



## La via Francigena Italia in bicicletta: viaggio individuale da Lucca a Roma

La Via Francigena in bicicletta, da Lucca a Roma, un viaggio che unisce due tra le più belle città toscane, passando per alcuni borghi straordinari: in alcuni casi più conosciuti, come San Gimignano e Monteriggioni, in altri casi meno noti ma forse per questo più interessanti e sorprendenti, come San Miniato e Colle val d'Elsa, fino a giungere alla città eterna: Roma.

Il paesaggio varia dalla piana industriale 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 chilometri e chilometri, attraversando la Val d'Arbia e la Val d'Orcia, icone del paesaggio toscano. Visiterete borghi meravigliosi come Bagno Vignoni, con l'enorme piscina termale al centro della piazza, e Radicofani, la cui rocca domina la Toscana meridionale.

Sarete continuamente tentati di posare la bicicletta e concedervi una degustazione di prodotti tipici: passerete dalle vigne del Brunello di Montalcino, uno dei migliori vini italiani, e le zone di produzione del cacio di Pienza, prima di entrare in una delle più importanti aree di produzione dell'olio extravergine d'oliva, tra Bolsena e Montefiascone.

Ma le sorprese non sono finite, dal suggestivo centro medievale di Viterbo, con un intero quartiere dedicato al pellegrino, alle antiche strade etrusche, all'anfiteatro romano di Sutri, interamente scavato nel tufo, alla bellissima pista ciclabile che vi porta fino al cuore di Roma, costeggiando il fiume Tevere fino alla metà: Piazza San Pietro.

**1° giorno** Arrivo individuale a Lucca. Lucca è una cittadina dal centro storico incantevole, ricco di attrattive: vi consigliamo di godervi una passeggiata lungo le mura cinquecentesche, ammirando il panorama circostante, prima di salire fino alla sommità della torre Guinigi per scoprire come possano crescere là in cima gli alberi di Leccio. Rifocillatevi con una merenda a base di Bucellato, prima di visitare lo splendido Duomo. Dopo cena, andate ad ammirare la piazza Anfiteatro illuminata, un'ellisse formata da case variopinte e popolata da ristorantini e botteghe artigiane.

**2° giorno** Lucca - 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.

**3° giorno** San Miniato - 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.

**4° giorno** San Gimignano - 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 immergervi nel silenzio della Pieve di Strove, o raccogliervi nella quiete della splendida Abbazia di 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 sulle 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!

**5° giorno** Siena - San Quirico d'Orcia 54 km

Auguratevi che la prima giornata del vostro viaggio sia illuminata dal sole, perchè i Crinali della Val d'Arbia offrono panorami indimenticabili: dopo aver salutato Siena, adagiata sulle colline all'orizzonte, percorrerete tranquille strade secondarie fino a Monteroni d'Arbia, dove potrete ammirare l'imponente Grancia di Cuna, una fattoria fortificata che custodiva le riserve di grano destinate alla repubblica Senese.

Continuerete il vostro viaggio attraverso la Valle dell'Ombrone fino a Buonconvento. Varcherete la porta d'entrata delle mura fortificate e vi immergerete nel bel centro storico del borgo, scoprendo perchè il suo nome significa "luogo felice e fortunato", prima di rimettervi in sella verso San Quirico, attraverso strade bianche e alcuni tratti asfaltati: questi saranno però compensati dai suggestivi panorami della Val D'Orcia, tra colline costellate di vigneti e cipressi. A San Quirico potrete incantarvi davanti al portale della Collegiata, giocando a riconoscere i diversi stili architettonici che si fondono nelle sue decorazioni, prima di concedervi un pò di riposo tra le verdi siepi degli Horti Leonini, un incantevole giardino del '400.

**6° giorno** San Quirico d'Orcia - Radicofani 36 km

Continuerete il vostro viaggio attraverso i panorami da sogno della Val D'Orcia: poco oltre San Quirico entrerete in un mondo senza tempo visitando Vignoni Alto, e potrete concedervi una pausa rigenerante nelle acque termali di Bagno Vignoni.

Una salita impegnativa vi porterà fino a Radicofani: tenete duro, perchè ammirare il panorama dalla fortezza di Radicofani, stanchi ma soddisfatti, ripagherà tutti i vostri sforzi. Potrete visitare anche la Pieve di San Pietro, piccolo gioiello risalente al 1200, e fare una passeggiata serale nel suo centro storico, ammirando la magia della Rocca illuminata.

**7° giorno** Radicofani - Bolsena 51 km

Da Radicofani vi metterete in viaggio verso una delle tratte più emozionanti della Via Francigena, lasciando la rocca alle vostre spalle e viaggiando sulla vecchia Via Cassia, circondati da un paesaggio di colline sconfinite sormontato dal Monte Amiata. Potrete camminare nel silenzio della cripta romanica sotto la Basilica del Santo Sepolcro di Acquapendente, tra capitelli decorati e giochi di archi: qui secondo la tradizione sarebbero conservate alcune pietre bagnate dal sangue di Cristo.

Il vostro viaggio proseguirà tranquillo fino ai primi scorci sul lago di Bolsena: da qui scenderete nell'antico cratere vulcanico e proseguirete lungo strade sterrate, alternando fitti boschi a prati puntellati di ulivi, fino a Bolsena. Se siete curiosi di vedere le prove del miracolo del Corpus Domini, per cui è Bolsena è famosa, nella Cappella del Miracolo sono custodite alcune lastre di marmo macchiate dal sangue sgorgato da un'ostia nel 1200. Se invece siete più interessati alla cucina tipica, potrete assaggiare i prodotti offerti dal lago, come la Sbroscia, una zuppa tipica con pesce lacustre e pomodoro.

**8° giorno** Bolsena - Viterbo 33 km

Proseguirete tra boschi e uliveti, su un percorso che vi regalerà continui panorami sul lago: attraverserete una celebre zona di produzione dell'Olio Extravergine di Oliva, prima di posare la bicicletta per provare l'emozione di camminare sugli antichi basolati della Cassia, calcati prima di voi da pellegrini di ogni secolo e provenienza, per arrivare a Montefiascone: imperdibile la salita alla Torre dei Pellegrini, dove rimarrete incantati di fronte ad un panorama sconfinato. Scesi dalla Torre, potrete infilarvi in una tipica enoteca e gustare un bicchiere di Est!Est!!Est!!!, che qui è ancora più buono perchè a km zero.

**9° giorno** Viterbo - Sutri 38 km

Da Viterbo il viaggio prosegue verso Vetralla, borgo nel cuore dell'antico territorio Etrusco, prima di giungere alla piccola ma preziosa Sutri attraverso il verde paesaggio laziale. L'anfiteatro romano è imperdibile. Scegliete se sedervi sugli spalti o conquistare la scena, ma uscendo ricordatevi di firmare il registro dei visitatori, scambiando qualche chiacchiera con il custode. In seguito dirigetevi alla chiesa di Santa Maria del Parto, le cui pareti di tufo sono decorate da affreschi ben conservati. Cercate tra le immagini il gruppo di pellegrini, ritratti in preghiera con i loro bastoni in mano.

**10° giorno** Sutri - Formello 34 km

Da Sutri proseguirete verso Formello: nel corso del viaggio costeggerete le cascate di Monte Gelato, dove potrete fermarvi per prendere un po' di fresco. Attraverso una strada panoramica arriverete alle porte di Campagnano: qui potrete riposarvi nel Parco Venturi, casa di un Tasso trecentenario che i locali chiamano "Albero della Morte": ma non preoccupatevi, potrete sdraiarsi alla sua ombra senza alcun pericolo! Si raggiunge infine Formello, il cui centro storico presenta bei palazzi medievali.

**11° giorno** Formello - Roma 34 km

Rimontate in sella e avviatevi nell'ultima tappa che vi separa dalla Città Eterna. La tappa vi permette di pedalare tra le campagne laziali, non direste mai di essere così vicini alla metropoli. Dovrete superare un breve tratto di strade un po' più trafficate del solito, per raggiungere la pista ciclabile del Fiume Tevere, un



meraviglioso percorso slow che vi condurrà fino alle porte della Città del Vaticano, dove concluderete il viaggio in Piazza San Pietro.

Non dimenticate una foto trionfale davanti alla Basilica, prima di festeggiare la fine del viaggio rinfocillandovi con abbacchio, pecorino romano, e magari un bel maritozzo alla con la panna... ve lo siete meritato!

**12° giorno** Roma; termine del viaggio dopo colazione

## Caratteristiche

**Tipo di viaggio** individuale

**Partenze** minimo due persone; ogni giorno dal 1/4 al 31/10

**Durata del viaggio** 12 giorni/11 notti

**Livello di difficoltà** medio

Il tour comincia in pianura per poi proseguire su percorsi collinari e strade bianche e terminare su pista ciclabile.

**Km totali** 420

**Tipo di bici** city bike o da turismo

**Trasporto bagagli** si

**Incontro informativo/briefing nel primo hotel** no

**Solo noleggio bici** no

**Solo trasporto bagagli** no

**Personalizzazione del viaggio** si

## Quota 2024 a persona in camera doppia

**Quota di partecipazione** € 1839.--

### La quota comprende

Pernottamenti in hotel \*\*\*, b&b e agriturismi con prima colazione  
Trasporto bagagli da una struttura all'altra (1 solo bagaglio a testa max 20 kg)  
App con descrizione dell'itinerario  
Assicurazione medico/bagaglio 24 ore su 24  
Supporto telefonico d'emergenza  
Quota d'iscrizione

### La quota non comprende

Il viaggio per raggiungere le località di ritrovo e ritorno  
Pranzi e cene  
Le visite e gli ingressi  
Le mance  
Gli extra in genere di carattere personale  
Tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"



### Supplementi a persona

Camera singola	€ 390.--
Singolo viaggiatore (incluso supplemento singola)	€ 1052.--
Noleggio bicicletta	€ 295.--
Noleggio bicicletta elettrica	€ 400.--
Documentazione cartacea (una copia per prenotazione)	€ 40.--

#### A richiesta

Assicurazione annullamento viaggio: 5% del costo del viaggio

Notti aggiuntive

Preventivi per gruppi precostituiti (CRAL – associazioni – amici - scuole)

### Prenotazioni

Per prenotare compilare e spedire il modulo di iscrizione qui a fianco; versare il 25% della quota di partecipazione; versare il saldo circa un mese prima della partenza.