



SUMMER SPRING & AUTUMN

stile :	Autoguidato Viaggi a Piedi Viaggi Solo Cammini
difficoltà :	
durata :	8 giorni
periodo:	Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott
codice:	ITSM350

Via Francigena: Sezione 5, da Pontremoli a Lucca - Italy

8 giorni, PREZZO DA € 828



Toscana.

Pronto ad immergerti in una **Toscana originale e poco conosciuta**, lontano dai scenari da cartolina che sei abituato ad immaginare?

Parti da **Pontremoli**, nel cuore della Lunigiana, la terra della Luna, patria delle "statue stele", un territorio verdissimo punteggiato da bellissimi castelli, per scendere fino al **mare della Versilia**.

Qui puoi provare l'emozione di camminare per ore lungo la **spiaggia sabbiosa**, farti un bel bagno o fermarti a prendere il sole d'estate, goderti la magia del mare d'autunno o primavera, quando il sole non infastidisce e la brezza marina ti si infila sotto i vestiti, solleticandoti e rinvigorendoti.

Puoi visitare gli atelier degli artisti di **Pietrasanta**, l'Atene italiana, adagiata ai piedi delle **Alpi Apuane** da cui viene estratto il marmo più famoso del mondo, e infine arriverai a Lucca, che custodisce nelle mura rinascimentali uno dei centri storici più vasti e affascinanti della

Itinerario

Giorno 1 Pontremoli

Il tuo viaggio inizia da **Pontremoli**, un gioiello nel cuore della misteriosa Lunigiana. Puoi perderti tra le sue case torri in pietra arenaria, ammirare guerrieri e Dee di pietra nel museo delle statue stele, o se ami la lettura accomodarti sulle **panchine decorate da citazioni letterarie** e goderti un bel libro, o scrivere il primo giorno del tuo diario di viaggio.

Per celebrare l'inizio del tuo viaggio a tavola, niente di più gustoso e tipico dei **testaroli con pesto di mandorle**, o una fetta bella spessa di deliziosa torta d'erbi!

Giorno 2 Da Pontremoli a Filetto, 17 km

Pronto a partire? Nel tuo primo giorno di viaggio ti immergi in un paesaggio splendido, dove foreste verdissime si alternano a piccoli borghi medievali. Puoi ammirare **le case torre di Ponticello**, l'antico **ospitale di San Jacopo a Filattera**, e soprattutto le **Pieve di Sorano**, che ha custodito per secoli statue stele di antichi guerrieri celtici.

Villfranca è un borgo medievale di grande bellezza: puoi risalire la collina fino al borgo murato di Malgrate, con il suo castello, o scorgere tra gli alberi i ruderi dell'**antico castello di Malnido**, residenza della famiglia Malaspina. E' una giornata ricca di scenari medievali, fino all'ultimo passo: **la meta di oggi è infatti Filetto**, dove ogni anno si celebra una festa medievale molto partecipata.

Distanza: 17 km

Dislivello: +250 / -300 m

Giorno 3 Da Filetto ad Aulla, 15,5 km

Da **Filetto**, ti immergi in una fitta foresta profumata, calcando tratti di un'antica strada romana - un percorso da fiaba di draghi e cavalieri, sulla via per il **Castello di Terrarossa**. L'ultimo tratto del percorso segue i binari di una vecchia ferrovia, che ha acquisito una nuova vita trasformandosi in un percorso ciclopedonale.

Sei appassionato di storia antica? Allora non puoi perderti il **museo dell'Abbazia di San Caprasio**, che conserva **reperti archeologici di epoca medievale**, nè una passeggiata lungo le mura antiche della **Fortezza della Brunella**. Sceso al centro storico, potresti sentire un certo languorino: il nostro consiglio per rifocillarti a dovere è di gustarti le **focaccette locali**, rigorosamente calde e accompagnate da salumi e formaggi.

Distanza: 15,5 km

Dislivello: +200/-300 m

Giorno 4 Da Aulla a Sarzana, 17 km

Mangia una focaccetta in più per colazione, perchè la prima parte del tuo percorso di oggi è tutta in salita: la buona notizia è però che una volta conquistata la vetta, la vista è unica - ti basti pensare che finalmente puoi vedere anche il mare.

Lungo il cammino, ti aspettano paesaggi verdissimi e borghi medievali: c'è il **Castello della Brina**, da ricostruire con la fantasia, **Sarzana** con la sua cattedrale barocca e la gotica Pieve di Sant'Andrea, l'edificio più antico della città. Sarzana è un gioiellino - perditi tra i carruggi del suo centro storico, ritrovandoti in ampie piazze piene di occasioni per un'ottima cena. Un consiglio su tutti? Qui la **"Torta Scema"**, a dispetto del nome, è una vera ghiottoneria: fatti spiegare la ragione del suo nome dal tuo oste, e poi affonda i denti nella sua superficie di riso croccante per scoprire le sue innegabili qualità.

Distanza: 17 km

Dislivello: +608/-646 m

Giorno 5 Da Sarzana a Massa, 27/18,5 km (con tratti in autobus)

Oggi percorri un tratto tranquillo e pianeggiante, calcando le orme degli antichi pellegrini che **dal porto romano di Luni si imbarcavano verso Santiago de Compostela**. Non perderti una visita all'area archeologica, con l'antico anfiteatro e il museo che conserva uno splendido mosaico del Dio Nettuno.

Tra sentieri e splendidi panorami sul mare e sulle **Alpi Apuane** raggiungi infine **Massa**, la tua meta di oggi.



Avete valicato i passi e le valli della Lunigiana: nella bella stagione potreste approfittare del primo sbocco al mare della Frangigena per rinfrescarvi un pò! Prenotate una notte extra a Massa per rigenerarvi con un tuffo ristorante.

Distanza: 27/18,5 km

Dislivello: +586/-544 m

Giorno 6 Da Massa a Camaione, 25 / 20 km (con tratti in autobus)

La meraviglia di oggi è **Pietrasanta**, città magica, d'arte e di marmo. Prima di curiosare tra gallerie d'arte e botteghe artigiane ti consigliamo **una visita al Duomo**, la stella di un'ampia piazza sempre popolata di opere d'arte straordinarie; c'è da rimanere a bocca aperta anche all'interno, tra colonne marmoree e volte affrescate.

Pietrasanta è difficile da lasciare, ma il cammino di oggi non è ancora concluso: giungi infatti a **Camaione**, con il suo centro storico e l'antica **Badia di San Pietro**, e una torta al cioccolato a base di riso che saprà ricompensarti per gli sforzi della giornata.

Distanza: 25 / 20 km

Dislivello: +515/-550 m

Giorno 7 Da Camaione a Lucca, 25 km / 23 (con tratti in autobus)

Da Camaione prosegui in saliscendi tra le colline lucchesi, fino a riscendere nella vallata del torrente Contesola e attraversare il fiume Serchio. Arrivi così a **Lucca**, metà del tuo viaggio: varca le mura e immergiti nel suo centro storico - Lucca è tutta da scoprire, tra botteghe piene di delizie, chiese affrescate e piazze-anfiteatro nel centro della città.

Un'altra ottima idea? Conquista la **torre Guinigi** e ammira la città dall'alto del suo giardino pensile, o se le energie ormai scarseggiano siediti in una pasticceria per **un caffè e una porzione di buccellato**. Te la meriti!

La tappa può essere ridotta di 2 km prendendo un autobus da Montemagno a Valpromaro.

Distanza: 25 / 23 km

Dislivello: +412/-432 m

Giorno 8 Lucca

Ultimo giorno compreso. I servizi terminano dopo la colazione.

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



B&B Ai Chiosi - Pontremoli

B&B ai Chiosi - Pontremoli

In due antiche case coloniche in pietra, recentemente ristrutturate, situate in un'area di 3 ettari di terreno, è stata creata una dimora ad uso di bed and breakfast per gli ospiti.

L'accoglienza viene quindi riservata in un ambiente tranquillo e nello stesso tempo il centro storico di Pontremoli è facilmente raggiungibile a piedi.

Tra le due case coloniche vi è la disponibilità per gli ospiti di un'ampio spazio all'aperto, un'aia di circa 300 mq, un'area verde attrezzata con giochi per bambini, per godersi in relax la quiete dell'ambiente circostante e una zona di parcheggio riservata.

La gestione del B&B Ai Chiosi è familiare, attenta alle aspettative degli ospiti, nel rispetto della loro privacy.

www.aichiosi.it



Hotel Rex - Lucca

L'Hotel Rex*** è situato a 80 metri dalla Stazione Ferroviaria e a 100 metri dalle mura del centro storico della città. Le camere sono tranquille e ben curate, dotate di WiFi gratuito, aria condizionata, telefono e bollitore. Il personale è cordiale e disponibile. La colazione a buffet è abbondante e varia.

www.hotelrexlucca.com



Locanda Gavarini - Mocrone

Sono a disposizione degli ospiti che desiderano fermarsi per una o più notti nella magica atmosfera della Lunigiana, 5 camere matrimoniali, confortevoli e spaziose tutte arredate con gusto e con particolari che le rendono calde ed accoglienti, dotate di ogni comfort (TV, telefono, bagno privato con doccia).

www.locandagavarini.it



Bed and Bike - Aulla

Ogni suite è stata realizzata per garantirvi un soggiorno all'insegna del relax e del massimo comfort.

All'interno delle camere avrete a disposizione un salottino per i vostri momenti di riposo e tranquillità, angolo cottura completo di piano a induzione, lavandino e frigo e un ampio bagno privato con doccia. Lo stile moderno e la cura dei dettagli permette di rispondere alle esigenze di un singolo visitatore, o di una famiglia, facendo sentire ogni ospite come se fosse a casa.

E per le giornate di sole, se avete voglia di rilassarvi all'aria aperta, potrete godere dell'ampio giardino dove troverete una cucina attrezzata, forno a legna, barbecue e un comodo idromassaggio dove ristorarvi prima di riprendere il vostro viaggio.

www.bedebike.it



B&B In Piazzetta - Sarzana

Il B&B è situato nel centro di Sarzana al secondo piano di una palazzina storica, in una delle piazze più importanti della città. Le camere sono confortevoli ed arredate in modo moderno, dotate di WiFi gratuito, TV e di ventilatore. La colazione è buona e abbondante, con piatti dolci.

www.bebinpiazzetta.it



B&B Il Cuore - Massa

La cura per il dettaglio, la scelta dei tessuti, il restauro delle belle porte a doppio battente e dei vecchi termosifoni in ghisa, hanno riportato all'antico splendore questo palazzo del '700 che oggi si apre agli ospiti del B&B Il Cuore, accogliendoli in sei magnifiche camere. Comforts: TV digitale, WiFi gratuito, phon professionale, set cortesia Lorenzo Villoresi (profumiere in Firenze dal 1990).

www.bbilcuore.it

Locanda Le Monache - Camaiore

La Locanda Le Monache, che prende il suo nome da un monastero di suore Carmelitane di clausura che sorgeva attiguo al palazzo, si trova nel cuore del centro storico di Camaiore. Ogni camera ha caratteristiche e



arredamenti differenti, con mobili rustici dei primi '900 e pezzi Liberty. Sono pulite e curate, dotate di TV, doccia e connessione WiFi gratuita. I piatti del ristorante sono buoni e di qualità.

www.lemonache.com

Informazioni pratiche



All'arrivo raggiungi la stazione di Pontremoli.

Alla partenza raggiungi la stazione di Lucca.

Orari disponibili online sul sito www.trenitalia.com.



Tracce GPS disponibili su richiesta. Ti forniremo comunque accesso alla nostra APP personalizzata di autonavigazione, utilizzabile anche offline

Incluso

La quota comprende

- 7 pernottamenti in camera doppia in hotels *** ,B&B e agriturismi con prima colazione
- trasporto bagagli da albergo ad albergo
- guida ufficiale del percorso, 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

- 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