme a Quarto e Sturla, fa parte di quei borghi marinari un tempo dedicati alla pesca e oggi divenuti zone residenziali con case antiche e villette affacciate sul mare.

Da qui in poco tempo si raggiunge **Nervi**. Il porticciolo e la passeggiata sono i luoghi più caratteristici di questo quartiere, il più a Levante della città. Si può iniziare la passeggiata scendendo lungo il sottopasso a lato della stazione ferroviaria oppure dal porticciolo. Costellata da una ricca vegetazione mediterranea e tagliata nella roccia, si snoda a picco sul mare e permette di godere del sole accompagnati dal dolce infrangersi delle onde del mare.

Alle spalle di Nervi si trova **Sant'Ilario**, cantato e reso celebre da Fabrizio De André nel brano *Bocca di rosa*. È raggiungibile attraverso una serie di ripide **creuze** ed è meta di escursioni immersi nella natura aperta sul golfo.

Poco dopo si arriva a **Bogliasco**, luogo di villeggiatura, ricco di sagre e attività nella stagione estiva. In località **San Bernardo** ogni anno grandi e piccini si riversano nelle vie del paese per le



due sagre più celebri: quella della nutella e quella dei gamberi.

Da qui si può proseguire lungo il sentiero che porta a **Pieve Alta** oppure continuare lungo la statale in direzione della parte bassa di **Pieve Ligure**, costellata di belle ville, caratterizzata dall'assenza di una vera e propria spiaggia ma scelta per i suoi scogli suggestivi.

Poi **Sori**, dalle case color pastello che nelle sere d'estate si anima con il grande jazz e musica sulla spiaggia.

Da qui a **Recco** il passo è breve, attraversando gli scogli di Mulinetti e le colline di Polanesi. Da non perdere a Recco la sua ogni anno grandi e piccini si riversano nelle vie del paese per le focaccia al formaggio: un binomio che dura da secoli!



Focus Gastronomia

La cucina del Genovesato propone interessanti ricette e specialità gastronomiche di mare e di terra.

Il mare offre spunti per numerosi piatti a base di pesce: acciughe fresche, al limone, fritte o ripiene, bianchetti bolliti o mescolati nelle frittate, orate, branzini, ma anche cozze, vongole e al-

tri gustosi frutti di mare. Assolutamente da non perdere la tipica “**frittura del golfo**” ricca di gamberi, totani, scampi, triglie e moscardini.

Il Genovesato è anche la terra dei **pansoti**, i tipici ravioli di magro da condire con la delicatissima salsa di noci. Il loro ingrediente segreto è il “**preboggion**”, un



insieme di erbe spontanee, che variano da valle a valle e a seconda della stagione. Solitamente queste erbe vengono bollite in abbondante acqua salata e poi condite con olio extra-vergine di oliva, oppure accompagnate da patate bollite o da riso.

Erbette e verdure sono inoltre alla base delle tipiche **torte salate**. Tra le più famose la torta Pasqualina, ripiena di carciofi o bietole e le torte di cipolle, porri, zucca e riso. Il consiglio è di gustarle nelle **sciamadde**, le tipiche friggitorie della **ripa maris**, sotto i portici di fronte al Porto Antico.

Da non dimenticare il protagonista incontrastato delle tavole genovesi: il **pesto**.

Mari e monti, pesce e verdure, un sodalizio perfetto nella particolare ricetta del “**cappon magro**”, piatto tipico del Genovesato

costituito da una base di gallette imbevute di aceto sulla quale vengono adagiati vari tipi di pesce e crostacei, insieme a verdure miste di stagione. Da provare con una salsa verde a base di prezzemolo.

Immaneabile un assaggio della croccante **focaccia al formaggio** di Recco e delle **fugasette** di Sori, tipici fagottini fritti ripieni di morbida crescenza a cui ogni anno nel mese di giugno viene dedicata una speciale sagra.



Focus

Bambini e ragazzi



La costa del Genovesato per bambini e ragazzi offre moltissime occasioni di divertimento. Nell'**Area Porto Antico**, interamente pedonale e facilmente raggiungibile dal centro, l'attrazione principale è l'**Acquario**, dove si possono vedere da vicino delfini, squali, pinguini, i lamantini e le tantissime specie di pesci tropicali e mediterranei. Il percorso della **Nave Italia** illustra e racconta la storia delle foreste pluviali del Madagascar e contribuisce alla campagna di salvaguardia dei suoi numerosi abitanti in via di estinzione, mentre la vasca delle razze mediterranee

permette di toccarle direttamente con mano!

A sinistra dell'Acquario si può visitare la **Biosfera**, detta anche "bolla" di Renzo Piano, una piccola foresta pluviale tropicale perfettamente ricostruita e abitata da Ibis rossi, rettili, farfalle e tartarughe d'acqua dolce. Proseguendo si incontra il **Bigo**, il grande ascensore panoramico ruotante che si solleva fino a 40 metri d'altezza e permet-

te una visuale a 360 gradi sulla città. A pochi metri di distanza il **Museo Nazionale dell'Antartide**, una struttura scientifica che ripercorre un "viaggio immaginario" nel continente antartico con reperti, filmati suggestivi e una accurata ricostruzione di questi ambienti del tutto particolari, per imparare a co-

noscere una terra ignota, ricca e affascinante. Proseguendo si arriva al **Museo Luzzati**, un immenso patrimonio d'arte ed emozioni. Poco lontano, la **Biblioteca Internazionale De Amicis**, un vero e proprio "porto per l'infanzia" che opera nel settore della letteratura per ragazzi e **La città dei bambini e dei ragazzi**, un "science center" con isole tematiche ed exhibit multimediali. Da non perdere presso i Magazzini del Cotone il nuovo **Genoa Port Center**, il terminal che racconta storia e segreti del Porto di Genova con laboratori, visite guidate e installazioni "touchscreen". Bambini e ragaz-



Per rivivere la storia del mare e di Genova, il **Galata Museo del Mare** e la **Commenda di San Giovanni di Prè** ne svelano tutti i segreti attraverso un affascinante percorso costellato di installazioni multimediali.

Attraccato in Darsena, davanti al Galata, l'**S518 Nazario Sauro** è il primo sommergibile italiano visitabile in acqua. Adulti e bambini scendono nella pancia del sottomarino per vivere l'esperienza di una missione in mare.

Ad Arenzano il **Muvita**, importante "science center" di animazione scientifica, mostra i misteri della scienza con

percorsi didattici e laboratori alla scoperta del clima e delle numerose fonti di energia.

Ad Arenzano il **Muvita**, importante "science center" di animazione scientifica, mostra i misteri della scienza con percorsi didattici e laboratori alla scoperta del clima e delle numerose fonti di energia.



Numerose sono le possibilità di sport e divertimento. Il mare offre escursioni guidate in barca a vela e battello, ma anche nuoto e canoa per i più appassionati, mentre le spiagge regalano rilassanti tintarelle comodamente sdraiati sotto il sole. A Ponente le spiagge sabbiose di **Vesima**, **Arenzano** e **Cogoleto** offrono possibilità di passeggiate in riva al mare e giochi di sabbia per i più piccini, mentre quelle a Levante di **Bogliasco** e **Sori**, con i loro caratteristici ciottoli e scogli appuntiti, richiamano i più temerari per un rinfrescante tuffo nel blu.

Molti anche i diving presenti sulla costa. In particolare nell'Area Marina di Arenzano è possibile fare "allenamento" nella prima **palestra subacquea** italiana, un impianto sportivo in ambiente naturale. Sempre ad Arenzano, a pochi chilometri dalla costa, da non perdere la visita alla



Haven, un'affascinante immersione alla scoperta del più grande relitto presente nel Mediterraneo. La costa però non offre solo attività e sport acquatici. Gli appassionati di tennis si ritrovano a Genova per affrontarsi sui numerosi campi cittadini e in particolare su quelli di **Valletta Cambiaso**, che in passato ha ospitato anche la Nazionale Italiana di Coppa Davis. I golfisti invece affollano i green del **Sant'Anna Golf** di Cogoleto e del **Garden Golf** Pineta di Arenzano. Entrambi permettono di usufruire di pacchetti turistici fatti ad hoc per le famiglie. La **Club House** di Cogoleto, ad esempio, propone offerte vantaggiose per soggiorni rilassanti immersi nel verde di una lussuosa villa in aperta campagna.



Grandi eventi e tradizioni

GENOVA

Febbraio

- Fiera di Sant'Agata

Marzo

- Fiera Primavera
- **Campionato Mondiale di Pesto al Mortaio** (2010 e ogni 2 anni)

Aprile/Maggio

- Euroflora (2011 e ogni 5 anni)
- Slow Fish

Maggio

- **Genova in Festa - Stelle nello Sport**

Giugno

- **SUQ, Festival delle Culture del Mediterraneo**
- **Festival Internazionale di Poesia**
- **Terroir Vino**
- **Festa di San Giovanni Battista**

Giugno/Luglio

- **Festival Musicale del Mediterraneo**
- **Genova Film Festival**
- **Mondo Mare Festival**

Luglio

- **PortoAnticoEstateSpettacolo**

Settembre

- **Notte Bianca**

Ottobre

- **Salone Nautico Internazionale**

Ottobre/Novembre

- **Festival della Scienza**

Novembre

- **In Scala (fiera del modellismo)**

PONENTE

Aprile

- **Florarte di Arenzano**

Maggio

- **Maggio nei Parchi**

Settembre

- **Marcia "Mare e Monti" di Arenzano**

LEVANTE

Febbraio (prima domenica)

- **Sagra della mimosa di Pieve Ligure**

Maggio (seconda domenica)

- **Sagra del pesce di Camogli**

Giugno

- **Sagra delle focaccine di Sori**

Luglio

- **Sagra della nutella di Bogliasco**
- **Sagra del gambero di Bogliasco**

Agosto

- **Sagra della paella e della sangria di Pieve Ligure**

Settembre (il giorno 8)

- **Fuochi di Recco**

Progetti del STL del Genovesato

PROGETTO "VIVERE IL MARE"

- *"Collegamento marittimo turistico estivo Genova - Camogli"*
Realizzato in collaborazione con ATI Cooperativa Battellieri del Porto di Genova e Golfo Paradiso S.r.l.
- *"Punto accoglienza e vendita prodotti turistici del Genovesato nell'area del Porto Antico"*
Realizzato in collaborazione con Incoming Liguria, Costa Edutainment S.p.A. e Porto Antico S.p.A.
- *"Servizi di trasporto con pulmino centro città - Waterfront"*
(solo in occasioni speciali o di certi eventi)
Realizzato da Porto Antico di Genova S.p.A.
- *"Il Roseto sul mare centro di attività e di indotto turistico"*
Realizzato dall'Associazione "Welcome Nervi"
- *"Miragenova: itinerari tra mare e città"*
Realizzato dal Mu.MA, Istituzione Musei del mare e della navigazione
- *"Promozione del turismo sostenibile"*
Realizzato da Convention Bureau Genova S.r.l.
- *"100 giovani pirati - percorsi di mare e di avventura"*
Realizzato dall'Associazione Palatifini
- *"Comunicazione e promozione del Genovesato"*
(brochures, dépliant, sito, fiere, etc.)
Realizzato da STL del Genovesato

PUNTO INFORMATIVO E DI VENDITA DI SERVIZI TURISTICI STL DEL GENOVESATO

Biglietteria Acquario
Porto Antico di Genova
Tel. +39 010234.53.38-Fax+39010234.55.05
accoglienzaturistica@incomingliguria.it



Uffici di informazione ed accoglienza turistica (I. A. T.)

GENOVA

Visitor Centre - IAT Garibaldi

Palazzo delle Torrette - Via Garibaldi 12R
Tel. +39 010 557.29.03 - 727.51
Fax +39 010 557.24.14
genovaturismosed@comune.genova.it

IAT De Ferrari

Porticato Teatro Carlo Felice
Largo A. Pertini 13
Tel. +39 010 860.61.22
Fax +39 010 860.64.76
genovaturismodeferrari@comune.genova.it

IAT Aeroporto Cristoforo Colombo

Via Pionieri e Aviatori d'Italia - Piano arrivi
Tel. e Fax +39 010 601.52.47
genovaturismoaeroporto@comune.genova.it

ARENZANO

Lungomare Kennedy
Tel. e Fax +39 010 912.75.81
iat@comune.arenzano.ge.it

BOGLIASCO GOLFO PARADISO

Via Aurelia 106
Tel. e Fax +39 010 347.04.29
iat@prolocobogliasco.it

NUMERI UTILI

AEROPORTO

Informazioni sui voli: +39 010 60.43.565/650.17.15

AUTOSTRADE

infoviaggio: 840 04.21.21

SERVIZI MARITTIMI

Liguria Via Mare Servizi Marittimi:

+39 010 26.57.12 +39 010 25.67.75

Trasporti Marittimi Golfo Paradiso:

+39 0185 77.20.91

CAMPO LIGURE (stagionale)

Valli Stura e Orba
Via della Giustizia 5
Tel. e Fax +39 010 92.10.55
prolococampo@yahoo.it

CASELLA (stagionale)

Stazione ferroviaria
Tel. +39 010 968.21.28
iat@comune.casella.ge.it

Punto Informazioni Turistiche

GORRETO (stagionale)

c/o Comune - Via Capolougo
Tel. e Fax 010 954.30.22
info@gorreto.org

TORRIGLIA

Via Nostra Signora
della Provvidenza 3
Tel. +39 010 94.41.75
Fax +39 010 945.30.07
info@parcoantola.it

USCIO

c/o Pro Loco
Via Vittorio Veneto 100
Tel. +39 0185 91.101
prolocouscio@libero.it

Servizio Marittimo del Tigullio:

+39 0185 28.46.70

Stazioni Marittime:

+39 010 24.12.361/393

TRASPORTI PUBBLICI

Linee urbane AMT: 800 08.53.11

Linee extra-urbane ATP: +39 010 54.67.44.10

Ferrovia Genova - Casella: +39 010 83.73.21

Radio Taxi Genova: +39 010 59.66

Collana degli itinerari

- Il Genovesato
- L'entroterra
- Genova e i Rolli

Top Ten dieci posti da non perdere!

- Il Porto Antico: Acquario e Galata Museo del Mare
- Villa del Principe (via mare)
- La Stazione Marittima e la Lanterna
- Villa Durazzo-Pallavicini e la passeggiata di Pegli (via mare)
- La Palestra subacquea di Arenzano e la Haven
- La passeggiata da Arenzano a Cogoletto
- La Fiera del Mare
- Boccadasse e corso Italia
- La passeggiata e i Parchi di Nervi
- I borghi marinari di Bogliasco, Pieve Ligure e Sori