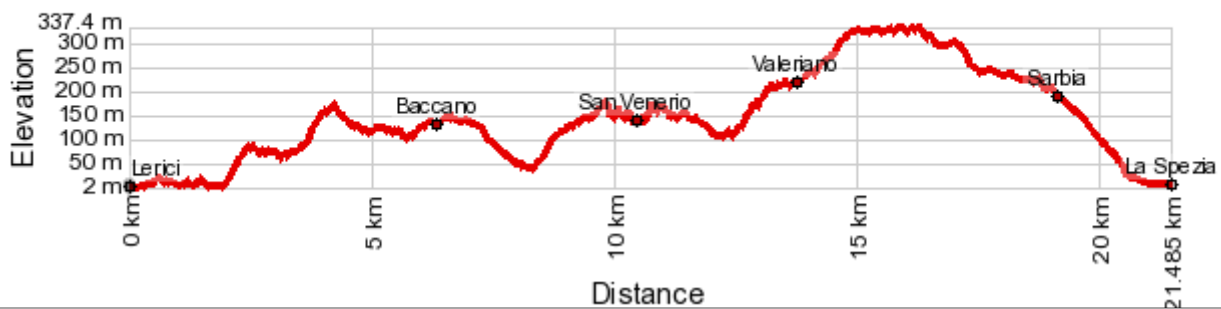




Tratta 2 da Lerici alla Spezia

Lunghezza complessiva	21,7 km
Tempo di percorrenza	7h
Dislivello totale	629 m
Percentuale percorso in salita	44,4 %
Percentuale percorso in discesa	55,6 %
Percentuale sentiero su fondo naturale	23,4 %
Percentuale sentiero su asfalto	61,5 %
Percentuale sentiero su selciato	14,2 %
Percentuale sentiero su altro tipo di fondo	1,0 %

Profilo altimetrico



Descrizione generale:

Il percorso della seconda tappa coincide quasi interamente con l'itinerario dell'Alta Via del Golfo, cioè con il crinale spartiacque che separa il Golfo della Spezia dalla Val di Magra. Ampiamente panoramico, pur attraversando aree relativamente antropizzate, regala inediti passaggi per gli antichi e nascosti borghi collinari: San Venerio, Carozzo, Valeriano, Sarbia. Il tratto iniziale percorre l'intera baia di Lerici sino a San Terenzo, permettendo una sosta nei relativi castelli. Consigliabile compiere il periplo del promontorio di Falconara, come anche concedersi la breve deviazione per la spiaggia della Baia Blu. Arrivati a Sarbia si lascia l'AVG per scendere alla Spezia, in pieno centro, attraverso il crinale che separa le due parti della città.



Descrizione del percorso

La passeggiata a mare tra Lerici e San Terenzo rappresenta uno dei più classici percorsi pedonali liguri, mantenendo tutto il fascino e l'interesse determinato dall'eccezionale contorno paesaggistico e dalle reminiscenze storiche e letterarie che caratterizzano il Golfo dei Poeti. A titolo di esempio sono visitabili i Castelli di Lerici (Museo Geopa-leontologico) e San Terenzo, come anche il parco di Villa Shelley.



Villa Magni nell'800 (ora Villa Shelley)

Costruita da Padri Barnabiti, studiosi ed educatori, cambiò più volte padrone, almeno nel corso di questi ultimi due secoli, ma fu sempre luogo di attrazione, visita e soggiorno di poeti e scrittori, come ad indicare il centro ideale di questo golfo non certamente a torto né gratuitamente detto "dei poeti".

Fonte: www.comune.lerici.sp.it

(Fu dimora dei coniugi Percy B. e Mary Shelley).

Giunti al termine del lungomare di San Terenzo, quasi ai piedi del Castello, s'imbocca una ripida scalinata (n°413) che conduce al promontorio di Falconara. E' consigliabile accedere al Parco per realizzare il periplo del promontorio attraverso il breve e panoramico sentiero. Proseguendo, una volta ripresa la strada asfaltata s'incontra la deviazione per la spiaggia della Baia Blu (collegamento 452) che transita attraverso una valletta ancora miracolosamente preservata nei confronti dell'avanzata urbanizzazione della zona. Il Sentiero Liguria prosegue invece sul n°413 che, attraverso un percorso prevalentemente stradale, si connette, in località Pin Bon, all'AVG.

Proseguiamo verso ovest sull'Alta Via del Golfo: il basso crinale che separa il territorio di Arcola da quello del Golfo è piuttosto lineare e si apre ad ampie vedute su entrambi i versanti; è territorio agricolo, vocato tanto alla coltura dell'olivo che della vite (ottimo il DOC Colli di Luni Vermentino prodotto in zona); se ne ha riscontro in special modo al passaggio per Baccano d'Arcola quando, lasciata la strada asfaltata, si percorre il viottolo a fianco della villa storica "Il Chioso", dei Conti Piccini Benettini, che conserva al suo interno le cantine ed un antico frantoio.



Arcola e la sua torre pentagonale

La torre pentagonale è detta "degli Obertenghi", perché da questi fatta edificare intorno al X secolo. Alta 25 metri con un perimetro di ugual misura, ha forme architettoniche romano bizantine con elementi pisani, e ci è giunta praticamente intatta attraverso i secoli. La torre costituiva il punto focale del sistema difensivo, essendo situata nella zona più vulnerabile agli attacchi. Visitabile tramite prenotazione (Pro Loco).

Fonte: www.comune.arcola.sp.it

Sempre su strada ci si riconnette quindi alla Statale Aurelia, che si attraversa al valico del Termo (toponimo che richiama il significato di "termine" nel senso di "confine": vi si fronteggiano infatti i territori di Arcola, Spezia e Vezzano). Al Termo prestare attenzione alla deviazione: il Sentiero Liguria (coincidente con l'AVG) guadagna il crinale per una tortuosa stradina di campagna e attraversa quindi i due piccoli borghi medievali di San Venerio e Carozzo,



per riscendere poi al Passo del Buonviaggio. Passati di fianco all'omonima Batteria Militare, una vecchia mulattiera funge da scorciatoia per raggiungere il centro storico di Valeriano, posizionato in punto geograficamente strategico: il suo crinale che scende verso il Vara è infatti il percorso più diretto per raggiungere Bottagna ed il ponte per Ceparana, per congiungersi quindi alla tappa iniziale dell'Alta Via dei Monti Liguri, il grande percorso di crinale appenninico che attraversa tutta la Liguria.



San Venerio

Il borgo ricorda nel nome il culto del santo eremita, vissuto tra il VI e il VII secolo, patrono dei fanalisti d'Italia e del Golfo della Spezia. Ai piedi della collina su cui sorge si trova l'antica pieve di San Venerio, edificata su una precedente villa romana, ed un tempo proprietà dei monaci del Tino.

Fonte: turismocultura.spezianet.it

Siamo a quota 230 metri s.l.m., e si raggiungono facilmente, per un percorso che alterna tratti di asfalto a tratti di sentiero a fondo naturale, i 350 metri di Monte Albano, con l'omonimo forte ottocentesco. Ormai siamo alle spalle della città: scendendo verso Sarbia magnifiche vedute si aprono sul Golfo. Giunti al paese si entra direttamente nella storia della Spezia: i borghi collinari della zona di Marinasco che contribuirono allo sviluppo della città nei secoli X e XI, le mura ed i forti ottocenteschi a difesa dell'Arsenale. Il Sentiero Liguria a Sarbia abbandona l'AVG e, attraverso il sentiero n°225, prosegue proprio all'esterno delle mura, lungo il crinale al cui piede, in prossimità delle acque del Golfo, sorse il nucleo originario di Spezia, nella località del "Poggio". In attesa che sia recuperato l'intero percorso lungo le mura che porta direttamente al centro storico, il Sentiero Liguria utilizza, nella parte finale della seconda tappa, il percorso di Valdellora, ultimo lembo di campagna coltivata prima del ricongiungimento al tessuto urbano, giusto in corrispondenza dell'Ospedale Civile Sant'Andrea.



Le mura ottocentesche

Nei decenni seguenti l'avvio delle attività del grande Arsenale (1869), furono costruite le nuove mura urbane e i numerosi forti a protezione del Golfo. Oltre alle mura i varchi di accesso in città erano protetti da casematte e postazioni di fucileria e i circa venti forti e batterie tra isole e terraferma costituivano un valido apparato difensivo.

Fonte: turismocultura.spezianet.it