



Club Alpino Italiano

Sezione "Ligure" Genova

Gruppo Ciclo escursionismo



Cicloturistica sulla via Francigena (tra Toscana e Liguria)

31 maggio - 2 giugno 2019



Facile e piacevole tre giorni in bicicletta

lungo l'antica Via Francigena, da San Miniato (PI) a Sarzana (LP)

Note tecniche:

Ritrovo: il **31 maggio 2019**, nella Stazione FF.SS. di Genova-Brignole alle ore 06.45.

Partenza: alle successive ore 07.12, con treno n. FB8605 diretto a Pisa (arrivo alle 09.04). Coincidenza per San Miniato-Fucecchio prevista alle ore 09.54 con treno regionale n.23532.

Prima di salire sul treno, è necessario preparare la sacca con la bici smontata (ruota anteriore e posteriore) come da regolamento Trenitalia https://www.trenitalia.com/it/offerte_e_servizi/faq_bici.html.

<https://www.bikeitalia.it/imballare-la-bici-per-il-treno/>

L'arrivo a San Miniato-Fucecchio è previsto per le 10.23.

1^ tappa: 31 maggio:

Fucecchio - Ponte a Cappiano – Galleno – Altopascio - Badia di Pozzeveri – Porcari – Capannori - Lucca. 48 km circa, difficoltà TC/MC.

Traccia percorso:

<https://www.viefrancigene.org/it/resource/statictrack/tappa-29-da-altopascio-san-miniato/> ;

<https://www.viefrancigene.org/it/resource/statictrack/tappa-28-da-lucca-ad-altopascio/>.

Tappa pianeggiante dove l'interesse maggiore è rappresentato dai numerosi edifici storici e religiosi che s'incontrano lungo il percorso: l'interessante centro storico di Fucecchio, Altopascio, la Pieve di San Paolo di Capannori, la Badia di Pozzeveri, la cinta muraria e l'anfiteatro di Lucca e tanto altro.

Percorso vario tra asfalto e sentieri. Rifornimento acqua e punti di ristoro a Fucecchio, Ponte a Cappiano Galleno e Chimenti.

Pernottamento, presso (a seconda della disponibilità):

- 1) Arciconfraternita di Misericordia di Lucca, Foresteria per pellegrini, via Cesare Battisti, 2. Tel.0583409546 (14 posti);
- 2) Pellegrinaio di San Davino, Via San Leonardo 12, tel. 366 1062641 -0583 53576 (11 posti).

2^ tappa, 1° giugno:

Lucca - Ponte San Pietro – Camaione – Pietrasanta – Massa – Avenza. 60 km circa, difficoltà TC/MC.

Traccia percorso:

<https://www.viefrancigene.org/it/resource/statictrack/tappa-27-da-camaione-a-lucca/> ;

<https://www.viefrancigene.org/it/resource/statictrack/tappa-26-da-massa-a-camaione/>

Una volta usciti da Lucca percorreremo la bella e lunga ciclabile del Serchio. Attraverseremo Monte Magno ed andremo a visitare l'antica Badia ed il centro storico di Camaione. Da Pietrasanta, che è "la piccola Atene d'Italia", patria adottiva di artisti provenienti da tutto il mondo, si sale verso il Castello Aghinolfi di Montignoso. Dopo aver visitato il centro storico di Massa percorriamo una bella strada tra i vigneti che ricoprono le colline per arrivare ad Avenza.

Pernottamento, presso (a seconda della disponibilità):

- 1) Parrocchia San Pietro Apostolo - Piazza Finelli, 11 Avenza. Tel. +39 0585857203, +39 3388333413;
- 2) B&B New Life – Via Provinciale Avenza-Sarzana, 48. Tel. +39 3737482862, (10 posti letti, 20 euro).



3^ tappa, 2 giugno:

Avenza - Museo Archeologico Nazionale di Luni – Caniparola – Sarzana - San Terenzo - La Spezia- 40 km circa, TC.
Traccia percorso: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=jbcvamxewssbqxxy>

La tappa, inizialmente è pianeggiante, è in buona parte su ciclopedonale; la principale attrattiva è l'area archeologica di Luni, antico porto romano dove i pellegrini francigeni s'imbarcavano verso Santiago. <http://www.luni.beniculturali.it/>
A Sarzana abbandoniamo l'antica via Francigena per proseguire verso La Spezia, da dove prenderemo il treno per rientrare a Genova. Durante il percorso faremo una sosta nell'antico borgo di San Terenzo e nella sua spiaggia dorata.

Orario treni dalla Spezia a Genova-Brignole:

- 15.46 - TI FB 8616 - 16.51;
- 15.50 - TI RV11374 - 17.15;
- 16.38 - TI IC680 - 18.06;
- 17.10 - TI RV1768 - 19.09;
- 17.46 - TI FB 8620 - 18.43;
- 17.50 - TI RV 11376 - 19.15.

Occorre:

- Tessera socio C.A.I. con bollino in corso di validità;
- La Credenziale, o "passaporto del pellegrino" per chi ne è in possesso;
- Bicicletta in perfette condizioni, kit manutenzione, due camere d'aria di riserva;
- Casco (obbligatoriamente indossato);
- Abbigliamento adeguato alla stagione con i cambi necessari per tre giorni;
- Sacco lenzuolo e/o sacco pelo;
- Pranzo al sacco e autosufficienza idrica.

Direttore della gita: ASC Rita Safiullina (tel. 3391965820, mail rita.ufa11@gmail.com).
ASC Lorenzo Ghiggini (tel. 3487913475 mail L.Ghiggini@softjam.it).

Adesioni: devono essere confermate al Direttore della gita entro giovedì **23 maggio 2019**.

I non soci che desiderano partecipare alla gita sociale sono tenuti a stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria presso:

Club Alpino Italiano-Sezione Ligure Genova
Galleria Mazzini, 7/3- 16121 Genova
martedì – venerdì, dalle 17.00 alle 19.00, giovedì anche dalle 21.00 alle 22.30

In caso di maltempo la gita sarà rinviata in altro periodo

Avvertenze:

Si ricorda che la frequentazione dell'ambiente montano e urbano comporta rischi. I partecipanti:

- **devono essere consapevoli che nello svolgimento delle attività in montagna è sempre presente una percentuale di rischio;**
- **si impegnano a rispettare il Codice di Autoregolamentazione, le linee guida del C.A.I. e le disposizioni impartite dal Direttore di escursione.**