SLOWAYS SRL - E-MAIL: INFO@SLOWAYS.EU - TELEFONO +39 055 2340736 - WWW.SLOWAYS.EU

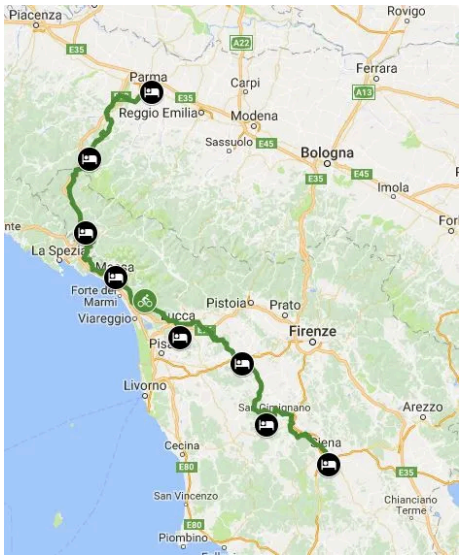


SUMMER VIA FRANCIGENA

stile :	Autoguidato In bicicletta
difficoltà :	
durata :	9 giorni
periodo:	Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott
codice:	ITSB170

La Via Francigena in bicicletta, da Parma a Siena - Italy

9 giorni, PREZZO DA *€ 1462*



Un viaggio che parte dalla pianura agricola dominata dal **Po**, fino a giungere alle verdi colline della campagna senese passando per i litorali del Mar Tirreno. Partirete da **Parma**, una delle più belle sorprese della **Via Francigena in bicicletta**, viaggiando lungo l'itinerario ciclabile attraverso il crinale della **Cisa** prima di giungere in territorio toscano. Siete pronti ad entrare in uno dei territori mitici dell'enogastronomia italiana, patria del **Prosciutto di Parma**, del **culatello di Zibello**, del **Parmigiano Reggiano**? Non mangiate troppo però, il viaggio vi riserva ancora delle belle sorprese.

Continuerete il vostro viaggio in bici tra le colline parmensi, antipasto dei rilievi toscani: qui una deviazione dal percorso originale della **Via Francigena ciclabile** vi condurrà alla scoperta dei sapori di Parma, dove rifocillarvi in vista del valico del Passo della Cisa: da qui la discesa verso **Pontremoli** e l'attraversamento della **Lunigiana**, terra di castelli e borghi medievali.

Infine **Marina di Massa**, dove potrete posare la bicicletta per concedervi un bel bagno, per concludere il viaggio a **Lucca**, con la sua pittoresca piazza ellittica. Il paesaggio varia dalla piana di Lucca alle colline della **Val d'Elsa**, dove il moderno viandante può immergersi in atmosfere che rievocano il pellegrinaggio medievale, tra pievi millenarie e selciati antichi, prima di proseguire lungo le leggendarie strade bianche senesi...per giungere a **Siena**, meta del viaggio e perla dell'Italia centrale, tappa finale del tuo cammino sulla **Via Francigena in bicicletta**.

Itinerario

Giorno 1 Parma

Il vostro viaggio inizia da Parma, la provincia italiana che vanta il maggior numero di prodotti alimentari DOP e IGP. Anche per questo, è senza dubbio un luogo eccellente per iniziare il viaggio. Non perdete una visita approfondita alle bellezze del centro storico, fra cui spiccano l'importante duomo romanico, il Teatro Farnese e la Galleria Nazionale, con opere du Leonardo Da Vinci, Van Dick, Tintoretto e Beato Angelico.

Giorno 2 Da Parma a Berceto, 51 km

Oggi vi attende una tappa impegnativa, ma ricca di bellezza: sulla vostra strada incontrerete i borghi di **Bardone e Terenzo**, dove potrete ammirare le antiche Pievi e alcuni bassorilievi custoditi al loro interno. Da qui affronterete una salita che vi condurrà verso **Cassio**, dove un breve tratto in discesa vi illuderà di essere arrivati alla meta. Purtroppo non è vero: dovrete riprendere la salita fino a **Berceto**, un "piccolo gioiello di pietra", dove potrete rifocillarvi con i funghi locali e pattona, un dolce tipico a base di farina di castagne.

Distanza: 51 km

Dislivello: +1068/-332 m

Giorno 3 Da Berceto ad Aulla, 54 km

Questa tappa non vi concederà riposo, ma riserverà nuove sorprese che ripagheranno i vostri sforzi. Dal **Passo della Cisa** scenderete in picchiata verso **Pontremoli**, la città dei ponti e delle statue stele, dove potrete concedervi una rilassante passeggiata serale tra i vicoli del centro storico.

Ad **Aulla** posate la bicicletta e visitate l'abbazia di San Caprasio, e non perdetevi una passeggiata lungo le mura antiche della Fortezza della Brunella, improvvisandovi sentinelle medievali, prima di una passeggiata nel centro storico. Se l'appetito si fa sentire, niente di meglio delle gustose **focaccette** locali, da gustare ancora calde accompagnate da salumi e formaggi.

Distanza: 54 km

Dislivello: +370/-1115 m

Giorno 4 Da Aulla a Marina di Massa, 47 km

Da Aulla percorrerete un primo tratto in salita impegnativo ma gratificante: giunti alla cima avvisterete per la prima volta il mare. Lungo il percorso attraverserete paesaggi verdissimi e borghi medievali. A Sarzana vi stupirete per gli interni barocchi della **Cattedrale di Santa Maria Assunta**, e ammirerete la facciata gotica della **Pieve di Sant'Andrea**, l'edificio più antico della città. Scoprirete il gusto della "**torta scema**", e potrete scoprire il significato del suo nome dagli abitanti locali.

Vi aspetta poi un tratto pianeggiante, sulle orme degli antichi pellegrini che dal porto romano di **Luni** si imbarcavano verso **Santiago de Compostela**. Non perdetevi la visita all'area archeologica, con l'antico anfiteatro e il museo che conserva uno splendido mosaico del Dio Nettuno. Raggiungerete infine **Marina di Massa**, dove potrete concedervi il primo bagno del vostro viaggio.

Distanza: 47 km

Dislivello: +716/-770 m

Giorno 5 Da Marina di Massa a Lucca, 52 km

Una bella ciclopista lungo il mare vi accompagnerà da Marina di Massa verso **Pietrasanta**. Prima di curiosare tra gallerie d'arte e botteghe artigiane vi consigliamo una visita al **Duomo** della città, per camminare tra le colonne marmoree ed ammirare le volte affrescate.

Da **Camaiore** si prosegue in saliscendi tra le colline fino a **Lucca**, meta del vostro viaggio: varcate le mura e immergetevi nel centro storico, dove vi attendono moltissime attrattive. Potrete ammirare la facciata decorata di **San Frediano**, girare le botteghe della piazza dell'Anfiteatro per acquistare **farro e biscotti** locali, conquistare la **torre Guinigi** e ammirare la città dall'alto del suo giardino pensile.

Distanza: 52 km

Dislivello: +380/-356 m

Giorno 6 Da Lucca a San Miniato, 47 km

Un percorso facile e pianeggiante vi condurrà dalle mura di Lucca al centro storico di **Altopascio**, passando per la **Badia di Pozzeveri,** dove gli antichi pellegrini sostavano per riposarsi e pregare. Ad Altopascio non potete perdervi il famoso **pane locale**: gustatelo ai piedi della **Torre Campanaria**, il cui rintocco, unito ad un fuoco acceso sulla terrazza, guidava i pellegrini in viaggio verso la città.

Lasciando Altopascio percorrerete uno splendido tratto del selciato originale della **Via Francigena**, immerso tra i boschi. Lasciatevi affascinare dal territorio selvaggio delle **Cerbaie**, prima di superare il fiume **Arno** e proseguire verso **San Miniato**. Il **Seminario** che dà nome alla piazza principale vi stupirà con la sua particolare facciata: godetevelo illuminato, magari dopo aver gustato un risotto spolverato dal tipico tartufo bianco, orgoglio locale.

Distanza: 47 km

Dislivello: +228/-122 m

Giorno 7 Da San Miniato a San Gimignano, 42,2 km

Vi attende una tappa impegnativa, ma di **una bellezza paesaggistica unica**. Da San Miniato scenderete nel fondo della Val d'Elsa per poi risalire verso Gambassi Terme, dove potrete varcare la soglia della millenaria Pieve di Chianni e godervi un salutare bagno nelle terme di Gambassi, circondate da un parco di alberi secolari. Proseguirete il viaggio pedalando tra splendidi paesaggi naturali fino a **San Gimignano, una delle città più belle** della Via Francigena: pregusterete l'arrivo avvistando le sue famose **torri medievali**, che rendono il suo skyline inconfondibile. Non perdetevi la vista sulla città medievale e sulle vallate circostanti dall'alto della Torre Grossa, o se le energie non vi hanno abbandonato avventuratevi sulla scalinata della Rocca di Montestaffoli per un panorama ancora più speciale.

Distanza: 42,2 km

Dislivello: +640/-476 m

Giorno 8 Da San Gimignano a Siena - 51 km

Da San Gimignano proseguirete lungo **saliscendi tra le colline Toscane** verso Colle Val d'Elsa, che vi riporterà indietro nel tempo, con il suo suggestivo centro storico e gli stretti vicoli che si snodano tra mura di pietra. Da qui si apre uno dei tratti più belli della Via Francigena: un percorso meditativo, lungo il quale potrete **immerger nel silenzio della Pieve di Strove**, o raccogliervi nella quiete della splendida **Abbadia a Isola**, con la sua imponente abbazia. Rimarrete senza fiato nello scorgere il castello di Monteriggioni, con la sua corona di torri, eretto su di una collina a difesa dell'antica repubblica Senese. Non perdetevi un giro lungo le mura per ammirare il panorama circostante prima di proseguire verso **Siena** e varcare porta Camollia, il tradizionale ingresso francigeno al centro storico. Un modo indimenticabile per festeggiare? Un piatto di pici all'aglione in **piazza del Campo** illuminata. E non dimenticate il panforte!

Distanza: 51 km

Dislivello: +505/-470 m

Giorno 9 Arrivederci Siena!

I nostri servizi terminano dopo la colazione, almeno che non abbiate prenotato servizi extra.

Siena offre molto più di quanto riusciremo mai a condensare in poche righe: Piazza del Campo, gli affreschi del Museo Civico in Palazzo Pubblico, la Torre del Mangia, il Duomo, la Fortezza Medicea, i Giardini della Lizza...e i molti musei delle varie contrade del palio! Per scoprire tutto questo con più calma (sarebbe riduttivo passarci solo una sera), vi consigliamo di prenotare una notte extra a Siena.

Sistemazione

Pernottamenti in camera doppia in hotels **/*** ,B&B e agriturismi con prima colazione

Hotel Chiusarelli - Siena

Hotel Button - Parma

B&B La Casa dei Nonni - Berceto

Bed&Bike - Aulla

B&B Il Cuore - Massa

Hotel Rex - Lucca



Hotel San Miniato - San Miniato



Hotel La Cisterna - San Gimignano

Informazioni pratiche

All'arrivo: raggiungere la stazione di Parma

Alla partenza raggiungere la stazione di Lucca.

Orari disponibili online sul sito www.trenitalia.com

Tracce GPS disponibili su richiesta.

Incluso

La quota comprende

- 8 pernottamenti in camera doppia in hotels *** ,B&B e agriturismi con prima colazione
- trasporto bagagli da albergo ad albergo (1 bagaglio a persona, peso max 20 kg, misure 65x40x30 cm)
- Descrizioni dettagliate del percorso in formato digitale, mappe, tracce GPS e App
- Credenziale del Pellegrino
- assicurazione medico-bagaglio
- supporto telefonico 24h su 24

La quota non comprende

- viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- i pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- le visite e gli ingressi - le mance
- gli extra di carattere personale
- eventuali tasse di soggiorno
- tutto quanto non specificato sotto la voce “la quota comprende”

Servizi aggiuntivi
Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- noleggio bicicletta
- supplemento camera singola
- assicurazione annullamento
- eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta
- Guida ufficiale Via Francigena in Bicicletta