



## ARTICOLI SULLA COSTA AZZURRA

### Costa Azzurra de luxe

Qualunque itinerario in Costa Azzurra fa tappa a **Cannes**. Lo scrigno dorato del jet-set, il più amato e abusato dai divi di ogni angolo del mondo, è anche il più frequentato centro balneare della costa. Mondanità da queste parti fa rima con cinema, soprattutto in quei giorni di maggio che trasformano il boulevard de la Croisette in una passerella da grandi Étoiles.

Il **Festival International del Cinema** è uno di quegli eventi che, anche quando finisce, continua a vivere nell'aria della città, condizionando atmosfere, architetture, persino i volti della gente. Non serve scomodare l'**esplanade de Georges Pompidou** – che da più di vent'anni ospita quelle impronte di mani celebri lasciate da attori e attrici su lastre di cemento – per ricordare quanto Cannes sia storicamente segnata da questo evento che conta ben 58 edizioni. Basta entrare in uno dei tanti locali e *brasserie* che nei giorni del Festival sono presi di mira da giornalisti e fotografi, per scorrere con lo sguardo mezzo secolo di storia del cinema appeso alle pareti tra cimeli e stampe d'epoca in bianco e nero.



Quello che oggi è Cannes è molto lontano da quello che probabilmente ci si aspettava da un'umile borgata di monaci e pescatori, quale era all'origine. La "lanterna magica" dei fratelli Lumière per questa città portuale della Provenza francese è stata ancora più magica. E ora che il mito del cinema e quello di Cannes coincidono, non rimane che approfittare e godersi qualche giorno di *art de vivre*, seduti al tavolo di uno dei tanti ristoranti affacciati sul porto. L'attrazione principale di Cannes, con o senza Festival, è il **Boulevard de la Croisette** nella zona orientale, il cuore mondano della città costellato da negozi, ristoranti, locali (specie nei quartieri più "in" come Super-Cannes e La California). Qui sorge, tra l'altro, il nuovo Palazzo dei Festival e dei Congressi.

Da non perdere una passeggiata tra i vicoli di **Suquet**, la **Città Vecchia**, situata intorno all'antico *castrum* di Canois sulle pendici del mont Chevalier (altrimenti detto colle del Suquet). L'antico castello ospita oggi il **Musée de la Castre** e nel cortile interno la **Tour Carrée du Suquet** offre un panorama imperdibile sulla Croisette dall'alto dei suoi 22 metri.

Dal porto di Cannes è possibile imbarcarsi con traghetto alla volta delle **Isole di Lerins** (Sainte Marguerite e Saint Honorat) la cui fama è tristemente legata ai lunghi anni di prigionia che qui patirono alcuni uomini illustri della storia, tra cui l'enigmatico uomo dalla maschera di ferro, presunto fratello gemello del re Luigi XIV, immortalato da **Alexandre Dumas** nel suo romanzo "Le Visconte de Bragelonne".

Queste isole sono piccoli paradisi immersi nella vegetazione, tra sentieri e insenature, ma sono anche la testimonianza dell'antica vocazione monastica della città, in parte perduta dietro all'imponente facciata mondana che si impone nell'immaginario comune. Se oggi i "Signori di Cannes" sono i divi del mondo dello spettacolo, un tempo furono gli Abati di Lerins. Proprio l'**isola di Saint Honorat**, l'"isola dei monaci" è sede dell'Abbazia di Lérins.

## Montgenevre, green di frontiera

Collegata al comprensorio della Via Lattea attraverso Clavière, Montgenèvre è un luogo originale per gli amanti del green. Appena al di là del confine e facilmente



raggiungibile sia in macchina - attraverso l'autostrada e il tunnel del Frejus - che in treno e in aereo, la località francese (viene da dire italo-francese) che compie 100 anni, invita i golfisti nel suo Campo a 1860 metri di quota nel cuore delle Hautes- Alpes.

In un ambiente che ricorda lo spirito dei campi britannici, si sviluppa il percorso di 9 buche attraverso boschi di larici e molteplici ostacoli d'acqua per un totale di 3200 metri condivisi con la piemontese Clavière. Si presenta come una rarità questo angolo verde di confine, in quanto non sono troppo numerosi i golf in montagna, appena 550 in Francia. E soprattutto, la posizione strategica del campo - che è aperto da giugno a fine settembre - consente ai giocatori di disporre di un 18 buche internazionale transfrontaliero con partenze alternate a partire da Clavière e Montgenèvre, e di una superba Pro- Am franco-italiana.

All'interno della foresta di larici del comune si trova, invece – ed ecco un'altra particolarità – un "pitch and put" del Golf di Montgenèvre, ovvero un percorso a 9 buche più corto, dedicato all'apprendimento e all'allenamento. Immane il Club House per assistere da una bella terrazza alle performance dei golfisti, noleggiare carrelli, golf car, equipaggiamento e quant'altro. Montgenèvre è uno scrigno di natura alquanto eccezionale: dal massiccio del Chenaillet al bosco di Sestrieres, foresta di larici vecchi di 200-300 anni. Il massiccio di Chenaillet è un sito geologico naturale che testimonia l'esistenza di un "oceano alpino" portato a 2500 metri d'altitudine dalla formazione delle Alpi.

Per chi volesse fare un giro nel paese, ci sono ad attenderlo, chiese, fontane, piazze, monumenti da poco ristrutturati, come ad esempio, l'Obelisco di Napoleone – restaurato in pietra da taglio – o il campanile della chiesa di Saint Maurice, completamente rimesso a nuovo. Tra architettura e design si sviluppa la nuova opera di modernizzazione che non può sfuggire a chi mette piede nel paese credendo di trovarsi in un ameno e isolato luogo di montagna dove la tranquillità è pagata al prezzo della monotonia. Non passa certo inosservato il nuovissimo Espace Partenaires, ad esempio, che sviluppa i suoi tre piani tra il villaggio e gli impianti di risalita. Questo colosso di legno e pietra è il nuovo centro nevralgico delle attività nazionali e internazionali, dallo sport al business al divertimento. un po' il simbolo del rinnovamento letterale e metaforico di Montgenèvre. Con lo stile francese e l'allegrezza italiana, non mancano soluzioni ottimali per il soggiorno di classe, come lo chalet 4 stelle Le Lagopède, per esempio, indirizzo di alto livello: solo 5 locali per sole 10 persone, nel cuore del villaggio. Si consiglia invece una sosta a Le Chevalier Barbu per degustare una birra di tradizione squisitamente italiana; nella valle, infatti, non esisteva questa tradizione e ci ha pensato il birraio piemontese Giorgio Camuso. In questo birrificio di montagna si possono gustare la bionda Tante Maréchale, l'ambrata Firmin Amoureux, la bruna Ataman Basile, oltre che distillati e liquori.

## **NIZZA**

....Poi l'ultima settimana di agosto ho raggiunto mia mamma a Nizza, giusto per colorirmi un pochino perchè non ne potevo più di solarium e piscine! Così visto che avevo già scritto riguardo alla mia casa in Francia ho pensato di modificare la mia opinione! Ho una casa a Nizza in cui vado molto spesso, alternandomi con i miei genitori. Trovo che Nizza sia davvero una città meravigliosa in tutte le stagioni; ho provato ad andare in estate e in inverno... è sempre incantevole. Il clima è davvero molto mite, infatti anche a dicembre si porta solo la giacca, niente cappotti o pellicce... basta un maglione pesante e si sta benissimo! Il mare è davvero fantastico, non c'è sabbia bianca ma dei sassolini (che a volte sono un pò grossi!!!); le spiagge sono lunghissime e sono libere, sono poche quelle con ombrelloni e sdraio. Ma non è come in Italia che le spiagge libere sono brutte e sporche... a Nizza sono pulitissime e si sta davvero bene. La città si divide nella

parte vecchia e in quella moderna, la parte vecchia è incantevole, si dirama in piccole viette molto caratteristiche con tanti negozi in stile provenzale. Ci sono negozi in cui vendono spezie e erbe di provenza, negozi di souvenir e tanti ristoranti tipici molto carini. Uno dei miei negozi preferiti è la "savonnerie", un mininegozio che vende saponi, creme per il corpo e bagnoschiuma, ogni volta che vado spendo cifre esorbitanti! Inoltre nella parte vecchia della città ci sono molte birrerie e locali molto giovani, la birreria che preferisco è "l'Amsterdam pub", perché ci sono molti tipi di birra e il locale è davvero molto bello. In questa zona c'è anche la piazza del mercato dove si svolge il bellissimo mercato dei fiori.. vale davvero la pena farci un giro perché è molto caratteristico e il profumo dei fiori si sente ovunque. Nella parte più nuova di Nizza c'è la "zone piétonne" dove le macchine non possono circolare e ci sono molti negozi molto belli ma molto cari: per esempio ci sono negozi di abbigliamento come Versace, Louis Vuitton ... etc. Vicino alla zona pedonale c'è il Casino che è disposto in due piani: al piano terreno c'è la parte con i tavoli da gioco (Roulette, Blackjack e Dadi) dove però bisogna entrare vestiti eleganti (giacca e cravatta per intenderci!), mentre al piano sotterraneo ci sono le Slot Machine e qui si può entrare anche in jeans (niente pantaloncini corti di sera però!!!) Ci sono moltissimi ristoranti a Nizza che possono soddisfare tutti i gusti: alcuni dove si può mangiare solo pesce come il Café de Turin che è una specie di bar dove viene servito pesce freschissimo e crudo (la specialità sono le ostriche!!!) a buon mercato. Poi ci sono moltissime Crêperie... non potete non assaggiarle perché sia dolci che salate sono fantastiche!!! Una cosa molto intelligente sono i menù fissi nei ristoranti perché permettono di mangiare molto spendendo poco. In questa settimana sono andata anche in un bellissimo ristorante indiano che si chiama "Le Raja", si trova vicino al porto e ho mangiato divinamente spendendo molto meno rispetto all'Italia. Le specialità culinarie di Nizza sono la "salade Nicoise" che è un'enorme insalata mista, la "socca" che è una specie di farinata di ceci... davvero ottima, la "pissaladier" che è una focaccia con cipolle e acciughe e poi.... andate per scoprirlo!!!

## **Gennaio 2002**

Nice così vicina, ma Nice così lontana, Nice così francese, Nice così araba... sabato sono tornata ad immergermi nelle vie profumate di Nizza, come la chiamiamo noi, e come ogni volta ritorno dal piccolo viaggio con un pò di amore in più per questo sud della Francia, ritorno a casa carica dei colori e dei forti sapori delle spezie che si possono comprare sciolte, torno a casa e rivivo il giallo scuro e pungente del curry indiano (quello vero) torno a casa con il marrone scuro del cumino il rosso della paprika il giallo intenso del curcuma il nero del pepe, la fragranza forte del coriandolo, e delizia delle delizie la cannella, che adoro. Torno a casa con ancora vivo l'odore delle vie della vecchia Nice, dove i profumi francesi si sono ormai uniti e consolidati a quelli arabi e non si possono più separare e danzano meravigliosamente bene insieme...l'appena fritto dolciastro delle crepes si unisce al deciso e intenso sapore del cous cous alle spezie...e gli aromi si confondono... diventando piacevole anche l'odore del banco del pesce quasi coperto da quello delle panetterie che sfornano baguette calde che la gente si porta sotto l'ascella come se fosse un prolungamento di se stessi...quei tanti se

stessi che colorati come le vie della loro città viaggiano su è giù per l'affollatissima via centrale dove davvero si può trovare di tutto (o quasi)..... e lascio la via del centro (storico) e vado a dare uno sguardo al mare, che non è diverso poi tanto dal "mio" ma è mare francese e la spiaggia è coperta di sassolini, la sabbia non c'è, è qualcosa di diverso si respira..uno sguardo prolungato sulla promenade e le pupille si perdono e corrono veloci inseguendo un nonno bianco che con vitalità tiene per mano la nipotina e tutti e due sfrecciano veloci sui loro rollerblade..... ma ecco che a poca distanza li insegue la nonna, visibilmente più lenta ma brava anche lei si destreggia sui pattini e quasi li raggiunge quando una giovane mamma spinge la sua carrozzina( aiutata anche lei dai roller.) ad una velocità sorprendente e con una gimkana addormenta forse il suo bimbo che passa così veloce che non ha neppure il tempo di ascoltare quel gruppetto di ragazzi che abilmente picchiettano sui loro bonghi talmente bene che non posso farne a meno mi unisco ad alcuni passanti e mi lascio trasportare dal ritmo, certo non si può competere con quei danzatori improvvisati che con i loro pattini si fermano per qualche minuto e volteggiano a ritmo di musica e poi volano via lasciando spazio ad altri che sostano senza però ammucchiarsi in quel angolo di promenade.... il freddo avanza, anche se la temperatura è stata per tutto il giorno buona, tanto da averci permesso di mangiare all'aperto,e allora via via da Nice si saluta e si aspetta l'indomani la domenica per mangiare a casa con gli amici quel cous cous originel che ha bisogno di un "beaucoup temps pour la cuisson"

## **Agosto 2000**

**Pregi:** bella, bellissima, VIVA

**Difetti:** se non ti ingegni non ti diverti, ma mica è un difetto della città, che ti devono venire a prendere a casa ?

Io AMO follemente il mare, mi basta vederlo o sentirne il profumo che già esco di testa... Nizza è mare puro :) Il lungomare che non è lungo, ma LUNGHISSIMO ! è qualcosa di incantevole, costeggia tutto un lato della città, in fondo in fondo c'è l'aeroporto (secondo a quello di Parigi) ed il bello è che quando entri nelle viuzze e lasci il lungomare ti ritrovi in una città bellissima ! Della serie: c'è già il mare bello non è possibile che sia bella anche la città... ed invece... Piena di negozi, ristoranti, angoletti mmmmm cariiiiiiiiini ! e poi ci sono sempre tanti artisti di strada... è una città colorata di vita e piena di acqua ! Le fontane, l'acqua che scorre accanto ai marciapiedi (dovreste vedere come puliscono le piazze dopo il mercato.. 5 minuti e via!), il profumo di mare che hanno le persone sulla pelle, l'odore di pesce, di gelati... argh ! ragazzi andateci ! La sera ci sono tanti pub e discoteche, bisogna ingegnarsi un po' a girare, ma non è difficile. Tra l'altro è vicina a città come Montecarlo, Antibes, Cannes... Anche se a mio avviso è la migliore di tutte, specialmente di Montecarlo dove non c'è niente ! Ma torniamo a Nizza (magari ci potessi tornare!), nei ristoranti si mangia pesce freschissimo (e direi!), con delle ostriche mmmmm niente male :), per chi ama il gioco d'azzardo c'è il Casino Royale (come il gruppo) e per chi ha i soldi ci sono mooolti hotelssss da mille una notte, primo fra tutti il Negresco. La bellezza di Nizza è cmq anche questa, non è una città da ricchi e basta, come invece trovo che sia Montecarlo, è

una città PER TUTTI, specialmente quelli che vogliono divertirsi ! Una città da vivere, adattissima per i giovani e per chi invece vuole rilassarsi... ragazzi andateci !!! C'è la discoteca + grande della Costa Azzurra (mi ci hanno portato di forza... cmq a me non è piaciuta, ma non amo il genere di posto), c'è il porto (un po' nascosto), le baguette :) ed un bellissimo palazzo con la statua enorme di una donna nel centro, in una fessura nel muro (una cosa che mi ha colpito tanto). C'è sempre vento questo è vero, ma solo sul lungomare e la spiaggia è di sassi e non di sabbia.. ma che volete ancora ??? Davvero una meta vicina per liguri e piemontesi.. Dio starei qui a scrivere ancora tante tante cose perché ci sono già andata alcune volte... ma magari vi annoio, voi cmq ANDATECI !

## **Giugno 2000**

**Pregi:** Bella e piacevole

**Difetti:** Un po' troppo cittadina

Così viene definita sui depliant. Personalmente non mi ha convinto del tutto e proverò a farvi capire il perché mentre brevemente vi descrivo la città. Sì, perché innanzi tutto di città si tratta, come si noterà subito provando a girarvi con l'auto: traffico intenso e veloce, parcheggi-miraggio o a pagamento. I mezzi pubblici sono molti ma si muovono pur sempre con il traffico mentre girarla a piedi può risultare faticoso perché Nizza è parecchio estesa. La passeggiata lungomare, lunga qualche chilometro, è larga una quindicina di metri ed asfaltata, senza neanche un albero o un'aiuola (strano). Di sera (ma anche di giorno) vi potrete trovare: rappers, auto ferme con l'autoradio a manetta, motorini che fanno le prove di velocità, calessi che portano a spasso coppie di turisti, pattinatori e molta gente che fissa il mare, seduta su comode sedie azzurre che il comune lascia sparse a centinaia sulla passeggiata. Questo, poi, il mare, è bellissimo, trasparentissimo. La spiaggia, di ghiaia, è larga da 15 a 20 metri, quasi tutta libera eccetto pochi stabilimenti i cui ombrelloni sono serrati come una testuggine romana. Il porto è grandissimo e da riparo a numerose e grandi imbarcazioni. Vi ho visto uno yacht enorme che ospitava a bordo 4 motoscafi di varie dimensioni e un cabinato. Le viuzze interne mi sono piaciute molto: ricordano da presso i carrugi liguri. Di sera si popolano di giovani che frequentano le decine se non centinaia (e non scherzo) di ristoranti e i molti pub. Rare le creperie (!). A proposito, consiglio il ristorante "Le Safari" nella piazza del mercato dei fiori. Ovunque consigliati i menù a prezzo fisso, più nobili che in Italia, che consentono di mangiare bene a prezzi accettabili. Visitate i numerosissimi musei (Belle arti, della Marina, di storia Naturale) e passeggiate nei giardini del centro, una sorta di vena verde che taglia obliquamente la città fino al mare. Bellissimi i palazzi sul fronte mare (e costosissimi gli alberghi ed i ristoranti fronte mare) che nobilitano l'intera città. Insomma una città che offre molte attrattive diverse ma nessuna eccezionale. Meglio forse non soffermarsi troppo e proseguire lungo la costa verso ovest...

## **Settembre 2001**

**Pregi:** E' bellissima in ogni aspetto

**Difetti:** La sera ci sono in giro tipetti con facce poco raccomandabili

Sono tornata da poco da Nizza e devo dire che con il cuore son ancora li! Non immaginavo di trovare una città del genere, pensavo fosse molto più "impersonale", con poco da offrire al di là di alberghi-wow e ristoranti-slurp. Per chi volesse andare, consiglio un giro sulla Promenades des Anglais per sentirsi un po' Brigitte Bardot, ma soprattutto una passeggiata per le viuzze di Nizza vecchia, piene di negozietti provenzali e di localini dove mangiare per poche migliaia di lire i piatti locali, come la Socca (una pastella di farina di ceci) o l'insalata nizzarda. La sera, sempre qui, ci sono decine di ristorantiini molto carini e convenienti....ah, occhio all'acqua minerale, perché ve la fanno pagare davvero tanto!!!! Per girare per la città e visitare i musei di Matisse e Chagall o le varie chiese sparse qua e là (mitica la Cattedrale Russa!!) si possono prendere i mezzi pubblici: il biglietto lo fa l'autista (circa 2.500 lire x corsa), ma si possono fare anche biglietti che valgono 1, 5 o 7 giorni e valgono per l'intera rete. Ad ogni fermata ci sono gli orari tabulati, la mappa della città con il percorso di tutte le linee e il tempo che intercorre tra le varie fermate: mai vista un'organizzazione del genere. Per quanto riguarda gli alberghi, se ne trovano a partire da 50.000 lire a persona a notte (con colazione) a due passi dal centro. Un nome? l'economico (per chi non ha pretese!!) Hotel Chateauneuf, nella via omonima. Se vi va di fare shopping, l'Avenue Jean Medecin è piena di bellissimi negozi e di un mega centro commerciale, se invece volete vedere i centri vicini, alla stazione trovate almeno un treno ogni ora per Cannes, Montecarlo, Marsiglia o Antibes. Costano un po' più che in Italia, ma i prezzi sono sempre accettabili. Se invece vi volete riposare un po', a Nizza trovate decine di Parchi tenuti benissimo con fontane e tante panchine. Che altro c'è da dire? Beh, divertitevi!!!

## **Ottobre 2000**

**Pregi:** vicina all'Italia, caldo tutto l'anno

**Difetti:** il traffico

Gli inglesi hanno sempre amato alla follia Nizza, per il suo clima dolce, per la sua atmosfera. Una città dove è sempre bello ritornare. E' una città di grandi contrasti: affollata, piena di traffico, e a volte congestionata, elegante, raffinata, simpatica, antica, è ..... tutto, ed è sempre bello tornarci, con la bella stagione od anche d'inverno. Qui il vero freddo non lo conoscono. Non è raro, anche in dicembre, trovare belle giornate, tanto da potersi sdraiare sulla spiaggia ciottolosa della Promenade des Anglais a prendere il sole. A marzo è normale fare la prima colazione in uno dei bar all'aperto di Place Charles Felix, in fondo al Cours de Saleya, seduti al caldo sole, magari con mezza baguette al formaggio e jambon crue. E' una città di grandi contrasti, è vero, le stesse guide turistiche hanno pareri discordi tra loro. La Fodor's, ad esempio, non le risparmia critiche, anche feroci: 'E' vecchia, danneggiata dal tempo atmosferico e dall'età, come una signora ricca e anziana che ha visto giorni migliori ..... vale la pena di visitare Nizza, ma vi fermereste qui??. La risposta alla domanda non può comunque che essere positiva. Tale definizione è tipica di colui che conosce Nizza superficialmente, che

non è tornato, che non si è immerso nei suoi vicoli antichi, che non osserva la sua gente ..... La Lonely Planet, invece, la definisce elegante, ma rilassata e piacevole città. Forse rilassante no, ma piacevole lo è di sicuro. Dipende, naturalmente, con quale spirito la si vuole visitare (anzi, meglio, vivere). A Nizza si torna spesso, sarà perchè è a pochi chilometri dal confine italiano, sarà perchè qui c'è sempre caldo, sarà perchè c'è sempre qualcosa di nuovo da vedere o da fare, sarà .... ma il consiglio è senza dubbio uno solo: andarci e, soprattutto, tornarci. Io, non so se si è capito, amo Nizza per come è: ho anche scritto ben di più su questa città, lo trovate al sito <http://www.ilviaggio.it>, sezione i miei diari.

## **Agosto 2000**

Nizza, forse è meglio che tu sia francese, non so se un'amministrazione italiana ti avrebbe permesso di rimanere così incredibilmente bella, vivibile, libera e pulita... no, credo proprio di no. Ci offri passeggiate notturne, sul meraviglioso lungomare, ad ogni angolo c'è un artista che propone la sua arte, dalla timida violinista al ballerino acrobata, dal furbo prestigiatore al chitarrista scatenato. Di giorno ci proponi la parte vecchia, dove si può ammirare l'arte del passato. Gli hotels sono pulitissimi, attrezzati e offrono servizi di categoria superiore a prezzi veramente bassi, giusti direi, sicuramente più bassi di quasi tutta Italia dove per avere lo stesso servizio dovresti pagare il quadruplo... Cara Nizza, chi ti ha permesso di rimanere così? Di avere l'acqua più limpida di una piscina, di avere gente che rispetta i clienti, di essere così... grande? Io lo ringrazierei. Sei così grande che anche i soliti spaccioni italiani e gli ubriachi africani non riescono a scalfire la tua distaccata serenità e, per fortuna nemmeno il viaggio di chi vuole divertirsi in modo spensierato ma sano...

## **Agosto 2000**

**Pregi:** mare, sole, tanta gente, non si muore certo di fame

**Difetti:** tante macchine, pochi parcheggi

Questa città offre parecchie cose e non è carissima come si crede sia tutta la costa azzurra. Per intenderci io ho soggiornato in un Hotel 3 stelle in una camera doppia per 357 F (che al cambio attuale di 295,90 lire per franco, sono 105.636 che diviso due fanno 52.818 a persona). Il mare è discreto (non ottimo, ricordiamoci sempre che abbiamo in Italia posti dove il mare è qualcosa di sensazionale, ad esempio la Sardegna), punto dolente per quanto mi riguarda, è la mancanza della sabbia sulle spiagge che sono una distesa di sassi fin dentro l'acqua, e non ci si stende tanto comodamente come sono quasi d'obbligo sandali da spiaggia che non ci si leva quando si fa il bagno. L'organizzazione delle spiagge è ottima, e ottimo è anche il fatto che ogni spiaggia "privata" è seguita da un pezzo di spiaggia pubblica (con servizio doccia), per cui si ha la massima libertà di decidere se prendere ombrellone e lettino, o buttarsi sui sassi con asciugamano e

(sempre per quanto mi riguarda) ettoltri di crema solare ultraprotettiva. Il lungomare, la ben nota "Promenade des Anglais" ha un larghissimo marciapiede che consente: 1) riposarsi sulle sedie messe a disposizione (in grande quantità), prendendo il sole, o restando all'ombra sotto a delle strutture in legno; 2) usufruendo della pista ciclabile in bicicletta o in roller (che vanno per la maggiore) 3) passeggiando come in ogni altro lungomare della terra. Per quanto riguarda il settore cibo, noi italiani siamo a casa, dato che è pieno di pizzerie che tra l'altro fanno una pizza più simile a quella napoletana che a quella romana. Per intenderci lo strato centrale non è croccante come a Roma, ma morbido come a Napoli, lo spessore delle due pizze (tengo a precisare è più o meno lo stesso, ed è una pura leggenda che la pizza napoletana è alta, l'unica cosa che ha di alto è il cornicione, ma la parte centrale è sottilissima), chiaramente mancano i sapori che rendono la pizza napoletana così speciale (niente mozzarella di bufala, e pomodoro fresco). Naturalmente si trova pesce a volontà cucinato in svariati modi. Le vie sono piene di brasserie, e d'ovunque ci sono tavolini dove sedersi per essere serviti alla francese; vanno per la maggiore, chiaramente, croissant (veramente ottimi), baguette (il pane a filoncino, che aimè ho visto spesso in altri posti della francia avvolto nel giornale!!!! E che i francesi portano, doppio aimè, sotto l'ascella), crepes, e sfilatini enormi con dentro di tutto, dal prosciutto al tonno. C'e' un casinò che affaccia su Place Massena (la piazza principale), discoteche, e piano bar. I vari stabilimenti offrono il paracadute trainato dal motoscafo, l'affitto di moto d'acqua e canoe. Prima cosa da fare quando si arriva a Nizza è andare all' Office de tourisme, che sta alla stazione ferroviaria e farsi dare una cartina della città, o consigli su alberghi, camping o ostelli. A Nizza conosco due ostelli, uno che si trova un po' fuori mano in collina, ci si arriva con un autobus, si chiama Mont Alban (dal posto dove si trova), e l'altro è l'Espace Magnan che si trova nel quartiere Magnan e che è già più vicino al centro. Tenete conto che adesso che ci sono stato, non c'era posto in nessuno dei due e che quasi tutti gli alberghi sono abbondantemente completi. Altra alternativa sono i campeggi che sono raggruppati a Cagnes sur Mer a una 40 Km da Nizza. Io sono stato nel camping Panoramer che è quello che come indicazioni stradali viene prima; non è eccezionale, si gode di un panorama non indifferente, ma è un pò morto, ha solo un bar/ristorante. Poi c'e' il Green park che invece è dotato di tutti i servizi, piscina, supermercato, bar, e che ho trovato migliore anche come servizi igienici. Per finire cito una nota un pò negativa. In quest'ultimo viaggio sono andato in macchina; ebbene quasi tutti i posti auto a Nizza sono a pagamento; si paga tutti i giorni tranne la domenica dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 18, circa ogni 8 minuti si paga 1F. Inoltre nonostante il pagamento non è facilissimo trovarne di liberi. C'e' da dire che però i posti sul lungomare sono gratuiti, e se si e' mattutini si può trovare posto.

## CANNES

**Cannes è la città dei Festival per eccellenza. In attesa di quello, celeberrimo, del Cinema, tocca allo Shopping fare il suo ingresso solenne nella mondana Croisette. Cannes vivrà al ritmo delle star della moda coinvolgendo hotel, boutique, ristoranti di tendenza e locali della notte.**

Dal 5 al 15 gennaio si svolge nella famosa città francese il “**Cannes Shopping Festival**”, una manifestazione eccezionale che permette di fare shopping per i saldi nelle condizioni ideali, di ammirare le sfilate dei più grandi stilisti e di continuare la serata con feste strepitose.

Centro turistico di rilevanza mondiale, **Cannes** è il cuore mondano della Costa Azzurra, pulsante soprattutto durante i giorni di maggio in cui si svolge il celeberrimo Festival del Cinema, quando l'intero star system si dà appuntamento al Boulevard de la Croisette. Umile borgata di monaci e pescatori alle origini, oggi Cannes è una località di fama internazionale, invasa da champagne, alberghi, ristoranti extra lusso e spiagge eleganti. La sua felice posizione geografica, affacciata sul Mediterraneo, non lontana dal confine italiano di Ventimiglia, la avvantaggia di un clima favorevole per tutto l'anno, caldo d'estate e mite d'inverno.

Attrazione principale è il **Boulevard de la Croisette** nella zona orientale, cuore mondano della città, costellato da negozi, ristoranti, locali (specie nei quartieri più “in” come Super-Cannes e La California), dove non è difficile incontrare personaggi famosi in qualsiasi stagione dell'anno. Qui sorge, tra l'altro, il nuovo Palazzo dei Festival e dei Congressi. Ma Cannes è anche cultura, ricca di musei e gallerie d'arte, natura e artigianato. Da vedere la **Città Vecchia**, situata intorno all'antico castrum di Canois sulle pendici del mont Chevalier (altrimenti detto colle del Suquet), riserva suggestioni autentiche, lontane dall'eccentricità un po' forzata del centro mondano.

Dal porto, anch'esso attrazione turistica, è possibile (e consigliabile) imbarcarsi con traghetto alla volta delle **Isole di Lerins** (Sainte Marguerite e Saint Honorat) la cui fama è tristemente legata ai lunghi anni di prigionia che qui patirono alcuni uomini illustri della storia, tra cui l'enigmatico uomo dalla maschera di ferro, presunto fratello gemello del re Luigi XIV, immortalato da Alexandre Dumas nel suo romanzo “Le Visconte de Bragelonne”. Queste isole sono piccoli paradisi immersi nella vegetazione, tra sentieri e insenature, ma sono anche la testimonianza dell'antica vocazione monastica della città. Un tempo Signori di Cannes furono gli Abati di Lerins e proprio l'isola di **Saint Honorat**, l'“isola dei monaci” è sede dell'Abbazia di Lérins.

## **MONTECARLO**

Un luogo con il fascino impresso nel nome. Soggiorni in stile regale a Montecarlo tra atmosfere medievali e moderne terapie del benessere.

Di fascino, il Principato ne ha di sicuro da vendere. Atmosfere medioevali contagiano un savoir faire endemico e consolidato negli anni, dove la storia ha

saputo trovare un accordo con le nuove tendenze, non ultima, quella del wellness. Ma prima di scoprire i gioielli del benessere monegasco, qualche riga sulla località, conosciuta in tutto il mondo con vari appellativi: capitale del lusso, paradiso fiscale, regno del gioco d'azzardo. Innanzi tutto sono quattro le zone da tenere a mente.

C'è Monaco città, comprensiva della rocca e dell'affascinante città vecchia con i suoi esuberanti hotel e Casinò; c'è l'area pianeggiante La Condamine e a sud-ovest compare il quartiere industriale Fontvieille. E' tra le mura della Città Vecchia che sono racchiuse alcune delle principali attrazioni, fermo restando che lo è già di per sé passeggiare tra i vicoli stretti che comunicano tra di loro mediante passaggi a volta che spediscono la mente molto indietro nel tempo.

Da vedere la Cappella della Pace, nei giardini presso la Place della Visitation, la piazzetta Boiso in rue Comte-Félix-Gastaldi, dedicata al celebre scultore monegasco, la piazza Saint-Nicolas dietro al Palazzo di Giustizia, la Rampa Maggiore, che collega la Condamine alla Piazza del Palazzo attraverso due Porte fortificate del XVI secolo, caratteristica per la sua pavimentazione in mattoni rossi. E per una boccata di natura, basta recarsi fronte mare, presso i Giardini di Saint-Martin dove immergersi in pini d'Aleppo, agavi, aloè, giochi d'acqua con statue in bronzo che ogni tanto fanno capolino e dove il poeta Guillaume Apollinaire trovò la sua maggiore ispirazione negli anni dal 1887 al 1889.

Tornando al wellness, Montecarlo invita le signore a sperimentare le storiche Thermes Marins specializzate nel tempo nella cosiddetta "remise en forme" e nella tecnica del rilassamento. Ai consolidati trattamenti che hanno contribuito a renderlo uno dei centri di salute più famosi d'Europa, si aggiunge ora un nuovo approccio medico preventivo. Ai percorsi personalizzati nel club aqua fitness delle Thermes, con piscina, hammam, sauna e palestra, si affianca il piacere del celebre ristorante Hironnelle, dove lo chef Jackye Oberti coniuga sapientemente gusto a dieta.

Un'altra oasi al centro del Principato è la superba Espa dell'Hotel Metropole, famosa per una sua personale versione della cristalloterapia. Si chiama "ESPA Bracelets" e prevede piccoli braccialetti composti da schegge di cristallo e da pietre dure che diventano il passpartout per trattamenti benessere personalizzati. Ogni braccialetto ha una pietra diversa associata a uno dei 7 chakra: basta lasciarsi guidare dal proprio istinto e scegliere il braccialetto che maggiormente colpisce e attrae: sarà la sua pietra a indicare di quale trattamento la mente e il corpo hanno bisogno.

Ematite alla tormalina nera? E' il momento di un Massaggio Energetico Ama Abhyanga che dona calma e serenità, l'amatista indirizza al trattamento Riequilibrante dei Chakra con le pietre calde e massaggio balinese Espa per

placare ansie e tensioni, il lapislazzulo vuole il Massaggio ayurvedico Dosha per armonizzare lo spirito, l'occhio di Tigre al citrino, il cristallo protettore che infonde gioia di vivere, dona sicurezza di sé, espansività e spirito di iniziativa