

LEGENDA

- Autostrade/Motorways
- Strade statali/State Roads
- Strade principali/Main Roads
- Strade secondarie/Secondary Roads
- Strade locali/Other Roads
- Ferrovie/Railways
- Confine di Provincia/Provincial Boundaries
- Centri Abitati/Towns
- Fiumi/Rivers
- Punti informazione turistica/Tourist information Centres
- Centri visita del Parco/Natural Park Visitor Centres
- Località a interesse naturalistico/Sites of natural interest
- Grotte/Caves
- Castelli visitabili/Castles open to visitors
- Castelli - Edifici storici/Castles - Historical Heritage
- Chiese, Pievi/Parish Churches
- Musei/Museums
- Rovine/Ruins
- Località sciistiche/Ski Resorts
- Terme/Spa
- Area Camper/Caravan Sites

Scala 1:100.000
0123 45 Km



CAMMINI STORICO-RELIGIOSI/HISTORICAL-RELIGIOUS ROUTES

- Via Francigena (solo a piedi/by foot only)
- Via Francigena (ciclabile/by bike)
- Via del Volto Santo
- Via degli Abati
- Via Marchesana

GRANDI ITINERARI CAI/ITALIAN ALPIN CLUB ROUTES

- Sentiero Italia
- Sentiero Italia - Variante Apuana
- Sentiero dei Ducati
- Alta Via dei Monti Liguri

La Lunigiana è una grande vallata intermontana dove la Toscana si innesta a Nord con Liguria ed Emilia Romagna. La sua caratteristica di territorio-cerniera tra il Nord Italia e il Mar Ligure-Tirreno (tra Europa e Mediterraneo) l'ha resa sempre zona di attraversamento di itinerari e strade. Dalle transappenniniche Romane ai grandi itinerari di pellegrinaggio, dal Medioevo fino alle strade per gli scambi commerciali, questa terra si è plasmata nel tempo come luogo di incontro e di accoglienza. Oggi i principali cammini storici sono stati attrezzati per la percorrenza dei moderni pellegrini ed escursionisti. Questa cartoguida li presenta nel loro insieme fornendo informazioni e riferimenti essenziali.

Lunigiana is in the north of Tuscany, between Liguria and Emilia-Romagna. For its peculiar location it's always been crossed by many roads and itineraries, such as ancient roman roads, medieval religious and trade itineraries and consequently it's known as a welcoming place. Today many pilgrims and hikers pass through these important historical paths and this guide offers them detailed information about their itineraries.

Gli itinerari sono presentati in questa cartoguida a scopo divulgativo. Prima di affrontare l'escursione si raccomanda di dotarsi di mappe sentieristiche dettagliate e tracce GPS.

This guide provides for information purposes only. Before taking any excursions, we recommend checking on detailed maps and GPS tracks.

Link ai siti web ufficiali dei percorsi:
www.lunigiana.land



Lunigiana

Lunigiana in cammino on walking



CAMMINI STORICI E GRANDI ITINERARI ESCURSIONISTICI
HISTORICAL PATHS AND HIKING TRAILS

visittuscany Cartoguida turistica/Tourist Map 1:100.000

Prodotto realizzato a cura di Edited by

www.sviluppounigiana.it

Toscana Lunigiana Terra di confine, natura infinita.

Ambito Turistico Lunigiana, Comuni di: Aulla, Bagnone, Casola in Lunigiana, Comano, Filattiera, Fivizzano, Fossdinovo, Licciana Nardi, Mulazzo, Podenzana, Pontremoli, Tresana, Villafranca in Lunigiana, Zeri.

www.lunigiana.land

Con la collaborazione di: TOSCANA, Regione Toscana, Unione di Comuni Montana Lunigiana.

CAMMINI STORICO-RELIGIOSI HISTORICAL-RELIGIOUS ROUTES

VIA FRANCIGENA

THE VIA FRANCIGENA ROUTE



La via Francigena, la prima grande strada europea, è un importante itinerario che collega Canterbury a Roma, quello che tra il 990 e il 994 seguì Sigerico, Arcivescovo di Canterbury, per recarsi a Roma a ricevere il pallio, simbolo della missione pastorale, dalle mani del Papa. Il cammino della Via Francigena è quindi un percorso storico, religioso e culturale calcolato nei secoli da pellegrini, mercanti ed eserciti. Il percorso valica l'Appennino ed entra in Lunigiana dal Passo della Cisa (un tempo Monte Bardone), scende lungo l'Alto Magra per raggiungere il borgo storico di Pontremoli. Prosegue poi su strade sterrate e sentieri di fondovalle o modesta collina, attraversando antichi borghi come Ponticello, Filattiera, con la sua Pieve romanica, Filetto, Villafranca e Virgoletta. Passando per il Castello di Terrarossa raggiunge l'antica abbazia di San Caprasio ad Aulla. L'ultima parte della tappa in Lunigiana risale in collina passando per il borgo di Bibola, per raggiungere la Liguria a Sarzana.



The Via Francigena is the first official European route and it goes from Canterbury to Rome. It follows the historical route of Sigeric, the Canterbury's archbishop, who in 990 travelled from Canterbury to Rome in order to receive the Pallium from the Pope. The Via Francigena is a historical, religious and cultural journey and in the past many pilgrims, merchants and soldiers walked through it. If you follow the Via Francigena route you pass through Apennines, descend from the Cisa Pass and enter to Lunigiana; from here you follow Magra river and arrive to Pontremoli village. Walking down this journey you pass through dirt roads, paths and soft hills and you enter to many ancient villages, such as Ponticello, Filattiera, Filetto, Villafranca, Virgoletta. From Terrarossa, known for its Malaspina castle, you arrive to San Caprasio's abbey in Aulla. In the last part of the Via Francigena route in Lunigiana you walk up hills, pass through Bibola borough and you arrive to Sarzana and to other Ligurian villages.

Difficoltà/Difficulty: Escursionistica/Medium
Tappa/Leg 22 - Passo della Cisa-Pontremoli (19,3 Km)
Tappa/Leg 23 - Pontremoli-Aulla (32,3 Km)
Tappa/Leg 24 - Aulla-Sarzana (17,4 Km)



VIA DEL VOLTO SANTO

THE VIA DEL VOLTO SANTO ROUTE

La Via del Volto Santo è considerata l'alternativa più famosa alla Via Francigena, che da Pontremoli, attraversando Lunigiana e Garfagnana, arriva a Lucca, dove nel duomo di San Martino è custodita la statua lignea del Volto Santo. Da Pontremoli il percorso sale tra mulattiere, castagneti e piccoli borghi con un bel panorama sulla valle del fiume Magra, entrando nell'Alta Val di Caprio per arrivare al borgo storico di Bagnone. Attraversa poi il territorio di Licciana Nardi, incontrando i castelli della Valle del Taverone e le dolci colline intorno a Olivola. Prosegue nella Valle del Rosaro per raggiungere Fivizzano, cittadina medicea simboleggiata dalla piazza con la fontana voluta da Cosimo II. Nell'ultimo tratto in Lunigiana passa nella Valle dell'Aulella, con le Alpi Apuane che mostrano tutta la loro maestosità, incontrando borghi e pievi romaniche prima di arrivare in Garfagnana al



Passo di Tea con i ruderi dell'antico ospedale per i pellegrini.

The "Via del Volto Santo" (Holy Face) route is known as one of the most famous alternatives to the Via Francigena journey; if you follow this route you start from Pontremoli, go on through Lunigiana and Garfagnana valleys and you arrive to Lucca, where in its cathedral there is the Holy Face, that is a wooden statue. From Pontremoli you walk up mule tracks, chestnut woods and small villages, from which you can enjoy a great view over the Magra river; then you enter to the High Caprio Valley and you arrive to Bagnone, a historical village. From here you can pass through Licciana Nardi village, come across many castles and soft hills of the Taverone Valley, you're near Olivola. You enter to the Rosaro Valley and you arrive to Fivizzano, a Medicean village where Cosimo II built a famous fountain in the main square. In the last part of this journey in Lunigiana you enter to Aulella Valley, where you can admire Apuan Alp mountains, you come across Romanic villages and churches and you arrive to Garfagnana valley, to Tea Pass, where there are some traces of an ancient shelter for pilgrims.

Difficoltà/Difficulty: Escursionistica/Medium
Tappa/Leg 1 - Pontremoli-Bagnone - (25 Km)
Tappa/Leg 2 - Bagnone-Fivizzano - (30 Km)
Tappa/Leg 3 - Fivizzano-Argegna - (24 Km)



VIA MARCHESANA

THE VIA MARCHESANA ROUTE



La Via Marchesana è un'un'antica via che ripercorre le orme dei pellegrini da Pavia ad Aulla in Lunigiana, dove si ricongiunge con la Via Francigena, attraversando ben 4 regioni (Lombardia, Emilia Romagna, Liguria e Toscana). Il percorso entra in Lunigiana al Passo dei due Santi, al confine con la Liguria, mantenendosi sempre in quota sulla destra del fiume Magra, con scorci su tutta la Lunigiana, il crinale dell'Appennino Tosco-Emiliano e le vette delle Alpi Apuane. Dopo aver attraversato i pascoli ed i villaggi rurali delle 'valli' di Zeri, entra brevemente nell'alto mulazzese tra il Passo dei Casoni e Parana. Procedendo attraverso il comune di Tresana tra borghi e castelli per arrivare a Podenzana, rinomata per i 'panigacci' con i panoramici Castello e Santuario del Gaggio (Madonna della Neve). La discesa a valle è dolce fino ad attraversare il fiume Magra ad Aulla all'altezza dell'antica Abbazia di San Caprasio.

The ancient Via Marchesana route follows the path of pilgrims from Pavia to Aulla (Lunigiana) by crossing 4 Regions (Lombardy, Emilia-Romagna, Liguria and Tuscany) and at the end it comes together with the Via Francigena route. If you follow this route you enter to Lunigiana valley by walking through Two Saints' Pass, on the Ligurian border, in the right side of Magra River and from here you can admire amazing views over Lunigiana, Tusco-Emilian Apennine ridge and peaks

of the Apuan Alps. By crossing pastures and rural villages in Zeri, you enter to Mulazzo high valleys, which are placed between Casoni Pass and Parana village. Then by walking through boroughs and castles in the Tresana Municipality you arrive to Podenzana, a village known for "panigacci" (typical food) and its scenic castle Gaggio Shrine (which is dedicate to Snow Lady). From here you walk down softly to San Caprasio's Abbey in Aulla.

Difficoltà/Difficulty: Escursionistica/Medium
Lunghezza/Length: 68 km



VIA DEGLI ABATI

THE ABBOTS WAY



La Via degli Abati, denominata anche 'Francigena di Montagna' è uno degli itinerari religiosi, che interessano la Lunigiana. Il tracciato, lungo circa 195 km, ricalca le orme degli Abati di San Colombano di Bobbio (abate irlandese e padre, con San Benedetto, del monachesimo europeo) verso Roma. Attraversa l'Appennino Tosco-Emiliano nei territori di Piacenza e Parma e raggiunge Pontremoli.

L'ingresso in Lunigiana è dai territori di Borgo Val di Taro (PR) attraverso il passo del Borgallo, dal quale discende la Valle del Verde incontrando la Cascata di Farfarà e il Lago verde, attraversando il borgo di Cervara, noto per i suoi 'facioni' apotropaici e Vignola fino a Pontremoli dove, incontrando il Labirinto, si ricollega con la Via Francigena e la Via del Volto Santo.

The Via degli Abati (Abbots way) is also known as "Mountain Francigena journey" and it's one of many religious paths in Lunigiana valley. It's 195 km long and it follows San Colombano abbots' journey from Bobbio to Rome. San Colombano was an Irish monk and together with San Benedetto they gave birth to European monasticism. By crossing through the Tusco-Emilian Apennine you enter to Piacenza and Parma and then you arrive to Pontremoli, so to Lunigiana. Specifically you enter to Lunigiana from Borgo Val di Taro (PR), you pass through Borgallo Pass, from where it comes down the Green Valley, and you can come cross the amazing Farfarà Fall and Green Lake; you go on through Cervara village, that is known for some apotropaic faces (statues), Vignola village up to Pontremoli; here you can go through the Labyrinth and you rejoin the Via Francigena and Via Volto Santo routes.



Difficoltà/Difficulty: Escursionistica/Medium
Tappa/Leg 5 - Borgotaro-Pontremoli (33,9 Km)



GRANDI ITINERARI CAI ITALIAN ALPIN CLUB ROUTES

SENTIERO DEI DUCATI

DUCHIES' PATH



Il Sentiero dei Ducati è un itinerario tra il fiume Po e il Mar Ligure, ideato per ripercorrere le antiche vie che seguivano i confini Estensi tra il '500 e l'800 a cavallo tra Emilia e Toscana. Questo percorso, lungo circa 160 km, parte da Quattro Castella (RE) e raggiunge Sarzana (SP). Il percorso entra in Toscana e in Lunigiana dal Passo del Lagastrello incontrando i borghi di Torsana e Camporaghena nel cuore del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, per raggiungere Sassalbo. Il percorso, prosegue arrivando nella Valle dell'Aulella fino al suggestivo borgo di Casola. Incontra poi Ugliancaldo, con una vista mozzafiato sulle vette apuane ed Equi Terme con le sue grotte carsiche nel cuore del Parco Regionale delle Alpi puane. Continua fino al borgo fortificato di Fosdinovo, terrazza sulla valle del fiume Magra, il Mar Ligure e il Golfo dei Poeti. Poco oltre il tracciato entra in Liguria e raggiunge la cittadina fortificata di Sarzana.



Duchies' path goes from Po river to Ligurian sea and it enters to the ancient dukedoms of the Este Family, who ruled this area from 500 to 800.

This path is 160 km long from Quattro Castella (RE) to Sarzana (SP). From Lagastrello Pass you enter to Lunigiana, so to Tuscany, and you pass through Torsana and Camporaghena boroughs, that are located in the heart of the Tuscan-Emilian Apennine National Park, and you get to Sassalbo. You come cross Aulella Valley up to Casola and Ugliancando villages, enjoying a beautiful view over Apuan Alps and Equi Terme in the Apuan Alps Regional Park. Form here you enter to Fosdinovo village, that overlooks on the Magra Valley, the Ligurian Sea and the Poets Gulf. Then you enter to Sarzana, a town placed in Liguria.

Difficoltà/Difficulty: Escursionistica/Medium
Tappa/Leg 7 - Rigoso-Sassalbo (18 km)
Tappa/Leg 8 - Sassalbo-Casola in Lunigiana (19 km)
Tappa/Leg 9 - Casola in Lunigiana-Monzone (10 km)
Tappa/Leg 10 - Monzone-Fosdinovo (11 km)
Tappa/Leg 11 - Fosdinovo-Sarzana (11,5 km)



SENTIERO ITALIA

ITALIAN PATH

Il Sentiero Italia si sviluppa per 7000 km lungo il versante meridionale delle Alpi e la dorsale appenninica. Suddiviso in



circa 500 tappe, collega tutte le regioni italiane, ripercorrendo per lo più sentieri preesistenti come l'Alta Via dei Monti Liguri in Liguria e la Grande Escursione Appenninica tra Toscana ed Emilia Romagna.

Entra in Lunigiana da Nord attraverso Foce dei Tre Confini, nel Comune di Zeri, raggiunge poi il Passo della Cisa al confine col Comune di Pontremoli dove incrocia la Via Francigena. Da qui resta sempre sopra i 1000 metri per tutto il resto del tragitto lunigianese che si sviluppa lungo il crinale nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano tra brughiere, praterie e pascoli di alta quota. Oltre il Passo del Cerreto il tracciato principale prosegue sul crinale, mentre la Variante Apuana percorre la Lunigiana orientale, scendendo a Sassalbo, dove si innesta sul Sentiero dei Ducati fino a Regnano prima ed Equi Terme dopo. Entra poi nel cuore del Parco Regionale delle Alpi Apuane a Vinca e prosegue verso Sud in Garfagnana.



Italian path is 7000 km long, between south side of the Alps and the Apennine ridge. It is composed of 500 legs, it links all the Italian regions by following ancient routes, such as the "High trail of the Ligurian mountains" and the "Great Apennine Trail" between Tuscany and Emilia-Romagna. You enter to Lunigiana coming from the north, by walking from the "Mouth of Three Borders" in Zeri to Cisa Pass in Pontremoli; in Pontremoli you come cross the Via Francigena route. From here the Lunigiana path is always above 1000 metres and it follows the ridge of the Tusco-Emilian Apennine. You go over the Cerreto Pass and if you follow the main path you go on the ridge, while if you follow the Apuan alternative route you go on the east side of Lunigiana, going down to Sassalbo, crossing Duchies' path up to Regnano and Equi Terme. From here you enter to Vinca, that is in the heart of the Apuan Alps Regional Park, and up to Garfagnana Valley.

Difficoltà/Difficulty: Escursionistica/Medium



Tappa/Leg SI L24 - Passo dei Due Santi-Passo della Cisa - (27,4 km)
Tappa/Leg SI L23 - Passo della Cisa-Bivio Lago Santo Parmense - (16,1 km)
Tappa/Leg SI L22 - Bivio Lago Santo Parmense-Pratospilla - (13,2 km)
Tappa/Leg SI L21 - Pratospilla-Rifugio Sarzana - (7,5 km)
Tappa/Leg SI L20 - Rifugio Sarzana-Passo del Cerreto - (8,1 km)

Variante Apuana/Apuan alternative route
SI L07AP/Leg - Passo del Cerreto-Regnano Villa - (17,9 km)
SI L06AP/Leg - Regnano Villa - Equi Terme - (15,9 km)
SI L05AP/Leg - Rifugio Nello Conti-Equi Terme - (17,3 km)

ALTA VIA MONTI LIGURI

HIGH TRAIL OF THE LIGURIAN MOUNTAINS



L'Alta Via dei Monti Liguri è un itinerario escursionistico lungo circa 440 km che si sviluppa sullo spartiacque delimitante il versante costiero ligure, collegando le estremità della riviera ligure da Ventimiglia (IM) a Ceparana (SP). Un percorso, che raramente scende sotto i mille metri di quota, tra costa ed entroterra, in un ambiente aspro e dolce allo stesso tempo, con viste spettacolari dalla Corsica al Monviso e al massiccio del Monte Rosa. L'Alta Via entra in Lunigiana dalla Foce dei Tre Confini, antico valico tra Liguria, Emilia e Toscana. Restando sul crinale tra la Val di Vara e la Val di Magra toscana percorre vasti boschi e praterie su sentieri, mulattiere e strade sterrate. Regala formidabili panorami sulle Alpi Apuane e il Golfo dei Poeti, per tornare in breve in Liguria, a Ceparana, meta finale del cammino.

The High trail of the Ligurian mountains is 440 km long and it links Ventimiglia (IM) to Ceparana (SP). This trail is always over 1000 metres, between coast and land, offering amazing



views over Corsica isle, Monviso and Monte Rosa. The High trail of the Ligurian mountains enters to Lunigiana from the Mouth of Three borders, that is an ancient pass crossing Liguria, Emilia-Romagna and Tuscany lands. If you are on the ridge between Vara Valley and Magra Valley you come across woods and grasslands, mule tracks and hard paths. You enter to Liguria and you can enjoy beautiful views over the Apuan Alps and the Poets Gulf. At the end of this trail you arrive to Ceparana.

Difficoltà/Difficulty: Escursionistica/Medium



Tappa/Leg 38 - Passo Cappelletta-Passo Calzavittello - (10,5 km)
Tappa/Leg 39 - Passo Calzavittello-Passo del Rastrello - (5,5 km)
Tappa/Leg 40 - Passo del Rastrello-Valico dei Casoni - (10 km)
Tappa/Leg 41 - Valico dei Casoni-Passo Alpicella - (8,5 km)
Tappa/Leg 42 - Passo Alpicella-Valico dei Solini - (5 km)

ALTRI ITINERARI STORICO-RELIGIOSI OTHER HISTORICAL AND RELIGIOUS ROUTES

La Lunigiana, confermando la vocazione di territorio di congiunzione storica tra il Nord Italia e il Mar Ligure-Tirreno, offre numerose altre itinerari storico-religiosi ed escursionistici. Alcuni sono tracce storiche oggetto di progetti di valorizzazione e sviluppo in corso, come la **Via Longobarda**, che dal Passo del Cirone al confine con la Val Parma scendeva verso Filattiera e Bagnone. Gli itinerari di montagna transappenninici sono numerosi con nomi che si ripetono, come **'Vie del Sale'** o **'Vie dei Lombardi'** a testimoniare l'esistenza di un fascio di sentieri utilizzati per gli scambi commerciali e, in alcuni casi, anche di contrabbando. Da citare anche le **'Chemin d'Assise'**, itinerario religioso di pellegrinaggio da Vézelay ad Assisi, promosso da un'associazione francescana francese e lasciato volutamente con poche segnalazioni. (<https://chemindassise.org/it/cammino-assisi/>). La **Via Francigena** ha anche un tracciato **ciclabile** che interessa in Lunigiana la destra del fiume Magra (<https://www.viefrancigene.org/it/italia-bici/>).



Lunigiana valley is a sort of historic ring of conjunction between North of Italy and Ligurian - Tyrrhenian Sea and it is crossed by many historical and cultural routes. Today some of these trails are the subject of many development projects, such as the **"Via Longobarda"** from Cirone pass, on the border with Parma, to Filattiera and Bagnone. There are many Transappennine mountain paths, which very often have the same names, such as **"Via del Sale"** or **"Via dei Lombardi"**, in order to testify their past trade use. We must mention also the path known as **"Chemin d'Assise"** from Velay to Assisi; this journey is promoted by a French Franciscan Association and there are very few traces of it. (<https://chemindassise.org/it/cammino-assisi/>) It's important to mention also the **Cycling path of the Via Francigena**, that follows the right side of the Magra River. (<https://www.viefrancigene.org/it/italia-bici/>).