

NATURA da VIVERE - T.O.

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

professionisti per natura

Due passi in Lunigiana

Da Pontremoli a Sarzana

Il viaggio Prende il nome da Luni, antica città romana, la Lunigiana – altro nome della valle del Magra. Terra a cavallo tra Toscana, Emilia e Liguria, e terra di passaggio per eccellenza, dove i dialetti e le tradizioni gastronomiche si mescolano.

Qui il cammino si snoda su mulattiere e sentieri, di borgata in borgata. Ovunque i segni di una storia ben più antica del medioevo dei pellegrini romei. Le statue stele a Pontremoli raccontano di popoli pagani dell'Età del Rame, a Filetto le mura sono quelle di un castrum bizantino, i molti castelli sono il retaggio medievale di una terra di confine, porta d'ingresso della penisola da nord.

La storia antica si svela nel cammino, tra gli ulivi, sotto maestosi castagni, tra i lecci in vista del mare.

Sapori e prodotti: torte d'erbi della Lunigiana, testaroli pontremolesi, panigacci di Aulla, sgabei, torta sema, farinata, spongata (se non li conosci, ecco l'occasione per un arricchimento enogastronomico).

Territorio, società e ambiente: La via Francigena tra Emilia e Toscana è stata una vera occasione per le piccole comunità dell'Appennino. L'apertura dell'autostrada A15 nel 1975 aveva svuotato di traffico la Statale della Cisa, e inciso negativamente sulle attività economiche. Il passaggio dei pellegrini ha reso possibile l'apertura di ostelli, B&B e la sopravvivenza di piccoli negozi. Alla pieve di Sorano, incontriamo le realtà virtuose di questa montagna, al centro parco.



Dal 1985

Via Montebello 118, 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.
professionisti per natura



Programma di viaggio 4 giorni / 3 notti

1° giorno - Pontremoli •

Arrivo in autonomia a Pontremoli entro le 14. • Visita al Museo delle statue stele e del paese, incluso il labirinto del pellegrino a San Pietro. • Cena in trattoria. • Pernottamento presso una struttura ricettiva in paese.

2° giorno – Da Pontremoli a Aulla •

Trasferimento in treno fino a Filattiera. • Visita della pieve di Sorano e del paese. • Tappa Filattiera - Aulla (o Filattiera – Villafranca in caso di maltempo con visita al museo etnografico di Villafranca e trasferimento in treno ad Aulla). • Pernottamento e cena presso una struttura ricettiva in paese. • Dati tecnici: ipotesi completa se bel tempo (tappa Filattiera - Aulla) 22 Km con dislivello +300 mt - 400 mt. Ipotesi breve in caso di maltempo (Filattiera - Villafranca) 8 km senza dislivello.

3° giorno - Da Aulla a Fosdinovo •

Visita al Museo di San Caprasio. • Tappa Aulla - Fosdinovo. • Visita al Museo della Resistenza. • Pernottamento nei B&B del paese. • Cena al ristorante. • Dati tecnici: 17 km con dislivello +820 mt -380 mt

4° giorno - Da Fosdinovo a Sarzana •

Tappa Fosdinovo – Sarzana. • Visita della città. • Pranzo leggero a base di farinata e focaccia. • Partenza nel pomeriggio. • Dati tecnici: 8 km con dislivello +10 mt -480 mt



Dal 1985

Via Montebello 118, 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.
professionisti per natura



Scheda tecnica

Partenza 2025: 24 aprile

Durata: 4 giorni/ 3 notti

Quota di partecipazione: da 6 a 9 partecipanti, da € 660,00 a persona
da 10 a 15 partecipanti, da € 545,00 a persona

La Quota Comprende:

Pernotto e prima colazione come da programma, n. 3 Cene come da programma, Guida GAE regione Piemonte -Roberta Ferraris, Ingressi e visite come da programma, Trasferimenti Bus/treno durante il tour, Assicurazione medico bagaglio con copertura COVID e annullamento , Video call per presentare l'escursione. Un simpatico omaggio

La Quota non Comprende:

Il trasferimento dalla località di origine fino a Pontremoli e da Sarzana, tutto quanto non specificato in "La Quota comprende"



Dal 1985

Via Montebello 118, 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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

NATURA da VIVERE - T.O.

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

professionisti per natura

Extra:

Possibilità di richiedere il trasporto bagagli

Possibilità di richiedere il trasferimento al punto di ritrovo e dal punto di arrivo.

Supplemento singola (ove possibile) € 30,00 al giorno

CARATTERISTICHE DEL VIAGGIO

Grado di difficoltà: media, il cammino si terrà anche in caso di maltempo con piccole modifiche.

Tipo di viaggio Viaggio itinerante, con possibilità di trasporto bagagli. Si cammina su sentieri, sterrato, mulattiere, qualche tratto di asfalto poco trafficato, pista ciclopedonale.

Partenza da Pontremoli, stazione ferroviaria, ore 14 ca del 1° giorno

Arrivo a Sarzana, dal primo pomeriggio dell'ultimo giorno

Guida: Roberta Ferraris, guida ambientale escursionistica – Regione Piemonte. È autrice della guida Via Francigena.



Dal 1985

Via Montebello 118, 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

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