



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



Un viaggio che unisce due tra le più belle città in Italia, 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 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.



©StevanZZ/Shutterstock

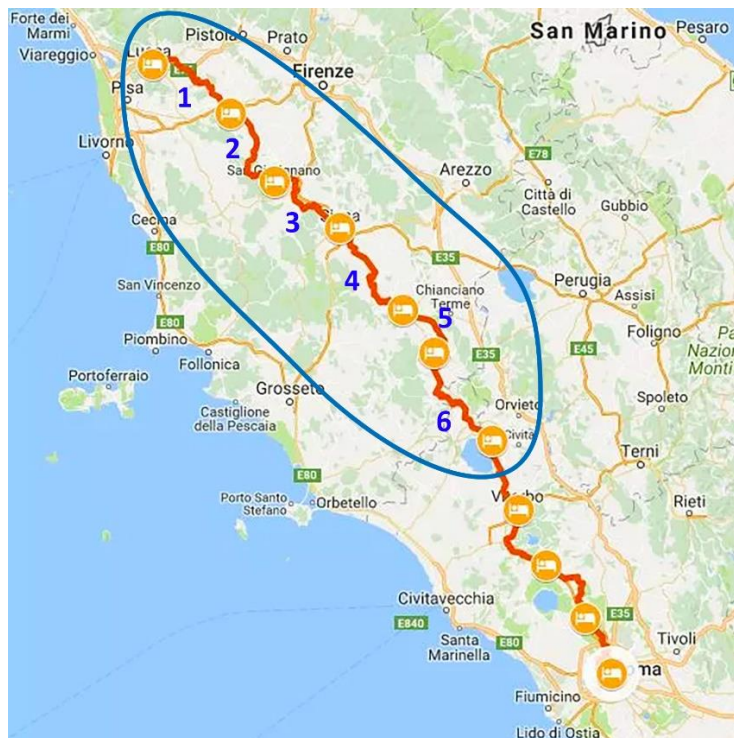


VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



La Via Francigena Italiana inizia dal Colle Gran San Bernardo e finisce a Roma dopo 1.000 chilometri. Le prime notizie scritte risalgono al 990 d.C., quando l'illustre pellegrino Sigerico raccontò sul suo diario le 80 tappe del suo viaggio a piedi da Canterbury, di cui era arcivescovo, al Vaticano. Al giorno d'oggi, più di 50.000 pellegrini all'anno, il 20% dei quali in bicicletta, percorrono il cosiddetto "itinerario di Sigerico".



Noi percorreremo un tratto tra i più belli in Toscana per un totale di **282 km diviso in sei tappe**.

Il dislivello complessivo risulta importante, ma distribuito in sei giorni lo rende adatto a tutte le persone che hanno una buona caparbietà, che sono abituate al cicloturismo e a tutti quelli che si vogliono mettere in gioco anche per la prima volta.

Un'esperienza veramente unica nel suo genere!

Ogni partecipante avrà con sé la cosiddetta "Credenziale" che dovrà essere mostrata e timbrata alla fine di ogni tappa per accedere alle strutture ricettive come un "Vero Pellegrino".

Questo ciclo trekking prevede un percorso itinerante: potremo vedere i luoghi più suggestivi della regione e degustare le specialità tipiche del territorio. Si alloggerà in strutture adibite ai "Pellegrini" attrezzate alle nostre esigenze ciclistiche, che troveremo adiacenti al percorso stesso.



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



1° TAPPA: data **lunedì 22 aprile 2024**; percorso **da Lucca a San Miniato**; lunghezza **46 km**; dislivello salita **310 m**; dislivello discesa **200 m**, difficoltà **TC**.

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

Da Altopascio il percorso ciclabile ricalca quello pedonale fino a Galleno, per poi discostarsene fino a San Miniato. A Ponte a Cappiano all'interno dell'antico ponte mediceo è stato ricavato un ostello. Da qui risaliamo verso l'interessante centro storico di Fucecchio. Superato l'Arno, ne percorriamo l'argine per un breve tratto verso San Miniato.

Fuori dai centri abitati non è possibile rifornirsi d'acqua. Acqua e punti di ristoro a Chimenti, Galleno, Ponte a Cappiano e Fucecchio.



Fonte: www.viafrancigene.org

Pernotto presso l'Ostello San Miniato: sono incluse lenzuola, cuscino, coperta, uso del bagno con doccia, uso della cucina con stoviglie ed elettrodomestici, armadietto personale, uso della sala comune, possibilità di lavare a mano e stendere gli indumenti, connessione Wi-Fi.



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



2° TAPPA: data **martedì 23 aprile 2024**; percorso **da San Miniato a San Gimignano**; lunghezza **43 km**; dislivello salita **730 m**; dislivello discesa **550 m**, difficoltà **TC**.

Da San Miniato scendiamo in Val d'Elsa e, con un percorso pianeggiante, arriviamo a Castelfiorentino. Subito dopo inizia la salita che porta alla Pieve a Chianni, Submansiones di Sigerico, nella cui canonica è stato ricavato un bellissimo ostello, e a Gambassi Terme.

Dopo Gambassi saliamo ancora fino ad incrociare la SP 4 Volterrana che imbocchiamo verso San Gimignano, accompagnati dalla straordinaria bellezza dei panorami di questa zona.



Fonte: www.viefrancigene.org

Pernotto: Camping Il Boschetto di Piemma: camere triple, con bagno e doccia privati, sono incluse lenzuola, l'aria condizionata/riscaldamento e la sanificazione dell'alloggio. Per chi volesse gli asciugamani, hanno un costo di € 4.00 a persona. Bar interno alla struttura.



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



3° TAPPA: data **mercoledì 24 aprile 2024**; percorso **da San Gimignano a Siena**; lunghezza **50 km**; dislivello salita **720 m**; dislivello discesa **710 m**, difficoltà **TC**.

Usciti da S. Gimignano, dopo un tratto in saliscendi, arriviamo a Poggibonsi. Da qui inizia la salita che ci porta a Colle di Val d'Elsa, Gracciano d'Elsa e a Strove, con la sua bella Pieve romanica. Transitiamo dallo splendido complesso di Abbazia a Isola prima di raggiungere Monteriggioni, con la sua inconfondibile corona di torri.

Lasciatoci alle spalle il centro storico di Monteriggioni, percorriamo le strade bianche della montagna senese verso Cerbaia, antico borgo medievale oggi in stato di abbandono. Poco prima di arrivare a Cerbaia scendiamo verso la vicina Cassia che percorriamo fino a Siena.

L'acqua e i punti di ristoro sono disponibili solo presso i centri abitati.



Fonte: www.viefrancigene.org

Pernotto presso Convento San Girolamo: camere da 1,2,3 posti, non ci sono letti a castello.



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



4° TAPPA: data **giovedì 25 aprile 2024**; percorso **da Siena a Torrenieri**; lunghezza **43 km**; dislivello salita **280 m**; dislivello discesa **340 m**, difficoltà **TC**.

Se percorsa in una bella giornata di sole, questa tappa può diventare indimenticabile grazie ai panorami sconfinati che si godono dai crinali della Val d'Arbia, che vengono percorsi lungo interminabili strade bianche.

Dietro di noi possiamo ammirare il profilo di Siena, adagiata sulle colline all'orizzonte.

La Grancia di Cuna, antico granaio fortificato, è la principale attrattiva storica di questo tratto. Dopo la grancia attraversiamo Monteroni d'Arbia e Ponte d'Arbia. Superato Buonconvento, il cui centro storico vale una visita, inizia la salita. Percorriamo la provinciale per Montalcino, che lasciamo per entrare nei panorami da sogno della Val d'Orcia, lungo un percorso per strade bianche che ci porta a Torrenieri.

Punti di ristoro e acqua solo nei centri abitati.



Fonte: www.viefrancigene.org

Pernotto presso La tua Casina e Un passo alla volta: pernotto in due differenti strutture, compresa biancheria, camere singole e multiple, bagno in comune, colazione inclusa.



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



5° TAPPA; data **venerdì 26 aprile 2024;** percorso **da Torrenieri a Radicofani;** lunghezza **45 km;** dislivello salita **838 m;** dislivello discesa **330 m,** difficoltà **TC.**

Dopo la partenza utilizziamo un tratto della Cassia dismessa, per raggiungere San Quirico D'Orcia, che ci accoglie con la sua splendida collegiata.

Pedaliamo nell'incanto dei panorami della Val d'Orcia, e la prima perla della giornata è Vignoni Alto, un villaggio fuori dal tempo che preannuncia Bagno Vignoni, con la sua straordinaria piscina termale in piazza. La visita al centro storico di Castiglione vale la deviazione. Da Bagno Vignoni una strada asfaltata e una lunga salita ci conducono a Radicofani.

NOTA: il tratto di percorso che unisce San Quirico a Bagno Vignoni comprende una discesa ripida su sterrato. Se il gruppo non avesse una buona esperienza su percorsi fuoristrada potremmo valutare la variante sulla Via Cassia. Questo percorso alternativo evita la ripida discesa su sterrato che da San Quirico porta prima a Vignoni Alto e poi a Bagno Vignoni, e segue la Via Cassia, che va percorsa facendo attenzione al traffico.

Acqua e punti di ristoro a Bagno Vignoni.



Fonte: www.viefrancigene.org

Pernotto presso Rifugio Comunale Gresti: solo pernottamento, bagni e docce, letti a castello in camerate. Non sono previsti colazione e cena, ma essendo in centro possiamo andare ovunque in convenzione.



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



6° TAPPA; data **sabato 27 aprile 2024;** percorso **da Radicofani a Bolsena;** lunghezza **55 km;** dislivello salita **610 m;** dislivello discesa **1070 m,** difficoltà **TC.**

Da Radicofani si scende verso la Val di Paglia, attraversando un paesaggio meraviglioso: attorno a noi colline a perdita d'occhio e il Monte Amiata, e dietro di noi la Rocca. Ci si immette poi sulla Via Cassia, che va percorsa facendo attenzione al traffico, e la si lascia imboccando prima la strada provinciale per Pitigliano e poi una lunga strada sterrata che porta verso il bellissimo borgo di Proceno. Una breve discesa prima di affrontare l'ultima breve salita verso Acquapendente.

Dopo la visita alla Chiesa del Santo Sepolcro, la cui splendida cripta ricostruisce l'omonima chiesa in Terra Santa, la tappa prosegue senza emozioni fino a San Lorenzo Nuovo, dove possiamo ammirare un bel panorama sul lago di Bolsena. Scesi nel cratere vulcanico, imbocchiamo un piacevole percorso su strade sterrate che ci conduce a Bolsena, in un continuo saliscendi tra uliveti, prati e boschi, con i bei panorami del lago sullo sfondo.

Punti di ristoro e acqua solo a Proceno, Acquapendente e San Lorenzo Nuovo.



Fonte: www.viefrancigene.org



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



ISCRIZIONE: direttori e accompagnatori Nicola Passarotto 380 1476094, Aurora Canale, bici@caiferrara.it.

Questo ciclo trekking ha posti limitati (10 al massimo) e data la difficoltà di organizzazione, richiede l'apertura delle iscrizioni **martedì 26 marzo 2024**, presso la sede al CAI di Ferrara in Viale Cavour 116, di persona o contattando telefonicamente o mail Nicola Passarotto. Le iscrizioni proseguiranno fino all'esaurimento dei posti e/o comunque entro **martedì 9 aprile 2024**. Oltre tali date non verrà garantita la possibilità di partecipare, fatto salvo l'inserimento in caso di disdette.

A scelta dei partecipanti fornire un acconto di € 100,00 o saldare il totale di € 280,00 tramite bonifico istantaneo o contanti agli organizzatori alle seguenti coordinate bancarie: IBAN **IT12W0567617295IB0001379298**; intestatario **Nicola Passarotto**; causale **acconto/saldo partecipazione Via Francigena CicloCAI 2024**.

INFORMAZIONI TECNICHE COMPLESSIVE DEI SEI GIORNI: comitiva unica, lunghezza **282 m**, dislivello salita **3488 m**, dislivello discesa **3200 m**.

LUOGO E ORARIO DI PARTENZA GITA: stazione dei treni di Lucca, lunedì 22 aprile 2024 ore 10:40.

LUOGO E ORARIO DI FINE GITA: Bolsena, sabato 27 aprile 2024 ore 16 circa.

SPOSTAMENTI CONSIGLIATI (VARIE POSSIBILITÀ) PER L'ANDATA:

- in treno da Ferrara ore 7:05 con due cambi, Bologna e Prato arrivo a Lucca ore 10:34;
- in auto direttamente a Lucca;
- in auto fino alla stazione di Sesto Fiorentino, partenza treno da Sesto Fiorentino diretto ore 9:21 e arrivo a Lucca ore 10:34.

SPOSTAMENTI CONSIGLIATI PER IL RITORNO:

Da Bolsena alla stazione di Orvieto, percorso in bici di circa 20 km con tempo stimato in 1 ora e 30 minuti, dislivello positivo di 260 m e negativo di 470 m. [Link alla traccia](#).

A seguire in treno con partenza da Orvieto alle ore 18:37 e arrivo a Sesto Fiorentino alle ore 21:21 e a Lucca alle ore 22:53, con un solo cambio a Firenze.

NOTA: per l'intero percorso da Orvieto a Ferrara non è possibile trasportare la bici.

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO: tipo di bicicletta consentita gravel o MTB o bici da trekking (NO bici da corsa); bicicletta dotata di cambio (meglio se numerose) e gomme tassellate; in buono stato di manutenzione, con particolare riguardo alla trasmissione, impianto frenante, copertoni; kit antirifortura e attrezzi per la manutenzione. La bicicletta deve inoltre essere munita di luci anteriori e posteriori, oltre al campanello. Casco, guanti, occhiali, giubbotto catarifrangente.

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO: vedi lista "check list - cosa portare".

Sabato 13 aprile 2024 è previsto un incontro a Ferrara a cui tutti i partecipanti sono tenuti a partecipare per verificare assieme ai Direttori la corretta configurazione dei mezzi e l'equipaggiamento necessario.



VIA FRANCIGENA IN BICI - 6 GIORNI DA LUCCA AL LAGO DI BOLSENA

da lunedì 22 a sabato 27 aprile 2024



COSTI INCLUSI: pernotti, costi di segreteria, credenziale nominativa.

COSTI ESCLUSI: colazioni, cene. Pranzi al sacco o altro tipo di acquisto alimentare. Entrate in luoghi dove è previsto l'acquisto di biglietto; spese varie durante le ore "libere" al di fuori dell'escursione. Viaggi di andata e ritorno pre e post gita.



Fonte: www.viefrancigene.org



Fonte: www.viefrancigene.org

*L'iscrizione a questo ciclo trekking è atto volontario che ognuno deve compiere responsabilmente. Il partecipante deve essere consapevole che questo ciclo trekking presenta difficoltà illustrate in questa relazione; pertanto, è tenuto a verificare da sé il proprio effettivo grado di preparazione a garanzia della personale incolumità. La responsabilità individuale del partecipante perdura per l'intero ciclo trekking e non viene meno neppure se l'accompagnatore non ha esercitato la facoltà di esclusione. **Gli accompagnatori si riservano di modificare il programma o di annullare parte di esso nel caso di avverse condizioni meteo o altre situazioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità dei partecipanti.***

I partecipanti dovranno presentarsi con la bicicletta in **condizioni di efficienza**, con particolare riguardo **all'impianto frenante**, al **cambio** e al corretto montaggio delle **ruote**. Dovranno inoltre essere muniti di almeno una **camera d'aria di scorta** e **kit di montaggio/antiforatura** adeguati al proprio mezzo. **Casco, guanti, luci e campanello** sono sempre obbligatori.

Il cicloescursionismo è un'attività che comporta dei rischi che non possono mai essere del tutto eliminati. Chi partecipa alle escursioni dichiara di esserne consapevole e di essere a conoscenza delle difficoltà tecniche del percorso e del suo impegno fisico. L'iscrizione all'escursione è subordinata all'accettazione del **Regolamento gite** e alla conoscenza della **Scala di difficoltà delle escursioni** pubblicati sul sito **CAI Ferrara**. All'accompagnatore del gruppo spetta ogni decisione in merito allo svolgimento dell'escursione anche se difforme dal programma e potrà variare il percorso o annullare l'escursione qualora le condizioni meteo, dei sentieri o dei partecipanti non siano ritenute favorevoli. I partecipanti dovranno presentarsi con la bicicletta in condizioni di efficienza, con particolare riguardo all'impianto frenante, al cambio e al corretto montaggio delle ruote ed essere muniti di almeno una camera d'aria di scorta e kit di montaggio. Gli accompagnatori non possono rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo. **L'uso del casco è sempre obbligatorio:** deve essere allacciato e indossato correttamente per l'intera durata dell'escursione con la sola esclusione delle soste.