

#InBiciConCuore

Pista ciclabile

Riviera dei fiori

Cuore

Pedalare fa bene perché

1

Previene
l'osteoporosi

2

Aiuta a regolare
il colesterolo
buono

3

Abbassa
la pressione



Scarica la traccia GPX



Vai al percorso GPS

Itinerario



Ospedaletti

Lunghezza
24 km

Durata
1h e 12m

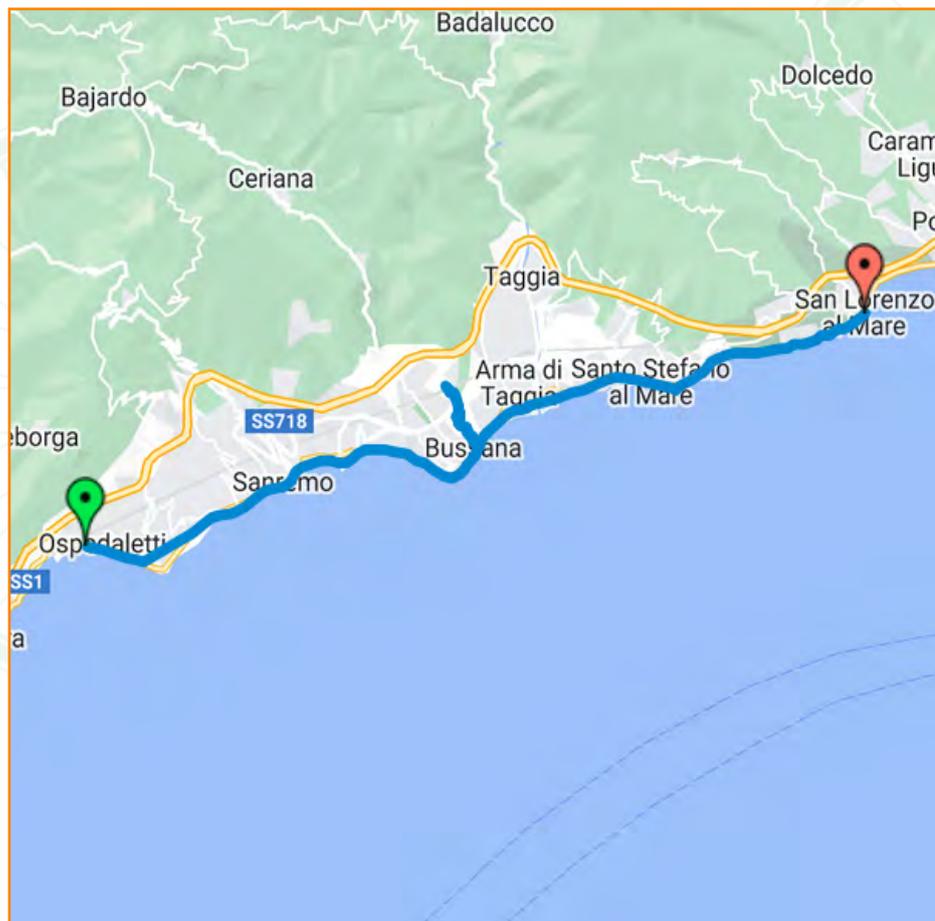
Salita
53 m

Discesa
67 m

San Lorenzo
al Mare

La ciclovìa

La Riviera dei Fiori è un tratto della Riviera Ligure di Ponente. La ciclabile del Parco Costiero della Riviera dei Fiori la percorre partendo da Ospedaletti, vicino a Sanremo, arrivando al borgo marinaro di San Lorenzo al Mare. Si snoda lungo il percorso della ferrovia dismessa Genova-Ventimiglia. Le vecchie gallerie sono state dotate di illuminazione e il tracciato, che un tempo ospitava i binari, è stato asfaltato. Lungo la ciclabile, accanto al percorso per i pedoni, ci sono i gazebo per il noleggio delle biciclette e dei riscì a prezzi abbordabili. La ciclovìa dei Fiori percorre la lunga galleria Capo Nero dopo Ospedaletti. Arriva a Sanremo lungo la passeggiata panoramica dell'Imperatrice di Russia. Passa poi per l'antico porticciolo di Santo Stefano al Mare e per la zona balneare di Bussana. Con una piccola deviazione dalla ciclovìa si può raggiungere anche il centro storico di Bussana Vecchia, un villaggio artistico sorto sulle rovine del borgo medioevale.



Il percorso

La ciclabile conterà 60 km che percorrono l'intera estensione della Riviera dei Fiori. Per ora solo 24 km sono stati portati a compimento. Il percorso è facile e adatto a tutti e si estende interamente in pianura e con un fondo asfaltato che è un piacere da pedalare. Percorrerla è il modo migliore per ammirare paesaggi e scorci della Riviera e sostare nei borghi più belli. I più sportivi potranno fare delle deviazioni per cimentarsi nelle mitiche salite della Milano-Sanremo: quella verso Poggio e quella verso il castello di Costarainera. A Sanremo, ad Arma di Taggia e, poco oltre la ciclabile, ad Imperia e Oneglia, ci sono le stazioni ferroviarie per raggiungere la ciclabile dei Fiori con il treno.



1 Ospedaletti

In un anfiteatro naturale, tra Capo Nero e Capo Sant'Ampelio, la parte più antica di Ospedaletti si è sviluppata proprio lungo la fascia costiera. Villa La Sultana, dal 1883 ospita il primo Casinò d'Italia. L'edificio ricorda il turismo altolocato di Ospedaletti, di matrice inglese per tutto il corso dell'Ottocento. Qui soggiornò Mary Shelley, la celebre autrice di Frankenstein. La floricoltura, oggi come allora, profuma il paese e i suoi dintorni.



2 Sanremo

Sanremo merita una lunga tappa. Il centro storico, la Pigna, si inerpica fino alla Madonna della Costa, tra carrugi, piazzette e palazzi sorprendenti. Gli stabilimenti balneari storici sono tutti collegati dalla ciclovia, passando per Lido Imperatrice fino ai Tre ponti.

Dal Casinò di corso Inglesi, splendido edificio in stile Liberty realizzato ai primi del '900, a Villa Nobel, ultima residenza del grande scienziato svedese tuttora visitabile, è un susseguirsi di splendidi edifici, che nel secolo scorso elevarono Sanremo a una delle mete più frequentate e amate dall'aristocrazia europea e dalla borghesia più illuminata. Siccome siamo nella città dei fiori, merita assolutamente una visita anche il Museo del fiore - Floriseum.



3 Bussana

Bussana è una marina recente in cui gli edifici di fine '800 si affiancano a quelli di un turismo più recente. La spiaggia è grande e di sabbia fine, perfetta per una breve pausa di mare.



4 Bussana Vecchia

Una bella salita, con circa 167 metri di dislivello, in circa 2 km ci porta a Bussana Vecchia. Abbandonata in seguito a un terremoto, fu ripopolata a partire dagli anni 50 da una comunità di artisti.



5 Arma di Taggia

Arma è il centro abitato marittimo dell'antico borgo di Taggia. Un'altra ciclovie che interseca quella dei Fiori collega questi due centri e le loro due anime: una rurale e cinta da mura medioevali, patria dell'oliva taggiasca, e l'altra marittima con ampie spiagge. Il mare e le spiagge di Arma sono chiusi a Ponente dal torrione difensivo sopra la grotta che dà il nome al paese ("arma" significa grotta) e, a Levante, dalla foce del torrente con la Darsena.



6 Riva Ligure

Antico borgo marinaro, fu prima stazione di posta romana in una zona che all'epoca era chiamata Costa Balenae. Un sito archeologico permette di visitare queste antiche vestigia. Per difendersi dalle prepotenti incursioni saracene Riva eresse una torre di difesa intorno alla quale prosperò il borgo medioevale ancora intatto.





7 Santo Stefano al Mare

Prima che la ferrovia Genova-Ventimiglia fosse dismessa anche Santo Stefano al Mare aveva la sua stazione ferroviaria. Bandiera Blu per la qualità delle acque e per i servizi del porto, ogni due anni le sue stradine e piazze sono la location della tradizionale Infiorata.

8 San Lorenzo al Mare

Ultima tappa del percorso, San Lorenzo al Mare, è un borgo marinaro stretto tra due colline che hanno nomi simpatici: Petachin e Ciambellin. Il litorale qui è pietroso ma qua e là si aprono spiagge di sabbia fine. Case colorate di pescatori e un'atmosfera rilassata, lontana dal turismo di massa, ne fanno il punto di arrivo ideale di questo itinerario ciclabile, in cui godersi scorci, un bel tramonto e un meritato riposo.



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

www.oliocuore.it

