

La Spezia

Città marinara. Dai carrugi all'Arsenale Militare



Camminare fa bene perché

1

Favorisce la circolazione

2

Predisporre ad un sonno riposante

3

Allena il cuore



Vai al percorso GPS

Itinerario

TREKKING URBANO

Passeggiata
Costantino Morin

Lunghezza
3.7 km

Durata
49 min

Salita
53 m

Discesa
53 m

La città

La Spezia è una città di mare, legata a doppio filo alla storia di Genova. In seguito alla Signoria di Nicolò Fieschi del 1253, La Spezia entrò presto nella sfera d'influenza della Repubblica Marinara. Lo spirito di Genova ancora segna la città, a partire dai classici carrugi, vie strettissime ai lati delle quali si ergono edifici ammassati.

Furono i Savoia a inaugurare la grande stagione di La Spezia, eleggendola ad Arsenale Militare Marittimo. Tale nuova funzione conferì un'inedita linfa vitale alla città, che mutò dimensioni e aspetto, tanto che Ernest Hemingway la descrisse come "fatta di palazzi e ampie vie".



Il percorso

Un percorso circolare di circa **cinquanta minuti** che, attraverso **otto tappe** e **3,7 km**, offre una rassegna della storia della città. Un itinerario sul mare che passa per il verde del Parco Salvador Allende, il Castello di San Giorgio e la Cattedrale del Cristo Re, tornando alla Passeggiata Costantino Morin.

Un'esperienza al sapore di salsedine tra tipici carrugi liguri e grandi viali panoramici, per scoprire una città ricca di angoli nascosti e grandi tradizioni locali. Passeggiare per La Spezia significa scoprire un patrimonio italiano di nicchia, fatto di pescatori e grandi arsenali.



I PERCORSI DEL BENESSERE

1 Passeggiata Costantino Morin

Una delle passeggiate più belle e rinomate della Liguria si sviluppa tra due imperiose file di palme. Zona interamente pedonale, la Passeggiata Costantino Morin è un'oasi di tranquillità da cui ammirare il panorama sul golfo e sulle Alpi Apuane. La passeggiata è stata realizzata impiegando l'enorme massa di terra prodotta dagli scavi dei bacini e delle darsene del vicino Arsenale Militare. In occasione del Palio del Golfo, ogni prima domenica di agosto, il viale è affollato di contradaioi.

500 mt

2 Parco Salvador Allende

Questi Giardini pubblici sorgono proprio a ridosso del porto: qui, passeggiare o sedersi su una panchina è reso ancora più piacevole e rigenerante dalla brezza marina. L'area verde della città venne realizzata nel 1825 e il toponimo originale era "Il Boschetto". Il Parco accoglie oggi il famoso Centro Studi Salvador Allende, destinato a manifestazioni culturali, convegni e mostre. I Giardini attigui ospitano il monumento a Garibaldi di Antonio Garella.

400 mt

3 Museo Tecnico Navale di La Spezia

Il Museo Tecnico Navale di La Spezia è uno dei più importanti d'Italia e uno dei più antichi al mondo. Il primo nucleo della collezione risale al Settecento, quando i cimeli della Marina Sabauda furono raccolti e classificati a Villafranca. La sede attuale ospita il museo dal 1958 e racconta il millenario rapporto dell'uomo con il mare, attraverso una collezione fatta di reperti di esplorazioni, battaglie, esperimenti e invenzioni. Una delle sezioni più affascinanti e pregevoli della collezione è quella costituita dalle polene delle navi.

700 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

4 Piazza Camillo Benso Conte di Cavour

La piazza è dedicata allo statista che portò avanti l'Unità d'Italia e che fu promotore della costruzione dell'Arsenale Militare di La Spezia. Un progetto per secoli accarezzato, solamente Cavour decise di mettere in pratica l'ambizioso cantiere finalizzato all'arsenale, segnando un cambiamento radicale nel volto e nelle sorti della città. Ogni terza domenica del mese si svolge in questa piazza un caratteristico mercatino dell'usato, mentre vi si tiene stabilmente il mercato ortofrutticolo della città.



300 mt

5 Museo Etnografico Giovanni Podenzana e Museo Diocesano

Ospitati nella stessa sede, i due musei conservano testimonianze della storia e del folklore locali.

Il Museo Etnografico raccoglie reperti dal XVIII a metà del XX secolo legati a culti popolari, pratiche terapeutiche, oreficeria, arredi domestici e costumi delle comunità lunigiane. Il Museo Diocesano invece espone simboli della religiosità del territorio, come la tela raffigurante La triplice incoronazione di San Nicola da Tolentino del 1539, le sculture gotiche della Vergine con Bambino e le quattrocentesche ardesie scolpite.

210 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

6 Museo Civico Amedeo Lia

Inaugurato nel 1996, il Museo Civico conserva oltre mille opere donate alla città dal collezionista Amedeo Lia. Il museo è ospitato in un ex complesso conventuale seicentesco, il cui chiostro resta un piacevole luogo di sosta. La collezione è costituita da un compendio di opere che va dall'età classica al periodo tardo antico, dal Medioevo al XVIII secolo. Sono conservati dipinti, miniature, sculture, vetri e maioliche che documentano il gusto e l'evoluzione estetica dell'arte in Italia e in Europa.



400 mt

7 Castello di San Giorgio

Il Castello di San Giorgio domina Colle del Poggio, dove si insediò l'originario nucleo abitato spezzino. La Rocca, eretta tra il XIV e il XVII secolo, sorge sui ruderi della precedente fortificazione incendiata e distrutta nel 1273 dalle truppe di Oberto Doria. In seguito a integrazioni e ampliamenti, si raggiunse l'aspetto definitivo in pieno dominio genovese, nel 1607. Oggi il restaurato Castello è sede del Museo Civico Archeologico, nel quale si possono ammirare testimonianze del territorio, dalla Preistoria al Medioevo.



600 mt

8 Grattacielo Raffaello Bibbiani

Il palazzo risale al 1927. Subito soprannominato "grattacielo" per la pronunciata verticalità, l'edificio, progettato dall'architetto Raffaello Bibbiani, conferì a La Spezia un'impronta Liberty. Il grattacielo di otto piani presenta elementi decorativi neogotici realizzati da Augusto Magli, come le figure zoomorfe che si protendono dalle mensole dei balconi, dai bovindi e dalle cordonature. Il porticato al piano terra reca i decori originali del soffitto. I documenti d'archivio del progetto sono conservati al Museo Lia.



190 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



9 Cattedrale di Cristo Re

La chiesa principale della città, nonché sede della diocesi, è una struttura estremamente moderna. Il progetto venne affidato nel 1927 all'architetto razionalista Adalberto Libera, ma fu terminato da Cesare Galeazzi. L'inaugurazione avvenne nel 1975. La pianta circolare salta all'occhio già dal sagrato, così come la totale assenza di aperture nella facciata. La luce, riflessa dal pavimento marmoreo bianco, penetra internamente da una lunga vetrata perimetrale e dall'occhio della grande cupola, sostenuta da dodici imponenti colonne simboleggianti gli apostoli.

450 mt

Ritorno alla Camminata Costantino Morin

10

Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE