

La statua che raffigura San Francesco con il lupo di Gubbio, opera di Silvio Monfrini (1962), si affaccia sul panorama delle Cinque Terre dal sentiero che sale al convento dei Cappuccini.

UN SANTO SUL MARE

Da quattrocento anni il convento di San Francesco, "connubio esemplare di arte e spiritualità, domina da una posizione spettacolare l'incomparabile paesaggio delle Cinque Terre

TESTI Ornella D'Alessio • FOTOGRAFIE Matteo Carassale

IL COMPAGNO PIÙ BELLE DEL MONDO MENSILE NUMERO 200 OTTOBRE 2014

Bell'Italia

IL MUSEO • MILANO
LE GALLERIE D'ITALIA
ARCHEOLOGIA • VENEZIA
LA VILLA DEI
MOSAICI A SPELLO

IL PASSAGGIO • ALTO ADIGE
LA CICLABILE
DELLA VAL PASTIRIA

IL MONDO • PALERMO
SANTA CATERINA

IL GIOIELLO • LIGURIA
IL CONVENTO
DEI CAPPUCINI
A MONTEROSSO



EDITORIALE GIORGIO MONDADORI

dove
COME
quando

MONTEROSSO AL MARE
(La Spezia)

Le Cinque Terre da scoprire a piedi

Suggestivi itinerari negli ambienti protetti dal Parco Nazionale, dai vigneti di Volastra a picco sul mare ai luoghi cari al poeta Eugenio Montale. E poi dimore storiche e menu di pesce di **Ornella D'Alessio**



Vernazza



Monterosso al Mare dista poco più di 30 km da La Spezia e si raggiunge in auto percorrendo l'autostrada A12, uscita Carrodano; da qui si arriva a Levanto e si imbecca la provinciale 43 fino a Monterosso al Mare. Si può parcheggiare alla stazione di Levanto e proseguire in treno. **In treno:** linea Genova-La Spezia, stazione di Monterosso al Mare. **In aereo:** aeroporto Cristoforo Colombo di Genova (118 km). **In camper:** Il Poggio, Monterosso al Mare, strada provinciale 38, 366/424 61.63. **Per la visita:** la chiesa del convento dei Frati Cappuccini (salita Cappuccini 20, 0187/81.75.31; www.conventomonterosso.it) è aperta 8-17; per visite al convento fare richiesta per tempo scrivendo a conventomonterosso@gmail.com

Gli alberghi

Eremo della Maddalena (Monterosso al Mare, località La Maddalena, 335/785.15.98). A 4 km dal paese, un eremo del XIII secolo inserito tra le Dimore Storiche d'Italia (dimorestoricheitaliane.it) regala un soggiorno di relax ed eleganza. Doppia con colazione da 220 €. **La Malà** (Vernazza, via San Giovanni Battista 29, 334/28757.18). Tipica casa ligure trasformata

in *maison de charme*, dispone di camere a picco sul mare. Doppia con colazione da 160 €. **Da Benedetta** (Monterosso al Mare, via XX Settembre 11, 338/198.35.85). Palazzo elegante nel centro storico. Fino al 20 ottobre organizza su richiesta tour in barca. Doppia con colazione da 140 €. **Ai Pesci Room Rental** (Riomaggiore, via Gramsci 190, 392/955.09.46).

Otto camere ristrutturate sul mare. Doppia con colazione da 128 €. **Locanda Il Maestrale** (Monterosso al Mare, via Roma 37, 0187/81.70.13). Un palazzo del '700 a pochi metri dal sentiero n. 2 per Vernazza. Doppia con colazione da 110 €.

I ristoranti

Ciak (Monterosso al Mare, piazza Don Giovanni Minzoni 6, 0187/81.70.14). Tutto a base di mare, dall'antipasto al secondo. Ottime le grigliate di pesce. Conto medio 45 €. **Rio Bistrot** (Riomaggiore, via San Giacomo 10, 0187/92.06.16). Piccolo locale in legno e pietra, si fa apprezzare anche per una grande carta dei vini. Menu degustazione 40 €.

Gambero Rosso (Vernazza, piazza Marconi 7, 0187/81.22.65). Famoso per la sua cucina estrosa, propone cozze, acciughe, baccalà e tanto altro pesce. Conto medio 40 €. **Dau Cila** (Riomaggiore, via San Giacomo 65, 0187/76.00.32). Anche in autunno si pranza all'aperto davanti al porticciolo dei pescatori, uno degli angoli più intimi del borgo. Ottimi i piatti di pesce. Menu degustazione 30 €.

TREKKING

Quattro sentieri naturalistici e un percorso letterario

Per scoprire le bellezze del **Parco Nazionale delle Cinque Terre**, fra i trekking di media difficoltà consigliati in autunno spicca quello **tra Monterosso e Vernazza** (sentiero n. 2), di un'ora e mezza. Per ammirare i vigneti sul mare di Volastra si va invece **da Corniglia a Manarola** (sentiero alto 587-586-506): due ore e mezza di cammino. Al parco si accede con la Trekking Card, acquistabile in loco o su www.parcnazionale5terre.it; costo 7,50 € per una giornata (la card include visite guidate e altri servizi). Altra escursione panoramica di un'ora è da Monterosso alle rovine dell'**eremo di Sant'Antonio del Mesco** (sentiero 590). Si può poi proseguire fino a **Levanto** aggiungendo altre due ore. In occasione della Giornata Nazionale dei Parchi Letterari, il 21 ottobre da non perdere è il tour guidato sui luoghi amati da Eugenio Montale **da Vernazza a Monterosso** (prenotazioni al 346/829.98.11). Suggestivo infine anche il percorso di un'ora **tra Riomaggiore e il santuario di Montenero**.



Eremo della Maddalena

info

Pro Loco Monterosso al Mare, 0187/81.75.06; aperta con regolarità fino ai primi giorni di novembre. **Uffici Accoglienza Parco delle Cinque Terre:** Monterosso al Mare, 0187/81.70.59; Corniglia, 0187/81.25.23; Manarola, 0187/76.05.11; Riomaggiore, 0187/92.06.88; Vernazza, 0187/81.25.33.