



ospitalità
hospitality



art & history
arte e storia



outdoor
bike & trekking



wine & food
enogastronomia



dove, come, cosa
where, how, what

CITTÀ DI SARZANA

TERRITORIO INFO ITINERARI
territory, info, itineraries



Brico 
TUTTO PER IL FAI DA TE

**Scoprite ogni mese
le nostre offerte!**

Vi aspettiamo!



visitate anche il nostro sito www.bricoio.it

APERTO TUTTE LE DOMENICHE
dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.30

SARZANA (SP)

VIA VARIANTE AURELIA, 70 - TEL. 0187.620499

ORARIO DI APERTURA:

dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.30,
sabato dalle 9.00 alle 19.30 ORARIO CONTINUATO



CITTÀ DI SARZANA

TERRITORIO INFO ITINERARI
territory, info, itineraries

dove, come, cosa
where, how, what

COME CONSULTARE LA GUIDA
HOW TO CONSULT THE GUIDE



arte e storia
art & history
p. 4-9



cultura & eventi
culture & events
p. 10-11



outdoor
bike & trekking
p. 14-35



enogastronomia
wine & food
p. 36-41



aeroporto
airport
p. 42-43



ospitalità
hospitality
p. 44-48

Si ringrazia:

CAI Club Alpino Italiano; Andrea Segreti guida e Maestro di Mountain Bike"
Accademia Nazionale di Mountain Bike.

Hanno collaborato:

Cinzia Baruzzo, Michela Chiappini, Adriano Marino

Foto:

Giordano Benacci, Gian Luca Bucci, Renato Grisa, Davide Papalini,
Federigo Salvadori

Organizzazione e coordinamento:

Gianluca Giannecchini



Sarzana, spirito libero *Sarzana, free soul*

Sarzana si trova al centro della Valle del Magra e tutto il suo territorio fa parte del Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra.

A girare per le vie, strette e suggestive all'interno delle mura quattrocentesche di Sarzana sulle quali, dalle torri tarchiate si affacciano, discreti, terrazzini pieni di fiori a fianco di edifici "vecchi" di almeno un secolo, non si può non restare colpiti dal fascino di questa città piccola ma piena di carattere.

Basti pensare ai festival, alle mostre, alle fiere e ai mercati per spiegarne in parte la vivacità turistico-culturale, i colori e i sapori che ne fanno mèta privilegiata per turisti italiani e stranieri.



Sarzana is located at the entrance to the Magra valley and all of its territory is part of the Regional Natural Park of Monte Marcello Magra.

Moving around the narrow and picturesque alleys within the city walls (dating from the fifteenth century), you might get bewitched by this tiny but so charming and peculiar town, with its squat fortified towers providing gorgeous overlooks on discrete terraces, filled with flowers, alongside fascinating historical buildings, at least one century old. Suffice it to think about festivals, exhibitions, fairs and markets, which reveal touristic and cultural vitality, not to mention the unique colours and flavours which actually turn Sarzana into an appealing and attractive destination for both Italian and foreign tourists.



un po' di storia
just a bit of history

Sarzana era un semplice castello eretto sul colle di Sarzanello nel 963 quando l'imperatore Ottone I concede Sarzana ad Adalberto, Vescovo di Luni.

Ma nel 1085 è già un borgo e nel 1163 l'imperatore Federico I, il Barbarossa, la proclama comune sotto la sua diretta protezione. È il fondamento della libertà della città, delle convenzioni con i potenti di Pisa, Firenze e Genova. L'imperatore concede ai burgensi sarzanesi di costruire mura intorno al borgo, di crescere accogliendo qualsiasi persona libera, di trasferire il mercato da Luni. Con il declino dell'antica colonia romana e l'insabbiamento del suo porto, Sarzana diventa la città più importante della Lunigiana storica. Per anni i sarzanesi sono sudditi scontenti dei vescovi-conti di Luni e la loro città, per la sua posizione strategica, è contesa tra Pisa e Lucca.

Poi subisce le signorie di Castruccio Castracani, dei Malaspina amici di Dante, dei Visconti e ancora dei Campofregoso, passa sotto Firenze e Lorenzo il Magnifico fa costruire la Cittadella.

Nel 1465 Sarzana diventa città grazie al Cardinale Calandrini, fratello uterino di Tommaso Parentucelli, passato alla storia come Papa Niccolò V, fondatore della Biblioteca Vaticana, uno dei tre Papi sarzanesi. Ma le traversie della città non sono finite: Carlo VIII nel 1495 la "ruba" ai fiorentini per venderla al Banco di San Giorgio che nel 1572 la cede a Genova di cui, da quel momento, segue le sorti.

I segni del passaggio di Sarzana dai fiorentini ai genovesi restano nel palazzo comunale di Piazza Matteotti.

La sua costruzione inizia sotto il dominio di Firenze nel 1466, quando si decide di sostituire l'antica sede presso la Pieve di S. Andrea e viene completata dopo la riconquista di Genova nel 1554.

Di Sarzana è la famiglia Buonaparte, da cui Napoleone.



Dal 1200 a metà del 1500, data in cui Francesco Buonaparte migra in Corsica, troviamo personaggi di questa famiglia ricoprire importanti incarichi nella vita cittadina come notai, Sindaci, o membri del Consiglio degli Anziani. In Via Mazzini è ancora oggi visibile la casa-torre dei Buonaparte.

Nel 1738 il libro d'oro della città riporta l'iscrizione di 52 famiglie: le loro nobili dimore sorgono nella centrale Piazza Matteotti e nelle Vie del centro.

Nel 1798 gli eserciti rivoluzionari napoleonici la invadono e danno una spinta ulteriore alla sua vitalità come all'impegno sociale e civile che si consolida con il Risorgimento. E nel Novecento importante è il suo ruolo nella lotta antifascista e nella Resistenza. Resta impresso nella memoria collettiva l'episodio del 1921 quando, dopo una serie di provocazioni e di tentativi di minacce, uno squadrone di cinquecento fascisti toscani



guidati dal futuro assassino di Matteotti al suo arrivo a Sarzana, trova una resistenza popolare unita, appoggiata dalla stessa forza pubblica, in difesa della legalità.



Sarzana was just a simple castle built on the Sarzanello hill when the Emperor Ottone the 1st granted it to Adalberto, the Bishop of Luni. By 1085 it had evolved into a village and in 1163 the Emperor Frederick Barbarossa declared it a free commune under his direct protection. This marked the beginning of the village freedom and of the agreement with the powerful states of Pisa, Florence and Genoa. The Emperor allowed the inhabitants to build a wall around the village, to enlarge it by accepting any free persons as citizens, and to transfer the market from Luni to Sarzana. As the ancient Roman colony of Luni declined and its port sanded up, Sarzana became the most important city of the region.



For several years it was subject to the Earl - Bishop of Luni, and contended for by Pisa and Lucca due to its strategic position.

Later on Sarzana was dominated by the signories of Castruccio Castracani, by the Malaspina (the poet Dante Alighieri's friends), Visconti and Campofregoso families, and finally got under Florence authority. Lorenzo the Magnificent had the Citadel built and Sarzana was officially declared a city in 1465 thanks to Cardinal Calandrini, the uterine brother of Tommaso Parentucelli better known as Pope Niccolò V, one of the three Sarzana Popes and founder of the Vatican Library. However, the city vicissitudes did not come to an end: Charles the VIII "stole" it from Florence in 1495 and sold it to the Banco San Giorgio, which in turn passed it to Genoa in 1572. The Town Hall in Piazza Matteotti bears evidence of the passage from Florence to Genoa: it was started under Florence



domination in 1466 to replace the previous building situated near S. Andrew's parish church, and was accomplished after the Genoese conquest. Sarzana is the city of origin of the Buonaparte family, who gave birth to Napoleon. From 1200 to the middle of the 16th century, when Francesco Buonaparte migrated to Corsica, several personalities belonging to this family held responsible posts in the city life as Majors or members of the Elders Council. The Buonaparte towerhouse is still visible in Via Mazzini. In 1738 52 families were registered in the city's golden book, and their palaces were situated in central Matteotti Square and in the adjoining streets. In 1789 the Napoleonic revolutionary army invaded the city giving new impulse both to its vitality and to its citizens' social and civil commitment, which was later reinforced during the Risorgimento period.



During the 20th century Sarzana played a role in the fight against fascism and in the Resistance. A memorable episode in local history took place in 1921: after a series of provocations and intimidations a squad of five hundred Tuscan Fascist led by Matteotti's future murder arrived in Sarzana and found a united front of popular resistance backed by the police force in defence of legality.





la città d'arte Art city



La Cattedrale di Santa Maria Assunta sorge nel luogo in cui sorgeva l'antica pieve di San Basilio.

Contiene parecchi tesori e opere d'arte; in particolare, a destra dell'altare, si trova la Cappella detta delle Reliquie che ospita l'Ampolla del Preziosissimo Sangue e la tela del pittore seicentesco Domenico Fiasella, detto "il Sarzana", raffigurante "La Gloria del Sangue con angeli".

Ai lati, dello stesso autore, si trovano, sulla sinistra "I Santi Lazzaro, Giorgio e Nicola" e sulla destra, "Le Sante Apollonia, Lucia e Barbara".



Sulla sinistra dell'altare, invece, la celebre "Croce di Mastro Guglielmo", il dipinto datato più antico della storia dell'arte italiana (1138). E' l'immagine del Cristo in Croce *triumphans*, ossia con gli occhi aperti e vigili, trionfatore sulla morte.

Merita menzione il mirabile soffitto ligneo a cassettoni intagliati, realizzato nel 1670 dal pisano Pietro Giambelli.

All'esterno della chiesa, la facciata in marmo bianco è molto affascinante. Sveltano sulla sommità le statue dei tre papi sarzanesi: Sergio IV, Sant'Eutichiano e Niccolò V.

Si distingue sulla facciata la cosiddetta "spada nel marmo", in ricordo della giornata di pace tra Guelfi e Ghibellini, il 31 marzo 1353.



The Cathedral of Santa Maria Assunta was built on the site where once stood the ancient parish church of St. Basil.

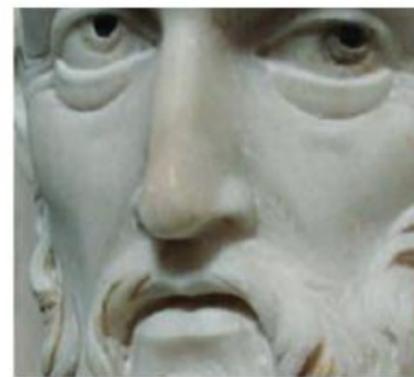
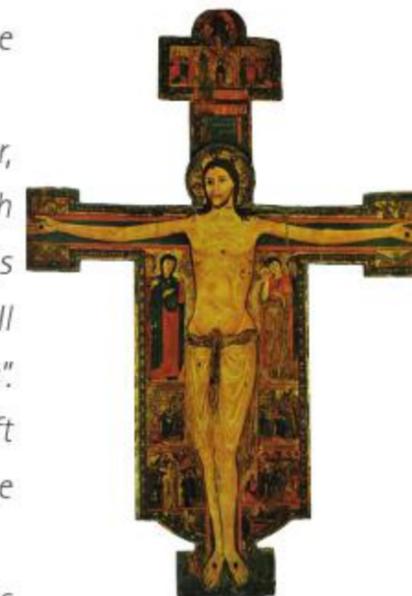
It contains several treasures and works of art, in particular, to the right of the altar, is the Chapel of the Relics which houses the ampoule of the Precious Blood and the paintings of seventeenth-century painter Domenico Fiasella, said "Il Sarzana", representing "the Glory of the Blood with angels". At the sides, by the same author, can be found on the left "Saints Lazarus, George and Nicholas" and on the right, "The Saints Apollonia, Lucy and Barbara."

On the left of the altar, on the other hand, the famous "Cross of Mastro Guglielmo," the oldest dated painting of Italian art history (1138).

It is the image of Christ on the Cross triumphans, ie with open and watchful eyes, overcoming the Death.

Noteworthy is the wonderful carved wooden coffered ceiling, built in 1670 by Pietro Giambelli from Pisa.

Outside the church, the white marble facade is very charming. Stand out on top, statues of the three Popes from Sarzana: Sergio IV, Sant'Eutichiano and Niccolò V. The last look is for the "sword in the marble", in memory of the day of peace between the Guelphs and Ghibellines: March 31, 1353.





cultura & eventi
culture & events

cultura ed eventi
culture and events

Il trasferimento del mercato da Luni a Sarzana ha inaugurato quella tradizione che vuole le strade e le piazze della città pronte a trasformarsi per accogliere, ieri, gli abitanti dei borghi vicini "scesi" in città per acquisti e i turisti, oggi. E al turista Sarzana offre, insieme al fascino della storia, la magia dell'ambiente naturale, la vitalità dei locali, i piaceri della tavola e un centro storico che in estate diventa un grande palcoscenico naturale: dalla musica alla pittura, dalla gastronomia all'antiquariato, dalla letteratura al folklore.



L'antiquariato, vivo tutto l'anno nelle botteghe aperte sui caratteristici carobbi, "esplode" nelle prime settimane di agosto grazie alle bancarelle della Soffitta della Strada. E poi la Calandriniana, il Preziosissimo Sangue, i Libri per la strada, il Festival Pianistico, Sconfinando, il Napoleon Festival, gli Atri Fioriti, il Festival della Mente e tante manifestazioni che vedono coinvolte le associazioni locali. E ancora, il Teatro Impavidi. Costruito nel 1809 è oggi in fase di restauro.



cultura & eventi
culture & events

When the city market was transferred from Luni to Sarzana, a local tradition of hospitality was born: streets and squares opened to receive the inhabitants of nearby villages coming to town for their shopping, exactly as they open today to receive tourists.

Tourist coming to Sarzana will find an intriguing historical background, the magic of the natural environment, animated meeting places, good food, and the old town which turns into a huge stage during the summer with music performances, painting exhibitions, literary and gastronomic events, traditional shows, and the antique market. Antique trade is present all year round in the small shops situated in the city lanes, but it reaches its peak in the month of August when an antique market called "La Soffitta nella Strada" brings flocks of people into the streets.

Other major events are: "La Calandriniana", "Il Preziosissimo Sangue", i "Libri per la Strada", the Piano Festival, "Sconfinando", "Gli Atri Fioriti", the Festival of the Mind and many other events organized by local association. The Impavidi Theater, built in 1809, is currently undergoing refurbishment.





outdoor
trekking

percorsi trekking

Agli appassionati di outdoor l'area di Sarzana offre numerosi sentieri in un ambiente straordinario, tra mare e Alpi Apuane. Oltre ai percorsi nei pressi di Sarzana, si possono percorrere i numerosi sentieri del Parco di Montemarcello Magra, per godere dall'alto delle colline del panorama di Ameglia e del Golfo dei Poeti, sul mare. Imperdibile una visita all'orto botanico di Montemarcello.



ITINERARIO N.1: il Castello della Brina (segnavia VF)

Da Sarzana, usciti da Porta Parma, ci si incammina per la vecchia via Cisa per circa 700/800 metri. Giunti al canale Turi si svolta a destra e si segue il corso del torrente fino a sbucare in via Falcinello. Si svolta a sinistra e, al primo crocevia (distributore) si svolta a destra seguendo la strada asfaltata per Falcinello per circa 1,5 km fino ad un ponte di cemento che attraversa il Torrente Amola (cartello esplicativo sulla Via Francigena). Si attraversa il ponte e, dopo un centinaio di metri, si svolta a destra cominciando a salire nel bosco lungo un ombroso sentiero che, in circa 20/30 minuti arriva al sito archeologico della Brina. Da Sarzana calcolare circa 1 ora di cammino, più il ritorno. Volendo allungare il percorso, si può proseguire, sempre seguendo il segnavia VF, per Ponzano Superiore (circa 30' dalla Brina) per poi ritornare al ponticello di cemento che attraversa il Torrente Amola seguendo i segnavia n° 343, 342, 341. Per chi volesse percorrere tutta la tappa della Via Francigena, da Ponzano Superiore si può arrivare fino ad Aulla attraverso il valico delle "Quattro Strade", ed i paesi di Vecchietto e Bibola. **(segnavia VF - ore 4,00 da Ponzano).**



outdoor
trekking

ITINERARIO N°2: da Bocca di Magra a Lerici (segnavia 433)

Dal Parcheggio di Bocca di Magra si sale in circa 1 ora a Montemarcello, seguendo la vecchia mulattiera in molti tratti ancora acciottolata. Dopo aver fatto un giro per le stradine di Montemarcello, si prosegue per l'itinerario che parte a fianco della chiesa e che scende ad attraversare due volte la strada asfaltata. Il sentiero riprende, prima in piano e poi in discesa (a tratti stretto e scivoloso), fino a ritornare sulla strada asfaltata, riprendete il sentiero che vi riporta nella strada asfaltata. Se ne percorrono circa 200 metri e poi si riprende a salire per la bella mulattiera acciottolata che sale sulla destra. Dopo circa 10/15 minuti, si attraversa la strada provinciale e si continua, sempre per la mulattiera che tocca di nuovo la strada (località "Gruzza") per poi imboccare la carraia che scende verso le case della località "Figarole" per poi risalire, attraversare nuovamente la strada e scendere alla località Zanego (bivio delle "Quattro Strade").

Scendiamo a sinistra fino ad arrivare, dopo circa 15' ad un bivio: a destra il sentiero prosegue per Lerici, ma, a questo punto conviene scendere a sinistra per Tellaro, una delle "perle" del





Golfo e paese assolutamente da non perdere. Da Tellaro, si imbecca la scalinata (segnavia 431) e il successivo sentiero che porta a Portesone dove ci si immette nuovamente nel sentiero 433 che, con alterni saliscendi, porta al paese della Serra, dal quale si scende direttamente a Lerici.

Ore di cammino: circa 5,30, ma il percorso si può anche limitare a Montemarcello o Tellaro oppure, dalle "Quattro Strade", scendere ad Ameglia.

ITINERARIO N°3: le colline di Castelnuovo Magra (segnavia 302, 307, 306, 301)

Dal parcheggio di Molino del Piano si segue la strada asfaltata che costeggia il corso del Torrente Bettigna per poi abbandonarla, dopo circa 10' per uno stradello cementato che si stacca sulla sinistra e che porta al Molino Dogliotti.

Poco prima del mulino si stacca sulla destra un sentiero che porta ad uno stradello che sale al paese di Marciano. Giunti al paese, si va a sinistra per una strada sterrata. Dopo circa 15' si arriva ad un bivio: a sinistra si va direttamente a Castelnuovo Magra in circa un'ora seguendo i segnavia 313 e 305.

L'itinerario più lungo, prosegue sulla destra lungo la sterrata, che poi diventa un ripido sentiero che porta al piazzale del ristorante "Rizieri". Si prosegue a sinistra lungo la carrareccia per circa 20' per poi scendere lungo il sentiero che porta al paese di Vallecchia. Si attraversa il paese e si segue per un breve tratto la strada asfaltata che sale alla "Spolverina".

Dopo la prima curva, si gira a sinistra verso il Monte Doglio, per poi scendere decisamente, prima per sterrata e poi per sentiero, a Castelnuovo Magra. Attraversato il paese, si scende per la vecchia "montata", per un buon tratto acciottolata, che porta al punto di partenza.

Ore di cammino: 4 circa



val di magra - percorsi trekking
hiking trails





outdoor
trekking

sulle orme dei pellegrini

Una volta raggiunti i Casoni di Suvero con i mezzi pubblici, il nostro percorso può cominciare. Superata l'ampia pineta che caratterizza i dintorni di queste poche case, imbocchiamo sulla destra la carrareccia contrassegnata con il segnavia AV di colore bianco e rosso che ci porterà poco più in alto, ai 1042 metri di Sella di San Genesio. Da qui in poi la strada verso Sarzana è quasi sempre in discesa.



Attraversando vasti pascoli incorniciati dagli arbusti di ginestra che si alternano con zone con vegetazione più boschiva, potrete osservare in più occasioni splendidi scorci del borgo di Calice al Cornoviglio, sovrastato dall'imponente castello e, discostandosi un po' dal sentiero principale, apprezzerete il balcone naturale costituito dal monte Cornoviglio che si affaccia sulla Val di Vara, la Lunigiana, il Golfo della Spezia e le Apuane. Proseguendo lungo le antiche mulattiere di crinale raggiungiamo il monte Alpicella, quasi completamente coperto da pini piantati all'inizio del secolo scorso per arginare il dissesto idrogeologico causato da precedenti disboscamenti. Continuando la discesa verso il Valico dei Solini, la via per un tratto si trasforma in sentiero, e a farci compagnia lungo il cammino sono i cerri e castagni. Sulla nostra destra, verso valle, fa capolino il centro abitato di Bolano, il cui comune, a cavallo tra Val di Magra e Val di Vara, si mostra come un ampio terrazzo declinante sulla congiunzione dei due fiumi ai quali i suoi versanti, incisi da numerosi torrenti, inviano le proprie acque. Giunti a Tirolo, dopo aver incontrato uliveti e vigneti sparsi un po' ovunque, abbandoniamo l'Alta Via e percorriamo la strada asfaltata in direzione Santo Stefano Magra: non appena terminato il ponte



outdoor
trekking

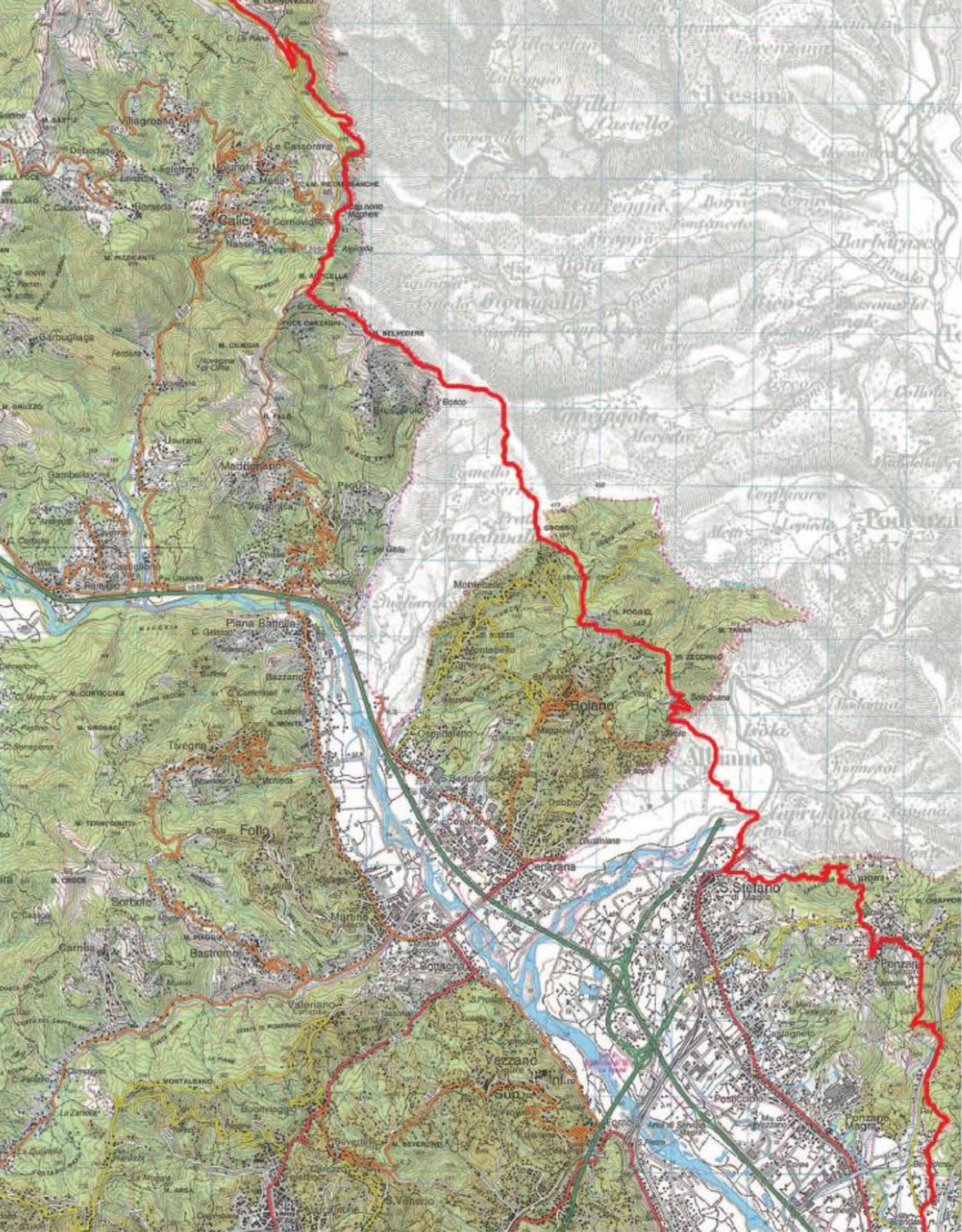
che supera il fiume, dirigiamoci verso le sponde imboccando così il Percorso fluviale lungo il quale si incontrano anse incontaminate, popolate da numerosi uccelli acquatici. Andiamo verso il centro del paese, dal quale parte il sentiero S4, che, in poco più di un'ora, ci porterà a Ponzano Superiore. Il piccolo borgo ha radici antichissime come sembra confermare il nome che, secondo alcuni, deriva dal console romano Caio Pontio Ligo.



Abbandonate Ponzano e il segnavia precedente: dalla piazza principale transita la Via Francigena, l'antico percorso dei pellegrini che si dirigevano verso Roma e questa sarà la vostra nuova traccia. Riprendendo a scendere ci indirizziamo verso Sarzana e, a metà del cammino che ancora ci attende, incontriamo i resti del Castello della Brina. La fortificazione deteneva importanti poteri di controllo e protezione del sentiero e di riscossione del pedaggio, motivo per il quale questa zona vide scoppiare un'aspra guerra.

La pace fu siglata attraverso una lunga trattativa che si concluse con un atto memorabile che vide protagonista Dante Alighieri nella veste di procuratore dei marchesi Malaspina. Proseguendo la discesa verso valle, a breve distanza, inizia l'abitato di Sarzana, città ricca di tesori e testimonianze della sua storia complessa. .





val di vara - percorsi trekking
hiking trails



outdoor
trekking

hiking trails

Outdoor enthusiasts can find anywhere near Sarzana lots of hiking paths and MTB tracks surrounded by an amazing natural environment, nestled between Alpi Apuane and the Sea. Further to the walking trails one can find close to the city of Sarzana, there are lots of hiking paths in the Monte Marcello Magra Natural Park, which show views over both the hills of Ameglia and the stunning landscapes of Golfo dei Poeti's rocky shoreline. Don't you even miss out a visit to Montemarcello arboretum as well..



ITINERARY N.1. Il castello della Brina (trailmarker VF)

From Sarzana, NW bound through Porta Parma, you set out stepping on the ancient via Cisa for aprox half a mile. Once you meet the "Turi" drain, the road diverts to the right following the canal toward "via Falcinello". There you turn left and follow the road up to the first crossroad (a gas station is nearby), where you turn right, following the paved road bound to Falcinello for about 1 mile, until you reach a bridge made of concrete, crossing the Amola creek (there is a sign on the road indicating the name of the stream). Once you cross the bridge, approx. 300 feet beyond, turn right, hence the road starts rising, through the wood along a shady path which will lead you in 20/30 min. all the way up to the "Brina" archeological site. If you start walking from Sarzana, **you should plan 1 hour hiking just to get there.** If you are searching for a longer trail, you can even carry on along the "Via Francigena" toward Ponzano Superiore (**about 30 mins from the Brina**) and manage to get back to the concrete bridge over the Amola creek, following paths.



ITINERARY N° 2: from Bocca di Magra to Lerici (trail marker 433)

From Bocca di Magra car park you can reach up to Montemarcello in about an hour, taking the old mule track, which in many is still cobbled.

After a stroll along the narrow streets of Montemarcello, follow the itinerary which starts beside the church and goes down crossing the paved road twice. The path resumes, first flat then downhill (at times narrow and slippery), until it reaches the paved road again [qui il testo italiano si ripete: "fino a ritornare sulla strada asfaltata, riprendete il sentiero che vi riporta nella strada asfaltata"].

Walk about 200 metres, then go up again along the beautiful cobbled mule track on the right hand side.

After around 10/15 minutes, cross the provincial road and carry on, following the mule track, which again crosses the road (at a place known as "Gruzza"), then take the carriage way, which goes down towards the houses of a place known as "Figarole" and then goes up again, crosses the road once more and descends to a place known as Zanego (Four Road crossroads). We go down to the left until we reach a crossroads after around 15 minutes: the path continues to the left towards Lerici, but at this point it is worth going down towards Tellaro, one of the "pearls" of the Gulf and a village absolutely not to be missed. From Tellaro, take the steps (trail marker 431) and the subsequent path, which brings to Portesone where you enter again path 433, which with alternate ups and downs to the village called La Serra, from which you can descend directly to Lerici.

(around 5.30 hours, but the itinerary can also be limited to Montemarcello or Tellaro or you can descend from the "Four Roads" to Ameglia.)



ITINERARY N° 3: the hills of Castelnuovo Magra (trail markers 302, 307, 306, 301)

From Molino del Piano car park follow the paved road which runs alongside the Bettigna creek

and then after 10 minutes leave it and take a concrete little road which branches off to the left and leads to Molino Dogliotti. Shortly before the windmill a path branches off to the right and brings to a little road which goes up to the village of Marciano. Once you reach the village, take a dirt patch on the left hand side. After about 15 minutes you reach a fork in the road: to the left you go straight to Castelnuovo Magra in about an hour following the trail markers 313 and 305. The longest itinerary continues on the right hand side along the dirt patch, which then becomes a steep path leading to the yard of the restaurant "Rizieri". Continue on the left hand side along the cart track for about 20 minutes and then descend along the path which reaches the village of Vallecchia. Walk across the village and follow briefly the paved road which goes up to a place known as "La Spolverina". After the first bend, turn left towards Monte Doglio and then go decisively down, first along a dirt patch, then along a path, towards Castelnuovo Magra. Once you have walked across the village, descend along the old path, largely cobbled, which leads back to the starting point.

Hours walk: around 4. (see map page 19)





outdoor
trekking

in the footsteps of the pilgrims

Once we have reached the Casoni di Suvero with public transport, our journey can begin. We go past the wide pinewood which surrounds these few houses and then we take the cart track to the left, marked with the white and red trail marker AV, which will bring us a little higher up, to Sella di San Genesio (1042 metres). From there onwards the road towards Sarzana is almost entirely downhill.



Walking across large pastures framed by broom shrubs, which alternate with areas of woodland, you can see time and again beautiful views of the village of Calice al Cornoviglio, dominated by the imposing castle; diverting slightly from the main path you will enjoy the Cornoviglio mountain, a natural balcony which overlooks the Vara Valley, the Lunigiana, the La Spezia Gulf and the Apuane.

Continuing on the old mule tracks along the ridge we reach the Alpicella mountain, almost entirely covered with pine trees planted at the beginning of last century to halt the hydro geological instability caused by previous deforestation.

Continuing downhill towards the Valico dei Solini, the road becomes a path for a while and oaks and chestnut trees keep us company. On the right hand side, down the valley, the village of Boiano peeps out; this town between the Magra Valley and the Vara Valley appears like a wide terrace descending on the junction of the two rivers, to which its slopes crossed by numerous streams send their waters.

Arrived at Tirolo, after passing by olive groves and vineyards scattered almost



outdoor
trekking

everywhere, we leave the Alta Via and go along the paved road towards Santo Stefano Magra: as soon as we have crossed the bridge over the river, let's head towards the banks and start the river track, along which we encounter pristine bends populated by water birds. Let's head towards the centre of the village, from which path S4 departs.

This path will bring us, in little more than an hour, to Ponzano Superiore. This little town has very ancient origins, as its name seems to confirm: some say that such name derives from the Roman consul Caio Pontio Ligo.

Then leave Ponzano and the previous trail marker: from the main square walk along the Via Francigena, the ancient way of pilgrims who went towards Rome, and this will be our new track. Resuming our way downhill we go towards Sarzana and, halfway the journey that still lies ahead, we meet the ruins of the Brina Castle.

The fort held important powers of control and protection of the path, as well as toll collection; for that reason, a bitter war broke out in this area.

The peace was signed following long negotiations which ended with a memorable act which had, as one of its main protagonists, Dante Alighieri acting as representative of the Malaspina Marquises.

Carrying on along the downhill way, close by, you will see the first houses of the town of Sarzana, rich of treasures and memories of its complex history. **(see map page 22)**





outdoor
bike



percorsi bike

Pedalando nel cuore della natura e della storia, andando alla scoperta di una terra unica, di un territorio ricco di fascino e di cultura, custode di tradizioni secolari e capace di apparire più bello a ogni sguardo, a ogni singola pedata. Partendo dalle accoglienti località di mare, fino ad arrivare alle aspre località di montagna, passando dalle più dolci e sinuose località di collina, il tutto in un mix di storia, cultura, tradizione, misteri, borghi, eventi,



colori e fascino, che aspettano soltanto di essere vissute e pedalate. La bicicletta e la Mountain Bike costituiscono, infatti, il mezzo più adeguato per visitare al meglio, e in modo più "responsabile" ed ecologico, gli angoli più nascosti di queste terre, scorgendo quei particolari che sfuggono agli occhi del visitatore più tradizionale. Itinerari che spaziano dalla bellissima cittadina di Sarzana, crocevia di una storia tanto antica quanto affascinante, alla battigia intrisa di salsedine del Mar Ligure e del Mar Tirreno, che qui si incontrano; dalle floride sponde del fiume Magra e dei suoi patrimoni naturalistici e faunistici, ai sentieri immersi nella macchia mediterranea, che dal promontorio di Montemarcello si affacciano su un mare blu cobalto, trovando il loro sbocco naturale nelle incantevoli baie di Lerici e Tellaro; dalle polverose strade bianche dei borghi collinari, alle antiche mulattiere, che, all'ombra di castelli medioevali, percorrono le valli "lunigianesi"; dagli impervi ed aspri camminamenti di montagna, immersi nel caratteristico scenario delle vicine Alpi Apuane, ai favolosi paesaggi di crinale, che soltanto l'Alta Via dei Monti Liguri sa offrire ai propri visitatori. Itinerari adatti a tutti i livelli di allenamento e di preparazione tecnica, ideali per essere pedalati da singoli, gruppi e famiglie, che in sella ad una Mountain Bike



outdoor
bike



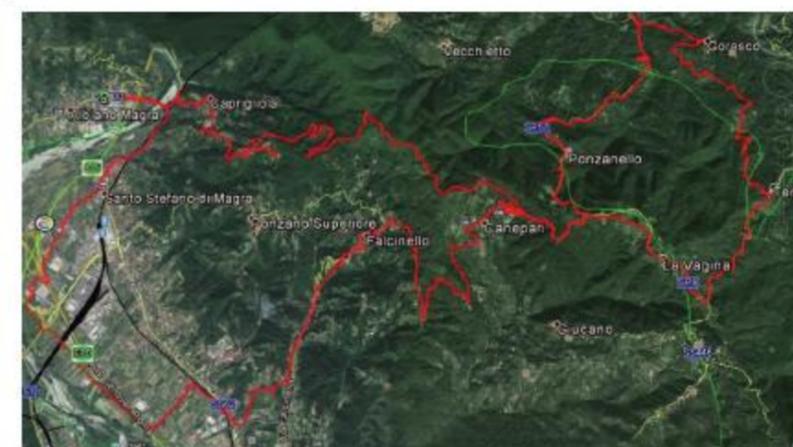
potranno scorgere ogni più piccolo dettaglio di questa terra, portando con sé un bagaglio di immagini ed esperienze difficili da dimenticare. Percorsi facili e divertenti, ma anche tour impegnativi e "adrenalinici", che potrai anche esplorare e vivere al meglio dietro l'abile supervisione di un'esperta guida di Mountain Bike e Cicloturismo. Itinerari capaci di accontentare ogni tipo di visitatore, dal biker che vede la bici come il mezzo migliore per conoscere il territorio più a fondo e in modo più responsabile, fino ad arrivare al biker maggiormente evoluto, che ama unire all'aspetto turistico quello più prettamente sportivo e ludico. Di seguito, solo alcune delle possibili proposte, suddivise per grado di difficoltà e tempo di percorrenza (puramente indicativi in quanto rapportati al "turista-biker" medio) e, più nello specifico, per coefficiente di difficoltà tecnica e livello di preparazione fisica richiesta per il completamento di ogni singolo percorso (utilizzata scala da 1 a 5 in cui il 5 sta a rappresentare il grado più elevato).

FACILI (itinerari rivolti a tutte le categorie di ciclisti e bikers, anche se principianti e scarsamente allenati)



ESCURSIONE 1/2 GIORNATA/1) "I Tedeschi e il Parco del Magra"
Sarzana – Romito Magra (bivio) – Parco del Magra – Fornola – Piana Battolla – Via dei Tedeschi – Beverino (paese) – Beverino Castello (paese) – Via dei Tedeschi – Piana Battolla – Fornola – Parco del Magra – Romito Magra – Sarzana
(diff. tec. 1/5 – prep. fisica 2/5)

LA MAPPA
the map





MEDIAMENTE IMPEGNATIVI (itinerari rivolti a ciclisti e bikers dotati degli elementi tecnici di base e di un sufficiente allenamento fisico)



ESCURSIONE 1/2 GIORNATA /

2) "Monte Grosso e la finestra sulla Lunigiana"

Sarzana – Ponzano Magra – Ponzano Superiore – Loc. Volpara – Località Quattro Strade – Monte Grosso – Località Le Prade – Canepari – Prulla – Sarzana **(diff. tec. 2/5 – prep. fisica 3/5)**

ESCURSIONE 1/2 GIORNATA /

3) "A cavallo tra la Valle del Magra e il Golfo dei Poeti"

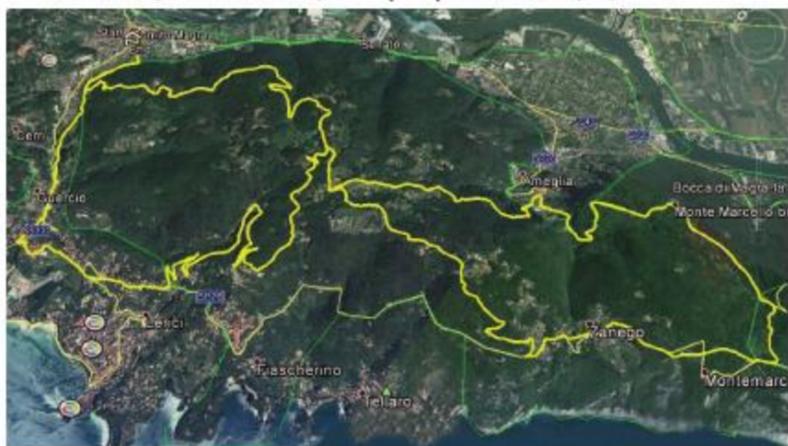
Sarzana – Parco del Magra – Santo Stefano Magra – Fornola – Località Il Termo – Baccano – Forte di Canarmino – Trebiano – Pugliola – Romito Magra – Battifollo – Sarzana **(diff. tec. 2/5 – prep. fisica 2/5)**

ESCURSIONE GIORNALIERA/4) "Alta Via dei Monti Liguri light"

Sarzana – Santo Stefano Magra – Albiano Magra – Bolano – Cavanon – Valico dei Solini – Merisso – Baita della Luna (Monte Alpicella) – Passo Alpicella – Versante sud ovest Monte Cornoviglio – Valico dei Casoni – Calice al Cornoviglio – Beverino – Via dei Tedeschi – Piana Battolla – Fornola – Parco del Magra – Romito Magra – Sarzana **(diff. tec. 2/5 – prep. fisica 3/5)**

ESCURSIONE GIORNALIERA/5) "Le colline della Luna"

Sarzana – Falcinello – Prulla – Le Prade – Ponzanello – Gorasco – Tendola – Le Prade – Caprigliola – Parco del Magra – Santo Stefano Magra – Località Corea – Sarzana **(diff. tec. 3/5 – prep. fisica 4/5)**



LA MAPPA
the map



IMPEGNATIVI (itinerari rivolti a ciclisti e bikers esperti dotati di una buona tecnica di guida, di un discreto allenamento fisico e capaci di affrontare possibili tratti di bici in spalla)



ESCURSIONE 1/2 GIORNATA / 6) "Lerici, Tellaro e Montemarcello"

Sarzana – Romito Magra – Pugliola – Lerici e Tellaro (bivio) – Rocchetta – Ameglia Alta – Montemarcello – Zanego – Rocchetta – Romito Magra – Marinella di Sarzana – Sarzana **(diff. tec. 4/5 – prep. fisica 2/5 – include brevissimi tratti di portage)**

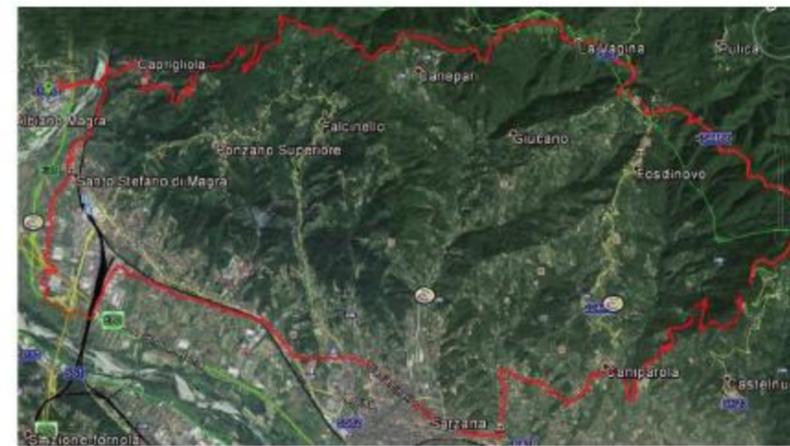
ESCURSIONE 1/2 GIORNATA / 7) "Le Apuane viste dalla Luna"

Sarzana – Caniparola – Montecchio – Monte Carboli – Le Prade – Località Quattro Strade – Località Volpara – Caprigliola – Parco del Magra – Località Corea – Sarzana **(diff. tec. 2/5 – prep. fisica 3/5 – include brevi tratti di portage)**

ESCURSIONE GIORNALIERA / 8) "Alta Via dei Monti Liguri"

Sarzana – Santo Stefano Magra – Albiano Magra – Ceparana – Debbio – Bolano – Cavanon – Valico dei Solini – Merisso – Baita della Luna (Monte Alpicella) – Passo Alpicella – Versante sud ovest Monte Cornoviglio – Valico dei Casoni – Foce del Termine – Foce delle Quattro Strade (o Foce di Croce) – Passo del Rastrello – Rocchetta Vara – Valico dei Casoni – Versante sud ovest Monte Cornoviglio – Passo Alpicella – Bruscarolo – Pegui – Ceparana – Fornola – Parco del Magra – Romito Magra – Sarzana **(diff. tec. 2/5 – prep. fisica 5/5 – non include portage)**

LA MAPPA
the map





da Sarzana a Luni in bicicletta

La nostra pedalata inizia da Sarzana, città che affonda le sue origini nel passato e rivolge il suo sguardo al futuro.

Il centro storico, infatti, è una mescolanza di architettura medievale ed eleganza ottocentesca, testimonianza dei periodi di maggiore importanza della città della Val di Magra. Una sosta è d'obbligo, quindi, anche per altre attrazioni da non perdere: quelle della tavola.

Sarzana sorge infatti nella parte bassa di una valle nella quale confluiscono le tradizioni dell'entroterra lunigianese, cariche di sapori di una volta, che si possono ritrovare gustando prodotti tipici come i panigacci e testaroli, i salumi, i formaggi, le torte salate e i dolci tradizionali dell'inverno come la spongata.

Tutto accompagnato da vini bianchi e rossi prodotti sulle alture che andremo ad incontrare durante il percorso.

Rimettiamoci in sella, dunque, e lasciato il centro di Sarzana dirigiamoci alla volta della Fortezza di Sarzanello fortificazione militare che domina la vallata del Magra: fu una antica sede vescovile e fu spesso al centro delle contese militari della zona. A questo punto si inizia la discesa che ci condurrà a Caniparola, centro abitato che si trova al di là del

confine che divide la Liguria e la Toscana.

Poche centinaia di metri e la delimitazione tra le due regioni passa di nuovo sotto le nostre ruote, mentre ci inerpichiamo sulla salita che conduce verso l'antico borgo di Castelnuovo Magra. Il paese, premiato con la Bandiera arancione del Touring club italiano, ha un profilo inconfondibile, con le case racchiuse come gioielli nella cinta muraria dominata dalla torre dell'antico castello.

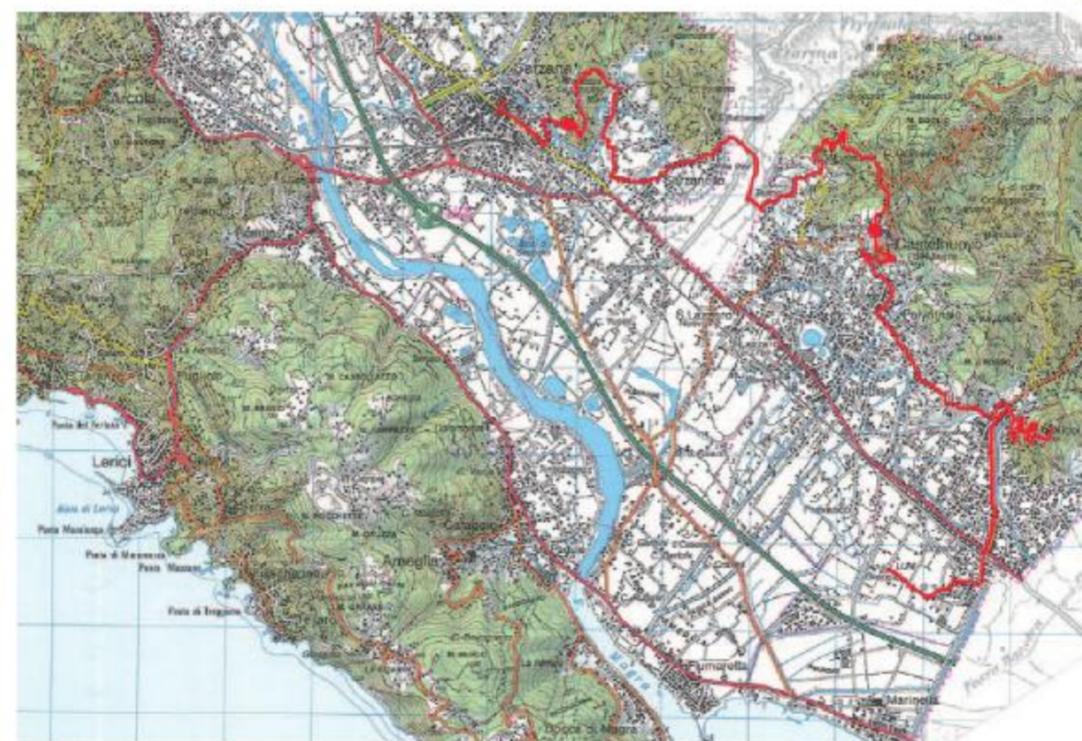
Da Castelnuovo si gode di una vista a 360 gradi che vi lascerà senza parole, ma vale la pena abbandonare le vedute e visitare l'Enoteca pubblica della Regione, le cui sale ospitano le bottiglie che rappresentano le Doc della Liguria.

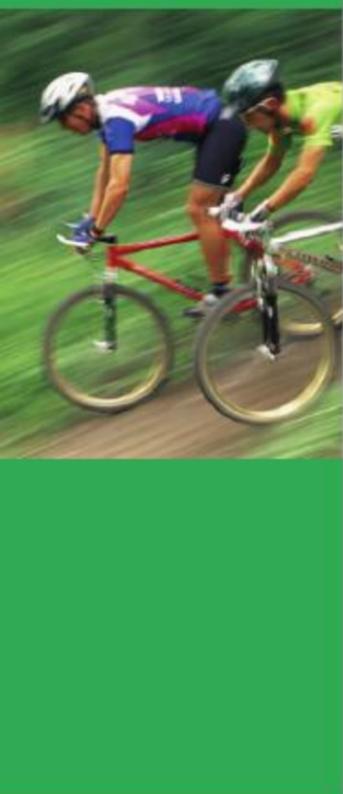
Il personale specializzato e i sommelier professionisti, inoltre, saranno a disposizione per la degustazione dei vini, a cominciare dal vermentino

prodotto nei vicini Colli di Luni. Abbandonato il borgo, si ritornavero la piana del Magra, dovesi imbecca Via Olmarello. Dopo due chilometri si incontra il bivio per addentrarsi alla scoperta dei centri abitati di Nicola e di Ortonovo, oppure per scendere dritti verso la destinazione finale del nostro percorso, l'area archeologica di Luni, una delle più belle e floride colonie romane del nord Italia, il cui splendore derivava dall'uso del marmo bianco di Carrara scoperto dagli stessi abitanti e dall'importanza che la città ricopriva nell'economia e nella posizione strategica. Oggi quel periodo di sfarzo e potenza è testimoniato dallo splendido anfiteatro e dai numerosi reperti emersi nel corso degli scavi per riportare alla luce il tessuto urbano, i templi e le dimore signorili.



LA MAPPA/ the map





MTB trails

While cycling in the countryside, immersed into nature and history it is easy to discover a unique landscape rich in culture and intriguing as guardian of past traditions. Every single ride offers an unrivalled opportunity to admire the cosy coastal area, up to the wild mountains, passing through the twisting hills of the small villages that dot the landscape. Everything in a bewildering mix of history, cultural heritage, mysteries, villages, events which can be experienced riding a bike. This is the best way to visit the area in a responsible and ecological way, aiming at discovering the hidden suggestions of this marvelous territory. Different itineraries are offered starting from the suggestive town of Sarzana, medieval crossroad of history and events, to the coastal area with its salty beaches overlooking the Ligurian and Tirenian seas. From the flourishing banks of the river Magra rich in animals and vegetation, to the tracks immersed in

the Mediterranean maquis sloping down from the Promontory of Montemarcello overlooking the cobalt blue sea of Lerici and Tellaro. Along the dusty narrow roads close to the hill medieval villages of Lunigiana to its castles and valleys. From the steep and rugged hiking trails deep in the Apuanian Alps scenery to the unique stunning crests of the Alta Via dei Monti Liguri. All these itineraries are suitable to all training and technical levels and they are ideal for individuals, families and groups. They offer the chance to discern every small detail of this land, experiencing unforgettable situations and gathering pictures and memories. As tracks can be easy and enjoyable but also highly exciting and demanding, an expert bicycle rider could also supervise and guide you. Cycling itineraries satisfy every visitor from the beginner, who responsibly aims at knowing the territory, to the expert who mixes tourism to sport and fun. The following proposals are divided according to their difficulty level and travel time (in relation to an average biker) and more specifically according to the technical level and physical training necessary to the completion of the single itinerary (a scale from 1 to 5 is used where 5 indicates the highest level).



EASY (itineraries for all the categories of cyclists and bikers, even those who are beginners and not trained)



BIKE EXCURSION HALF DAY/ FULL DAY /1) "The Germans and the Park of the Magra"

Sarzana – Romito Magra (crossroad) – Parco del Magra – Fornola – Piana Battolla – Via dei Tedeschi – Beverino (paese) – Beverino Castello (paese) – Via dei Tedeschi – Piana Battolla – Fornola – Parco del Magra – Romito Magra – Sarzana **(technical difficulty 1/5 – physical training 2/5) (see map page 29)**

QUITE DIFFICULT (itineraries for those cyclists and bikers who are trained and have the basic technical elements)



BIKE EXCURSION/ HALF DAY/2) "Monte Grosso and a picture window on Lunigiana"

Sarzana – Ponzano Magra – Ponzano Superiore – Loc. Volpara – Località Quattro Strade – Monte Grosso – Località Le Prade – Canepari – Prulla – Sarzana **(technical difficulty 2/5 – physical training 2/5)**

BIKE EXCURSION/ HALF DAY/3) "Between the Valley of the Magra and the Gulf of the Poets"

Sarzana – Parco del Magra – Santo Stefano Magra – Fornola – Località Il Termo – Baccano – Forte di Canarino – Trebiano – Pugliola – Romito Magra – Battifollo – Sarzana **(technical difficulty 2/5 – physical training 2/5)**

BIKE EXCURSION/ FULL DAY/4) "Alta Via dei Monti Liguri"

Sarzana – Santo Stefano Magra – Albiano Magra – Bolano – Cavanon – Valico dei Solini – Merisso – Baita della Luna (Monte Alpicella) – Passo Alpicella – Versante sud ovest Monte Cornoviglio – Valico dei Casoni – Calice al Cornoviglio – Beverino – Via dei Tedeschi – Piana Battolla – Fornola – Parco del Magra – Romito Magra – Sarzana **(technical difficulty 2/5- physical training 3/5)**

BIKE EXCURSION/ FULL DAY/5) "The Hills of Luna"

Sarzana – Falcinello – Prulla – Le Prade – Ponzanello – Gorasco – Tendola – Le Prade – Caprigliola – Parco del Magra – Santo Stefano Magra – Località Corea – Sarzana **(technical difficulty 3/5- physical training 4/5)**

(see map page 30)



DIFFICULT (Itineraries for expert cyclists and bikers who have a good riding technique, good physical training and ability for porting the bike on a shoulder)

BIKE EXCURSION/ HALF DAY /

6) "Lerici, Tellaro and Montemarcello"

Sarzana – Romito Magra – Pugliola – Lerici e Tellaro (bivio) – Rocchetta – Ameglia Alta – Montemarcello – Zanego – Rocchetta – Romito Magra – Marinella di Sarzana – Sarzana (**technical difficulty 4/5 – physical training 2/5– short portaging**)

BIKE EXCURSION/ HALF DAY /7) "The Apuanian Alps from Luna"

Sarzana – Caniparola – Montecchio – Monte Carboli – Le Prade – Località Quattro Strade – Località Volpara – Caprigliola – Parco del Magra – Località Corea – Sarzana (**technical difficulty 2/5– physical training 3/5– short portaging**)

BIKE EXCURSION/ FULL DAY /8) "Alta Via dei Monti Liguri"

Sarzana – Santo Stefano Magra – Albiano Magra – Ceparana – Debbio – Bolano – Cavanon – Valico dei Solini – Merisso – Baita della Luna (Monte Alpicella) – Passo Alpicella – Versante sud ovest Monte Cornoviglio – Valico dei Casoni – Foce del Termine – Foce delle Quattro Strade (o Foce di Croce) – Passo del Rastrello – Rocchetta Vara – Valico dei Casoni – Versante sud ovest Monte Cornoviglio – Passo Alpicella – Bruscarolo – Pegui – Ceparana – Fornola – Parco del Magra – Romito Magra – Sarzana (**technical difficulty 2/5 – physical training 5/5 – no portaging**) (see map page 31)

From Sarzana to Luni by bike

Our ride starts from Sarzana, town of ancient origins projected towards the future. For instance, the town centre is a balanced mixture of medieval architecture and 19th century elegance, that is one of the most important period for both the town and valley. Then, it is almost compulsory to stop to taste the food tradition of the area.



Sarzana is located in the lower Valley of the Magra, well known for its inland culinary tradition starting from Lunigiana with panigacci, testaroli, cold cuts, cheeses, pies and cakes as spongata. Everything carefully combined with locally produced white and red wines which we will meet later on our itinerary.

Let's start again cycling and leaving Sarzana, moving towards the Fortress of Sarzanello once used as a military rampart dominating the whole Valley of the Magra. It was also the seat of the Bishops of Luni and the centre of rivalries in the area. From now on we start sloping down towards Caniparola and the border between Tuscany and Liguria. Also Castelnuovo Magra stands between the two regions, awarded by the label of the Italian Touring Club. It has ancient medieval origins and is recognizable on the hill for its well defined outline thanks to its houses nestled in the fortified walls and dominated by the tower of the old castle. From the village you have the chance to admire an amazing scenery which will leave you speechless but then you'll also have the opportunity to visit the regional wine cellar which hosts some typical regional products. The professional sommeliers and highly qualified staff will be ready to make you taste the Vermentino wine produced in the area. Once left the village let's go again in the Valley of the Magra in via Olmarello. After 2 kilometres there is a fork leading to the villages of Ortonovo and Nicola or moving straight towards the ancient archeological site of Luni. It was one of the most flourishing and beautiful roman colonies in North Italy embellished by the white marble of Carrara and important for its strategic economic position. One of the main examples of its power is given by its amphitheater and the remains of palaces, temples and streets. (see map page 33)





cibo e tradizione
food and tradition

Nel territorio sarzanese l'alimentazione era un tempo basata prevalentemente sia sui prodotti ottenuti dalla farina di grano, di granturco e di castagne sia sugli ortaggi.

Della tradizione permangono oggi numerosi piatti: la paniza, gli sgabei, i testaroli, la focaccia con olio e sale, la focaccia dolce (con farina di grano), la pattona e il castagnaccio (con farina di castagne).



Per quanto riguarda gli ortaggi si consumano cavoli (broccoli, cavolfiori, verze, ecc.), pomodori, patate (a polpa gialla o bianca), fagioli (borlotti, dall'occhio, fagiolini verdi, ecc.) e di ortaggi finalizzati alla preparazione di ottime torte di verdure, come la scarpazza. Sulla tavola sarzanese non mancano i funghi, dai prataioli ai "servi" (porcini) ai "galletti" (finferli) ai pioppini. Primi piatti tradizionali i ravioli, ripieni con verdure e borraggine e le tagliatelle, fatte rigorosamente a mano, condite con sugo, pesto o "alla contadina" con olio, formaggio, cavoli e patate. Tra i secondi piatti, il coniglio in umido o fritto e la trippa. Per il pesce, alimento non consueto, un tempo si preferiva quello più comune e meno costoso: stoccafisso, baccalà, acciughe e muscoli per piatti semplici e molto gustosi come lo stoccafisso in umido con la polenta e il baccalà, fritto e marinato. Sulle colline si coltiva l'ulivo da cui si ricava un olio di ottima qualità. Caratteristici della zona mele, pere, pesche, albicocche, ciliegie e fichi: con la frutta si confezionano marmellate artigianali. Tipici dolci sarzanesi, infine, la spungata, riempita con marmellata, canditi, frutta secca e spezie e il buccellato, a forma di ciambella, aromatizzato con scorze di limone o arancia.

Sarzana is located in an area which in the past mainly based its food on wheat and corn flour products, on chestnuts and vegetables.

We owe to tradition a lot of delicious dishes that are still recognizable in our everyday diets: focaccia bread with olive oil and salt, testaroli, sgabei, paniza, sweet focaccia (with wheat flour) pattona and castagnaccio (with chestnut flour).

As for vegetables we use cabbages (broccoli, cauliflowers, Savoy cabbage) tomatoes (with white or red pulp) beans (green peas and pinto bean) and vegetables commonly used to prepare scarpazza, an excellent pie.

On local tables it is also common to find mushrooms (field mushrooms, "galletti" and porcini). Among first traditional dishes ravioli (filled with vegetables) and hand-made tagliatelle (with tomato or pesto sauce and "alla Contadina" with oil, cheese, cabbages and potatoes) are the best.

Among second dishes we can suggest fried food, stuffed rabbit and tripe.

In the area fish was not commonly cooked in the past. Only some cheap fishes like anchovies, mussels, dried and salted codfish were used and combined with polenta. On the local hills olive oil is accurately produced by farmers as well as marmalades with local apples, pears, peaches, apricots, cherries and figs.

To conclude among delicious local desserts we can name spungata (filled with candied and dried fruit and spices) and buccellato shaped as a doughnut seasoned with lemon and orange peel).





il dolce dei romani antichi *ancient Romans' cake*

la spungata

Un dolce semplice, cotto in forno, la cui delizia è basata essenzialmente su di un ripieno di marmellata (anch'essa cotta al forno, ma con un particolare procedimento e arricchita con pinoli e mandorle e con aggiunta di aromi naturali e spezie) contenuto tra due sfoglie di farina, una delle quali, la superiore, viene bucherellata come un favo per facilitarne la cottura interna, e poi modellata con rilievi a motivi ornamentali, impressi con antiche forme in legno.

La forma rotondeggiante è invece il risultato della "saldatura" delle due sfoglie, ottenuta premendo sul bordo con un compasso di antica fattura.

Secondo una tradizione che risale assai indietro nel tempo, nel contado di Luni (e poi in Sarzana) la torta "spungà" era oggetto di reciproco regalo tra i sarzanesi nel periodo delle feste natalizie. Ed inoltre era usanza che i proprietari delle tenute agricole ne facessero dono ai propri coloni per contraccambiare altri tradizionali omaggi campestri.

Il nome "spungata" è di origine latina e deriva da "spongia", vale a dire "spugna", e si ritiene sia stato usato per l'aspetto

"spugnoso" della parte superiore del dolce, bucherellato ed irregolare.

Nessuno mette in dubbio l'antichità della torta spungata, ma nel 1847 uno studioso, Antonio Bertoloni, scrivendo ad un amico, avanzò l'ipotesi che un passo di Ovidio nel libro dei *Fasti*, laddove parla dei regali che i Romani erano soliti fare il primo giorno dell'anno ("...et data sub niveo condita mello favo") si riferisse proprio al modo di confezionare la spungata che era appunto fatta di miele e bucherellata come un favo.



Pasticceria Gemmi

la spungata

La Spungata is a simple handmade cake, made of two round puffs, containing a stuffing of jam, pine-seeds, almonds and spices, which give it a different taste!

Moreover, the upper puff is both riddled, in order to let the inside cook better, and decorated with different ornaments, in order to make La Spungata look more attractive.

According to an old tradition, La Spungata seemed to be a Christmas present among the inhabitants of Luni and between the landowners and their farmers as well.

The name Spungata comes from the latin word "spongia", which means sponge and refers to its spongy look.

Its old origin is certain. As a result of it, in 1847, the scholar Antonio Bertoloni, assumed that Ovidio, in its book on roman magnificence, referred to La Spungata as a common present among Romans on New Year's Day.

"...et data sub niveo condita mello favo"



vino e cantine
wine, cooperatives
and cellars

La bevanda tradizionale dei sarzanesi è sempre stata il vino, frutto del faticoso lavoro agricolo. L'uva coltivata nella zona è sia bianca che nera. I contadini in passato utilizzavano al massimo i prodotti della vite e ottenevano, dalla vinaccia non torchiata, anche la "vinetta" un vino più leggero prodotto allo scopo di fare economia della bevanda di prima scelta. Oggi i vini dei colli di Luni (D.O.C.) sono oggetto di grande considerazione per l'ottima qualità, come il famoso Vermentino delle colline di Luni, un bianco profumato, elegante e versatile (si gusta come aperitivo, ma anche a tutto pasto). Apprezzabile anche il Colli di Luni Rosso.



L'Azienda Agricola Il Monticello è situata in una bella posizione collinare in località La Bradia, nelle campagne di Sarzana, a soli cinque minuti di macchina dal suo centro storico e ad 8Km dal mare. L'Azienda Agricola Il Monticello coltiva nei propri vigneti uve pregiate (Vermentino, Sangiovese ecc.) con le quali produce ottimi vini DOC, sia bianchi che rossi, la cui eccellente qualità è stata ripetutamente riconosciuta, sia in ambito nazionale che internazionale.

I vini della Tenuta La Ghiaia nascono da vigneti autoctoni, coltivati con la tecnica della coltura biologica. Da una cura costante e una selezione attenta in vigna di uve Vermentino, Sangiovese, Merlot, Vermentino Nero, Massaretta, Albarolo e Malvasia Bianca nascono Atys, Vermentino in purezza, e Undicinodi, rosso Colli di Luni e Ithaa, bianco e sofisticato vermentino in purezza: un vino complesso di altissima qualità, ottenuto con macerazione fermentativa e affinamento "sur lie".



Wine has always been the traditional beverage of Sarzana, hard-won from farming. White and red grapes are both successfully cultivated in the area. In the past farmers used to exploit the products of the grapevine as much as they could, obtaining "vinetta", that is an economic light wine different from the high quality one. Nowadays the "Colli di Luni" doc wines are well-known for their extremely good quality.

One of the most well-appreciated is the "Vermentino", a scented, fragrant and versatile white wine (ideal for every meal and as appetizer). Last but not least, the red wine is worth tasting.

Azienda Agricola "Il Monticello" is located on a beautiful hill named "La Bradia", in the countryside of Sarzana. From "Il Monticello" by car you can reach the Sarzana historical downtown in only 5 minutes, while the sea is only 8 Km away.

The Azienda Agricola "Il Monticello" vineyard with its fine grapes (Vermentino, Sangiovese and so on) produces excellent red and white DOC wines, repeatedly awarded in Italy and abroad.

The wines of La Ghiaia Estate are produced by native vines, grown with the technique of organic farming. From a constant care and a careful selection made in the vineyard of Vermentino, Sangiovese, Merlot, Vermentino Nero Massaretta, Albarola and Malvasia Bianca grapes are born Atys, pure Vermentino, and Undicinodi, red Colli di Luni and Ithaa, white pure and sophisticated Vermentino: a complex wine of high quality, obtained by fermentative maceration and refining "sur lie".





Aeroclub Lunense

Sorvolare il Golfo della Spezia e le splendide Apuane per goderne la bellezza atterrando nel cuore della terra lunense pilotando il proprio aereo non sarà più un desiderio irraggiungibile o un privilegio riservato ai velivoli militari ma un'opportunità concreta grazie all'Aero Club Lunense, la storica associazione dedicata agli amanti dell'aria e del volo.

Nato negli anni '20 come area per atterraggi di fortuna, l'Aeroporto di Luni è cresciuto sino a diventare aeroporto militare aperto al traffico civile.

Le attività dell'Aeroclub vennero avviate intorno agli anni '30 e, dopo la lunga parentesi del conflitto mondiale, qui fiorì l'attività della scuola di pilotaggio. Oggi l'Aeroclub lavora per far ripartire la tradizione della scuola di volo e di paracadutismo e creare una realtà e uno spazio per hobbysti, sportivi e aspiranti piloti. L'Aero Club, che promuove il turismo e lo sport aereo, si sta riorganizzando nella sua sede storica dell'Aeroporto di Luni, operando con il traffico locale per offrire ai soci spazi e servizi.

Oltre all'uso della pista di decollo e atterraggio sarà possibile l'iscrizione alla scuola civile di pilotaggio e addestramento al volo, sotto l'egida dell'Aero Club d'Italia e dell'ENAC, e corsi di paracadutismo per vivere un'esperienza di grande emozione. Il Club dispone di 3 aerei a disposizione dei propri associati.

Inoltre organizza, con la collaborazione della Sezione Spezzina dell'Arma Aeronautica, le giornate dell'aria, dedicate soprattutto ai neofiti e previste tenersi una domenica al mese, da aprile a settembre.

E' possibile organizzare voli turistici della durata di mezz'ora ciascuno per tre persone, per sorvolare tutto il territorio dal Golfo dei Poeti all'Alta Lunigiana.



Flying over the Gulf of La Spezia and the splendid Apuan Alps to appreciate all their beauty, followed by a landing in the heart of the Luni countryside at the controls of one's own aircraft, will soon no longer be an impossible dream or a privilege only available to military planes, thanks to Aero Club Lunense, the historic association of flying enthusiasts.

Founded in the '20s as an emergency landing strip, Luni Airport gradually expanded and is now a military airfield open to civilian traffic. The Club started its activities around the '30s, and after a long break for the 2nd World War, it established a flourishing flying school. Nowadays the Club is working to open the tradition of the flying and parachuting school to a wider audience and create a facility and space for leisure and sports fliers and aspiring pilots. The Flying Club, which promotes leisure and sports flying, is reorganising at its historic base at Luni Airport, and is working with the local air traffic authority to offer its members space and services. As well as use of the runway, members will be able to join the civilian flying and training school, under the aegis of Aero Club d'Italia and ENAC, as well as signing up for parachuting courses for a truly thrilling experience. The Club has three aircrafts available for its members' use. In addition, in association with the La Spezia section of the Italian Air Force, the Club is organising Air Days, intended especially for beginners, to be held one Sunday a month from April to September.

It is possible to organize tourist flights lasting, half an hour each for three people, to fly over the whole territory, from the Gulf of Poets to High Lunigiana.





agriturismi e aziende agricole

Agriturismo Azienda Agricola Il Monticello premiati vini DOC Colli di Luni
località Groppolo 7, Bradia, Tel. 0187 621 432 /335 669 0207 - www.ilmonticello.vai.li

Agriturismo Di Paterno nei colli sopra Sarzanello vicino alla Toscana
via Paterno 63, Sarzanello, Tel. 0187 626 314

Agriturismo La Bianca Fattoria un'oasi di pace in una casa colonica con
cucina casalinga e olio proprio - via Turi 120, Monticello
Tel. 0187 607 301 www.labiancafattoria.com

Agriturismo Mario Iacovino azienda agricola biologica, appartamenti con
cucina - via Ghiarettolo 130, Tel. 0187 673 482 - 393 081 6564
www.agriacovino.it

Azienda Agricola Casa Torchiana olio extravergine d'oliva
via Aurelia 254, Tel. 0187 675 403

Azienda Agricola De Lucchi olio extravergine d'oliva
via Aurelia 111, Tel. 0187 625 092

Azienda Agricola Petrelli vino DOC Colli di Luni via Canale 63, Tel. 0187 671 867

Azienda Agricola Santa Caterina vini DOC e IGT Colli di Luni
via Santa Caterina 6, Tel. 0187 629 429

Frantoio e Molino Ambrosini olio e farina bio
via dei Molini 396, Bradia, Tel. 0187 620 453 - www.frantoioambrosini.it

Società Agricola Lotti - Tenuta La Ghiaia vini DOC, suites, incontri con
maestri dell'arte e dell'essere e nozioni di cucina e buon vino
via San Gottardo 65, Santa Caterina Tel. 0187 627 307 www.tenutalaghiaia.it

bed and breakfast

B&B Albachiara nella piana intorno alla provinciale per Marinella- via Navonella 25, Tel. 0187 672 079

B&B Alemo poco fuori dal centro storico via Monticello 11, Cappuccini Tel. 0187 627 729/347 275 8389
www.bebalemo.it

B&B Aurora intorno alla provinciale per Marinella via Navonella 34, Tel. 340 596 8388- www.aurorasarzana.it

B&B Bibitop nel centro storico, mansarda del quattrocentesco palazzo Remedi - piazza Matteotti 43,
Tel. 0187 620 629 www.bibitop.it

B&B Da Giannioglio fra la stazione ferroviaria e il centro storico - via XX Settembre 67, Tel. 0187 620 308

B&B Di Luna e Di Sole ideale per musicisti che provano e suonano anche in vacanza, vicino al centro
storico - via Turi 60, Tel. 0187 626 934 www.bistrotristorante.com/dove-dormire.php

B&B Dolce Dormire villa nella campagna vicino al centro - via Emiliana 69, Battifollo Tel. 0187 626
107, 333 478 2074 - www.dolce-dormire.it

B&B Gioia nel verde a 150 metri dal centro storico verso Sarzanello - via Massa Neri 20
Tel. 0187 624 275/328 843 1645 www.bbgioia.it

B&B Gramsci 5 nel centro storico via Gramsci 5, Tel. 0187 627 804

B&B Ibisco nella campagna fra il centro storico e Sarzanello via Nave 77, Nave, Tel. 0187 603 061

B&B Il Casale del Centro a nordovest del centro storico verso Santo Stefano Magra via Berghini,
Olmo Santa Caterina Tel. 0187 620 222

B&B Il Groppolo nella zona agricola alle spalle del centro storico verso le prime colline toscane
via Groppolo 5/a, Bradia Tel. 329 215 2828

bed and breakfast

B&B Il Nespolo nel centro moderno a breve
distanza dal centro storico
via IV Novembre 8, Tel. 0187 620 820
www.bed-and-breakfast.it

B&B Il Nido di Titti tra il centro storico e il
centro commerciale Luna via P. Diana 4,
Tel. 320 319 8332

B&B Il Pappagallo vicino al centro storico
in direzione della Spezia - via Muccini 136,
Tel. 0187 625 138

B&B Il Viale appena fuori del centro storico
verso Castelnuovo Magra e Carrara - viale
Mazzini 75c, Tel. 0187 610 866 /333 770 5145
www.ilvialedivaleria.it

B&B L'Acrobata al confine del centro storico - via Sobborgo Emiliano 15, Tel. 0187 624 183

B&B L'Agave Fiorito vicino al centro storico in direzione della Spezia via Muccini 204, Tel. 328 714 7336

B&B L'Arcobaleno a 100 m dal centro storico, mtb a disposizione via dei Molini 67, Bradia
Tel. 0187 625 034/339 478 5724 www.arcobalenosarzana.com

B&B La Bomboniera nel centro storico - via Marconi 24, Tel. 0187 622 485

B&B La Campanella a sud della stazione ferroviaria via Crociata 18b, Tel. 0187 610 927/335 367 764

B&B La Cittadella elegante nel centro storico - via Torrione Stella 1, Tel. 0187 621 933

B&B La Corte degli Ulivi nuovo, in un uliveto a 1 km dal centro storico verso La Spezia
via Muccini 167, Tel. 0187 603 081 www.lacortedegliulivi.it

B&B La Fortezza vicino alla celebre fortezza di Castruccio Castracani- via alla Fortezza 10, Sarzanello
Tel. 0187 625 609 - www.beblafortezza.it

B&B La Locanda dei Limoni vicino alla stazione, giardino, barbecue e letteratura francese
piazza Jurgens 14 Tel. 0187 621 485/335 548 1851 www.bistrotristorante.com/dove-dormire.php

B&B La Schamba nella campagna fra il centro storico e Sarzanello via Panzarino, Nave, Tel. 0187 610 002

B&B La Terrazza vicino al centro storico in direzione della Spezia via Muccini 119, Tel. 0187 625 757

B&B La Vecchia Locanda vicino alla stazione, antica locanda degli inizi del '900
piazza Jurgens 9, Tel. 0187 620 315/339 720 4431, www.vecchia-locanda.it

B&B Le Magnolie nella zona agricola alle spalle del centro storico verso le prime colline toscane
via dei Molini 168, Bradia, Tel. 0187 627 274 www.bedandbreakfast.it

B&B Le Travi rustico a cinque minuti dal centro città e dal fiume Magra via Pecorina 121,
Tel. 347 441 5335 www.letravi-bedandbreakfast.it

B&B L'Olmo a NE del centro storico in direzione di Santo Stefano di Magra via Cisa 43, Tel. 338 420 5588

B&B Luni sui colli fra il centro e la Toscana - via Rigazzo 54, Nave, Tel. 339 658 1336

B&B Mare tra l'Aurelia e il fiume Magra a est del centro storico via Nerchia 66, San Lazzaro, Tel. 0187 670 283

B&B Panorama nelle boschive colline di Sarzanello via Ghigliolo Alto 59, Bradia Tel. 0187 610 260

B&B Paradiso poco a nord del centro storico via Paradiso 27a, Cappuccini Tel. 338 985 5659

B&B Porta Romana nel cuore del centro storico piazza Firmafede 2
Tel. 333 371 1386/328 150 7593 digilander.libero.it/beb_portaromana



ospitalità
hospitality



ospitalità
hospitality



ospitalità
hospitality

bed and breakfast

B&B Rodopilo silenzioso nel verde a monte della città - via Panzarino 53, Nave, Tel. 0187 610 288 www.rodopilo.com

B&B Soffitta D'Oriente al confine del centro storico - piazza San Giorgio 32, Tel. 0187 622 837

B&B Sopra Il Giardino quasi nel centro storico accanto a un bel giardino pubblico piazza V. Veneto 16, Tel. 340 414 2745

B&B Welcome nella campagna a nord della chiesa di San Francesco via Bradia 30, Bradia, Tel. 0187 624 696

Residence Antico Casale parco e piscina nella piana fra il centro storico e Marinella - via Navonella 7, Tel. 0187 622 543 www.anticocasale.com

hotel

Albergo La Villetta pratico, al confine del centro storico - via Sobborgo Emiliano 24, Tel. 0187 620 195

Albergo Mogol hotel Et resort nella piana a SE della città in direzione di Marinella via XXV Aprile 52 (SP 21), San Lazzaro Tel. 0187 675 764

Albergo Ristorante Al Sant'Andrea elegante e moderno, cucina di pesce Circonvallazione Aurelia 34 Tel. 0187 621 491/0187 626 352 www.alsantandrea.com

Albergo Ristorante La Luna elegante nella campagna, piscina via Nave 5, Nave, Tel. 0187 621 474

Albergo Santa Caterina Park Hotel e Ristorante del Re elegante e curato, con suites e giardini, cucina locale e internazionale - via Cisa III Traversa, Santa Caterina Tel. 0187 622 095/0187 625 655 www.santacaterinaparkhotel.it

Albergo Stella molto comodo, al confine del centro storico via Sobborgo Emiliano 4, Tel. 0187 691 257

camping

Campeggio Iron Gate-Marina nella piana a SE della città in direzione di Marinella, collegato all'Albergo Mogol, presso la darsena turistica sul fiume - viale XXV Aprile 54 (SP 21), San Lazzaro Tel. 0187 676 370

restaurant

Bar Massimo testaroli via Cattani 15

Osteria 3 Archi nel centro storico, musicale, carne alla brace - via Sotto Gli Uffizi 10 Tel. 0187 625 152/329 573 1265

Osteria Dei Sani nel centro storico; simpatico, colorato, carne e pesce - via Torrione Testa Forte 11 Tel. 0187 620 829

Osteria del Monsignore in antico palazzo, piatti semplici e rustici - via Cisa 100, Olmo, Tel. 0187 624 195

Osteria Nei Fondachi nel centro storico, musica, enoteca e altro ancora - via Nei Fondachi 40, Tel. 0187 626 3171

Osteria Panzallegra nel centro storico, piatti liguri e lunigianesi con gusto e fantasia via Mascardi 21, Tel. 0187 610 606

Osteria Simon Boccanegra rustica e appetitosa - via Cattani 32 Tel. 0187 621 212/338 867 7589 www.simonboccanegra.com

restaurant

Panigacceria Signor Bonaventura panigacci e non solo a nord del centro città - via Cisa 131, Tel. 0187 627 365

Pizzeria Al Capolinea tra via Muccini e la ferrovia a sudovest del centro storico - via Lucri 1, Tel. 0187 627 270

Pizzeria Arribabà presso via Mazzini a levante del centro storico - via San Bartolomeo 1b, Tel. 0187 620 533

Pizzeria Bugliani Leonardo presso il centro storico - p.za San Giorgio 20, Tel. 0187 620 005

Pizzeria Bugliani presso il centro storico verso La Spezia - v.le XXV Aprile 4, Tel. 0187 620 081

Pizzeria Etienne pizza, musica e paranza nel centro storico - via Torrione San Francesco 12 Tel. 0187 622 229

Pizzeria Forno Antico pizza e farinata nel centro storico - via Landinelli 19, Tel. 0187 662 524

Pizzeria Infernotto pizza e farinata verso Santo Stefano Magra - via Cisa 216, Tel. 0187 621 239

Pizzeria La Capannina nel centro storico - piazza Garibaldi 10, Tel. 0187 626 848

Pizzeria La Gattabuia focacceria nel centro storico - via Fiasella 92, Tel. 338 315 8447

Pizzeria L'Albicocca bistecche fiorentine di chianina a pochi passi dal centro storico via del Carmine 7, Tel. 0187 620 186

Pizzeria La Pia Centenaria nel centro storico, farinata e pizza al taglio - via Mazzini 134, Tel. 0187 620 521 www.lapia.it

Pizzeria La Tegia fra il centro storico e la ferrovia - via Picedi 8, Tel. 0187 620 369

Pizzeria Mai-Tai pizzeria, cocktail café, allegra e accogliente - p.za Matteotti 13 Tel. 0187 625 826/340 383 2431

Pizzeria Ristorante Mamma Silvana appena fuori del centro storico - via Pietro Gori 18/20, Tel. 0187 629 252

Pizzeria Pappa Pizza a sud del centro storico, vicino alla ferrovia - via Terzi 26, Tel. 0187 691 346

Pizzeria Piccolo Mondo presso il Campeggio Iron Gate Marina e la darsena fluviale viale XXV Aprile 54 (SP 21) San Lazzaro Tel. 0187 670 577

Pizzeria Sopra il Calcandola nel cuore del centro storico - piazza Matteotti 44, Tel. 0187 620 062

Pizzeria Tamerici verso Santo Stefano Magra presso il centro commerciale Luna via Variante Cisa 40, Tel. 0187 627 794

Ristorante Agriturismo Alla Radice vendita olio e miele - via Morano 4, Falcinello, Tel. 0187 629 980

Ristorante Pizzeria Amarillo sgabei e altro nel centro storico - via Mazzini 89, Tel. 349 086 8808

Ristorante Ambrosia Caffè Slow Food e altro al confine del centro storico - sobborgo Spina 3

Ristorante Bistrot aperitivi, cene a tema ed etniche, mostre d'arte nel centro storico, cucina tipica locale via Landinelli 35, Tel. 0187 621 077 www.bistrotristorante.com

Ristorante Cantina Gabarda elegante su tonalità di rosso - via Variante Aurelia 66 a, Tel. 0187 691 127

Ristorante Da Naclerio pesce e carne verso Santo Stefano Magra via Cisa 196, Tel. 0187 622 258

Ristorante Da Paolo Girarrosto nella campagna a nord del centro storico via dei Molini 388, Bradia Tel. 0187 621 088/0187 624 682

Ristorante Darsena presso il Campeggio Iron Gate Marina e la darsena fluviale - viale XXV Aprile 54 (SP 21) San Lazzaro, Tel. 0187 676 370

Ristorante Er Boteghin enotavola con etichette pregiate, distillati e birre, focacce, torte salate, dolci via Aurelia 312, Tel. 0187 675 115

Ristorante Galletto appena fuori del centro storico, pesce - viale Mazzini 28, Tel. 0187 620 041

Ristorante Girarrosto Da Paolo cucina tipica lunigiana - via dei Molini 388, Tel. 0187 621 088



ospitalità
hospitality





ospitalità
hospitality



Ristorante Hosteria Girondivino a sudest del centro storico, per i pellegrini della Via Francigena - via Variante Aurelia 88, Tel. 0187 607 170

Ristorante I Capitelli elegante nel centro storico - piazza Matteotti 39, Tel. 0187 622 892

Ristorante Il Cantinone piatti tipici e buon vino - via Fiasella 59, Tel. 0187 627 952

Ristorante I Tre Anti cucina, vino e arte nel centro storico, cene thailandesi via Rossi 3, Tel. 0187 603 666

Ristorante Il Glicine anche cucina vegetariana in una stradina tranquilla del centro storico - via Torrione Genovese 14 Tel. 0187 627 113/347 321 2444

Ristorante Il Loggiato palazzo del '500, iniziative culturali e musicali, pasticceria storica Gemmi (spungata), mobili d'antiquariato - via Bonaparte 11, Tel. 0187 620 165 www.amicidelloggiatomusica.it

Ristorante L'Archivolto grazioso ed estroso nel centro storico via Mascardi 18, Tel. 0187 626 247

Ristorante Locanda Cà Mascardi moderno con sentori liberty nel centro storico, "carne da pascolo" - via Mascardi 64, Tel. 0187 603 015

Ristorante Sorelle Gambas nel centro del centro storico, cucina e vini d'Italia nel palazzo Parentuccelli - piazza Matteotti 22 Tel. 0187 603 062/348 798 0156

Ristorante La Cantina del Vescovo locale del '200 con pozzo - via Mazzini 82, Tel. 0187 621 943

Ristorante La Compagnia dei Balenieri in un bel cortile del centro storico, locale voluto da Giovanni Soldini - via Rossi 28, Tel. 0187 603 537

Ristorante La Corte al limite del centro storico, enoteca e cucina, vari tipi di ravioli - piazza San Giorgio 10 Tel. 0187 610 666

Ristorante La Giarra ristorante nel centro storico, torte di verdure, tortelli "bastardi" di farina di castagne con pecorino - via Bertolani 35, Tel. 0187 624 013

Ristorante Landlord Pub birreria, paninoteca, wine bar, focacceria, spaghetteria nel centro storico via Mascardi 57 Tel. 0187 622 390/ 393 548 6054

Ristorante Ottone I nel cuore del centro storico, cucina del territorio e pesce - piazza Matteotti 30, Tel. 0187 624 924

Ristorante Pizzeria Aperitive Music Cafè Up Et Down ambiente giovane e nottambulo via Landinelli 41, Tel. 0187 627 538

Ristorante Pizzeria La Cittadella nel centro storico - via Mazzini 150, Tel. 0187 621 888

Ristorante Pizzeria La Fenice sgabei nel centro storico - via Mazzini 46, Tel. 0187 622 941

Ristorante Pizzeria New Filling al confine del centro storico, lumache bio, "ogni tristo pensier caschi" via Sobborgo Emiliano 7 Tel. 0187 603 632

Ristorante Cinese La Pace subito fuori le mura a nordovest del centro storico verso Santo Stefano di Magra - via Porta Parma 15, Tel. 0187 620 614

Trattoria La Scaletta dove la città diventa campagna - via Bradia 5, Bradia, Tel. 0187 620 585

Taverna Napoleone elegante in un locale storico - via Buonaparte 16, Tel. 0187 627 974

Trattoria da Angelo appena fuori dal centro storico verso levante - via Neri 6, Tel. 0187 627 374

Trattoria Bambi simpaticamente familiare sulla circonvallazione - via Variante Aurelia 211 Tel. 0187 624 673

Trattoria Enoteca Piazzaluni all'ingresso del centro storico - via Gramsci 22, Tel. 0187 620 399

Trattoria Il Dragoncello stuzzicherie e cucina etnica nel centro storico, esposizioni artistiche via Mascardi 47 Tel. 347 732 6278/0187 626 941

Trattoria Il Lupo cucina ligure e toscana in ricette originali sarzanesi - via Cisa 72, Tel. 0187 622 619

Trattoria Pizzeria Il Giardinetto del Maury sgabei in campagna - Bradia, Tel. 0187 620 333

numeri utili numeri utili

SERVIZI



Comune di Sarzana · Piazza Matteotti, 1 · Centralino 0187 6141
URP (Ufficio relazioni con il pubblico) 0187 614300
Corpo Intercomunale di Polizia Locale 0187 614250
www.comunesarzana.gov.it
e-mail: urp@comunesarzana.gov.it



I.A.T. Ufficio Turistico 0187 620418
Fortezza di Sarzanello 0187 622080
Cittadella (Fortezza Firmafede) 0187 622080
Museo Archeologico di Luni 0187 66811
Museo Audiovisivo della Resistenza (Fosdinovo) 0187 680014
Museo Diocesano 0187 603102
Teatro degli Impavidi (Uff. Cultura) 0187 614227
Biblioteca Civica (Via Landinelli) 0187 614284
Biblioteca Civica (Marinella) 0187 64017
Biblioteca Niccolò V Seminario Vescovile (Via Mascardi) 0187 603552



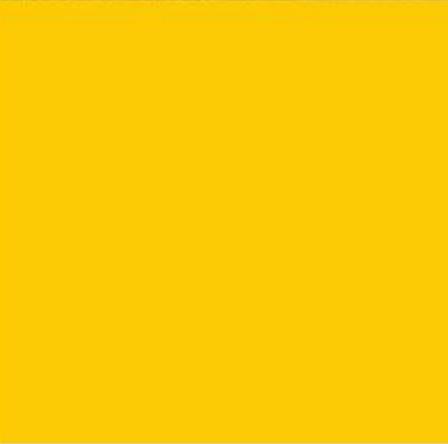
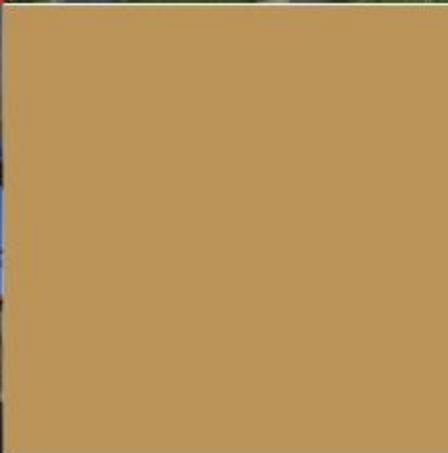
Carabinieri 0187 623700
Polizia di Stato 0187 6918



Taxi 0187 627777
Capolinea Bus 0187 620286



Ferrovie dello Stato 899021 call center
Ospedale San Bartolomeo 0187 6041



www.comunesarzana.gov.it