



GHIAIA

MICRO AVVENTURE IN BICI

LA VIA FRANCIGENA DA LUCCA A ROMA IN BIKEPACKING

Lucca - Siena - Viterbo - Roma

28 Maggio - 3 Giugno





Il **tratto toscano e laziale** della Via Francigena è **bellissimo** da percorrere in bicicletta, **430 km immersi nella natura**, passando per **antichi borghi** e ristorandosi con i pregevoli prodotti locali, **ma...**

- sia la Toscana sia il Lazio sono **regioni collinari e bisogna essere un po' allenati** per poter percorrere **60/80 km al giorno con almeno 1.000 metri di dislivello** per una settimana; è impegnativo **ma sarà comunque in impresa memorabile**
- i **borghi** o le **cittadine** che ci accoglieranno per le notti saranno tutte **sui cocuzzoli di colline**, con l'ultima rampa al 12% per farci venire la giusta sete, **ma sarà comunque una soddisfazione brindare la fine della tappa**
- gli **"alberghi del pellegrino"** sono strutture **spartane** (camerate con letti a castello), ma sono **pulitissimi**, in perfetto stato e molto economici. Si fanno **nuovi incontri** e ci si sveglia prestissimo, **ma sarà molto piacevole cominciare a pedalare all'alba con il canto degli uccelli**
- la **Via Francigena per biciclette** è leggermente **diversa da quella percorsa dai camminatori**, alterna strade asfaltate a strade sterrate, qualche tratto di provinciale trafficata a tratti storici come l'antica Cassia costruita durante l'impero Romano
- alcuni tratti su sterrato sono **tecnicamente impegnativi**, bisogna guidare con attenzione **ogni tanto si scenderà dalla bici ma sarà comunque bellissimo**
- pedalare in Val d'Orcia o in Tuscia, passare da **Siena** o arrivare a **Viterbo** è una esperienza magnifica, **ma arrivare a Roma, nella città eterna, in bicicletta è impagabile.**



Distanza: 430 km circa, +5.300 metri dislivello positivo

Difficoltà: impegnativa, bisogna essere in grado di percorrere tappe da 60/80 chilometri al giorno con almeno 1.000 metri di dislivello positivo

Giorni: 7 (5 notti negli alberghi del pellegrino e 1 in hotel)

Ritrovo: la domenica a **Lucca** tarda mattinata davanti alla stazione

Arrivo: il sabato a **Roma** in Piazza San Pietro

Notti: "alberghi del pellegrino" (camerate con letti a castello) e una notte in hotel a Viterbo (camere doppie).

Per chi non volesse pernottare negli Alberghi del pellegrino può prenotarsi autonomamente albergo o b&b nello stesso paese in cui il gruppo passerà la notte

Bici consigliata: gravel - mountain bike

Terreno: asfalto e sterrato

Gruppo: minimo 3 partecipanti, massimo 8 partecipanti.

COSA È INCLUSO NEL COSTO DEL TOUR

- Guida cicloturistica (guida di mountain bike tesserato presso l'Accademia nazionale di Mountain Bike)
- Assicurazione anti infortunistica (7 giorni)
- Assistenza meccanica d'emergenza
- 6 notti in albergo del pellegrino e 1 in hotel (con colazione)

COSA NON È INCLUSO NEL COSTO DEL TOUR

- Colazioni, pranzi e cene
- Alberghi o B&B differenti da quelli proposti
- Biglietti dei treni
- Passaporto per le credenziali della via Francigena
- Borse da bikepacking o da cicloturismo

COSTI

- **670 euro** a partecipante con pernottamento negli "alberghi del pellegrino".
 - **485 euro** a partecipante con pernottamento autonomo.
- Anticipo di 150 euro una volta raggiunto il numero minimo di 3 partecipanti.

Attenzione le iscrizioni verranno chiuse il 28 aprile

Per maggiori informazioni: **349 4670201**
o info@ghiaia gravel.com

IL TOUR GIORNO PER GIORNO

Domenica 28 maggio

Lucca - San Miniato: 54 km +330 m

Ritrovo a **Lucca** presso la stazione ferroviaria nel primo pomeriggio, da qui inizieremo a pedalare in direzione di **Fucecchio**, passando da numerosi luoghi di interesse che ricordano il passaggio dei pellegrini, come l'abbazia di Badia di Pozzoveri, il borgo fortificato di **Altopascio** dove esisteva un ospedale. All'altezza di Galleno troveremo un chilometro di tracciato con la vecchia pavimentazione medievale del Cammino, si passerà da Fucecchio e il paesaggio passerà dalla pianura formata dall'Arno a quello tipico delle colline toscane. Dopo aver attraversato il fiume, si punterà verso **San Miniato, il borgo del tartufo**. Il centro storico ruota intorno alle due piazze principali dove si affacciano gli edifici storici della città, "l'albergo dei pellegrini" ci accoglierà la prima notte.



Lunedì 29 maggio

San Miniato - Monteriggioni: 78 km +1240 m

Oggi ci toccherà **la tappa più dura** del nostro "pellegrinaggio". Riprenderemo il viaggio in leggera discesa fino a Castelfiorentino, passando dalla Porta Fiorentina si attraverserà il centro storico. Usciti dalla città si comincerà gradualmente a salire, passando dalla pieve romanica di Santa Maria Assunta a Chianni,

citata da Sinergico nel suo diario, e sempre in salita ci si dirigerà verso le caratteristiche torri di **San Gimignano**, che ci appariranno all'orizzonte. Dopo la visita della cittadina si scenderà velocemente verso Poggibonsi per poi risalire verso Colle Val d'Elsa. Torneremo quindi a pedalare su strade bianche di campagna fino allo strappo che ci porterà al borgo fortificato di **Monteriggioni** dove passeremo la notte.





Martedì 30 maggio

Monteriggioni - San Quirico: 70 km +900 m

La terza tappa inizia percorrendo con attenzione la Cassia fino alla porta di Camollia per entrare nel centro storico di **Siena**. Qui ci dirigeremo verso Piazza del Campo (in cui è proibito entrare con le biciclette), faremo uno spuntino con il buonissimo Ciaccino senese e ci rimetteremo in marcia uscendo dall'antica Porta Romana. Oggi pedaleremo tra le **Crete senesi**, il tipico paesaggio toscano, caratterizzato da una campagna coltivata con cura e bordeggiata da querce e filari di cipressi. Il percorso alternerà strade asfaltate a strade bianche in un continuo su e giù dalle colline fino ad arrivare a **Buonconvento**. Da qui si proseguirà in **Val d'Orcia**, superato Torrenieri, antico posto tappa, si



seguirà una provinciale e, attraverso un ponte ad archi, si entrerà nel borgo fortificato di **San Quirico d'Orcia**.

Mercoledì 31 maggio

San Quirico - Proceno: 62 km +1.100 m

La quarta tappa **dalla Toscana ci porterà nel Lazio**, ma prima dovremo scalare la lunga salita che ci porterà a **Radiconfi**, ma lungo la strada saranno tante le sorprese. Si partirà di prima mattina salendo al piccolo borgo medievale di Vignoni, per poi scendere in picchiata a **Bagno Vignoni**, con la sua famosissima piazza delle Sorgenti, la bella vasca di acqua termale calda accoglie i viandanti da oltre cinquecento anni, peccato non poter fermarsi alle terme. Lasciato il paese seguiremo il corso del fiume Orcia,



incontrando dopo poco il Castello di Spedaletto, attraverseremo la Riserva Naturale Lucciola Bella, passando da Contignano e all'orizzonte inizieremo a vedere la **Rocca di Radicofani**. La raggiungeremo dopo una lunga e continua salita di 12 km tutta su asfalto, con un panorama bellissimo che ci ripagherà della fatica. Radicofani merita una bella pausa ristoratrice all'ombra delle sue mura. Lasciato il borgo decideremo se scendere dalla molto impegnativa strada bianca che ci farà perdere 500 metri di dislivello in 10 km, o se utilizzare la strada asfaltata e recuperare un po' di forze e tempo in discesa. Giungeremo al **confine regionale con il Lazio**, e da qui su suggestive strade bianche arriveremo al caratteristico paese di **Proceno** dove passeremo la notte.

Giovedì 1 giugno

Proceno - Viterbo: 65 km +900 m

Lasciato il borgo di Proceno ci si dirigerà su bei saliscendi verso **Acquapendente**, nel territorio della **Tuscia**, tra uliveti e boschi con vista sul lago si arriverà al Castello di



Monaldeschi e poi nel centro del bel borgo di **Bolsena**.

Dopo un giro in centro e una veloce passeggiata alle spiagge del lago, ci rimetteremo in marcia verso Montefiascone per poi puntare a Sud verso Cevoli, dove pogeremo le nostre ruote per ben **2 km sulla vecchia Cassia Romana**, con il basolato originale ben conservato. Ci si avvicina a **Viterbo**, passando dalla sua trafficata periferia, ma una volta superata la Porta Fiorentina ci troveremo nello splendido e tranquillo centro storico, con il bellissimo **Palazzo dei Papi**, che visiteremo con calma prima della meritata cena.

Venerdì 2 giugno

Viterbo - Campagnano di Roma: 65 km +800 m

Lasciata Viterbo dalla Porta Faul, ci dirigeremo verso **Vetralla**, tra continui saliscendi giungeremo al Bosco Sacro della Macchia delle Valli, e poi a Capranica a circa metà della tappa. Proseguiremo percorrendo una suggestiva strada bianca e poi una provinciale fino alle porte di **Sutri**. La cittadina conserva una spettacolare cinta muraria con resti di mura etrusche, il centro storico è altrettanto bello e nella parte sud della città, nel Parco Regionale di Sutri





è conservata un'area archeologica. Dopo una decina di chilometri passeremo da **Monterosi**, dove nel 1.155 avvenne l'incontro tra papa Adriano IV e Federico Barbarossa, poi attraversato il fiume Treja ci si immergerà in un bel bosco per arrivare a **Campagnano di Roma**.

Sabato 3 giugno

Campagnano di Roma - Roma: 46 km +370 m

L'ultima tappa del nostro "pellegrinaggio" sarà breve, ma non per questo meno affascinante. Lasciata Campagnano ci si dirige verso **Formello** con il suo delizioso centro storico. Dopo alcuni strappetti la strada inizia a scendere fino a Castel Giubileo dove prenderemo la **ciclabile che costeggiando il Tevere** ci porterà fino a Roma. Dopo una decina di chilometri incroceremo **Ponte Milvio**, poi



sul lungo Tevere passeremo sotto il ponte della Musica e prenderemo la ciclabile di viale Angelico, giungendo a Castel Sant'Angelo e poi in **Piazza San Pietro**. Qui il nostro viaggio termina, dopo le meritate foto di rito e per chi lo desidera il **Testimonium**, il documento che attesta di aver percorso almeno 200 km del pellegrinaggio.

