

Livorno

Passeggiata del mare, tra antichi bagni e canali salati



Camminare fa bene perché

1

Abbassa la pressione

2

Fa bene alle ossa

3

Aiuta le articolazioni



Vai al percorso GPS

Itinerario

TREKKING URBANO

Terrazza Mascagni

Lunghezza
5.6 km

Durata
71 min

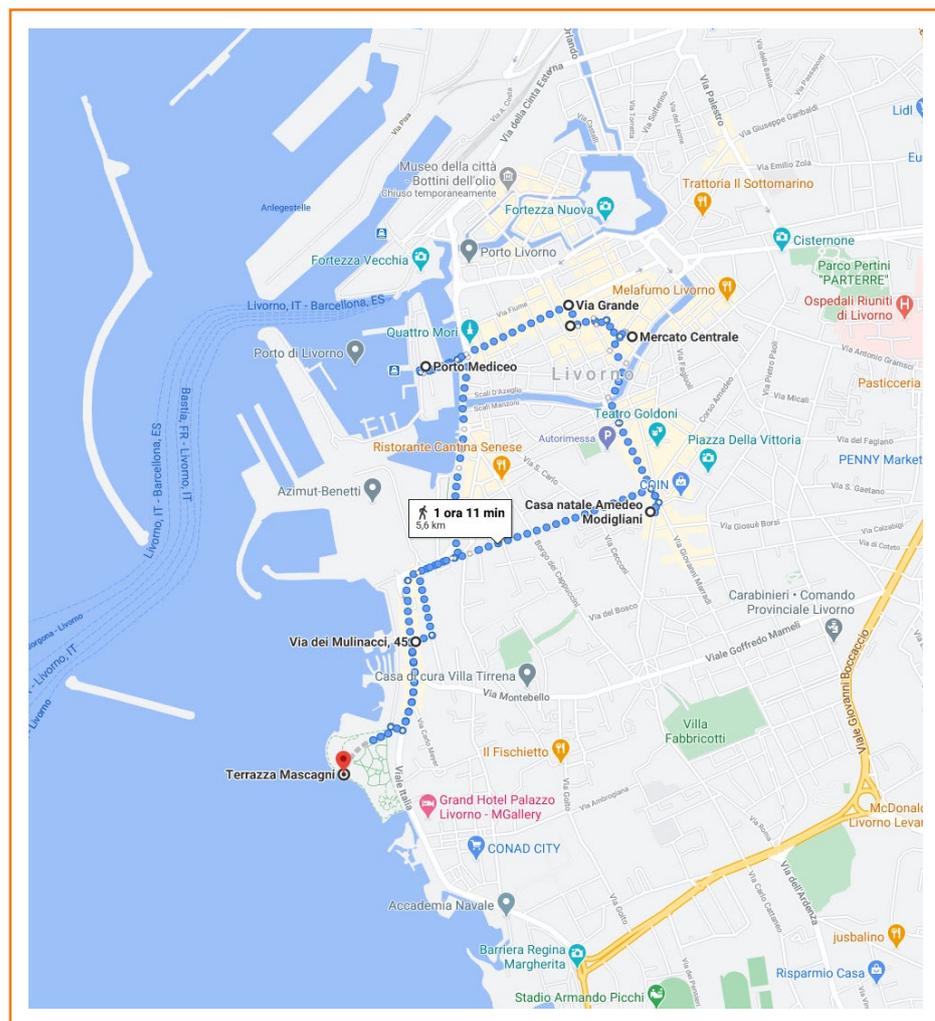
Salita
11 m

Discesa
11 m

La città

Durante la Seconda Guerra Mondiale Livorno ha subito pesanti bombardamenti e la ricostruzione post-bellica ha cancellato in parte il volto mercantile e nobiliare della città antica. Rimane intatto tra i canali del Quartiere Venezia, alle spalle del Porto Mediceo, dove i canali di acqua salata, che qui si chiamano fossi, sono percorsi dalle barche come fossero strade.

Lo street food livornese si prende una bella fetta del fascino della città, tra caciucco tradizionale, considerato una vera metafora gastronomica della città, e salumi di mare, come porchetta, mortadella di tonno e bresaola di mare.



Il percorso

L'itinerario parte da Terrazza Mascagni e prosegue con vista sul blu per un tratto del Lungomare di Livorno. Dal Porto Mediceo si ammira, poco distante, la Fortezza Vecchia, sorta in un luogo abitato sin dall'età del Bronzo. Via Grande collega il Porto Mediceo a Piazza Grande, dove si affaccia il Duomo di Livorno. Dopo un salto al coloratissimo mercato centrale si visitano il Museo Casa Natale di Amedeo Modigliani e l'Acquario di Livorno.



I PERCORSI DEL BENESSERE



1 Terrazza Mascagni

Costruita negli anni 20, Terrazza Mascagni è una grande piazza delimitata verso il mare da una sinuosa balaustra di eleganti colonnine e con un enorme pavimento a scacchiera. L'elegante Gazebo della musica, distrutto dai bombardamenti, è stato fedelmente ricostruito.

550 mt

2 Lungomare di Livorno

Il Lungomare di Livorno è una lunga passeggiata a mare che misura complessivamente 7 km arrivando, lungo la scogliera, fino ad Antignano. Il tratto che va da Terrazza Mascagni al Porto Mediceo è affiancato da palazzi nobiliari e antichi bagni. Lo Scoglio della Regina fu uno dei primi stabilimenti balneari della città. Qui, già nei primi anni dell'800, la regina Maria Luisa d'Etruria si era fatta scavare una vasca naturale alimentata da acqua di mare, dove fare il bagno.



1500 mt

3 Porto Mediceo

Il porto di Livorno, uno dei più importanti del Mediterraneo, ha una storia antica che risale alla Repubblica Marinara di Pisa. Ampliato dai Medici, era circondato da una serie di bastioni, torri e fortezze. La Fortezza Vecchia veglia ancora sul porto, insieme all'imponente Torre del Marzocco. La Darsena Vecchia, la parte più antica del porto voluto dai Medici, oggi è dedicata ai pescatori e le paranze colorate, al rientro dalla pesca, attraggono ancora visitatori e curiosi in festa.



650 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

4 Via Grande

La via principale di Livorno, che va dal mare al Duomo, era un tempo sede di importanti palazzi e chiese. In seguito ai bombardamenti, rimangono in piedi solo il Cisternino di Città e Palazzo del Picchetto, ma la passeggiata lungo i portici resta una delle più piacevoli della città.



75 mt

5

Cattedrale di San Francesco

Il Duomo di Livorno, progettato insieme all'intera città fortificata dai Medici, riprende, attraverso il colonnato, l'elemento dei portici che caratterizza la Grande Via e Piazza Grande. Dopo la guerra fu quasi interamente ricostruito, riproponendo le forme della costruzione originaria.



260 mt

6 Mercato centrale

Affacciato sul Fosse Reale, antico fossato un tempo circondato dai bastioni, c'è il Mercato centrale di Livorno, anche detto Mercato delle Vettovaglie. L'enorme edificio risente delle influenze delle grandi architetture del ferro e del vetro ottocentesche. Realizzato sul modello di Les Halles di Parigi, è uno dei mercati coperti più grandi d'Europa, e vale la pena farvi una sosta per il pranzo.



800 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



7 Casa Natale di Amedeo Modigliani

Il celebre pittore labronico, protagonista delle avanguardie artistiche del primo Novecento, nacque in questo appartamento di Livorno nel 1884. L'arredamento dell'epoca è stato fedelmente ricostruito e corredato da una ricca documentazione sulla vita di Modigliani, con fotografie e documenti autografi.

1900 mt

8 Acquario di Livorno

L'Acquario, intitolato a Diacinto Cestoni, si trova a due passi da Terrazza Mascagni nella splendida cornice del Lungomare di Livorno. Oltre alle sale e alle vasche espositive che ospitano circa 2000 animali di 300 specie diverse, include al proprio interno un'area marina archeologica greco-romana con la suggestiva riproduzione del relitto di una nave.



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