1 Per secoli generazioni di contadini hanno modellato ripidi versanti costieri, creando un paesaggio terrazzato unico al mondo. Tra i vigneti, aggrappati alle scogliere, sorgono compatti nuclei abitati: le ***Cinque Terre***. Il parco nazionale comprende anche territori di notevole valore naturalistico e panoramico, come il promontorio del Mesco, e si affaccia sull'area marina protetta statale **17**, gestita in modo integrato. Patrimonio Mondiale UNESCO, è di esempio internazionale per lo sviluppo di un turismo fondato sul recupero e la tutela dei valori naturali e culturali del territorio e la promozione sociale della comunità locale.

2 Camminando tra gli ulivi e le vigne delle valli Nervia, Argentina e Arroscia, è difficile imaginare, poco a monte, il regno dei rododendri, delle marmotte e del gallo forcello. Le strette strade coperte di antichi nuclei abitati, quasi organismi pietrificati ma ancor vivi di aromi mediterranei, anticipano i chiaroscuri di sentieri tagliati in vertiginose falesie calcaree. Ai piedi di montagne di oltre 2000 metri, dai lecci e ai larici il passo è breve e incontra gigli e orchidee che crescono solo qui. Il parco delle ***Alpi Liguri*** offre una varietà di ambienti in una successione così rapida che difficilmente si trova in altre parti del mondo.

3 L'imprendibile Castello della Pietra e altri suggestivi manieri medievali dominano le valli del parco dell'***Antola***. Qui l'ascesa e decadenza di potenti casate genovesi si è intrecciata con la continuità di una civiltà contadina millenaria, scandita dai ritmi delle stagioni e delle ricorrenze religiose. Il suo sapiente equilibrio con la natura è testimoniato dal sistema degli antichi percorsi e insediamenti, con seccherecci e mulini, fulcro di una forzata autosufficienza alimentare. I castagneti secolari e le splendide fioriture del monte Antola, frequentate da farfalle altrove scomparse, sono stati attraversati da generazioni di mulattieri per il trasporto del sale verso il nord e oggi accolgono gli escursionisti con strutture innovative.

4 Piante insettivore venute dal freddo vegetano tra i minuscoli laghi, di origine glaciale, incastonati nelle estese foreste del parco dell'***Aveto***.
Il paesaggio, dominato dalle maggiori cime appenniniche della Liguria, ricorda aree alpine anche per gli estesi pascoli e prati a sfalcio, mantenuti grazie alle attività di allevamento bovino, con produzione di un tipico formaggio. Mentre il legno è tornato ad essere una risorsa, con usi innovativi, la miniera di manganese più grande d'Europa, ancora in parte attiva, è divenuta una straordinaria meta turistico-didattica e può essere visitata con il trenino dei minatori.

5 Dall'altopiano che collega le cime del parco del ***Beigua***, lo sguardo spazia dal Golfo di Genova alle montagne della Val d'Aosta. Siamo sul tratto di spartiacque tirrenico-padano più vicino al mare, con montagne di 1200 m a 6 km dalle spiagge, punto di passaggio degli uccelli migratori. Geoparco UNESCO, è l'incontro di diversi "mondi", naturali e culturali.

A sud aspri assolati versanti ove crescono fiori adattati alle rocce ricche di magnesio, con antichissime incisioni rupestri, a nord dolci pendii con castagni secolari, edifici dall'aspetto centro-europeo e l'insediamento cistercense più antico d'Italia. A est ferriere, vetrerie e cartiere preindustriali, favorite dall'abbondanza di legname e di acqua.

6 In una delle numerose cavità del parco di ***Bric Tana***, area carsica presso Millesimo, si possono osservare le nicchie di distacco di pietre da macina, frutto dell'opera di pazienti scalpellini. Testimonianze di più antiche frequentazioni sono oggetto di ricerche che comprendono studi sui pollini.

7 Spettacolare il panorama dal promontorio del Caprione, tra la rigogliosa vegetazione mediterranea: il golfo della Spezia con le isole a ovest, la fertile piana del fiume Magra, con le Alpi Apuane, a est. Apprezzata dai Romani che vi fondarono Luni, l'area fluviale alterna curate coltivazioni a zone umide, ove nidificano uccelli acquatici, e settori compromessi da molteplici usi. Il parco di ***Montemarcello-Magra*** è anche un esperimento di riqualificazione di zone degradate e di evoluzione di attività in forme compatibili. Affluente del Magra, tra meandri rocciosi e brevi piane coltivate, scorre il Vara, il tratto fluviale più integro, dominato da castelli e suggestivi nuclei storici arroccati.

8 I dolci declivi coltivati del parco regionale di ***Piana Crixia*** sono a tratti bruscamente interrotti da suggestivi calanchi, quasi cave di sabbia e argilla dove la vegetazione pioniera sembra galleggiare. Ma la forma erosiva più spettacolare è il colossale fungo di pietra.

9 Un gigantesco blocco di conglomerato ha contrastato l'erosione meteomarina sui retrostanti strati di tenera arenaria, dando origine al promontorio di ***Portofino***. Il parco è punto di contatto tra l'ambiente centroeuropeo dei boschi di caducifoglie del versante settentrionale, e quello mediterraneo del versante meridionale, ove cresce una pianta di origine africana utilizzata in passato per intrecciare corde e come copertura e rivestimento di fienili. Notevoli gli edifici di interesse storico-architettonico, tra cui il complesso di San Fruttuoso, incastonato in una incantevole insenatura. La ricchezza naturalistica prosegue sott'acqua, dove è tutelata dall'area marina protetta statale **18**.

10 Sulla punta di ***Porto Venere*** gli storici edifici paiono generati dalla stessa roccia su cui sorgono, in uno straordinario insieme paesaggistico con le tre isole, tesoro di biodiversità, ove vive una rarissima specie di geco. Patrimonio Mondiale UNESCO, il parco comprende anche i pregevoli ambienti marini **20** antistanti la costa sud occidentale.

11 Presso ***Bergeggi*** la via Aurelia offre suggestivi affacci sulla scogliera sottostante, ricca di grotte e calette, e verso l'isola, comprese nella riserva naturale. E' il regno della macchia mediterranea, con l'euforbia arborea, curioso Arbusto che, come molte piante tropicali, vegeta in inverno e perde le foglie in estate, e di specie floristiche esclusive. Il tratto di mare circostante **16** è area marina protetta statale.

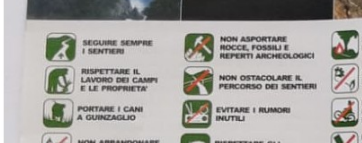
12 I gabbiani reali hanno scelto l'alta scogliera meridionale dell'***Isola Gallinara***, riserva naturale, per nidificare indisturbati. La costa settentrionale ha invece offerto approdo alle navi romane, di cui sono conservati importanti reperti nel museo di Albenga. Tra la rigogliosa vegetazione mediterranea si trovano numerose specie floristiche e fattori rari. Prevista un'area marina protetta statale **[B]**.

13 Si può entrare in un fossile per comprendere la storia del Pianeta, partendo dalla riserva naturale di ***Rio Torsero*** e dal suo suggestivo museo a Peagna, presso Ceriale.

14 Grazie alla passione naturalistica di una famiglia inglese e al clima eccezionalmente mite, piante provenienti da tutto il mondo prosperano nei ***Giardini Botanici Hanbury***, presso Ventimiglia. L'area protetta regionale comprende anche il tratto di mare antistante **19** per il pregio naturalistico dei fondali.

15 Appassionati volontari esperti di orchidee hanno creato il Giardino botanico di ***Pratorondanino*** (Campo Ligure), un piccolo gioiello.

21 Con spettacolari vedute da un lato verso il mare e dall'altro verso la pianura Padana e i monti dell'arco alpino, ***l'Alta Via dei Monti Liguri*** offre possibilità diversificate per motivi di interesse naturalistico o storico-culturale, e per caratteristiche e difficoltà di percorso, con opportunità per ogni esigenza, anche per gli appassionati della bicicletta o del cavallo. Articolato in tappe, alcune già dotate di attrezzature, con servizi di accompagnamento e pernottamento e percorsi accessibili, il lungo itinerario percorre tutta la regione, attraversando il cuore dei parchi delle Alpi Liguri, del Beigua, dell'Aveto, e collegandosi, tramite apposite diramazioni, con tutte le altre aree protette.

22 Per le favorevoli condizioni ambientali, balene e delfini si danno appuntamento nel Santuario Internazionale dei Cetacei, compreso tra Principato di Monaco, Regione PACA, Corsica, Sardegna, Toscana e Liguria.

[A] Foreste secolari, fenomeni carsici, flora rara e testimonianze storiche e archeologiche nelle numerose aree protette provinciali savonesi, comprendenti tra le altre: Finalese, Adelasia, Melogno, Monte Galero. Un sistema in corso di riorganizzazione con possibile riconoscimento del livello regionale di alcune aree.