

La via Francigena in Lunigiana Viaggio outdoor a piedi e e-bike 14 – 18 aprile 2022

1° giorno: arrivo in Lunigiana

Arrivo a Pontremoli raggiungibile anche in treno. Sistemazione presso l'Ospitale dei Cappuccini come un vero pellegrino.

Pernottamento

2° giorno: Pontremoli, porta della Toscana

Con la guida faremo 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. Visita del Castello del Piagnaro e del Museo delle Statue Stele.

Pomeriggio libero per escursione

Pernottamento

3° giorno: la via Francigena di montagna: da Previdè 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.

Trasferimento con auto propria alla 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.

Rientro a Pontremoli a piedi. Cena e pernottamento.

Dislivello: + 300 m e - 400 m. Lunghezza: 10 km

4° 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.

Trasferimento a Filattiera dove presso il **Centro Didattico Pieve di Sorano**, E-Bike center, prenderemo le bici.

La ciclabile si discosta di poco dal tracciato della via Francigena e attraverso l'**Area Naturale Protetta del Fiume Magra**, si raggiunge il comune di **Villafranca** e il borgo di **Malgrate**, dominato da una fortezza e da un'alta torre circolare. Si prosegue verso il borgo mercatale di **Bagnone**, attraversato dall'omonimo torrente che scava la roccia e si muove verso la valle con piccoli salti e cascate visibili dagli antichi ponti del paese. Una breve ma ripida salita può portare fino al borgo di sopra, con il castello della famiglia Noceti, oggi residenza privata. Al rientro, si attraversa l'abitato medievale di **Virgoletta**, sviluppato lungo la **Via Francigena**, fino a raggiungere il borgo di **Filetto**, circondato da mura che ricalcano la perfetta forma quadrangolare. Da qui, lungo la statale, rientro alla Pieve di Sorano.



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

Rientro presso la struttura. Pernottamento.
Percorso di circa 35/40km

5° 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.

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

Termine del programma nel primo pomeriggio.

Scheda Tecnica

Durata: 5 giorni / 4 notti

Date: Pasqua, dal 14 al 18 aprile 2022

Tipo di viaggio: viaggio di gruppo con guida/accompagnatore (min 5 partecipanti)

Quota di partecipazione: € 370.00

Sistemazione: ospitale dei pellegrini a Pontremoli (camere private con bagno), non sono previsti pasti ma c'è una cucina a disposizione

La quota comprende:

4 pernottamenti in camera privata, guida turistica/accompagnatore per tutto il viaggio, noleggio e-bike 1 giornata, assicurazione e IVA.

La quota non comprende:

i pasti (tranne 1 cena), le bevande, gli spostamenti che sono brevi ma con auto propria, tutto quanto non menzionato nella quota comprende

Caratteristiche del viaggio

E' un viaggio attivo, naturalistico e culturale. E' necessario avere attitudine con la bicicletta. Le camminate sono mediamente impegnative (E). La nostra guida saprà appassionarvi alla storia della via Francigena e alla natura della Lunigiana.

I pasti: i pranzi saranno al sacco oppure pasti veloci, in base al programma. E' importante segnalare per tempo eventuali intolleranze perché non tutte le strutture sono attrezzate.



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

Temperature e abbigliamento: sono necessari scarponcini da trekking, zainetto, giacca antipioggia e borraccia. Abbigliamento da montagna con peso adeguato alla stagione.

Per informazioni e prenotazioni: info@naturadavivere.it, tel 0586 444407



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

naturadavivere@ardea.toscana.it www.naturadavivere.it

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