

# La costa ligure da Rapallo a Nervi

## Una settimana a piedi e con i mezzi pubblici

Questa guida turistica vi darà modo di apprezzare la bella Liguria, partendo da Rapallo a Nervi.

Queste regioni bagnate dal Mare Mediterraneo beneficiano in estate di un clima particolarmente caldo ma secco e piacevole.

Visiteremo Rapallo con il suo centro storico e non solo, poi a piedi fino a Santa Margherita Ligure sul lungomare con i suoi negozi e le sue chiese.

Portofino con il suo castello Brown e il suo borgo.

Camogli suggestivo con le sue case colorate in riva al mare.

San Fruttuoso e la sua abbazia.

Recco con la sua mitica focaccia.

Nervi e la sua passeggiata lungo la scogliera.



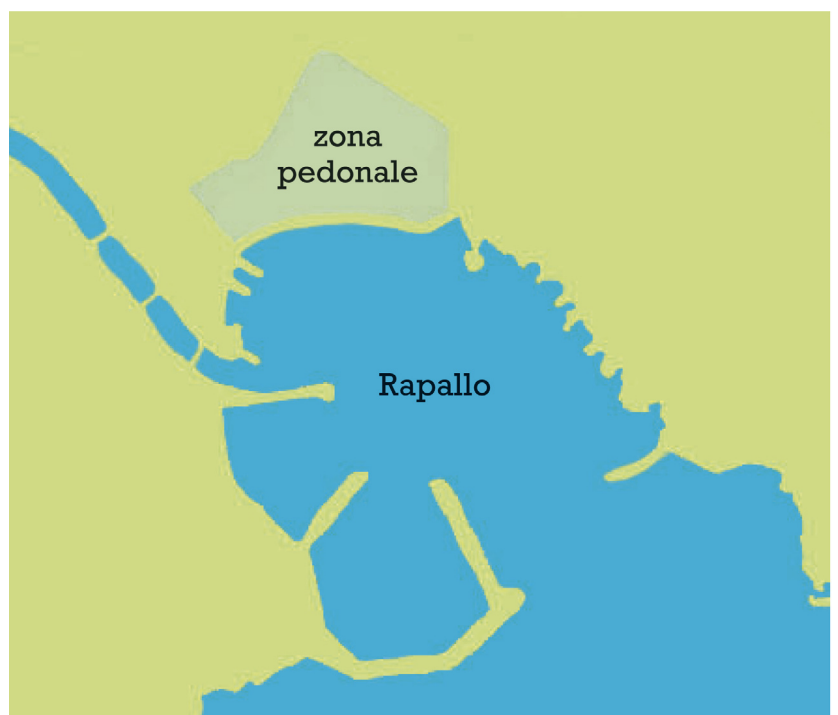
## Nel centro storico di Rapallo

Da scoprire il centro storico di Rapallo che merita senz'altro una visita. Essendo zona pedonale la visita è piacevole e rilassante, con i suoi negozi e bar, ideali per un cappuccino.

Situato nel fulcro della città, il Chiosco della Musica è una costruzione circolare in stile liberty, con 12 colonne che sorreggono la cupola. Splendidi affreschi ricoprono la volta con immagini di famosi musicisti.

Il giovedì grande mercato di merci varie (dalla 8 alle 13) situato sul lungomare Vittorio Veneto e in Piazza IV Novembre.

Da Rapallo si possono raggiungere comodamente in treno o in autobus tutti i luoghi più interessanti della Liguria.



**Vedi qui gli orari e le tratte degli autobus:**

Esercizio Bus ATP  
[www.atpesercizio.it](http://www.atpesercizio.it)



## Santa Margherita Ligure

### Tra Rapallo e Portofino la passeggiata lungo il porto di Santa Margherita Ligure

Cosa vedere a Santa Margherita Ligure? È una località turistica lungo il Golfo del Tigullio, tra Rapallo e Portofino, con i suoi hotel e suggestiva per il suo lungo viale ornato di palme e il suo porto.

Una passeggiata sul lungomare, visitare il centro città con i suoi negozi, la bellissima Chiesa di Santa Margherita d'Antiochia (in Piazza Caprera), è ciò che offre questa cittadina.

A Santa Margherita Ligure Il venerdì (dalle 8 alle 13) lungo Corso Matteotti è giorno di mercato.

Attornata dalle colline ricoperte di vegetazione mediterranea quali pini marittimi, castagni e nella parte più bassa da uliveti.

Innumerevoli lussuose ville con i loro giardini si affacciano sulla "Costa dei Delfini" che unisce il borgo a Portofino.



## Portofino e dintorni

### Gita a piedi sul lungomare

(Durata 1 ora e 20 min)

Da Santa Margherita Ligure inizia una passeggiata pedonale che costeggia il mare, in direzione di Portofino. Giunti a Paraggi il sentiero si immerge nella natura sopra la provinciale che conduce a Portofino.

(Per percorrere il sentiero in senso inverso si sale appena a lato della chiesa di San Martino.)

Altro modo per andare a Portofino è, raggiungere San Fruttuoso al mattino con il battello della “Golfo Paradiso” e da qui proseguire a piedi seguendo la segnaletica. Scarpe comode, in quanto il sentiero si presenta impervio!  
(Durata 2 ore 30 min)

È piacevole esplorare Portofino e dintorni. Mare, sole, ma non solo, poiché Portofino è suggestivo con il suo borgo che ti rapisce.

Salendo dalla parte opposta dove si trova la chiesa di San Giorgio e il castello Brown (chiuso in inverno) si sale immersi nella natura fino a raggiungere il faro, dove lo sguardo si perde all’infinito.





## Camogli sul mare

### Camogli, unico nel suo genere

Camogli si estende a balzelloni, dalla provinciale scendendo giù verso il mare.

Vi sono parcheggi sul lato della strada, un parcheggio con barriera a pagamento e arrivati in fondo altri parcheggi a pagamento nel periodo estivo.

Il consiglio è di raggiungere Camogli in treno o in autobus poiché i parcheggi sono spesso occupati.

Bella la passeggiata sul mare con i suoi bar, ristoranti e negozi.

Pittoresche le case colorate che si affacciano sul mare, la piccola spiaggia e il suo porto, un vero gioiello Ligure.



### Dove mangiare a Camogli:

Nel centro storico:  
Ristorante Cucù

Vista mare:  
Ristorante La Camogliese  
Ristorante 7 pance

Trattoria:  
Trattoria del Duca



## Abbazia di San Fruttuoso

È raggiungibile solo dal mare o dai sentieri sui monti. La vista è dominata dall'Abbazia risalente al 1000 d.C. con la piccola spiaggia di ciottoli colorati. (In inverno è visitabile tutti i giorni dalle 10.00 alle 15.45. Ultimo ingresso 45 minuti prima della chiusura.)

Alcune case di pescatori si trovano salendo dal sentiero a piedi dietro l'Abbazia. È facile incontrare capre selvatiche che scorrazzano nella libertà più assoluta. Questa baia è anche famosa in tutto il mondo per il Cristo degli Abissi, una statua in bronzo posta a circa 15 metri sul fondo marino e visitata da parecchi sub. È consigliato il ritorno con il battello "Golfo Paradiso" società di navigazione che effettua questa tratta. Informazioni al porto di Camogli in merito agli orari delle corse.

## Come arrivare

Uscendo da Camogli dal Viale dei Cipressi si sale a piedi per Via San Rocco. Scarpe comode poiché la scalinata è impegnativa. Giunti a San Rocco a lato della chiesa si prende il sentiero che costeggia il mare. Il percorso si snoda a tratti sali-scendi e in alcuni tratti ferrato (catene conficcate nella roccia dove ci si aggrappa per il passaggio). Lungo il percorso si possono ammirare le Batterie della Seconda guerra mondiale. *(durata: circa 3 ore)*



**Altri tracciati escursionistici e tutte le informazioni su questa fantastica Riserva Naturale li potete trovare:**

Parco di Portofino  
[www.parcoportofino.it](http://www.parcoportofino.it)





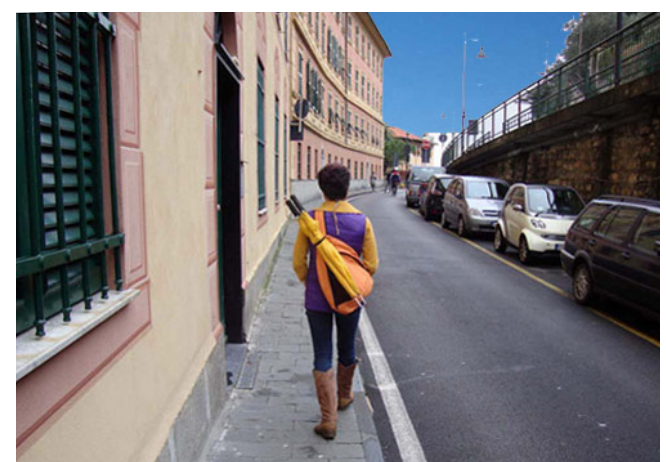
## Recco e la sua focaccia

### Visita a Recco affacciata sul Golfo Paradiso

Recco si trova in una piccola insenatura con i colori del Golfo Paradiso. Cittadina gravemente danneggiata nella Seconda guerra mondiale ed in seguito ricostruita nell'immediato dopoguerra. Numerose le chiese da vedere, bar e ristoranti sparsi in questa cittadina. Famosa la "Focaccia di Recco", prodotto da forno ottenuto dalla lavorazione di un impasto a base di farina di grano, olio d'oliva extravergine, acqua e sale, farcita con formaggio fresco. Più pratica da mangiare nel piatto, più scomoda da gustare invece fasciata nella carta. Recco è facilmente raggiungibile in treno da Rapallo.



**La foccaccia con il miglior rapporto qualità-prezzo la trovate al ristorante:**  
"DA LINO" Via Roma 70



*Hôtel*



Gli itinerari  
sono tutti realizzati  
da noi dopo aver visitato  
i luoghi di persona

Prenota con noi i migliori  
hotel e noleggio auto  
trascorrerai fantastiche  
vacanze in tutta libertà!

**ginkotours.com**



## Passeggiata lungo la scogliera di Nervi

**Un vero relax la passeggiata lungo la scogliera di Nervi.**

Giunti a Nervi, lungo la scogliera, è stata costruita (nella foto) la passeggiata dedicata ad Anita Garibaldi.

Il percorso si estende per 2 km tra il mare e il parco botanico, facilmente accessibile, anche se diviso dalla ferrovia.

Luogo incantevole, vista la sua posizione, garantisce un clima mite nei mesi più freddi.

Questa passeggiata è molto apprezzata dai genovesi e non solo, nel fine settimana.

Di sicuro sprigiona il suo fascino questo luogo sospeso tra terra e mare.

Lungo il percorso si trovano punti di ristoro.

Si raggiunge facilmente in treno da Rapallo.



**Vedi qui gli orari del treno:**

[www.thetrainline.com](http://www.thetrainline.com)





## La cucina ligure

La cucina ligure si contraddistingue con i suoi piatti tipici, prodotti farinacei, una gamma di paste fresche e secche, la selvaggina e il pescato di mare.

La farinata a base di farina di ceci, croccante sopra e morbida sotto. All'impasto base si può aggiungere rosmarino, carciofi, funghi, gorgonzola.

La focaccia genovese a base di farina di grano, con patate tagliate sottili disposte in superficie, oppure le cipolle tagliate pure sottili.

Su tutti i piatti tipici liguri, l'olio d'oliva extravergine non manca mai.

La cucina ligure si distingue anche per le trofie al pesto, con il suo ingrediente principale che è il basilico con l'aggiunta di parmigiano, pecorino sardo, pinoli, aglio, sale grosso e l'immane olio d'oliva. Il coniglio alla ligure è un esempio di piatti

tipici, rosolato con timo, alloro, rosmarino vino rosso, pinoli e olive taggiasche.

Il pesce cucinato in umido oppure in bianco con i pinoli.

A Camogli e nel golfo del Tigullio, Santa Margherita Ligure, Rapallo, ecc... vi sono ristoranti e trattorie che sapranno soddisfare ogni esigenza.

