

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

CAMMINANDO LUNGO LA VIA FRANCIGENA

Un percorso millenario attraverso la Lunigiana

Un programma di 4 giorni lungo l'antica Via Francigena, non sarà un trekking ma semplici escursioni che partono da Pontremoli, definita da Federico II "chiave e porta della Toscana". Visiteremo piccole aziende agricole che offrono visite e degustazioni dei propri prodotti. Ci sposteremo in modo sostenibile utilizzando il treno o i mezzi pubblici, scopriremo angoli nascosti di questa terra ricca di vestigia medievali.



Programma 4 giorni/3 notti

1° giorno - Pontremoli: la Porta della Toscana

L'itinerario comincia alla Stazione Ferroviaria di Pontremoli e prevede un percorso all'interno del borgo, seguendo le tracce della Via Francigena. *La cittadina, definita da Federico II "chiave e porta della Toscana", nel corso del Medioevo si è interamente sviluppata lungo l'antica strada ed è un importante crocevia di percorsi e vie di pellegrinaggio: da qui partono e arrivano la Via del Volto Santo e la Via degli Abati, ed è il punto di incontro tra il percorso che attraverso la Liguria e la Francia conduce al Cammino di Santiago di Compostela e la strada per Roma.*

Incontro con la guida nel primo pomeriggio. La prima tappa del percorso è la Chiesa di San Pietro, dov'è custodito l'**antico labirinto** in pietra arenaria, simbolo del percorso più importante dell'Europa medievale. Risalendo il paese verso il **Castello del Piagnaro**, attraverso gli antichi ponti in pietra, si raggiungono le piazze principali e il **Duomo**, capolavoro del Barocco.

Visita del Castello del Piagnaro e del **Museo delle Statue Stele**.

Cena in trattoria tipica del paese.

Dopo la cena, spettacolo itinerante all'interno del borgo: *La leggenda del Lupo Mannaro*, un viaggio tra realtà e fantasia dentro il cuore oscuro della storia più amata dai pontremolesi, che tratta di un animale fantastico che, nelle notti più buie, si aggirava nei vicoli del borgo incastellato.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it

www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

2° giorno - La Via Francigena di montagna: aa Previdé a Pontremoli

L'ingresso in Toscana della Via Francigena, sul Passo della Cisa, è il punto di passaggio dalla Valle del Po al centro Italia: questo tratto di percorso, snodo fondamentale non soltanto per i pellegrini ma anche per i mercanti e i soldati, permetteva di raggiungere la costa e i porti principali sul Tirreno. Come veri pellegrini, trascorreremo la giornata percorrendo una delle tappe più suggestive della Via Francigena.

Dopo la colazione, incontro con la guida e trasferimento con pulmino/taxi o mezzi propri al punto di partenza: la frazione di **Previdé**, in **Valdantena**. Lungo il percorso, attraverso i borghi medievali di **Groppodalosio** e **Casalina**, sarà possibile sostare in piccole aziende e strutture ricettive locali comprendere *l'esperienza di chi vive la Francigena oggi, sia come ospite, sia come piccolo produttore agricolo*: il B&B Eremo Gioioso, l'Agriturismo Lucchetti Ferrari, produttore di olio, con visita del frantoio e possibilità di degustazione.

Rientro a Pontremoli a piedi. Cena e pernottamento.

3° giorno - La Via Francigena lungo il fiume Magra: da Filattiera a Villafranca in Lunigiana

Nella Valle del Magra, la Via Francigena attraversa antichi e affascinanti borghi, sulle colline e lungo i torrenti, costeggiata da importanti monumenti che furono un vero punto di riferimento per i pellegrini: la Pieve di Sorano, l'Ospitale di San Giacomo, la Torre di San Giorgio, il borgo fortificato di Filetto, nei pressi della suggestiva Selva di castagni. Un percorso tra natura, storia e tradizioni.

Dopo la colazione, partenza dalla Stazione Ferroviaria di Pontremoli e trasferimento in treno o in autobus di linea a Filattiera. Visita guidata della **Pieve di Santo Stefano Sorano**, suggestivo edificio in stile romanico, costruito in pietra arenaria con i ciottoli del vicino fiume Magra.

All'interno sono conservate due delle sette Statue Stele qui rinvenute. Lungo la via Francigena, nei pressi del fiume Magra, visiteremo un mulino con macine a pietra.

Si prosegue poi verso il borgo di **Filattiera**, antico capofeudo dei **Malaspina** dello Spino Fiorito, con l'antico **ospitale di San Giacomo**, punto di sosta per i pellegrini. Dopo la visita alla **Chiesa di San Giorgio**, il sentiero entra nel bosco, dove si incontra un piccolo Oratorio. Proseguimento a piedi fino al borgo fortificato di **Filetto** e da qui a **Virgoletta**.

Trasferimento in treno dalla stazione di Villafranca-Bagnone a Pontremoli. Cena e pernottamento.

4° giorno - La Via Francigena tra Liguria e Toscana: Sarzana e le sue fortezze

Per un piccolissimo tratto, la Via Francigena attraversa anche la Liguria, nel borgo medievale di Sarzana, piccola cittadina fortificata contesa nei secoli da Pisani, Lucchesi, Genovesi e Fiorentini, difesa da due imponenti castelli.

Dopo la colazione, partenza dalla Stazione Ferroviaria di Pontremoli e trasferimento in treno a Sarzana, interamente sviluppata lungo la Via Francigena. Partendo da **Porta Romana**, decorata con le vestigia dell'antica città di Luni di cui Sarzana si fa erede nel 1204, spostamento a piedi tra i più importanti monumenti del borgo, tutti dislocati lungo la strada medievale. Visita della **Fortezza Firmafede**, di fondazione medicea, della **Cattedrale di Santa Maria Assunta**, con il Crocifisso di Mastro Guglielmo, la più antica croce dipinta dell'arte italiana, e della **Pieve romanica di Sant'Andrea**. Da Piazza Matteotti, sede del Palazzo Comunale e dell'antico mercato della



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it

www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Calcandola, si raggiungerà a piedi la **Fortezza di Sarzanello**, su un piccolo colle a breve distanza dal centro storico.

Rientro a Pontremoli e partenza.



Scheda tecnica

Durata:	4 giorni / 3 notti
Partenze 2021:	29 aprile, 30 maggio, 2 settembre, 30 settembre
Partecipanti:	min 6 / max 15
Quota partecipazione:	Minimo 6 pax Euro 499,00
	Minimo 8 pax Euro 460,00
	Minimo 10 pax Euro 430,00
	Minimo 12 pax Euro 410,00

Sistemazione: Hotel / B&B

La Quota comprende: 3 pernottamenti con prima colazione; tutte le cene dal 1° all'ultimo giorno compresa la cena in trattoria del centro storico del 1° giorno; visita guidata dal pomeriggio del primo giorno al pomeriggio dell'ultimo giorno, Credenziali del Pellegrino; ingresso al Museo delle Statue Stele;

degustazione di olio presso l'Agriturismo Lucchetti Ferrari; ingresso ad un Mulino con macine a pietra; ingresso alle Fortezze di Sarzana e Sarzanello; cena del primo giorno; Assicurazione medico - bagaglio

La Quota non comprende: viaggio a/r per Pontremoli; tutti i trasferimenti interni; bevande e extra; tutto ciò che non è indicato alla voce "La Quota comprende"

Note

Necessario abbigliamento sportivo e scarpe da trekking.



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

dal 1985

naturadavivere@ardea.toscana.it

www.naturadavivere.it

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.