

DIREZIONI DA SEGUIRE (ROAD-BOOK)

Il percorso di La Spezia Attiva è lungo complessivamente **12,2 km**. Per poco più della metà si snoda all'interno del centro storico e sul mare, mentre la restante parte attraversa il Parco delle Mura, l'imponente cinta difensiva risalente all'Ottocento.

L'itinerario comincia dalla **STAZIONE FERROVIARIA** (M1). Dalla stazione si scende a Piazza Saint Bon e si imbecca Via Fiume, che conduce a **Piazza Garibaldi** (1). Questa piazza, circondata da palazzi storici, è ricca di caffè e attività commerciali ed è nota per la moderna Fontana delle Vele, in marmo di Carrara, simbolo del legame della città con il mare.

Imboccando poi Via del Prione, detta anche "carugio dritto" e considerata la via più importante e aggregante del centro storico, si incontrano in successione: **Palazzo Campodonico** (2) sulla seconda traversa a sinistra, la **Palazzina delle Arti** (3), che ospita il Museo del Sigillo, e il **Museo Civico Amedeo Lia** (4), che conserva oltre mille opere che spaziano dall'epoca classica fino al Settecento. Proseguendo su **Via del Prione** (5), si giunge al **ricovero antiaereo Quintino Sella** (6), recentemente ristrutturato e allestito con installazioni multimediali immersive che raccontano la storia della città e fanno rivivere un bombardamento aereo. Poco più avanti si trova il **Museo Giovanni Podenzana** (7), che documenta la vita quotidiana e le tradizioni della Lunigiana storica.

Giunti in Largo S. Josemaria Escriva si lascia Via del Prione per raggiungere **PIAZZA SANT'AGOSTINO** (M2), sulla quale si affaccia **Palazzo Oldoini** (8), tra i più eleganti palazzi storici spezzini. Da qui, si raggiunge la vicina Piazzetta del Bastione e si imbecca la salita pedonale a sinistra (facendo attenzione all'orario di chiusura e apertura del cancello, che è alle 20 e alle 8) che porta alla Chiesa dei Santi Giovanni e Agostino e, tramite una scalinata, in Via XX Settembre, dove si affaccia il **Complesso delle Clarisse** (9), risalente alla fine del 1500 e danneggiato dai bombardamenti del 1943.

Imboccata Via XX Settembre a sinistra, si prosegue per poco più di mezzo chilometro fino a una rotonda, dove si trova la **SCALINATA SPALLANZANI** (M3). Senza attraversare la rotonda, si imbecca la scala che porta sopra la galleria e si sale lungo la Scalinata Lazzaro Spallanzani, attraversando due traverse, fino a Via dei Colli. Qui si gira a destra e, dopo circa trecento metri in corrispondenza di una curva a sinistra, si prende la scalinata che scende fino al **Castello San Giorgio** (10). Il Castello ospita il Museo Archeologico, ma è possibile anche accedere solo alle terrazze per ammirare il Golfo dei Poeti dall'alto.

Oltrepassata la porta sulle mura medievali del castello, si scende dalla scalinata a destra fino alla via sottostante. Si attraversa e si prende un'altra scala che prosegue fino a Via del Torretto. Girando a sinistra, si prosegue fino a raggiungere **PIAZZA VERDI** (M4). Prima della piazza, sulla sinistra si trova **Palazzo Contesso Vivaldi** (11), un elegante edificio Liberty del 1907, e sulla destra il **Palazzo delle Poste** (12), un'opera di pregio del 1933, la cui Torre contiene lo straordinario Mosaico delle comunicazioni futurista, realizzato da Enrico Prampolini e Fillia. **Piazza Giuseppe Verdi** (13) è uno snodo cruciale e simbolico, noto per l'imponente architettura di epoca fascista.

Imboccando Via Domenico Chiodo, si prosegue dritto anche attraversando i **Giardini Pubblici** (14) per ammirare l'imponente statua equestre in bronzo di Giuseppe Garibaldi. Alla fine di Via Domenico Chiodo si trova l'Arsenale e l'ingresso al **Museo Tecnico Navale** (15), uno dei più antichi al mondo, dove è consigliata una visita. **L'Arsenale della Marina Militare** (16), costruito per volontà di Cavour a partire dal 1862, è la grande base navale che ha plasmato l'identità moderna della città. Da qui si gira a sinistra e si prosegue dritto fino a raggiungere la galleria commerciale di **PORTO MIRABELLO** (M5). **Porto Mirabello** (17) si trova al centro del Golfo della Spezia, in una delle posizioni più protette d'Europa, ed è l'ambiente ideale per i superyacht.

Dopo aver percorso la banchina principale del porto e aver fatto ritorno, si prende il pedonale che sale sul **Ponte Thaon di Revel** (18), la cui struttura evoca la tradizione marinara locale. Il pedonale prosegue fino a imboccare la splendida **Passeggiata Costantino Morin** (19), da percorrere nella sua interezza. A fianco della passeggiata si trovano i **Giardini a Mare** (20), estensione degli storici giardini sorti durante l'espansione urbana legata all'apertura del Regio Arsenale.

Al termine della passeggiata, attraversato Viale Italia e Via Ventiquattro Maggio, si arriva in **Piazza Europa** (21), la piazza più ampia e moderna, dominata dall'imponente **Cattedrale di Cristo Re** (22), progettata da Adalberto Libera e completata nel 1975. Attraversata la piazza e Via Vittorio Veneto, si prendono le scale per Piazzale Papa Giovanni XXIII, da cui si accede in Cattedrale, anche in questo caso consigliata per una veloce visita.

Attraversato il piazzale e andando a destra, si accede al **PARCO DELLE MURA** (M6). Il **Parco delle Mura** (23) è un percorso storico-naturalistico che si snoda lungo l'antica e imponente cinta muraria ottocentesca della Spezia, offrendo una passeggiata panoramica con splendidi scorci sul Golfo. Si prosegue costeggiando le antiche mura per poco più di tre chilometri, fino a giungere a **SAN FRANCESCO** (M7) in Piazzale Emanuele Ferro. Si attraversa con attenzione il piazzale e si entra nel **Parco della Rimembranza** (24), sulla collina di Gaggiola. Si tratta di un memoriale istituito nel 1923 per onorare i Caduti della Prima Guerra Mondiale (si ricorda che il parco chiude alle 20:00 e apre alle 8:00). Attraversato il parco, si esce dalla parte opposta, sul parcheggio del Santuario di Sant'Antonio da Padova.

Da qui si entra nel parco Anfiteatro Carlo Caselli (che chiude alle 18:30 e apre alle 8:30) e si prosegue sempre lungo l'antica cinta muraria difensiva, fino a uscire su un piccolo parcheggio in Via Francesco d'Assisi. Si è così poco distanti dal **Museo Nazionale**

dei Trasporti (25) dove, solo di sabato, è possibile vedere mezzi filoviari e ferroviari storici. Si attraversa sulle strisce pedonali e si scende per le scale di fronte, proseguendo dritto fino a una piccola rotonda. Da qui si imbecca Via XXI Regimento Fanteria e, subito a sinistra, Via Bezzecca. Si prende la quarta traversa a destra (Via Napoli), poi la quarta a sinistra (Via Castelfidardo) fino in fondo. Si gira a destra in Via Fiume e alle prime strisce pedonali si attraversa per imboccare il sottopasso pedonale che porta alle scale e all'ascensore per salire al piazzale della stazione. Il percorso si conclude alla **STAZIONE FFSS** (M1).