

## La via Francigena in Lunigiana Viaggio outdoor a piedi e e-bike 5 giorni – 4 notti

### 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 e la via Francigena di montagna

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 fino a Pontremoli per poi visitare l'antico borgo.

Programma: Trasferimento con minibus alla frazione di **Previdé**, in **Valdantena**. Partenza a piedi in direzione di Pontremoli. Lungo il percorso, attraverso i borghi medievali di **Groppodalosio** e **Casalina**, sarà possibile sostare in piccole aziende e strutture ricettive locali.

All'arrivo a **Pontremoli** 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.**

Pernottamento.

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

### 3° giorno: la via Francigena con e-bike 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.

Programma: ci spostiamo a Filattiera (raggiungibile in auto o treno) dove presso il **Centro Didattico Pieve di Sorano**, prenderemo le biciclette a pedalata assistita. 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.

Rientro presso la struttura di Pontremoli. Pernottamento.

Percorso di circa 35/40km



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://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

## 4° giorno: la Lunigiana orientale: Equi Terme, Fosdinovo

Lasciamo l'alta Lunigiana e con l'auto ci spostiamo a **Equi Terme**. Abbarbicata sulle pendici delle Alpi Apuane offre una meravigliosa vista sul Pizzo d'Uccello, nota cima e paradiso degli alpinisti. Qui non è raro avvistare l'aquila reale. Una facile escursione conduce lungo il torrente Lucido ad un eccellente punto panoramico passando per il **Solco di Equi**, una forra scavata dall'acqua che conduce fino alle cave di marmo. Il bianco abbagliante delle rocce di marmo incanta i visitatori.

Il primo pomeriggio è libero per rilassarsi alle piscine termali di Equi o per visitare le Grotte (per entrambi il costo dell'ingresso è a parte)

Nel pomeriggio partenza per Fosdinovo. Il borgo è affascinante con le sue vie lastricate e qui troviamo il castello per eccellenza, quello dei Malaspina, residenza della nobile famiglia che dominò lungamente la zona. Durante la visita, dalle terrazze del castello si gode un panorama da cartolina fino al mare.

Pernottamento a Fosdinovo o a Sarzana.

## 5° giorno: la bassa Lunigiana: 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.

Programma: 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. Passeremo la **Fortezza Firmafede**, di fondazione medicea, la **Cattedrale di Santa Maria Assunta**, 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 2022:** 7 dicembre

**Date 2023:** 2 gennaio, 6 aprile

**Tipo di viaggio:** viaggio di gruppo con guida/accompagnatore (massimo 12 persone). Escursioni di livello medio (massimo dislivello +300). E' richiesta una minima dimestichezza con la bicicletta su strada sterrata. Non è necessario avere già provato una e-bike.

**Quota di partecipazione:** € 299.00 (calcolata su gruppo min 10 persone)

**Supplementi:** piccolo gruppo € 90.00 (da 6 a 9 partecipanti)

**Sistemazione:** ospitale dei pellegrini a Pontremoli (camere private con bagno), e B&B a Fosdinovo o Sarzana



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://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*

## **La quota comprende:**

4 pernottamenti in camera privata, colazione solo a Sarzana (l'ospitale di Pontremoli dispone di cucina che può essere utilizzata per la colazione facendo la spesa), guida turistica/accompagnatore per tutto il viaggio, noleggio e-bike 1 giornata, assicurazione e IVA.

## **La quota non comprende:**

i pasti, le bevande, gli spostamenti che sono brevi ma con auto propria, gli ingressi ai monumenti, 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.

**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](mailto:info@naturadavivere.it), tel 0586 444407**



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

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