



## COMUNICATO STAMPA

### PROGETTO “CICLOVIA DEI PARCHI LIGURI”

Nel contesto dei progetti infrastrutturali che Regione Liguria intende presentare nella componente regionale del **PNRR**, **FEDERPARCHI Liguria** propone e mette a disposizione della **Regione Liguria** un’iniziativa che coinvolge l’intero territorio regionale, caratterizzata da nessun nuovo impatto, elevata sostenibilità, basso costo di realizzazione e rapidità attuativa: la “**CICLOVIA DEI PARCHI LIGURI**”.

In estrema sintesi, si tratta di un percorso con le seguenti caratteristiche:

- Sviluppo di circa 1000 km. interamente su viabilità pubblica già esistente;
- Partenza da Ventimiglia ed arrivo a La Spezia con transito in ben 123 Comuni della Liguria;
- Interconnettibilità con reti analoghe nelle confinanti Francia e Regioni Piemonte, Emilia Romagna e Toscana, con la “Ciclovia Tirrenica” in fase di progettazione e con reti ciclabili di interesse e sviluppo locale;
- Transito in tutti i 68 Comuni degli Enti Parco regionali e nazionali, delle Aree Protette locali, delle Riserve Naturali regionali, delle Aree Marine Protette nazionali e regionali, dei Giardini Botanici;
- Bassi costi di realizzazione, limitati a: cartellonistica e segnaletica, stazioni di ricarica E-bike, sito web, carta turistica informativa;
- Frequenti connessioni con l’Alta Via dei Monti Liguri;
- Facilità di accesso a partenza, arrivo e numerosi punti intermedi da tutta la rete ferroviaria ligure;
- Assenza di necessità autorizzative particolari;
- Rapidità di realizzazione con costi estremamente contenuti.

L’itinerario, come evidenziato dalle cartografie illustrative allegate (realizzate con la strumentazione informatica a disposizione, non professionale), è percorribile del tutto o in parte in entrambe le direzioni e allo scopo di raggiungere tutte le mete previste si snoda tanto in aree costiere che in aree di montagna, con andamento continuativo a parte poche brevi deviazioni per raggiungere località non inseribili in modo continuativo nel percorso principale.

**CICLOVIA DEI PARCHI LIGURI** risponde in pieno alle indicazioni delle Linee Guida europee sul NEXT GENERATION UE, in quanto ne raccoglie le prescrizioni in termini di transizione verde, sostenibilità ambientale, crescita intelligente, sostenibile ed inclusiva verso coesione economica, occupazione, produttività, competitività, ricerca, sviluppo e innovazione e politiche per il rafforzamento del mercato unico, in particolare per le piccole e piccolissime imprese.

Ciò partendo dal dato di fatto che il fenomeno del **turismo in bicicletta** è ovunque in **forte espansione**, e porta con sé conseguenze virtuose quali lo sviluppo indotto di ospitalità ed **accoglienza locale** in piccole strutture quali B&B, ostelli e rifugi, presenza lungo il percorso di operatori privati addetti a manutenzioni e riparazioni, punti vendita di **prodotti tipici** locali ed artigianato, come ben dimostrano i risultati ottenuti da altre esperienze analoghe in Italia e all'estero; dati relativi al solo 2019 evidenziano che in **Germania l'indotto delle attività ciclistiche ha generato 281.000 posti di lavoro**.

E non per caso anche in Italia, a seguito delle indicazioni delle linee guida **Next Generation UE**, stanno nascendo numerose iniziative di area vasta, come la già citata **Ciclovia Tirrenica** (<http://www.bicitalia.org/yourls/tirrenica>), alcuni tratti della quale lungo la fascia costiera ligure corrispondono con l'itinerario proposto, e la recentissima proposta di **"Ciclovia dei Parchi di Calabria"** (<https://www.touringclub.it/notizie-di-viaggio/nasce-la-ciclovia-dei-parchi-la-calabria-sceglie-la-bicicletta-per-ripartire>) con un percorso previsto di 545 km. attraverso 4 parchi.

Inoltre la presenza di **motivazioni di interesse culturale, sociale e turistico** lungo le località attraversate dall'itinerario comporta un fondamentale valore aggiunto, in quanto i frequentatori non si limiteranno al gesto sportivo ma tramite questo potranno partecipare ad una **"experience"** in grado di coinvolgerli a 360 gradi, favorendo fra l'altro un diffuso **"storytelling"** di rimbalzo, in particolare attraverso i social network, in grado da fare da volano ad un ulteriore allargamento della conoscenza del territorio ligure, delle sue bellezze e dei suoi valori a nuove fasce di pubblico.

In Liguria attualmente esistono alcuni percorsi di interesse ciclistico riguardanti anche l'entroterra, ma sono di fatto limitati ad alcune aree del ponente, grazie alla partecipazione degli Enti locali a progetti transfrontalieri, mentre tutto l'entroterra di centro-levante è privo di percorsi, a parte la ciclovia dell'ardesia, peraltro in stato di semi abbandono.

## **IL PERCORSO**

Si parte dai Giardini Botanici Hanbury a Ventimiglia ed attraverso Dolceacqua e la val Nervia si entra nel **Parco regionale Alpi Liguri**, salendo da Pigna al passo Langan; da qui a Molini di Tiora e attraverso il passo Teglia a Rezzo, risalendo poi l'alta valle Arroscia fino a Monesi e da qui a Pieve di Teco sino ad Albenga, sede della **Riserva naturale dell'Isola Gallinara**. L'itinerario segue poi il percorso della via Aurelia fino a Bergeggi, in vista dell'**Area Marina Protetta**, transitando per Ceriale, dove si trova la piccola **Riserva naturale del Rio Torsero**.

Da Bergeggi attraverso il territorio finalese e l'altopiano delle Manie si raggiunge il Colle del Melogno, lungo l'**Alta Via dei Monti Liguri**, e da qui si scende in val Bormida, a Millesimo, sede del **Parco regionale di Bric Tana**, Cairo Montenotte, che ospita il **Parco regionale dell'Adelasia**, fino a Piana Crixia, con il suo famoso "fungo" di roccia, sede del **Parco regionale di Piana Crixia**, nelle Langhe liguri.

Da qui si raggiunge Sassello, nel **Geoparco regionale del Beigua**, patria del famoso amaretto, per proseguire poi verso il mare, che si costeggia da Varazze fino a Genova Voltri, dove attraverso il passo del Turchino si rientra nell'entroterra per completare la

visita al Parco del Beigua attraverso Tiglieto, Rossiglione e Campoligure, patria della filigrana.

Si sale quindi ai Piani di Praglia, ai confini con il **Parco regionale delle Capanne di Marcarolo**, facente parte delle aree protette piemontesi, per raggiungere l'alta val Polcevera e da qui attraverso il passo dei Giovi Busalla, dove si entra nel territorio del **Parco regionale dell'Antola**.

Dalla Valle Scrivia si risale a Vobbia, proprio sotto il famoso Castello della Pietra, a Crocefieschi e poi, dopo un transito nella verde Valbrevenna, fino a Torriglia, sede del parco e patria del famoso "canestrelletto".

Da qui si entra in val Trebbia, all'antica Montebruno, da cui si risale ai borghi che contornano il lago del Brugneto, fino a Fascia, sede dell'Osservatorio astronomico regionale, ed attraverso Gorreto, Rovegno e Fontanigorda si raggiunge il **Parco regionale dell'Aveto**, fino a Rezzoaglio e S.Stefano d'Aveto, nota stazione sciistica.

Attraverso la foresta del M.Penna, si scende quindi a Borzonasca e, lasciando momentaneamente il Parco dell'Aveto, attraverso la val Fontanabuona e Recco, patria della famosa focaccia al formaggio, si raggiunge Camogli, nel **Parco regionale di Portofino**, con la sua **Area Marina Protetta**.

Da qui, una puntata fino alla famosa piazzetta di Portofino mare e poi da S.Margherita ligure e Rapallo lungo la riviera fino a Chiavari, dove l'itinerario devia nuovamente nell'entroterra e ancora nel **Parco regionale dell'Aveto**, in val Graveglia con la Miniera di Gambatesa; valicato il passo del Biscia ecco Varese Ligure, centro più importante della **Valle del Biologico**, da cui scendendo la Val di Vara si entra una prima volta nel **Parco Regionale Montemarcello Magra Vara**.

Dopo l'alta val di Vara il percorso si sposta sul panoramico crinale del **Parco Nazionale 5 Terre**, in vista dei famosi borghi di Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore, con ampi panorami verso l'**Area marina protetta** per scendere poi a La Spezia, non senza una deviazione fino al **Parco regionale di Portovenere**, con la pittoresca chiesa di S.Pietro e l'isola Palmaria immersa nell'**Area Marina Protetta**.

Da La Spezia il percorso entra nuovamente nel **Parco regionale Montemarcello Magra Vara**, a Beverino, salendo poi fino a Calice al Cornoviglio con il suo maestoso castello, per scendere poi tutta la val di Magra ligure, fino a Sarzana, a Castelnuovo terra del Vermentino ligure, agli scavi della città romana di Luni, per poi infine affrontare nell'ultima parte dopo Bocca di Magra, il promontorio del Caprione attraverso Montemarcello e fino al mare di Lerici, con arrivo a La Spezia.

**Federparchi Liguria mette a disposizione di Regione Liguria il progetto "CICLOVIA DEI PARCHI LIGURI", chiedendo che lo faccia proprio, con le integrazioni ed i perfezionamenti che meglio verranno ritenuti opportuni, con l'auspicio che lo voglia realizzare finanziandolo attraverso l'inserimento nella progettazione regionale relativa al PNRR, nell'ambito della programmazione connessa coi fondi Next Generation UE.**

Genova, aprile 2021

Coordinatore

Costa

Il

Roberto

---

Dr.Roberto Costa  
Coordinatore Federparchi Liguria

mailto: [robertocosta.ge@gmail.com](mailto:robertocosta.ge@gmail.com)  
Cell.3896362383

Allegati:

- Cartografia indicativa del percorso (7 tavole)
- Dati tecnici e costi di massima previsti
- Elenco comuni interessati
- Documentazione fotografica

### **Ciclovia dei Parchi Liguri Segnaletica e cartellonistica**

Per quanto riguarda la cartellonistica e segnaletica si è fatto riferimento per quanto riguarda i costi a quelli che sono i costi indicativi attuali della cartellonistica stradale.

La previsione è di inserire lungo il percorso circa 20 bacheche (1 ogni 50 km. circa) di grosse dimensioni contenenti una cartografia dell'itinerario e alcune essenziali informazioni utili anche per quanto riguarda l'ospitalità nell'area interessata.

Sono poi previsti altri 80 (1 ogni 10-15 km.) cartelli riepilogativi contenenti informazioni di carattere locale e sugli aspetti tecnici del percorso (distanze, pendenze, ecc.).

Tutta questa cartellonistica dovrebbe essere installata e gestita in collaborazione con gli Enti Parco ed i Comuni interessati, al fine di garantirne la custodia e la manutenzione.

Si prevedono infine circa 400 frecce indicative (mediamente 1 ogni 2,5 km.) da sistemare lungo il percorso per indicare materialmente la via da seguire in corrispondenza di incroci stradali e deviazioni.

Tutto il materiale dovrebbe contenere il logo della Ciclovia.

Ovviamente alla cartellonistica "ufficiale" potrebbe associarsi una cartellonistica privata a cura ed a carico degli operatori (accoglienza ed ospitalità, prodotti tipici, altro) che si convenzionassero con la Ciclovia acquisendo anche il diritto all'utilizzo del logo.

Il costo complessivo dovrebbe collocarsi entro i 40.000 €

Cartellonistica e segnaletica	Numero	Costo €	Totale
Bacheche	20	500	10.000
Frecce	400	25	10.000
Rettangolari	40	150	6.000
Riepilogativi	40	300	12.000
Costo totale indicativo €			38.000

## Ciclovia dei Parchi Liguri Attrezzature ricarica e sosta

La previsione è relativa alla presenza lungo il percorso di circa 90 stalli di ricarica elettrica per le E bike (uno ogni circa 10-15 km.) di diversa tipologia (alcuni dotati anche di impianto fotovoltaico), oltre ad aree di sosta , fra cui 40 miniofficine dotate di chiavi e compressore: tutte postazioni da sistemarsi lungo il percorso presso centri abitati tramite accordi con gli Enti Parco ed i Comuni interessati, ai quali verrebbe affidata la custodia e la manutenzione per garantirne un corretto utilizzo ed una integrazione con il territorio.

Il costo complessivo, calcolato su preventivi 2021 gentilmente, indicativamente e senza alcun impegno forniti dalla ditta ECS (allegati) dovrebbe essere mantenuto entro i 500.000 € complessivi

Punti sosta e ricarica E bike	Numero	Costo €	Totale
Ricarica 4 E bike	50	1.330	66.500
Kit portabili con 4 stalli	50	600	30.000
Pensilina completa in legno copert.PVC	20	5.700	114.000
Pensilina completa c.s. con imp.fotovolt.	20	11.300	226.000
Miniofficina con chiavi e compressore	40	380	15.200
Costo totale indicativo			451.700

Allegato:



Listino prezzi 2021 E-Bike Station e accessori

Cod. Art.	Descrizione	Prezzo IVA Escl.
CR01BR Basic	Colonnina Ricarica E-Bike 4 prese EE + Prese USB e Geolocalizzazione	1.330,00
CR01BR PLUS	Colonnina Ricarica E-Bike 4 prese EE + Prese USB APP PROMO (Abbon. 3 anni) e Geolocalizzazione	2.040,00
CR03	Colonnina Ricarica E-Bike 4 prese EE + Prese USB APP PROMO (Abbon. 3 anni) e Geolocalizzazione (Bianca)	1.990,00
FRONT Bike01	Frontale per CR01 in CORTEN	150,00
OFF2	Officina per CR01BR con Set di chiavi a brugola, cacciaviti, destallonatori e compressore per gonfiaggio pneumatici	350,00
Park1	Kit portabici con 4 stalli E-Bike in metallo verniciato colore CR01	380,00
Park1 - Corten	Kit portabici con 4 stalli E-Bike in Corten	560,00
PENS1	Pensilina per E-Bike Station, struttura autoport. in legno, copert. PVC	5.700,00
PENS2	Pensilina per E-Bike Station, struttura autoport. in legno, copert. PVC con impianto FV e batterie accumulo 2,2Kw.	11.300,00
Cart_Bike M	Cartello M Segnal. E-Bike Station su base alluminio	45,00
Logo	Personalizzazione sticker frontale con logo del cliente ed inserimento QRCode personalizzato	35,00
Verniciatura	Verniciatura personalizzata	170,00
Trat.AS	Trattamento antisalsedine	110,00

## Ciclovia dei Parchi Liguri

**Elenco Comuni interessati con principali valori ambientali, storici, architettonici, archeologici, enogastronomici e logistici (in neretto Aree protette e relativi Comuni)**

**Ventimiglia:** Giardini Botanici Hanbury , Centro storico, Teatro romano, Museo archeologico, Balzi Rossi, Fortezza Annunziata, Parco, Stazione FS

**Vallecrosia:** Borgo, torri saracene, Olivicoltura

**Camporosso:** Oasi del Nervia, Chiesa romanica S.Pietro

**Dolceacqua:** Borgo medievale, Castello Doria, Ponte romano, SIC M.Abello, Cantine Rossese

**Rocchetta Nervina:** Parco regionale Alpi liguri, AVML, ruderi castello Doria, SIC M.Abello

**Pigna:** Parco regionale Alpi liguri, Borgo, Colle Melosa, Rifugio Allavena, M.Toraggio, Sentiero degli Alpini, M.Pietravecchia

**Castelvittorio:** Borgo, Crocefisso Maragliano

**Molini di Triora:** Borgo medievale, Campanile 1486, Triora, Rocca Andagna, M.Monega,

**Rezzo:** Parco regionale Alpi liguri, Castello Clavesana, Bosco di Rezzo, SIC M.Carpasina

**Montegrosso Pian Latte:** Parco regionale Alpi liguri, AVML

**Triora:** Parco regionale Alpi liguri, AVML, Castello, Monesi, Museo stregoneria, Pane

**Mendatica:** Parco regionale Alpi liguri, Chiesa S.Margherita, Cascate dell'Arroscia

**Cosio di Arroscia:** Parco regionale Alpi liguri, Bosco Navette, Chiesa S.Pietro, Transumanza

Pornassio: AVML, Castello, Forti di Nava  
Pieve di Teco: Borgo, ex convento S.Agostino, Teatri Rambaldi e Salvini, SIC Grotta Sgarbu du Ventu  
Vessalico: Borgo, Fiera dell'aglio  
Borghetto Arroscia: Ponte romano  
Ortovero: Ruder castello, Vino Pigato  
Villanova Albenga: Chiesa romanica S.Stefano, Cinta muraria con 10 torri, Pozzo, Aeroporto, Ortaggi  
Cisano sul Neva: Borgo, Cinta muraria con torri civiche, Castello Conscente, Olivicoltura  
**Albenga: Riserva naturale Isola Gallinara**, centro storico, città romana, Stazione FS  
**Ceriale, : Riserva naturale Rio Torsero**, Torrione 1563  
Borghetto S.Spirito: Castello Borelli  
Loano: Borgo, Castello Doria, Torre pentagonale, Porto turistico, ZSC M.Carmo-Settepani  
Pietra ligure: Basilica S.Nicolò, Castello, ZSC M.Carmo-Settepani  
Borgio Verezzi: Torre genovese, Cappella dei Campi, Grotte, Festival teatrale  
Finale ligure: Borgo, Basilica S.Biagio, Finalpia, Palazzi, Ponti romani, Castrum Perticae, Arene Candide, Altopiano delle Manie, Varigotti, Stazione FS  
Noli: Centro storico, Chiesa San Paragorio, Pal.Comune, Loggia, Torri, Castello Monte Ursino, Forte Portello, Forte Eremo, Altopiano delle Manie, ZSC, Monte Mao  
Spotorno: Borgo, ZSC M.Mao, Olivicoltura  
**Bergeggi: AMP Isola Bergeggi**, Monastero S.Eugenio, Forti, Torri romane  
Vezi Portio: ZSC Monte Mao, Museo Apicoltura  
Orco Feglino: Castello, area archeologica, Palestre di roccia  
Calice ligure: Palazzi, Fattoria eolica  
Rialto: Parrocchiale S.Pietro, ZSC M.Carmo Settepani  
Calizzano: Borgo medievale, Castello, fortificazioni C.Melogno, Castagne, Funghi  
Bormida: SIC Ronco di Maglio  
Pallare: Incisioni rupestri, Pietre di Napoleone  
Carcare: Ruder Castello, Ville ottocentesche, Vetriere  
**Millesimo: Parco regionale Bric Tana**, Monastero S.Stefano, Castello, Borgo, Ponte Gaietta, Tartufi  
Cossiera; Battaglia Napoleone 1796, Castello Del Carretto, Museo bicicletta  
**Cairo Montenotte: Parco regionale Adelasia**, Battaglia Montenotte 1796, Ruder castello, Stazione FS  
Dego: Castello Dego alta, SIC Rocca dell'Adelasia, funghi, nocciole, castagne, tartufi  
**Piana Crixia: Parco regionale**, fungo, ruderi cinta muraria  
Giusvalla: Ruder castello  
Pontinvrea :Castel Delfino, Forti Lodrino, Tagliata del Giovo, Forte Scarato, Forte Moglie, Forte Bruciato  
**Sassello: Parco regionale Beigua**, Palazzo Gervino, Ponte medievale, Ruder torre saracena, Amaretti, Funghi, Infiorata  
**Stella: Parco regionale Beigua**, AVML, Castello, Torre di Mezzano, Casa natale e Museo di Sandro Pertini  
**Varazze: Parco regionale Beigua**, AVML, Collegiata S.Ambrogio, Pal.Beato Jacopo, resti nave romana, Stazione FS  
**Cogoleto: Parco regionale Beigua**, Oratorio S.Lorenzo, Ville, Castello e Torri  
**Arenzano: Parco regionale Beigua**, AVML, Sant.Bambin di Praga, Villa Negrotto, Torre Saraceni  
**Genova: Parco regionale Beigua, Parco regionale delle Mura**, capoluogo Regione, Stazione FS  
Mele: Sant.N.S.Acquasanta, Cartiere, Museo della Carta  
**Masone: Parco regionale Beigua**, AVML, Forte Geremia, Villa Bagnara, Cascate del Serpente, Museo Tubino  
**Tiglieto: Parco regionale Beigua**, Badia, allevamento, miele  
Urbe: Prodotti agricoli, Funghi  
**Rossiglione: Parco regionale Beigua**, Ponte Gargassa, Ruder torre, Museo Passatempo, Formaggi tipici  
**Campoligure: Parco regionale Beigua, Giardino Botanico Prato Rondanino**,Borgo, Ponte medievale, Castello, Museo e artigianato filigrana, Stazione FS  
Campomorone: Pal. Balbi, La Saliera, Museo Marionette, Museo Paleontologia Mineralogia, Piani Praglia

Genova Pontedecimo: Santuario Madonna della Guardia  
Mignanego: Santuario N.S.della Vittoria, P. dei Giovi, AVML, Ville 800  
**Busalla: Parco regionale Antola**, Villa Borzino,  
**Ronco Scrivia: Parco regionale Antola**, Castello Borgofornari, Monte Reale, Stazione FS  
Isola del Cantone: Castelli Spinola, Museo archeologico alta valle Scrivia  
**Vobbia: Parco regionale Antola**, Castello della Pietra, Cappella di S.Fermo  
**Crocefieschi: Parco regionale Antola**, Palazzo Fieschi, ruderi castello, Rocche Reopasso, alpinismo  
**Savignone: Parco regionale Antola**, Castello Fieschi, Pal.Fieschi, Museo naz.Alpini, Birra artigianale  
**Valbrevenna: Parco regionale Antola**, Castello Senarega, Cappella Mareta, Santuario N.S.dell'Acqua  
Casella: Palazzo Fieschi, Ferrovia Genova-Casella  
Montoggio: Sant.N.S. Tre Fontane, ruderi Cast.Fieschi, Ponte medievale Bromia, val Pentemina, ZSC Val Noci, patate  
**Torriglia: Parco regionale Antola**, Ruderi Castello Fieschi, Ruderi castello Donetta, Pentema (Borgo e Presepe), Canestrelletti  
**Montebruno: Parco regionale Antola**, Sant.N.S.Montebruno, Ponte Doria, Museo etnografico contadino, Pesca sportiva  
**Rondanina: Parco regionale Antola**, Museo del Lupo  
**Propata: Parco Regionale Antola**, Rifugio CAI Antola, Museo Partigiano, allevamento bestiame  
**Fascia: Parco regionale Antola**, Oss.astronomico regionale  
**Gorreto: Parco regionale Antola**, ruderi Castello Malaspina, Pal.Centurione, Pian Cavalla, Pesca sportiva  
Rovegno: Ruderi Castello Malaspina, antica miniera di rame, ponte medievale Casanova, Funghi, Frutta, Patata quarantina. Pesca sportiva, ZSC M.Roccabruna  
Fontanigorda: Bosco delle Fate, Sentiero Giorgio Caproni, ZSC M.Roccabruna  
**Rezzoaglio: Parco regionale Aveto**, borgo Villa Cella, Lago delle Lame, Caseificio tipico,  
**Santo Stefano d'Aveto: Parco regionale Aveto**, Castello Malaspina, Impianti sciistici, Formaggio San Ste  
**Borzonasca: Parco regionale Aveto**, Abbazia Borzone, Rifugio Malga Zanoni  
**Mezzanego: Parco regionale Aveto**, Castello, Giardino botanico P.del Bocco, Nocciole  
San Colombano Certenoli: Val Cichero, Casun du Stecca, Monte Ramaceto, Expo Fontanabuona, lascito Cuneo  
Orero: Museo Via dell'Ardesia, Via dei 7 passi  
Cicagna: Cave ardesia, tradizione piffero, Nocciole  
Moconesi: Cave ardesia, fabbriche giocattoli  
Tribogna: Cave di ardesia  
Uscio: Pieve S.Ambrogio, Orologi da torre, Museo dell'orologio  
Avegno: Museo delle campane, Olivicoltura  
Recco: Convento S.Francesco, Focaccia col formaggio, Sagra del Fuoco 8 settembre, Stazione FS  
**Camogli: Parco regionale Portofino, AMP**, San Fruttuoso, Teatro sociale, Castello Dragonara, Batterie P.Chiappa, Tonnara, Stazione FS  
**S.Margherita Ligure: Parco regionale Portofino, AMP**, Villa Durazzo, Castello, Castello Paraggi, Stazione FS  
**Portofino: Parco regionale Portofino, AMP**, Eremo Niasca, Castello Brown  
Rapallo: Santuario Caravaggio, Santuario Montallegro, Monasteri Valle Christi e Clarisse, Castello, Stazione FS  
Zoagli: Ville e castelli, Olivicoltura, Tessitura sete e damaschi  
Chiavari: Palazzi, Ville, Castello, Museo archeologico Pal.Rocca, SIC N.S. delle Grazie, Sedia chiavarina, Stazione FS  
Carasco: Castello di Rivarola  
Cogorno: Basilica e Palazzo dei Fieschi  
**Ne: Parco regionale Aveto**, Miniera Gambatesa, prodotti agricoli, Olivicoltura  
Varese ligure: Castelli Fieschi, Borgo rotondo, Torre civica, allevamenti bestiame, Valle del biologico  
**Sesta Godano: Parco regionale Montemarcello Magra Vara**, Ponte medievale, Sito archeologico castello, Borgo di Groppo, Palazzo Fieschi

**Carro:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Teste apotropaiche, Museo mineralogico, N.Paganini

**Carrodano:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, ruderi Ospizio San Nicolao

**Borghetto Vara:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Abb.S.M.Assunta, Grotte, Castagne

**Brugnato:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Pal.Vescovile, Ponte medievale, Outlet

**Rocchetta Vara:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, AVML, Castello Malaspina, Pineta di Suvero

**Pignone:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Borgo, Loggia comunale, Ponte medievale, agricoltura

**Monterosso al mare:** Parco nazionale 5 Terre, AMP. Convento Cappuccini, Eremo S.Antonio Mesco, Santuario Soviore, Antiche fortificazioni, Stazione FS

**Vernazza:** Parco nazionale 5 Terre, AMP, Castello Doria e Bastione Belforte, Santuari N.S.Reggio e Grazie, Corniglia

**Riomaggiore:** Parco nazionale 5 Terre, AMP, Parr.S.Giovanni, Santuario Volastra, Castello, Bastione Manarola, Via dell'Amore, Vigneti Uva 5 Terre, Vino Sciacchetra, Presepe Manarola

**La Spezia:** Musei, fortificazioni, Arsenale militare, Coltivazione cozze, Expo, Fiera S.Giuseppe

**Musei, fortificazioni, Arsenale militare, Coltivazione cozze, Expo, Fiera S.Giuseppe, Stazione FS**

**Portovenere:** Parco regionale Portovenere, AMP, Chiesa S.Pietro, Abbazia S.Venerio, Isole Palmaria, Tino e Tinetto, Castello Doria, Forte Cavour, Forte Umberto I, Villa romana Varignano, Grotte marine

**Riccò del Golfo:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Santuario N.S.Agostina

**Beverino:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Chiesa S.Maurizio, ruderi Pal.Ravaschieri, acquedotto romano, Castelli

**Calice al Cornoviglio:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, AVML, borgo, Castello Doria Malaspina, Museo Apicoltura, Miele

**Follo:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Bastione Malaspina, Farro, Sagra del Vino

**Bolano:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Borgo, Castello Giustiniani, Porte romane, agricoltura

**Vezzano ligure:** Parco Montemarcello Magra Vara, Borgo, Pieve S.Prospiero, Chiesa romanica, Ruderi Castello, Ospitale S.Nicola, Forte Bastia

**Santo Stefano Magra:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Pal.Remedi, Villa Pratola

**Sarzana:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Centro storico, Cattedrale, Pieve S.Andrea, Palazzi, Ville, vecchio Ospedale, Fortezza Sarzanello, Fortezza Firmafede, Musei, Festival della Mente, Stazione FS

**Castelnuovo Magra:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Borgo, Castello vescovile, Vino Vermentino; Olivicoltura

**Luni:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Antica cattedrale, Anfiteatro romano, Museo e area archeologica, Torre Guinigi, Via Francigena, Vino Vermentino

**Ameglia:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Borgo e Castello, Villa marittima romana, Necropoli preromana, Punta Corvo, Montemarcello

**Arcola:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Castello Obertenghi, Castello Trebiano, Forte Canarbino

**Lerici:** Parco regionale Montemarcello Magra Vara, Castello, Villa Marigola, Museo geopaleontologico, Borgo Tellaro, Premio Lerici Pea

**La Spezia:** Musei, fortificazioni, Arsenale militare, Coltivazione cozze, Expo, Fiera S.Giuseppe, Musei, fortificazioni, Arsenale militare, Coltivazione cozze, Expo, Fiera S.Giuseppe, Stazione FS