

SOMMARIO

Pianificare

Il viaggio inizia da qui	4
Cartina della Liguria	6
Le nostre scelte	8
Regioni e città	20
Itinerari	22
In tavola	28
Attività outdoor	32
Camminare in Liguria	36
Pedalaré in Liguria	40

La guida

Genova	50
Porto Antico e Prè	56
Città Vecchia	69
Castelletto, il Carmine e Righi	86
Quartieri a est del centro	93
Nervi e il Levante	101
Ponente genovese	108
Dintorni di Genova	116
Valli genovesi	120

Tigullio e Parco dell'Aveto	131
Santa Margherita Ligure	134
Portofino	139
Rapallo e dintorni	144
Chiavari e Lavagna	149
Sestri Levante	158



Lanterna (p112)

La Spezia e Cinque Terre	165
La Spezia e il suo golfo	170
Levanto e dintorni	177
Cinque Terre	181
Foce del Magra	193



MONTICELLO/DREAMSTIME.COM ©

Vernazza (p183)

A SINISTRA: PAVEL UCHORCZAK/SHUTTERSTOCK.COM ©; A DESTRA: LIAMEN/SHUTTERSTOCK.COM ©



Cervo (p281)

Savona e la Riviera

delle Palme 200

Savona 206

Dintorni di Savona 216

Finale Ligure

e la Regione

dell'Outdoor 232

Albenga e dintorni 242

Alassio e il suo golfo 249

Imperia, la Riviera dei Fiori

e le valli 257

Imperia 262

Il Golfo Dianese 281

Sanremo 286

Dintorni di Sanremo 295

Ventimiglia 304

Dintorni di Ventimiglia 309

Da sapere

Arrivo 320

Trasporti locali 321

Viaggio in famiglia 322

Salute e sicurezza 323

Cibo, bevande

e vita notturna 324

Strutture ricettive 325

Viaggio responsabile 326

Muoversi green 327

Viaggiatori LGBTIQ+ 328

Viaggio accessibile 329

Storia e società

Storia della Liguria

in 15 luoghi 332

Conoscere i liguri 336

Overtourism

in Liguria 338

Trompe-l'œil e rissêu 340

Liguria protetta 342