



LUNIGIANA

# In Lunigiana, sulla Via Francigena toscana

La storia antica si svela nel cammino da Pontremoli a Sarzana - Codice 2025CA004

## SOMMARIO

**Destinazione:** Da Pontremoli a Sarzana – Toscana e Liguria

**Durata:** 4 giorni, 3 notti

**Periodo:** Dal 24 al 27 Aprile 2025

### Compreso nell'offerta:

- Pernotto e prima colazione come da programma
- 3 cene come da programma
- Guida GAE regione Piemonte - **Roberta Ferraris**
- Ingressi e visite come da programma
- Trasferimenti bus/treno durante il viaggio
- Assicurazione
- Video call per presentare l'escursione.
- Un simpatico omaggio

### Non compreso nell'offerta:

Tutto quanto non specificato in "compreso nell'offerta"

### Extra:

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

### Assicurazione:

Assicurazione Medico Bagaglio comprensiva di copertura Covid-19 e annullamento

## 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.

**Guida:** Roberta Ferraris, guida ambientale escursionistica – Regione Piemonte. È autrice della guida ufficiale della Via Francigena, per Terre di Mezzo Editore.

## CONTATTI

Email: [betania@betaniatravel.it](mailto:betania@betaniatravel.it)

Tel: +39 039 6790746

Cell: +39 3894563152

Da lunedì a venerdì  
dalle **9.30** alle **13.00** e  
dalle **14.00** alle **18.00**

UNIGIANA

# In Lunigiana, sulla Via Francigena toscana

La storia antica si svela nel cammino da Pontremoli a Sarzana - Codice 2025CA004



## SOMMARIO

**Grado di difficoltà:** medio

### 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** appuntamento a Pontremoli, stazione ferroviaria - ore 14 circa di giovedì 24 aprile.

**Arrivo** a Sarzana, tarda mattinata. Partenza nel primo pomeriggio di domenica 27 aprile.

**Il cammino si terrà anche in caso di maltempo con eventuali piccole modifiche delle attività.**

## IL PROGRAMMA

### 1° giorno – giovedì 24 aprile – Pontremoli

- Arrivo in autonomia a Pontremoli entro le 14.
- Visita al Museo delle statue stele e del paese
- Cena in trattoria.
- Pernottamento presso una struttura ricettiva in paese.

### 2° giorno – venerdì 25 aprile - Da Pontremoli ad 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 bus 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 m - 400 m. Ipotesi breve in caso di maltempo (Filattiera - Villafranca) 8 km senza dislivello.

### 3° giorno – sabato 26 aprile - Da Aulla a Fosdinovo

- Visita al Museo di San Caprasio.
- Tappa Aulla - Fosdinovo.
- Visita al Museo della Resistenza e pranzo.
- Pernottamento nei B&B del paese.
- Cena al ristorante.
- Dati tecnici: 17 km con dislivello +820 m -380 m - Possibilità di ridurre il dislivello e lunghezza con un breve tratto in bus.

### 4° giorno – domenica 27 aprile - Da Fosdinovo a Sarzana

- Tappa Fosdinovo – Sarzana.
- Visita della città.
- Partenza nel pomeriggio.
- Dati tecnici: 8 km con dislivello +10 m -480 m.

Il cammino si terrà anche in caso di maltempo con eventuali piccole modifiche delle attività.



## CONTATTI

Email: [betania@betaniatravel.it](mailto:betania@betaniatravel.it)  
Tel: +39 039 6790746  
Cell: +39 3894563152  
Da lunedì a venerdì  
dalle **9.30** alle **13.00** e  
dalle **14.00** alle **18.00**