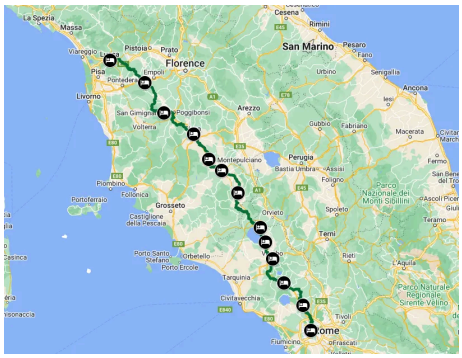
La via Francigena, da Lucca a Roma

12 giorni, *€ 2101*



ITALIAN BIKE TOURS
Bike, Breathe & Discover

Introduzione



Questo viaggio attraversa due delle città più affascinanti d'Italia, passando per borghi straordinari come San Gimignano, Monteriggioni, San Miniato e Colle Val d'Elsa, prima di arrivare alla magnifica Roma. Lungo il percorso, il paesaggio varia dalle pianure di Lucca alle colline della Val d'Elsa, offrendo meraviglie come Bagno Vignoni e Radicofani. Durante il viaggio, sarà possibile assaporare prelibatezze locali come il Brunello di Montalcino, il cacio di Pienza e l'olio extravergine d'oliva tra Bolsena e Montefiascone. Le sorprese continuano con i tesori storici di Viterbo, le antiche strade etrusche, l'anfiteatro di Sutri e una bellissima pista ciclabile che porta fino a Piazza San Pietro, nel cuore di Roma.

Itinerario

Giorno 1 **Arrivo 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 **Buccellato**, 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.

Giorno 2 **Da Lucca a 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.

Difficoltà:47km, ascesa 228mt, dicesa 122mt

Giorno 3 **Da San Miniato a San Gimignano** **41 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.

Difficoltà:41km, ascesa 640mt, dicesa 476mt

Giorno 4 **Da San Gimignano a Siena** **50 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 **Abbadia a 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 lungo le 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!

Difficoltà:50km, ascesa 505mt, dicesa 470mt

Giorno 5 **Da Siena a San Quirico d'Orcia** **54 km**

Auguratevi che la prima giornata del vostro viaggio sia illuminata dal sole, perché 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 perché 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 po' di riposo tra le verdi siepi degli **Horti Leonini**, un incantevole giardino del '400.

Difficoltà:54km, ascesa 650mt, dicesa 455mt

Giorno 6 **Da San Quirico d'Orcia a Radicofani** **37 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, perché 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.

Difficoltà:37km, ascesa 650mt, dicesa 455mt

Giorno 7 **Da Radicofani a Bolsena** **55 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 sconfinate 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 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.

Se volete riposarvi un poco a metà cammino, Bolsena è perfetta per aggiungere un giorno extra al vostro itinerario. Potreste rilassarvi lungo il lago, oppure sfruttare questa giornata visitando Orvieto (la Città dei Papi) o Civita di Bagnoregio (visita più agevole in bassa stagione).

Difficoltà:55km, ascesa 620mt, dicesa 610mt

Giorno 8 **Da Bolsena a 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.**

A Montefiascone imperdibile la salita alla Rocca, dove rimarrete incantati di fronte ad un panorama sconfinato. Una volta scesi, potrete infilarvi in una tipica enoteca e gustare un bicchiere di **Est!Est!!Est!!!**, che qui è ancora più buono perché a km zero.

Se volete ulteriormente viziarvi, vi consigliamo di ricaricare le energie nelle acque termali del **Bagnaccio** prima di procedere verso **Viterbo**, la vostra meta di oggi. In onore del vostro viaggio, non perdetevi la visita al pittoresco Quartiere del Pellegrino, prima di ammirare lo splendido **Palazzo dei Papi** e godervi il silenzio del chiostro longobardo di **Santa Maria Nuova**. E per concludere in dolcezza, festeggiate la fine del viaggio con le deliziose frittellacce locali!

Difficoltà:33km, ascesa 545mt, dicesa 420mt

Giorno 9 **Da Viterbo a 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.

Difficoltà:38km, ascesa 420mt, dicesa 510mt

Giorno 10 **Da Sutri a Formello** **34 km**

Da Sutri proseguirete verso **Campagnano**: 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 ultracentenario che i locali chiamano "Albero della Morte": ma non preoccupatevi, potrete sdraiarvi alla sua ombra senza alcun pericolo!

Difficoltà:34km, ascesa 536mt, dicesa 590mt

Giorno 11 **Da Formello a Roma** **34 km**

La tappa prosegue tra le **campagne laziali**, in uno scenario così tranquillo che non direste mai di essere così vicini alla metropoli. Dovrete superare un breve tratto di strade un po' più trafficate del solito, per poi 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 rifocillandovi con abbacchio, pecorino romano, e magari un bel maritozzo con la panna... ve lo siete meritato!

Difficoltà:34km, ascesa 155mt, dicesa 280mt

Giorno 12 **Arrivo a Roma**

Ultimo giorno compreso. I servizi terminano dopo la colazione.

Prezzo, Date, Prenota

Prezzo per persona		**€**
Camera doppia, colazione	a partire da	2,101.00
Noleggio biciclette		**€**
Ibrida		260.00
Bici elettrica		380.00
Servizi extra		**€**
Giving back to nature	a pezzo	5.00

Alloggio

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

Informazione



11 pernottamenti inclusi



hotels *** ,B&B e agriturismi



prima colazione
2 cene (Radicofani, Sutri)



Descrizioni dettagliate del percorso, mappe e App

Credenziale del Pellegrino



noleggio bicicletta disponibile



supporto telefonico 24h su 24



trasporto bagagli da albergo ad albergo (max 1 bagaglio per persona, peso non superiore a 20kg; Bagaglli aggiuntivi da comunicare prima del viaggio)



All'arrivo raggiungere la stazione di Lucca
Alla partenza raggiungere la stazione di Roma.



Tracce GPS disponibili