



Comune di Fosdinovo

www.lunigiana.land

in collaborazione con
"Andamentolento"

✉ elviravelardi@yahoo.it

*Scorcio sull'Appennino da un lato
e il mare dall'altro.*

Dalla montagna dove si vede il mare.

**ATTRAVERSANDO
BOSCHI E NATURA
INCONTAMINATA:
FOSDINOVO-PULICA-
TENDOLA**

lunigiana
Terra di confine,
natura infinita

VISITTUSCANY

Museo
Audiovisivo della
Resistenza
Contatti:
0187.680014 / 329.0099418



LA VAGINA

P Parcheggio gratuito
 Punto panoramico
 Punto di interesse
 Punto ristoro
 Bar/Caffetteria

SP9

GIGNOLA

Circolo
Culturale
Enogastronom...
IL CUCCO

Bar Il
Mulino

MONTE CARBOLI

Trattoria
Quinta Terra

SP56

FOSDINOVO



SP72

TENDOLA



Cosa sapere

Difficoltà : media
Durata : circa 4 ore + soste
Dislivello : 400m
Distanza : circa 13 km



PULICA



Storia

A **Fosdinovo**, a pochi passi dal parcheggio è possibile ammirare l'antico borgo medievale dove è presente il castello Malaspina, residenza principale dal XIV al XVIII secolo di uno dei rami dei Malaspina dello Spino Fiorito, citato persino nelle cronache dantesche della Divina Commedia. Durante il Medioevo il castello e l'abitato sono già menzionati nel 1084. La nascita di Faucenova, antico nome di Fosdinovo, è legata al controllo di un valico "foce" tra la zona costiera e le valli della Lunigiana. Dal territorio di Fosdinovo si può godere di una vista mozzafiato sul lungo tratto di mare che arriva fino in Versilia da un lato e dall'altro a Punta Bianca e Punta Corvo, Lerici, Tellaro, l'isola della Palmaria, Porto Venere e corre fino alle Cinque Terre.

Pulica è un piccolo borgo nelle terre di Fosdinovo, già citato in una pergamena dell'Archivio arcivescovile di Lucca dell'anno 879. Il suo nome deriva probabilmente dal termine "publico", riferendosi alla via Pubblica che univa Luni alle vallate interne fino ad arrivare a Lucca. Durante alcuni scavi risalenti al 2000, è stata rinvenuta una tomba a capanna appartenente a un Guerriero Ligure Apuano databile al III a.C. Di grande interesse, oltre ad un'olla contenente le ceneri dell'incinerato e un elmo in bronzo su cui erano presenti delle corna. La manifattura e i particolari fanno pensare che questo individuo fosse una figura importante all'interno della sua comunità. Sempre risalente al III a.C. (tarda età del Ferro) è la necropoli ligure di Monte Grosso presso Pulica.

Tendola ha un toponimo che sembrerebbe derivare da "tenda", ma l'origine è ignota, si pensa potesse riferirsi alle tende che i pastori mettevano quando dovevano pernottare con le greggi, oppure potrebbe derivare dal fatto che il termine "tenda" è usato per indicare la trappola per catturare gli uccelli. Il borgo si trovava in una zona di confine tra il marchesato di Fosdinovo e il Granducato di Toscana. Prime attestazioni le si hanno dal XIII secolo, tuttavia l'area tra Marciasio e Tendola ha parecchie grotte e ripari che possono essere state occupate dall'uomo di Neanderthal (Paleolitico medio), ne è testimonianza il sito di Equi Terme

Itinerario

Partenza da **Fosdinovo**, dove è presente un comodo **parcheggio gratuito** all'inizio di via Gignola in corrispondenza del campo di calcio. Si attraverseranno i borghi di Pulica e Tendola, per poi giungere al Museo Audiovisivo della Resistenza dove è possibile sostare e, previa prenotazione, pranzare.

Informazioni tecniche

> **Difficoltà**: media, con alcuni tratti in salita
> **Distanza**: 13km circa;
> **Dislivello**: 400mt.;
> **Durata**: 4h circa;
Abbigliamento tecnico e a strati, con bastoncini e scarponcini o scarpe da trekking;
Acqua.