

Il Promontorio del Caprione

A confine tra Liguria e Toscana, il **Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra-Vara** include un territorio ricco di valenze naturali, storiche e culturali, attraversando i confini di ben 16 comuni. Il Parco protegge il fiume Magra, nel suo tratto ligure e le zone umide ricche di biodiversità create dal fiume nel suo lento fluire nella Val di Magra, uniche in tutta la Liguria. Un altro fiume compreso nell'area protetta è il fiume Vara che scorre nell'entroterra spezzino, fra le verdi colline della Val di Vara. Oltre all'area fluviale il Parco comprende il Promontorio del Caprione a cui è rivolta questa cartina, la prima di una serie dedicata all'Area Protetta. Il territorio del Parco è anche tutelato quasi interamente dalla Comunità Europea (Rete Natura 2000) presentando al suo interno ben 4 aree ZSC (Zone Speciali di Conservazione): IT343502 Parco Magra-Vara (2710.0 ha), IT1345109 Montemarcello, IT1345101 Piana della Magra (1401.0 ha), IT1345114 Costa di Maralunga (43.0 ha). In particolare la prima di queste, identifica quasi la totalità del territorio del Parco e comprende oltre il 60% delle foreste alluvionali residue della Liguria, considerate habitat di interesse comunitario prioritario.

-  Emergenza Faunistica
-  Emergenza Floristica
-  Emergenza Vegetazionale
-  Emergenza Geologica
-  Emergenza storico culturale
-  Borghi più belli d'Italia
-  Punto panoramico
-  Spiaggia
-  Traghetti
-  Oasi Lipu
-  Snorkeling

 **Ente Parco di Montemarcello-Magra-Vara**
Parco Naturale Regionale



DIFFICOLTÀ ESCURSIONI

- T TURISTICO**
Itinerario di ambito locale su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri.
- E ESCURSIONISTICO**
Itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie...).
- EE ESCURSIONISTI ESPERTI**
Itinerario che si sviluppa in zone impervie con passaggi che richiedono all'escursionista una buona conoscenza della montagna, tecnica di base e un equipaggiamento adeguato.

SENTIERI

- E 433 BOCCA DI MAGRA - LERICI** Lunghezza percorso: 9,7 Km Tempo di percorrenza: 3h50m Dislivello totale: 406m.
- EE 444 TELLARO - PUNTA BIANCA** Lunghezza percorso: 5,5 Km Tempo di percorrenza: 2h15m Dislivello totale: 340m.
- E 436 MONTEMARCELLO - PUNTA CORVO** Lunghezza percorso: 1 Km Tempo di percorrenza: 1h Dislivello totale: 260m.
- E 434 MONASTERO DI SANTA CROCE - PUNTA BIANCA** Lunghezza percorso: 1,3 Km Tempo di percorrenza: 30m Dislivello totale: 110m.
- E 411 + 415 FARFALLA DORATA DI MONTI SAN LORENZO MONTE ROCCHETTA - MONTI SAN LORENZO** Tempo di percorrenza: 50m.
- E 422 LA FERRARA - FOCE DI LIZZANO - AMEGLIA - ROCCHETTA - LA SERRA** Lunghezza percorso: 7 Km Tempo di percorrenza: 3h Dislivello totale: 520m.
- E AVG ALTA VIA DEL GOLFO (Prima tappa):** Bocca di Magra / Pietralba (Baccano) Tempo di percorrenza: 7 ore circa.

La mappa completa dei sentieri è consultabile al link <https://www.cailaspezia.it/il-sentiero/sentieri.html>

NUMERI UTILI

- 113** Polizia di Stato
- 112** Carabinieri
- 1530** Guardia Costiera
- 1515** Emergenza incendio boschivo
- 118** Emergenza Sanitaria

PUNTI DI INTERESSE

La farfalla dorata

Ogni anno in prossimità del solstizio d'estate, in località Monti di San Lorenzo (Lerici), si può assistere al fenomeno archeoastronomico della **Farfalla Dorata**. Nel bosco di San Lorenzo, al tramonto, il Sole si collima esattamente con l'apertura creata in un tetralite (un sistema formato da quattro pietre) e proietta su un'altra pietra l'immagine di una bellissima e suggestiva farfalla di luce dorata. Il fenomeno è visibile dal 15 Maggio al 26 Luglio, ma proprio il giorno del solstizio raggiunge la sua massima visibilità. Nelle vicinanze anche i suggestivi ruderi dell'antica Pieve medioevale di S. Lorenzo.



Villa del Fodo

Villa Volpara, alla Rocchetta di Lerici, conosciuta come "Il Fodo", è un edificio settecentesco con annessa cappella utilizzata dai proprietari come casino di caccia. È immersa tra Lecci secolari e durante la Guerra di Liberazione fu sede di una tipografia clandestina organizzata dal Comitato di Liberazione Nazionale della Spezia. Le macchine erano collocate nelle cisterne della villa. Al "Fodo" furono stampati migliaia di volantini e giornali che furono diffusi in tutta la provincia alimentando la lotta dei primi nuclei della Resistenza.

La Necropoli ligure di Cafaggio (Ameglia)

Nel territorio del Promontorio, sono state trovate tracce a conferma della presenza del popolo dei Liguri Apuani. Viveva sulle alture e non si spinse mai a contatto con la realtà marina della zona. Ad essi si lega anche la **Necropoli ligure di Cafaggio** scoperta ad Ameglia, risalente al IV secolo a.C. Gli arredi (vasellame, monili, e strumenti vari) rinvenuti, sono serviti a conoscere usi e costumi degli antichi abitanti che occupavano queste terre.

La Villa romana di Bocca di Magra

Grande importanza ebbe anticamente la città di **Luni**, colonia degli antichi Romani, nel comune di Luni, le cui rovine sono tutt'ora visitabili. Anche sul Promontorio sono visibili tracce della presenza di questo antico popolo, come la **Villa Romana di Bocca di Magra** (Ameglia) di grande importanza archeologica. I resti di queste costruzioni fanno capire come il territorio, fiume e mare, fosse molto apprezzato dagli antichi coloni benestanti per soggiornarvi.

Portesone e Barbazzano

Portesone era un villaggio agricolo-pastorale con case costruite in pietra. Nel 1500 la popolazione venne decimata dalla peste e pochi sopravvissuti si rifugiarono nella vicina **Barbazzano**. Le case ancora esistenti mostrano che si tratta di costruzioni adibite a stalla al piano terra e ad abitazione al primo piano. La mancanza di scalinate fa supporre che l'accesso avvenisse tramite scale di legno mobili che in caso di incursioni piratesche venivano rimosse.

Il Monastero di Santa Croce

Il convento dei Carmelitani, fondato nel XII secolo, come **Monastero di Santa Croce** dove probabilmente fu ospite **Dante** esiliato, è immerso in un parco lussureggiante e possiede all'interno di una cappella il famoso Crocifisso romanico chiamato il **Cristo Nero** di notevoli dimensioni e dalla particolare raffigurazione con abito e fisionomia orientale.

Montemarcello e Tellaro, borghi più belli d'Italia

I due borghi sul Promontorio del Caprione, sono fra "I Borghi più belli d'Italia" per il loro grande patrimonio di storia, arte, cultura, ambiente e tradizioni.

La Villa La Marrana

Il **Parco della Villa La Marrana** è un parco di **Arte Ambientale**, situato in località La Marrana di Montemarcello (Ameglia). È in Italia fra i luoghi più interessanti in cui ammirare opere di arte ambientale realizzate da artisti internazionali. L'inizio della sua storia risale al 1997 quando **Grazia** e **Gianni Bolongaro** decisero di trasformare la loro casa di Montemarcello e l'ampio terreno che la circonda in un punto di ritrovo per gli artisti e gli appassionati d'arte contemporanea.

L'Oasi Lipu

L'**Oasi di Arcola** si trova all'interno del sito (ZSC) Parco Magra Vara, caratterizzato da habitat e specie legate agli ambienti fluviali e umidi in generale, contesto ormai unico in Liguria. È gestita dalla LIPU in convenzione con il Parco e il Comune di Arcola.

HABITAT

Il **Promontorio del Caprione**, la parte mediterranea del Parco, la lingua di terra che separa il Golfo dei Poeti dalla Val di Magra, è caratterizzato da diversi habitat.

VERSANTE MARINO - La costa del Caprione si presenta rocciosa e frastagliata a picco sul mare. Le piante che colonizzano le rupi marittime e le prime pendici delle colline sopportano l'elevato grado di salinità e i forti venti come il Finocchio di mare e l'Elicriso. **Pinete a Pino d'Aleppo** sorgono più in alto. Il Pino d'Aleppo è normalmente presente nel Levante ligure solo con esemplari isolati o boschetti, mentre sul Promontorio del Caprione, questa specie forma ben 260 ettari di boschi, che si allungano da Tellaro fino a Punta Bianca. Insieme alla Pineta la **Macchia mediterranea a Cisti** (Cisto bianco, Cisto femmina) con Lentisco, Mirto, Alaterno, Fillirea, Corbezzolo e Leccio, una quercia sempreverde che crea **Leccete** con notevole ombrosità durante tutto l'anno. In questa zona costiera è facile avvistare specie ornitiche veramente particolari come il Corvo imperiale ed il Falco pellegrino. Anche la macchia mediterranea ospita uccelli come l'Occhiocotto, la Capinera ed il Cardellino. Importante è la presenza di numerosi rapaci notturni come l'Allocco, la Civetta, l'Assiolo ed il Barbagianni. Lungo il versante a mare, ma anche nelle colline intorno ad Ameglia e in particolare sopra Tellaro (Lerici), vaste aree sono ricoperte da Oliveti terrazzati dal livello del mare fino a 150 m di altitudine. La produzione di olio era una delle principali fonti di guadagno per la popolazione locale fino agli anni Cinquanta. Negli Oliveti fioriscono in primavera Anemoni, Agli selvatici, Orchidee protette dalla Regione Liguria e in estate Papaveri e Gladioli. Numerose erbe come la Borrachine e il Tarassaco sono molto ricercati per preparare minestre, insalate, ravioli e torte salate. Il versante marino del Caprione, è caratterizzato da alte falesie, intervallate da brevi spiagge ciottolose da Ameglia (Punta Bianca, Punta Corvo) fino a Lerici, (Fiascherino, Tellaro e Baia Blu). Ottimi punti anche per fare snorkeling.



VERSANTE FLUVIALE - Il lato fluviale del Promontorio del Caprione, risentendo della presenza del fiume Magra ha un aspetto molto differente da quello marino. Degrada dolcemente verso il corso fluviale ed è densamente popolato da boschi di Querce caducifoglie (Cerro e Roverella) ricco di specie arboree arbustive ed erbacee. Nel sottobosco si ritrovano Biancospino, Agrifoglio e Ligustro. Alla foce del fiume Magra, a **Bocca di Magra** si possono osservare specie ornitiche stanziali come Cormorani, Gabbiani reali e comuni. Alcune specie approfittano del clima mite per svernare in questa zona: Strolaga minore, Strolaga Mezzana e Edredoni, anatre marine migratrici che normalmente vivono lungo le coste del nord Europa. Il tratto di mare antistante la foce è meta anche di Tuffetti, Smerghi, Svassi, Orchi e Orchetti marini. Il versante fluviale del Caprione presenta una costa bassa e sabbiosa che prosegue oltre il confine con la Toscana fino alla Versilia (Spiaggia di Bocca di Magra e **Fiumaretta**).



FAUNA



Corvo imperiale (Corvus corax)

Il Corvo imperiale figura tra le specie più grandi della famiglia dei Corvidi: può raggiungere dimensioni tra 60 e i 70 cm di lunghezza, il peso può sfiorare 1,5 kg e l'apertura alare può superare il metro di larghezza. Il piumaggio è folto, di colore nero lucido, dai riflessi violacei. Il verso del Corvo imperiale è acuto e gutturale. Più che un vero e proprio canto, il suono ritmico prodotto da questo uccello è un profondo grido di richiamo, che all'orecchio umano risulta fastidioso, tanto da essere considerato dalla cultura popolare un segnale inquietante.



Falco pellegrino (Falco peregrinus)

Grande predatore, il Falco pellegrino dipende fortemente dalla disponibilità di prede, di solito altri uccelli catturati abilmente in volo. Pur non essendo grande - l'apertura alare non supera di solito i 110 cm, mentre la lunghezza, coda compresa, sfiora il mezzo metro - il Falco pellegrino può cibarsi anche di uccelli di medie dimensioni, come un Piccione. Capace di raggiungere in picchiata velocità di poco inferiori ai 300 km orari, si riconosce per il capo nerastro e il piumaggio sfumato nelle varie tonalità del grigio, in forte contrasto con il ventre, tendenzialmente biancastro o giallo, punteggiato di nero.

FLORA



Cisto bianco (Cistus albidus)

Il Cisto bianco è un piccolo arbusto diffuso in tutte le coste del Mediterraneo occidentale. Il suo nome non deriva dai fiori, di colore rosa, ma dalle foglie grigio-cenerine coperte di un fitto tomento. Si tratta di una pianta rara di notevole interesse fitogeografico a causa della distribuzione frammentaria. I popolamenti sul Caprione sono al limite orientale dell'areale.



Orchidea farfalla (Orchis papilionacea)

In Liguria le Orchidee spontanee sono protette dalla Legge Regionale (28/2009) che ne vieta o limita la raccolta a seconda della specie. Fra queste, l'Orchidea farfalla, una pianta erbacea alta 15-40 cm, con fiori di colore dal rosa al viola, con macchie rossastre alla sommità.

RIFERIMENTI

ENTE PARCO DI MONTEMARCELLO MAGRA VARA

Via A. Paci, 2 - 19038 - Sarzana (SP)
Tel: +39 0187 691071; E-mail: info@parcomagra.it; Web: www.parcomagra.it

CENTRO VISITE DELL'OASI LIPU ARCOLA

Loc. San Genesio, Arcola (SP)
Tel: 349.0956080 (Pamela); E-mail: oasi.arcola@lipu.it
Web: www.lipu.it/oasi-di-arcola-spezia
www.facebook.com/groups/152501207847/

PARCO LA MARRANA ARTE AMBIENTALE

Via della Marrana 2 - 19031 Montemarcello Ameglia (SP)
Tel: 0187 6001 58 - 02 86463673 - 335 6328606
E-mail: info@lamarrana.it; Web: www.lamarrana.it

VILLA ROMANA DI BOCCA DI MAGRA

Soprintendenza per i Beni Archeologici della Liguria Tel: 010 27181
Comune di Ameglia Tel: 0187 609221

NECROPOLI DI CAFAGGIO

Soprintendenza per i Beni Archeologici della Liguria Tel: 010 27181
E-mail: archeoge@arti.beniculturali.it

GRUPPO SPELEOLOGICO C.A.I. SARZANA

E-mail: cai.speleologia@caisarzana.com - gscsarzana@gmail.com

GEOLOGIA

Subito dopo Bocca di Magra, costeggiando il **Promontorio del Caprione** dal lato marino, all'altezza di **Punta della Sanità** è possibile osservare le più antiche rocce affioranti nella provincia spezzina databili all'era Paleozoica. In prossimità di **Punta Bianca** è visibile il deposito che ha dato il nome alla zona; di forma lenticolare è costituito di bianchi calcarei. Il loro aspetto marmoreo è indice di una notevole ricristallizzazione generata da un processo metamorfico che non ha raggiunto l'intensità del marmo apuano. Da **Punta Corvo** fino a **Tellaro**, affiora una litologia con storia geologica differente: si tratta di calcari a *Rhaetavícula contorta*, un mollusco fossile. Nel cuore del Promontorio in alcuni siti l'impronta al paesaggio è data soprattutto dal fenomeno carsico come la dolina di **Campo di Già**. Molte sono anche le grotte, come la Grotta di Redarca, alcune visitabili, ma accompagnati (per informazione contattare il Gruppo Speleologico C.A.I. Sarzana)