

ALASSIO... COSA FARE, DOVE ANDARE





STRADA DIREZIONE GENOVA

- GENOVA (Old Town - Port - Aquarium)
- CAMOGLI/PORTOFINO
- SERRAVALLE (Shopping)
- NOLI
- VARIGOTTI
- PARCO DELLE MANIE
- FINALBORGO
- VEREZZI
- TOIRANO (Grotte)
- CASTELVECCHIO R.B.
- ZUCCARELLO
- CASTELBIANCO
- ALBENGA
- GARLEDA (Golf Club)
- LAIGUEGLIA



- CLAUDIO (Spotorno)
- VESCOVADO (Noli)
- LA MURAGLIA (Varigotti)
- TORCHI (Finalborgo)
- DOC (Borgio Verezzi)
- CAPPERO (Verezzi)
- SCOLA (Castelbianco)
- GIN (Castelbianco)
- LA MERIDIANA (Garledda)
- PINOCCHIO (Casanova L.)



● BABA BEACH

ALASSIO

Visita la nostra costa e i paesi dell'entroterra!

- PIEVE DI TECO
- CERVO
- DOLCEDO
- TAGGIA
- BADALUCCO
- TRIORA
- APRICALE
- PERINALDO
- DOLCEACQUA
- GIARDINI HANBURY (XXMiglia)
- BALZI ROSSI (XXMiglia)



- PORTEGHETTO (Cervo)
- BALZI ROSSI (XXMiglia)



- SARRI (Imperia Porto M.)
- CÀ MEA (Badalucco)
- GLAM (Sanremo)



STRADA DIREZIONE FRANCIA

- MONTE CARLO (Casino)
- NICE (Old Town)
- SAINT PAUL DE VENCE
- CANNES (Promenade)

PISTA CICLABILE (San Lorenzo - Ospedaletti 24 km)

Benvenuti in Liguria.

Ci auguriamo che il tuo soggiorno qui con noi sia piacevole. Questa piccola guida ha lo scopo di accompagnarti nella visita di questa bellissima regione dalle molteplici caratteristiche chiamata Liguria.

Rinomata per il suo clima mite conta molte località coltivate a ulivi, vigneti, bouganville e piante esotiche. Tutto ciò dona un fascino particolare all'ambiente costiero.

La Liguria non è famosa solo per il suo mare e le sue spiagge, ma a pochi chilometri dalla costa troverai un entroterra ricco di antichi borghi incontaminati, che emergono da colline aspre. Luoghi tutti da esplorare per i quali rimarrai sorpreso dalla loro bellezza e autenticità!

Porta, al tuo ritorno, i prodotti della nostra terra come: l'olio extravergine di oliva, le gustose olive Taggiasche, il delizioso pesto e i vini. Potrai così rivivere la magia della nostra Liguria.

BENVENUTI IN LIGURIA



CITTÀ DELLA COSTA

Alassio, adagiata in una bellissima baia, è famosa per la sua spiaggia e i rigogliosi giardini. È una delle località della costa ligure più visitate, sia dagli italiani che dagli stranieri. Il britannico Lord Byron è stato uno dei primi a scoprire le bellezze della città che già alla fine del XIX secolo si affermava come luogo di villeggiatura. Molti facoltosi e colti visitatori di oltre Manica sulle colline a cornice della cittadina hanno costruito ville e giardini. Degna di nota è Villa della Pergola con i suoi sontuosi giardini. Da non perdere una passeggiata sul suggestivo lungomare che costeggia la spiaggia per oltre 5 km fino a raggiungere Laigueglia. Tappa obbligatoria è il "budello", la pittoresca strada lastricata che attraversa il cuore antico di Alassio, dove troverai negozi di moda, curiosità e arredi per la casa. Sali le colline sopra la città fino a Madonna della Guardia sul Monte Piscivino per godere di panorami mozzafiato.

Avventurati lungo l'antica strada romana partendo dalla restaurata chiesa di Santa Croce con il suo arco medievale fino alla città medievale di Albenga.



Laigueglia è rimasta com'era nel XVII secolo il suo periodo di massimo splendore - un antico villaggio di pescatori con un'unica via centrale (chiamata localmente il "caruggio"), fiancheggiata da alte case. Come Cervo, la principale industria di Laigueglia era in passato la pesca del corallo e con i profitti del commercio i pescatori finanziarono la costruzione di una magnifica chiesa in stile rococò con una splendida scalinata e i due campanili in ceramica policroma. Nel XVI e XVII secolo la vita a Laigueglia era minacciata dai pirati saraceni che saccheggiavano le coste liguri e spesso rapivano gli abitanti dei villaggi costieri tenendoli in ostaggio. A Laigueglia in estate, ad agosto, si svolge la rievocazione storica accompagnata da spettacolari giochi pirotecnici. Indicazioni: subito dopo l'abitato di Alassio.



Cervo. È un esempio unico di borgo medievale con le sue vie strette che scendono al mare. Centro importante per la pesca al corallo, vanta una magnifica chiesa barocca costruita nel 1636 dall'architetto Giacomo Filippo Marvaldi. La chiesa si erge sopra le affascinanti case degradanti fino al mare. Conosciuta come la Chiesa dei Corallini, deve le sue caratteristiche bellezze ai pescatori che hanno donato gran parte del loro denaro per finanziare la sua costruzione.

Nei mesi estivi il paese si anima con i suoni del Festival di Musica da Camera che ospita artisti di fama mondiale. Si svolge alla sera nella piazzetta antistante la Chiesa dei Corallini che attraverso la sua scalinata, adibita a tribuna, offre una magnifica cornice della costa ligure.

Indicazioni: superati gli abitati di Alassio, Laigueglia e Andora si giunge a Cervo.



Albenga. È un centro storico affascinante e unico nella zona. La città in epoca romana, Albingaunum, era sul mare con un porto importante. Ora dista 1 km dalla costa a causa delle grandi inondazioni del XIII secolo che hanno cambiato il corso del fiume principale il Centa. Conserva gran parte della sua cinta muraria medievale (su fondamenta del VIII secolo a.C.) e tre porte seicentesche, inoltre una dozzina di case-torri in muratura del XII-XIV secolo.

Al centro della città svetta l'elegante campanile (1391) del Duomo che insieme alle due torri forma un suggestivo insieme architettonico. Durante degli scavi sono state scoperte le tracce di una chiesa paleocristiana (datata fine IV secolo) delle stesse dimensioni, con testimonianze di altri edifici successivi.

Palazzo Vecchio del Comune (1387 - 1421) ospi-



ta il Museo Civico (aperto 9-12, 15-18 tranne il lunedì), con resti romani e medievali tra cui un pavimento a mosaico di epoca romana ben conservato. Da qui si scende a livello del Battistero del V secolo a forma decagonale esternamente, e ottagonale internamente, unico esempio ben conservato di arte bizantina nell'Italia settentrionale dopo Ravenna. Al suo interno, nell'abside principale, è custodito un prezioso mosaico bizantino. Accanto la suggestiva Piazzetta dei Leoni dove si possono ammirare le sculture di tre leoni rinascimentali portati da Roma nel 1608 dalla famiglia Costa. A lato gli affreschi esterni quattrocenteschi del Palazzo Vescovile. Nel Museo Diocesano sono esposti collezione di ceramiche e varie opere d'arte rinascimentale. (Aperto 10-12, 15-18 tranne il lunedì).

A lato del Duomo, in piazza San Michele, si erge la torre duecentesca di palazzo Peloso-Cepolla, le cui sale ospitano il Museo Navale Romano (aperto 9-12, 15-18 tranne il lunedì), che contiene oltre 1.000 anfore e reperti recuperati nel 1950 da una nave romana affondata al largo di Albenga nel 100-90 a.C. (La più grande nave da trasporto romana mai trovata nel Mediterraneo). La nave trasportava più di 10.000 anfore da vino dalla Campania al sud della Francia e della Spagna.

Al "Il Monte", a sud ovest del paese, si trovano i resti di uno dei più importanti monumenti dell'Albenga antica, un teatro romano che si affaccia sulla città. Nelle vicinanze si trova un tratto dell'originaria strada romana la Iulia Augusta, costruita all'epoca dell'espansione dell'impero romano verso il nord Europa. Prende il nome dall'imperatore Augusto che inaugurò la strada. Lungo la Iulia Augusta si trovano numerosi monumenti funerari. È possibile seguire la strada fino alla cappella di Santa Croce, già citata, che domina Alassio e la sua baia.

Varigotti è sicuramente uno dei borghi di pescatori più belli d'Italia. È un pittoresco villaggio sul mare con le case dipinte di sfumature ocre e rosa che donano un aspetto unico all'ambiente.

Il villaggio gode di una splendida cornice naturale, che si affaccia su un'ampia spiaggia e sul mare turchese.

La strada litoranea tra Varigotti e Noli è uno dei tratti più panoramici della Riviera.

Indicazioni: prendere l'autostrada per Genova, uscire a Finale Ligure (15 min), seguire la via Aurelia direzione Savona.



CITTÀ DELLA COSTA

Noli. L'Italia ha avuto 5 grandi Repubbliche Marinare in epoca medievale (Genova, Venezia, Pisa, Amalfi e... Noli). Adagiata sotto il Monte Ursino, Noli assomiglia nella struttura urbana a una mini Genova, con i suoi vicoli stretti e le case alte. Delle sue originari 72 torri (grattacieli) medievali, ne rimangono otto e la Torre Comunale del XIII secolo è in perfette condizioni. Città bellissima da visitare passeggiando tra i suoi vicoli immaginando di trovarsi nel XII secolo periodo in cui raggiunse il massimo splendore. A questo punto avventurati lungo il sentiero fino al castello dei Del Carretto, costruito nel XII secolo. Il monumento più importante di Noli è la chiesa di San Paragorio dell'XI secolo, uno dei monumenti romanici più belli della Liguria.

Indicazioni: prendere l'autostrada per Genova, uscire a Finale Ligure e seguire per Savona.



Sanremo. È una nota località estiva e invernale della riviera di Ponente. Con il suo clima temperato e la vegetazione lussureggiante era famosa già dalla metà del XIX secolo. Le sue ville e i suoi giardini si trovano tra Capo Nero e Capo Verde un'ampia baia di 8 km. Lo scrittore Edward Lear (1812-1888) trascorse i suoi ultimi anni a Sanremo e qui costruì Villa Emily (ora Villa Verde) e Villa Tennyson (in onore dell'amica e moglie del suo poeta preferito). Anche Alfred Nobel (1833-1896) trovò sepoltura a Sanremo, così come nel 1878 Tchaikovsky terminò la sua quarta sinfonia.

È famosa per il celebre "Festival di Sanremo" che si tiene al Teatro Ariston. Il Casino Municipale con le sue sale da gioco è uno splendido esempio di architettura liberty e merita una visita.

Sulla collina di Sanremo si trova Bussana Vecchia, paese un tempo abbandonato dopo un terremoto ma ora rianimato da botteghe di pittori e scultori.



CITTÀ DELLA COSTA

Ventimiglia. La città è divisa dal fiume Roia in un antico borgo medioevale e in un moderno centro sulla pianura costiera. Vale la pena visitare il famoso mercato che si tiene ogni venerdì, dove le persone si recano alla ricerca di occasioni.

Vicino a Ventimiglia si trova la frazione di La Mortola, sede dei famosi Giardini Hanbury, un paradiso subtropicale dove alberi esotici e fiori rari provenienti da tutto il mondo fanno mostra di se. Furono piantati dall'inglese Lord Hanbury alla fine del 1800. Sir Thomas era un ricco magnate che commerciava in sete e spezi. Si innamorò di questo luogo durante una vacanza in Costa Azzurra nel 1867. Nel 1912 i giardini avevano 6000 specie e uno staff permanente di 45 giardinieri. Era il giardino esotico più importante d'Europa.



Savona, capoluogo di provincia è un importante porto ligure. La sua fortezza, il Priamar, ospita oggi una ricca pinacoteca. Alla sua periferia si trova il cimitero di Zinola con le 104 tombe di militari britannici morti nel naufragio della nave "Transilvania" silurata al largo di Savona nel 1917. Per un ricordo prezioso merita una visita ad **Albisola** sede delle più belle ceramiche artistiche della Liguria. Diversi musei dedicati alla ceramica contemporanea e antica offrono una piacevole esperienza.



L'ENTROTERRA

Castelvecchio di Rocca Barbena arroccato in alto su un costone di roccia e all'ombra di un antico e imponente castello, è uno dei borghi dell'entroterra più belli e pittoreschi della Liguria.

Il paese ha visto molte battaglie nella sua lunga storia, ed è stato invincibile fino a quando, nel 1625, le truppe piemontesi hanno assediato il paese interrompendo l'approvvigionamento idrico di abitanti e sostenitori.

Era arrendersi o morire.

Indicazioni: dall'uscita autostradale di Albenga, proseguire in direzione Garessio.



Zuccarello. Un minuscolo borgo fondato nel 1248, adagiato ai piedi della Valle Neva. L'unicità di questo minuscolo borgo sta nella lunga fila di portici sulla via principale originariamente destinata a mercato coperto. Sopra il paese si trovano i ruderi del castello della famiglia Del Carretto, da secoli feudatari di questa area. Nel 1403 la bella figlia Ilaria del marchese lasciò il castello per sposare il principe di Lucca. Morì di parto due anni dopo e suo marito commissionò per ricordarla, un monumento funerario a Jacopo della Quercia. Oggi nel Duomo di Lucca è una delle opere più celebri del Rinascimento.

Indicazioni: dall'uscita autostradale di Albenga, proseguire in direzione Garessio.



Villanova d'Albenga. Il paese fu fondato nel XIII secolo dal comune di Albenga come avamposto fortificato. Fu il primo di questi nella zona ed è quindi una copia in miniatura di Albenga. Le sue mura medievali sono rimaste integre nell'aspetto originale. Il pozzo nel centro del paese per secoli ha fornito acqua agli abitanti del paese. Villanova conserva tutto il suo fascino medievale al suo interno, accresciuto dalla passione dei locali per i fiori e le piante in vaso che cadono a cascata in ogni angolo del borgo. Indicazioni: direzione Albenga, superare il tunnel e prendere la prima uscita. Seguire la provinciale per Villanova.



Colletta di Castelbianco. È un borgo medievale completamente ricostruito con le più moderne tecniche costruttive e cablato con la fibra ottica. Il paese è situato in una vallata panoramica circondata da montagne, tappa obbligata per chi è interessato a sperimentare uno stile di vita del passato ma con i confort più moderni. Indicazioni: dall'uscita autostradale di Albenga, seguire direzione Garessio, dopo il paese di Cisano, al primo incrocio svoltare a sinistra e seguire la strada per 5 km.

Toirano. A sei chilometri nell'entroterra di Borghetto si trova l'antico borgo medievale di Toirano. La Grotta della Basura, 1,5 km a nord di Toirano, è una grande caverna di stalattiti, nota come Grotta della Strega. Al suo interno si trovano le uniche impronte di uomo di Neanderthal o musteriano finora scoperte (40.000 a.C). Le visite guidate di 1.30 ora orario dalle 9.30 alle 11.30 e dalle 14.30 alle 17.00. La grotta diventa scenario per spettacoli di balletto nei mesi estivi.

Indicazioni: seguire la strada fino a Borghetto (15 min), prendere la prima strada a sinistra in direzione Toirano.

Grotte di Toirano, tel. 0182.98062



Le Manie splendido parco naturale protetto da non perdere. È una radura d'alta quota attraversata da sentieri tra pinete e flora mediterranea. Una bella escursione è la passeggiata lungo la Via Aurelia romana, attraversando cinque ponti romani costruiti nel 124 d.C. I panorami lungo il percorso del parco sono davvero sorprendenti.

Direzioni: prendere l'autostrada in direzione Genova e scendere a Finale Ligure (15 min). Seguire direzione Savona. Poco prima di uscire da Finale e prima della prima galleria che si incontra, svoltare a 180 gradi a sinistra e seguire la segnaletica Le Manie



Verezzi. Pochi paesi hanno la vista di questo borgo. Situata a 700 mt sopra il mare, questa piccola località ha un fascino incredibile e ti sembrerà davvero di aver scoperto un gioiello nascosto. La piccolissima piazza dove si trova la chiesa, sede di un rinomato teatro estivo, vale il viaggio. Direzioni: prendere l'autostrada in direzione Genova e scendere a Finale Ligure. Uscendo dall'autostrada, girare la strada a destra. Alla prima città, chiedere indicazioni. Una stradina molto piccola porta a Verezzi (10 min).



Imperia. L'entroterra di Imperia è un vasto bosco di uliveti, avvolto intorno a antichi borghi. **Dolcedo** ha gli uliveti più rinomati della regione, **Montegrazie** è adagiato in alto sulla sua collina, **Molledo** è un paese profumato di mirto, **Valloria** con le sue 100 porte e finestre dipinte sicuramente da visitare. Un'intera giornata dovrebbe essere dedicata alla visita di questa zona.

Bussana Vecchia, nell'entroterra di Arma di Taggia, è una meta per chi fosse interessato ad un salto nel passato. Questo villaggio si trova in una posizione magnifica e fu distrutto dal terremoto nel 1887 e abbandonato dalla popolazione. Nel 1963 un gruppo di artisti iniziò a restaurare gli edifici meno danneggiati. Questa città fantasma è ora diventata una colonia di artisti internazionali.

Pieve di Teco. Il paese fondato nel 1233 basava la sua economia su cartiere e centri di tessitura. I mercanti che trasportavano il sale prezioso dalla costa al Piemonte sostavano all'ombra degli alberi lungo il corso Ponzoni (da visitare). Eleganti palazzi e portali in ardesia artisticamente decorati testimoniano l'antica importanza della città.



Dolceacqua (entroterra presso Ventimiglia). Questo villaggio, dipinto dall'artista impressionista Claude Monet. Esempio evidente di come i borghi liguri si difendessero dagli attacchi nemici grazie a un labirinto di edifici e passaggi. Da questa zona provengono alcuni dei migliori olii e vini della Riviera. Dolceacqua è anche al passo con le moderne tecnologie: una delle sue più recenti attrazioni è il Visionarium, un tour unico in realtà virtuale dell'area attraverso le quattro stagioni (www.visionarium-3d.com - Aperto sab/dom 16-19; 0184 206638).

Gli orari di apertura variano notevolmente da città a città e dipendono da ciò che viene venduto.

In generale i negozi sono aperti dalle 9 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 17.30.

La maggior parte sono aperti anche la domenica!

Ad Alassio e in altre rinomate località balneari la maggior parte dei negozi prolunga l'orario di apertura serale fino alle 23.00 durante la stagione estiva.

I mercati settimanali sono molto interessanti da visitare.

I giorni del mercato locale sono i seguenti:

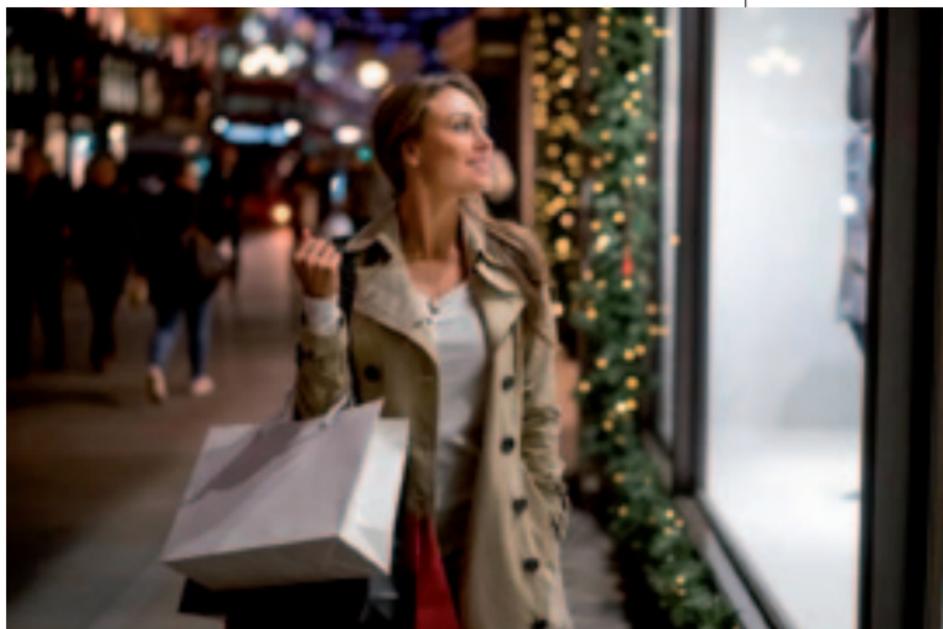
Lunedì: Ceriale, Andora, Finalborgo

Mercoledì: Albenga, Varigotti

Giovedì: Finale Ligure

Venerdì: Laigueglia, Loano

Sabato: Alassio, Sanremo

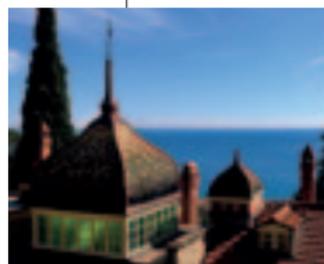


- **Parco Acquatico "Le Caravelle"**
tel. 0182 931755
www.lecaravelle.com
- A 70 km (un'ora di macchina) si trova **Genova**. L'Antica Darsena nel porto di ospita l'**Acquario**, il più grande d'Europa e uno dei più belli al mondo. È davvero spettacolare per genitori e bambini. Alle sue spalle, il nuovissimo **Museo Nazionale dell'Antartide**.
- **Acquario**: aperto dalle 9.30 alle 19.00.
(chiuso il lunedì)
tel. 010 2488011
www.acquariodigenova.it

Nei pressi dell'Acquario si trova la **Città dei Bambini**, un moderno spazio con migliaia di giocattoli e giochi, esperimenti scientifici vengono continuamente condotti in modo da imparare mentre giochi.
- **Città dei bambini**
aperta dalle 10.00 alle 18.00
Chiuso il lunedì
www.cittadeibambini.net
- **Whale watching**: (luglio/agosto)
tel. 010 565712
www.whalewatchliguria.it
- Visita alle **Grotte di Toirano**
(perfetto in una giornata piovosa)
tel. 0182 98062
www.toiranogrotte.it

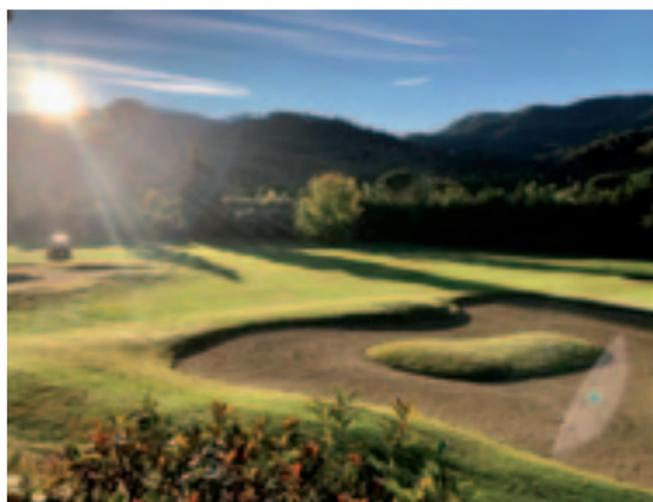
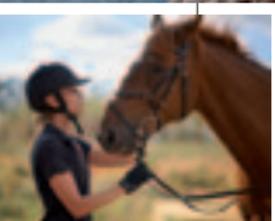
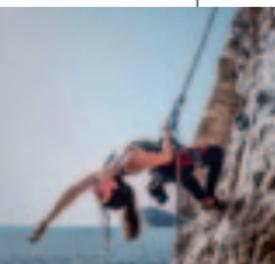


- **I Giardini di Villa della Pergola**
Nominati tra i Top 5 privati in Italia
www.giardinidivilladellapergola.com/it/
- **Grotte di Toirano**
www.toiranogrotte.it
per orari 0182 98062
- **Whale Watching**
da non perdere
www.molamoladiveteam.com/
328 845429
- **Pesca in barca**
esperienza da provare!
www.pescaliguria.it
345 1246380
- **Tour Isola Gallinara**
www.molamoladiveteam.com/
328 8454299
- **Scoter elettrici**
www.mythinkgreen.it
320 172 9619
- **Gita in Elicottero**
partenza da Riviera Airport
327 03059
- **Noleggio SuperCar**
www.differentsrl.com
392 6601452
- **Noleggio Gommoni**
sci nautico, wakeboard, giochi acquatici
in centro Alassio
Graf Water Division - 392 8885333
Porto Alassio
Fandy - 393 9015335
- **Noleggio Motoscafi (10m)**
www.differentsrl.com
392 6601452



SPORT

- **Garlenda Golf Club** a 15 minuti da Alassio - 0182580012 - www.garlendagolf.it
- **Hanbury Tennis Club** - club house inizio 1900 0182 640174
- **Mountain Bike** affitta bici elettriche e scopri i fantastici sentieri (con guida o senza) Fonzibike www.fonzibike.com - 3202669660 Gallinara Freeride ad Albenga - 3924126271
- **Pista Ciclabile del Ponente** 24 km a picco sul mare tra Imperia e Sanremo www.pistaciclabile.com
- **Equitazione** passeggiate a cavallo Gli Angeli Agriturismo (Cisano) 339 3306996 Elena Ranch (Albenga) 338 8046059 Country Club (Villanova) 347 8724818
- **Immersioni:** scopri i meravigliosi fondali www.sestocontinentediving.com 347 11.55.909 <http://www.molamoladiveteam.com/> 328 8454299
- **Arrampicate** a Finale www.turismo.comunefinaleligure.it/it/outdoor/climbing
- **Parapendio** 3472801169
- **Vela** www.cnamalassio.it/ 335 180 8063



SPA e Centri Benessere:

Thalassoterapia presso **Grand Hotel Alassio**

0182 648778

Aqua Rosa Spa presso **Hotel Rosa**

0182 640821

Area Benessere presso **Hotel dei Fiori**

0182 640519

Diana Wellness Club presso **Grand Hotel Diana**

0182 642701

Centro Benessere presso **Hotel Toscana**

0182 643146

Fior di Loto Spa presso **Hotel Regina**

0182 640215

Solaria Wellness presso **Hotel Ligure**

0182 640653

Sogno di Adelasia via F. Gioia

0182 640657

**Palestre:**

Ad Alassio Kronos

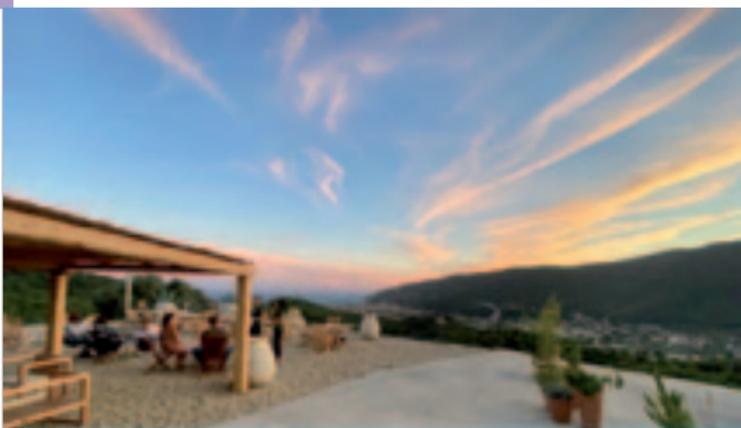
0182 020259

Ad Albenga YoUniverse

0182 542790

Yoga

338 7397108 - 338 739710



- **Cascine Praie**
Goditi un ambiente panoramico tra Laigueglia e Andora con vista sia sulle montagne che sul mare. Chiama +39 351 713 5050 per prenotare. Oltre agli aperitivi offrono cena e brunch. Una proposta aggiuntiva: una giornata in barca a vela con degustazione vini!!
- **Poggio dei Gorleri**
Assaggiate gli autentici sapori della Riviera Ligure a Poggio dei Gorleri. Le loro sette esperienze offrono agli ospiti la possibilità di esplorare vigneti, degustare vino e olio d'oliva, imparare a cucinare piatti locali e persino provare a pescare. A Poggio dei Gorleri, le tradizioni e le usanze della Liguria prendono vita. <http://www.poggiodeigorleri.com/>
- **Tenuta La Colombera**
Scoprite una location mozzafiato tra Albenga ed Alassio dove potrete gustare i vini DePeri tra vigneti e vista Isola Gallinara <https://www.deperi.eu/tenuta-la-colombera.php>



- Albenga - (1.30 ore)
- Alassio / Laigueglia - (2.30 ore)
- Varigotti / Verezzi / Noli - (4 ore)
- Zuccarello / Castelbianco / Castelvechio - (4 ore)
- Sanremo / Ventimiglia - (5 ore)
- Grotte di Toirano - (2.30 ore)
- Montecarlo / Nice - (5 ore)
- Portofino - (5 ore)
- Serravalle Discount Shops - (6 ore)
- Centro Commerciale Luxury Discount Sanremo (3 ore)
- Acquario di Genova - (4 ore)



- Percorrere la panoramica strada romana "Iulia Augusta" da Alassio ad Albenga (1.30 ore)
- Visita al borgo medievale di Albenga (2 ore)
- Percorrere i 2 Km. "budello" di Alassio con più di 100 negozi e bar (2.30 ore)
- Passeggiata sulla spiaggia sabbiosa tra Alassio e Laigueglia (5 Km) (2 ore)
consigliata fuori stagione

