



LASPEZIAattiva

Per un cammino consapevole
sul “binario” di Città Attiva

*“Camminare in modo consapevole sul
“binario” è un’esperienza che nutre
l’anima e permette di connettersi
profondamente con i luoghi.
Buon cammino!”*

PROGETTUALITÀ E RICERCA & SVILUPPO A CURA DI
COSTRUIRE IN PROJECT S.R.L. – ING. LUCIANO RIZZI

Il Progetto **LASPEZIAttiva**: Macro-Specifiche



Lunghezza Totale

12,2 km

(7 km trekking urbano nel centro e lungomare / 5 km trekking naturalistico lungo la cinta muraria ottocentesca)



Tempo di Percorrenza

3h 30'

(in camminata veloce, ma non troppo)



Infrastruttura

7 Stazioni / 25 POI

(da cui partire, salire e scendere) e Punti di Interesse catalogati



Un itinerario di turismo sportivo e culturale nella città del Golfo dei Poeti, legata al mare, alla storia navale e a un ricco patrimonio.

Non si limita all'aspetto sportivo, ma favorisce una connessione profonda tra il visitatore e i punti di interesse storici, artistici e architettonici.



Contesto Urbano: Evoluzione e Identità della Spezia

1

1. L'Eleganza Borghese

Impianto ortogonale e ampi viali alberati (modelli parigini). Forte impronta Liberty e Umbertina (facciate floreali, balconi in ferro battuto, portoni maestosi).



2

2. La Vocazione Navale

La trasformazione ottocentesca da borgo di pescatori a città moderna e dinamica, legata indissolubilmente all'Arsenale della Marina Militare.



3

3. Il Trauma Bellico

Le ferite della Seconda Guerra Mondiale. Pesantissimi bombardamenti distrussero gran parte del patrimonio storico a causa della presenza dell'Arsenale e delle industrie belliche (OTO Melara).



4

4. La Rinascita Moderna

Complessa ricostruzione dopoguerra. Oggi centro logistico d'eccellenza, polo turistico crocieristico e porta per le Cinque Terre.



Una città che non si svela subito al primo sguardo... un mosaico di tetti rossi, vociare nei carruggi e l'odore della farinata. Un luogo vivo, dove la nobiltà di fine secolo incontra la solidità del lavoro portuale.

Road-Book Operativo: Tratta M1 → M3

M1

Stazione FFSS: Discesa a Piazza Saint Bon → Via Fiume → Piazza Garibaldi (1).

Via del Prione: Imbocco del “carugio drito” → Palazzo Campodonico (2)
(seconda traversa a sx) → Palazzina delle Arti (3) → Museo C. Amedeo Lia (4)
→ Proseguimento su Via del Prione (5) → Ricovero Antiaereo Q. Sella (6)
→ Museo Etnografico G. Podenzana (7).

Largo S. Josemaria Escriva: Deviazione → M2 (Piazza Sant’Agostino)
→ Palazzo Oldoini (8) → Piazzetta del Bastione.

Salita Pedonale (Cancello 8:00-20:00): Chiesa Santi Giovanni e Agostino
→ Scalinata per Via XX Settembre → Complesso delle Clarisse (9).

M3

Via XX Settembre: Proseguimento a sx per 0.5km → Rotonda → Scalinata Spallanzani.



Road-Book Operativo: Tratta M3 → M5

M3

Scalinata Spallanzani: Salita sopra la galleria → Attraversamento due traverse → Via dei Colli.

Via dei Colli: Svolta a dx per 300m → Curva a sx → Scalinata in discesa fino al Castello San Giorgio (10).

Discesa al Centro: Oltre la porta medievale → Scalinata a dx → Attraversamento via → Scalinata fino a Via del Torretto → Svolta a sx → M4 (Piazza Verdi).

M4

L'Asse di M4: Superamento di Palazzo Conteito Vivaldi (11) (sx) e Palazzo delle Poste (12) (dx) → Piazza Giuseppe Verdi (13).

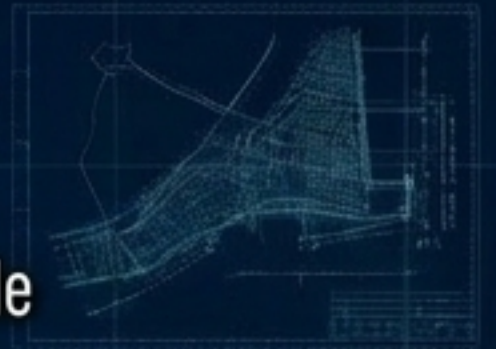
Via Domenico Chiodo: Percorso dritto → Attraversamento Giardini Pubblici (14) → Fine via: Museo Tecnico Navale (15) e ingresso Arsenale Marina Militare (16).

M5

Approdo al Mare: Svolta a sx → Proseguimento dritto fino alla galleria commerciale di Porto Mirabello (17).



Road-Book Operativo: Tratta M5 → M1



M5

Porto Mirabello: Percorso banchina principale a/r → Pedonale in salita sul Ponte Thaon de Revel (18).

Il Lungomare: Passeggiata Costantino Morin (19) affiancata dai Giardini a Mare (20) →
– Attraversamento Viale Italia e Via XXIV Maggio → Piazza Europa (21).

M6

La Collina: Scale per Piazzale Papa Giovanni XXIII (accesso Cattedrale di Cristo Re, 22) →
Svolta a dx → Parco delle Mura (23).

M7

La Cinta Muraria: Percorso panoramico di 3km fino a San Francesco in P.le Emanuele Ferro.

Rientro Urbano: Parco della Rimembranza (24) (Cancello 8-20) → Parcheggio Santuario S. Antonio → Parco Anfiteatro C. Caselli (Cancello 8:30-18:30) → Via Francesco d'Assisi → Museo Nazionale dei Trasporti (25).

M1

Arrivo: Scale in discesa → Rotonda → Via XXI Rgt. Fanteria → Via Bezzecca → 4^a a dx (Via Napoli) → 4^a, 4^a a sx (Via Castelfidardo) → Dx in Via Fiume → Sottopasso/Ascensore → Stazione FFSS.

Punti di Interesse: Snodi Urbani Storici

1 - PIAZZA GARIBALDI



Piazza Garibaldi è un'importante area pedonale nel cuore di La Spezia, fungendo da snodo tra la stazione e l'Arsenale. Al centro della piazza riqualficata si trova la moderna Fontana delle Vele, in marmo di Carrara, simbolo del legame della città con il mare. Circondata da palazzi storici, è un frequentato luogo di passaggio e di ritrovo, ricco di caffè e attività commerciali.

5 - VIA DEL PRIONE



Via del Prione (o 'carugio drito') è la via più importante e aggregante del centro storico della Spezia. Mantiene un'atmosfera storica, dando l'impressione che il tempo si sia fermato. Il suo nome deriva probabilmente dal termine genovese 'pria' (pietra), che indicava il pulpito per le assemblee del banditore comunale. Oggi, la strada è un vivace luogo di incontro. Questa sua caratteristica animata ispirò il famoso compositore tedesco Richard Wagner per il preludio de 'L'Oro del Reno', durante la sua sosta in città.

21 - PIAZZA EUROPA



Piazza Europa è la piazza più ampia e moderna di La Spezia, nata dall'abbattimento di un colle negli anni '20 per consentire l'espansione urbana. È il centro istituzionale e religioso della città. Domina l'imponente e moderna Cattedrale di Cristo Re (a pianta circolare) e vi si affaccia il Palazzo Comunale in stile razionalista. La piazza simboleggia la trasformazione di La Spezia in una città moderna.

Punti di Interesse: Patrimonio Museale

3 - PALAZZINA DELLE ARTI



Nata negli anni Venti come Ufficio di Igiene in stile neomedievale. Ospita il Museo del Sigillo, biblioteca d'arte e la mostra "La città che cambia" con dipinti ottocenteschi di Agostino Fossati sulle trasformazioni urbane dovute all'Arsenale Militare Marittimo (1862-1869).

4 - MUSEO CIVICO 'AMEDEO LIA'



Inaugurato nel 1996, offre oltre mille opere di grande varietà, dall'epoca classica al XVIII secolo. Una fenomenale raccolta di fondi o, tavole di, e opere di maestri come Tiziano, Tintoretto, Canaletto, Pontormo, databili dal V secolo a.C.

7 - MUSEO ETNOGRAFICO 'G. PODENZANA'

Conserva e studia reperti dell'antropologia e etnografia della Lunigiana storica (XVIII-XX sec). Illustra devozione, superstizione, oreficeria ligure e costumi. Custodisce anche cimeli relativi al Risorgimento e alla Prima Guerra Mondiale.

25 - MUSEO NAZIONALE DEI TRASPORTI



Istituita nel 1986, l'Associazione nasce per salvaguardare mezzi filoviari e ferroviari storici funzionanti: filobus, locomotive a vapore, diesel ed elettrici, carri merci del XIX secolo. Aperto il sabato per visite e iniziative speciali.

Punti di Interesse: Architettura Nobiliare e Civile

2 - PALAZZO CAMPODONICO

(1908-1910) Il grande edificio fu commissionato a Vincenzo Bacigalupi da un ricco proprietario di cave e commerciante di marmo portoro.

Interessanti le teste muliebri sulla parte superiore e la cancellata in ferro battuto realizzata dalla ditta Guidotti, su disegno del Bacigalupi, che richiama nelle forme uno spartito musicale. Anche alcuni balconi conservano le ringhiere a linee sinuose e avvolgenti, mentre nell'atrio di ingresso si trovano delle decorazioni pittoriche.

8 - PALAZZO OLDOINI



Nel centro storico, in piazza Sant'Agostino 59. Tra i più eleganti palazzi dei Rolli spezzini, ospitò grandi personalità. Oggi residenza cittadina dei marchesi De Nobili di Vezzano, famiglia aristocratica ligure di origine feudale che ha dato numerosi politici, artisti e imprenditori. Il Palazzo riporta a quella Spezia dell'Ottocento che incantava Dickens e Wagner.

10 - CASTELLO SAN GIORGIO

L'imponente fortezza che domina La Spezia dalla collina del Poggio. Costruito nel Trecento e modificato nel Quattrocento per le armi da fuoco.

Oggi ospita il Museo Archeologico 'Ubaldo Formentini', esponendo reperti dalle Statue Stele della Lunigiana agli scavi di Luni. Le terrazze offrono un panorama unico e ospitano la rassegna 'Notti al Castello'.

Punti di Interesse: Memoria, Resilienza e Fede

6 - RICOVERO ANTIAEREO Q. SELLA



Costruito durante la Seconda Guerra Mondiale per accogliere fino a 6.500 persone, proteggendole dai pesanti bombardamenti sulle installazioni militari. Recentemente ristrutturato con due installazioni multimediali immersive che raccontano la storia cittadina e fanno rivivere l'attacco aereo, come monito contro l'inutilità e la violenza di ogni conflitto armato.

22 - CATTEDRALE DI CRISTO RE



Progettata da Adalberto Libera ('50s) e terminata da C. Galeazzi (1975). Struttura circolare a iperboloide bianca e spoglia, sorretta da 12 colonne (gli apostoli). Pavimento in marmo in pendenza verso l'altare centrale. Capienza 2.500 persone, prende luce da una cupola di 50m dipinta da Vittorio Magnani.

24 - PARCO DELLA RIMEMBRANZA



Situato sulla collina di Gaggiola, inaugurato nel 1923. Ognuno dei suoi 540 alberi (cipressi, querce, pini, tigli e lauri) fu dedicato ad un Caduto spezzino della Grande Guerra, con una targa su lancia conficcata nel terreno. Ristrutturato nel 2021, rappresenta un polmone verde dedicato alla memoria cittadina.

Punti di Interesse: Il Legame con il Mare

16- ARSENALE E MUSEO NAVALE

L'Arsenale della Spezia, costruito per volontà di Cavour dal 1862, trasformò il borgo in centro industriale e base navale strategica. È possibile esplorarne la storia presso il vicino **Museo Tecnico Navale**, che conserva collezioni di Polene, modelli navali storici e armi subacquee come i celebri "siluri a lenta corsa".

18 - PONTE THAON DE REVEL



Ponte pedonale (2013) che unisce la città al Porto Mirabello. La struttura bianca evoca la tradizione marinara richiamando l'alberatura delle barche a vela. Dedicato all'ammiraglio e duca del Mare, Paolo Thaon de Revel.

19 - PASSEGGIATA COSTANTINO MORIN



Simbolo cittadino e viale interamente pedonale ombreggiato da palme. Teatro del Palio del Golfo in agosto. Si spinge fino al fanale rosso del Molo Italia, offrendo un panorama unico sul Golfo circondato dalle Alpi Apuane e dalle colline occidentali.

17 - PORTO MIRABELLO



Posizionato al centro del Golfo in un'area naturalmente protetta da contrafforti e diga frangiflutti, permettendo navigazione serena per 300 giorni l'anno. Ambiente perfetto per i superyacht con galleria commerciale, 30 negozi, 8 ristoranti e piscina da 25m.

Punti di Interesse: Il Polmone Verde e le Mura

14 - GIARDINI PUBBLICI

Il polmone verde del centro, sviluppato dal nucleo originario "Boschetto" (1825). Ospita la pagoda in metallo del "Palco della Musica" (stile Liberty) e l'imponente statua equestre in bronzo di Giuseppe Garibaldi con il cavallo impennato. Arricchito da busti illustri e dalla fontana di marmo Bardiglio.

20 - GIARDINI A MARE

Estensione dei giardini storici nata con l'espansione post-1865 legata all'Arsenale. Progettati nel 1896 a modulo quadrato, i platani originali furono sostituiti da Palme delle Canarie. Dopo la nevicata del 1929, sono stati impiantati esemplari alti e resistenti al freddo, creando un filare unico nel suo genere.

23 - PARCO DELLE MURA



Un percorso storico-naturalistico che si snoda lungo l'imponente cinta muraria difensiva ottocentesca sulle basse colline cittadine. Offre una passeggiata panoramica con scorci sul Golfo, permettendo di ammirare antiche fortificazioni militari, vecchie porte d'accesso e aree attrezzate immerse nel verde.

PIATTI DELLA TRADIZIONE

Esplorare il centro storico non è solo una questione di sguardi, ma un viaggio che si compie con il gusto.

La cucina spezzina è l'unione perfetta tra la terra aspra della Liguria e l'anima salmastra del Golfo dei Poeti.

- ✓ Farinata calda dai forni storici
- ✓ Muscoli ripieni

IL RITO DEL BRINDISI

Consigli per chiudere in bellezza: Un calice di Vermentino fresco per restare legati al territorio, o uno Spritz ligure con un tocco di basilico.

Consigliato: Antica Osteria dell'Uva

Via Sant'Agostino, 30



Piccola e accogliente, ristorante a conduzione familiare vicino a Piazza Sant'Agostino. Punta sull'alta qualità del pesce e ricette liguri rivisitate (come i testaroli). Un posto intimo dove il tempo sembra scorrere più lentamente, ideale per il relax finale.

Chiusura e Proprietà Intellettuale

LASPEZIAattiva è frutto della progettualità e degli studi di Ricerca e Sviluppo condotti dall'Ing. Luciano Rizzi e da Costruire in project s.r.l.

Questo documento è stato elaborato da **Luciano Rizzi – Costruire in Project Srl**.
Chiunque ne verrà in possesso si impegnerà a tutelarne i diritti da buon padre di famiglia.

Città Attiva



Camminare in modo consapevole sul “binario” è un’esperienza che nutre l’anima. Buon cammino!