

ITINERARI NELLA LUNIGIANA E DINTORNI

La Lunigiana prende il suo nome dalla colonia di Luni, fondata dai Romani nel 177 a.C. alla foce del fiume Magra. Questa terra, situata tra la Toscana, la Liguria e l'Emilia - Romagna, si identifica oggi con la vallata del fiume Magra e quella dei suoi affluenti, mentre i suoi confini storici sono molto più ampi, estendendosi anche nel territorio oggi compreso nelle province di La Spezia, Massa Carrara fino ad Albereto (provincia di Parma) e all'Alta Garfagnana.

Lungo la Via Francigena (o Romea), uno degli itinerari più antichi (citato per la prima volta dall'arcivescovo di Canterbury Sigerico nel 994) e, per secoli, più frequentati da pellegrini, mercanti ed eserciti, il passato ha lasciato la sua indelebile traccia in castelli e castellari, pievi e chiese romaniche, borghi medievali e costruzioni gentilizie ancora oggi inserite in un paesaggio naturale, intatto e incontaminato.

Qui di seguito alcune proposte di itinerari che suggeriamo ai nostri clienti per un soggiorno alla scoperta delle suggestive bellezze di questa antica terra, attraverso un percorso tra storia, cultura, tradizioni ed ospitalità.

- ***Itinerario "Gli antichi borghi dell'Alta Valle del Taverone"***

APELLA-TAPONETTO-TAVERNELLE-VARANO-CRESPIANO-COMANO (Apella – Comano 12 km, 15 min circa)

Da visitare: l'antica torre di avvistamento di Apella (sede del ristorante di Montagna Verde) e la casa natale di Biagio e Anacarsi Nardi, il borgo in galleria di Taponecco (XII sec.), le signorili abitazioni e botteghe in pietra di Tavernelle, e a proseguire sull'antica "Strata Lizanae" l'ex podesteria estense di Varano con la chiesa di San Nicola di Bari contenente il trittico del lucchese Puccinelli, e sul ramo sinistro del fiume Taverone, la pieve romanica di Santa Maria Assunta di Crespiano, infine la torre cilindrica del diroccato castello di Comano (visite su prenotazione 0187 486017).

- ***Itinerario "I castelli medievali di Licciana Nardi"***

TERRAROSSA-MONTI-PONTEBOSIO-BASTIA-LICCIANA NARDI-PANICALE (Apella – Terrarossa 19 km, 20 min)

Da visitare: il castello di Terrarossa (su prenotazione 0187 474927), l'antica Rubra dei percorsi medievali, il castello di Monti del XIII (solo per gruppi con prenotazione anticipata 0187 474014) e la pieve di Venelia (delle cui caratteristiche romaniche originali rimane soltanto l'antica abside), la residenza signorile di Pontebosio (non aperta al pubblico), la fortificazione di Bastia (su appuntamento telefonando a 0187 474199 o 339 7289282), il castello di Licciana Nardi, trasformato nei secoli XV e XVI in palazzo fortificato e residenza, collegato con un passaggio sopraelevato alla chiesa di santi Giacomo e Cristoforo dai preziosi affreschi, infine l'antico borgo di Panicale con il palazzo signorile dei Medici.

- ***Itinerario "L'Alta valle del fiume Magra"***

VILLAFRANCA -MULAZZO -PONTREMOLI - MALGRATE- FILETTO- BAGNONE-CASTIGLIONE DEL TERZIERE (Apella – Pontremoli 25 km, 30 min circa)

Sul tracciato della via Francigena, da visitare: il borgo di Villafranca con insegne e strutture delle antiche botteghe artigiane e il museo Etnografico della Lunigiana (0187 493417, 0187 494400) che ospita i tesori della cultura rurale e popolare della Lunigiana (info 0187 439417); il museo dell'Emigrazione della gente di Toscana di Lusuolo (0187 850559) all'interno dell'antico castello; a Mulazzo, sede di un castellaro ligure, il borgo con la Torre ottagonale detta di Dante che soggiornò ospite dei Malaspina e le imponenti arcate dell'antico acquedotto (sec. XV); il borgo di Pontremoli con il castello del Piagnaro, sede del museo delle statue stele (0187 831439), e la chiesa di san Nicolò ai piedi del castello, la torre del Cacciaguerra dell'antica cortina muraria di divisione tra Guelfi e Ghibellini, la Cattedrale di S. Maria del Popolo (sec. XVII), capolavoro del barocco pontremolese, la Chiesa di S. Colombano e Chiesa di S. Pietro con la scultura del Labirinto del pellegrino e infine la Chiesa SS. Annunziata del 1471; di ritorno sulla statale della Cisa, a Malgrate, il borgo medievale con castello Malaspiniano (XIII-XVII) (info 0187 494400) dominato dalla una torre cilindrica e protetto da una cinta muraria, a seguire lo stupendo borgo murato di Filetto di chiara origine bizantina; a Bagnone il borgo, il castello marchionale con torre cilindrica (sec. XIV) e la chiesa di San Nicola; infine il castello di Castiglione del Terziere (visitabile su appuntamento chiamando il proprietario Signor Loris Jacopo Bononi al 0187 429100).

- ***Itinerario "La Lunigiana medicea"***

FIVIZZANO-VERRUCOLA-EQUI TERME (Apella – Fivizzano 25 km, 30 min circa)

Da visitare: Fivizzano, città nobile della Lunigiana orientale, che dopo il dominio dei Malaspina entrò a far parte della Repubblica Fiorentina, con le sue mura medicee, il centro storico con piazza e fontana medicea, l'oratorio di S. Carlo (XVII) tempio barocco, la chiesa dei Santi Jacopo e Antonio (XIV) con fonte battesimale medievale con il simbolo templare dei Cavalieri del Tau, l'ex convento degli Agostiniani (XIV) e il convento del Carmine, infine il museo della Stampa di "Jacopo da Fivizzano": i primi libri con caratteri tipografici vennero infatti stampati qui intorno al 1470 (prenotare a 058592075). Nei dintorni: il castello e borgo della Verrucola che ospita le opere dello scultore Pietro Cascella (0585 92466); Orto Botanico dei Frignoli (0585 949688) dedicato allo studio del patrimonio naturalistico e culturale dell'Appennino settentrionale e delle Alpi Apuane; Gagnola ed il Castello dell'Aquila; Arlia ed il suo antico mulino (0187 422598). Infine, Equi terme: borgo antico incastonato sullo sfondo delle Alpi Apuane con le sue grotte (0585 942122) è un itinerario speleologico e stabilimento termale (0585 949300); Vinca famosa anche per il suo pane.

- ***Itinerario "Il cuore della Lunigiana"***

AULLA-SARZANA-FOSDINOVO (Apella – Sarzana 35 km, circa 35 min)

Da visitare: la fortezza della Brunella (XV-XVI), oggi sede del Museo di Storia Naturale della Lunigiana (0187 409077), che domina dall'alto la città di Aulla, e l'abbazia di San Caprasio (fondata nel 884 da Adalberto I) sede del relativo museo che conserva i ritrovamenti dei recenti scavi effettuati sotto il livello dell'abbazia, tra cui la tomba monumentale del Santo (info a 0187/420148). Nei dintorni: il borgo di Bibola con la sua struttura a chiocciola ed i resti di un possente Castello (XII-XIII); il borgo murato medievale di Capriogliola con la Torre cilindrica (XII). Proseguendo verso il fondovalle del fiume Magra, si incontra Sarzana: la città presenta ben due castelli, la fortezza Firmafede, di origine pisana e la fortezza di Sarzanello, antica residenza vescovile. Il borgo murato cinquecentesco, con le mura e quattro torrioni, si sviluppa lungo le vie Bertoloni e Mazzini, tra Porta Parma e Porta Romana, nell'antico tratto della Via Francigena. Su queste vie si affacciano numerosi palazzi e chiese come il palazzo Remedi, il palazzo Podestà Lucciardi il palazzo Municipale, la chiesa di Sant'Andrea, l'edificio sacro più antico della città, il palazzo Picedi Benettini, il palazzo Vescovile, la Cattedrale di Santa Maria Assunta, nata sui resti della pieve di San Basilio; da visitare inoltre la caratteristica via degli antiquari. Nel vicino comune di Ortonovo, è possibile visitare anche gli scavi archeologici dell'antica Luni. Dopo alcuni chilometri di tortuosa salita, arrivando da Sarzana, si incontra Fosdinovo: incastonato tra le mura del suo borgo spicca l'imponente castello Malaspina (info 0187 68891), forse il meglio conservato della Lunigiana, la cui struttura primitiva risale al XI secolo, successivamente trasformato in residenza signorile.

- ***Itinerario "Le cave di marmo e il lardo di Colonnata"***

CARRARA-COLONNATA (Apella – Carrara 50 km, 50 min circa)

Da visitare le cave di marmo: sulle Alpi Apuane la preziosa pietra bianca viene estratta fin dall'epoca dei romani e ancora oggi tale attività ricopre un ruolo importante per la provincia di Massa-Carrara. Nei laboratori artistici di Carrara, al museo del marmo (0585 845746) e in esibizioni all'aperto, si può vedere da vicino la storia e la lavorazione di questa pietra. Una tappa importante della visita alle cave conduce a Colonnata, antichissimo borgo arroccato a 532 metri s.l.m., che la tradizione vuole essere stata fondata dai Romani per alloggiare gli schiavi impegnati nell'escavazione. Le cave del canale di Colonnata costituiscono il più imponente dei bacini apuani e offrono una superba vista dei "ravaneti", gli spettacolari accumuli di detriti di marmo bianco adagiati sui fianchi dei monti Serrone Maggiore e Spallone. Ma Colonnata è anche famosa al mondo per il suo caratteristico lardo, un tempo "companionico" dei cavaatori, che lo affettavano sottile per metterlo dentro le pagnotte rustiche insieme ad alcuni pezzetti di pomodoro.

- ***Itinerario "Il golfo dei poeti e le Cinque Terre"***

LERICI-LA SPEZIA-PORTOVENERE-LE CINQUE TERRE (Apella – La Spezia 38 km, 35 min circa)

Il golfo di la Spezia, che da Lerici arriva fino a Portovenere, abbracciando spiagge, coste frastagliate, mare azzurro, antichi borghi e natura selvaggia, rappresenta una costa dai mille colori, suggestiva e unica: non sorprende che questa terra fu fortemente amata da poeti e scrittori come Shelley, Byron, Petrarca e Montale e da loro ha preso appunto il nome di golfo dei Poeti. Da visitare: Lerici che si trova vicino all'estuario del fiume Magra, di origine antichissima, fu un porto importante dove approdavano viandanti e pellegrini che attraverso Sarzana si collegavano alla Via Francigena verso Roma o il nord Italia. All'interno del caratteristico borgo, dalle abitazioni allineate lungo gli stretti carruggi, sono interessanti il quartiere ebraico del ghetto, il castello, eretto dai Pisani nel XIII secolo e ampliato dai Genovesi, con all'interno la cappella duecentesca dedicata a Santa Anastasia e il museo geo-paleontologico. Nella parte più occidentale del golfo di La Spezia si trova lo stupendo borgo di Portovenere con la costruzione del castello su una fortificazione, la cinta muraria e le case torri dai tipici colori liguri. Davanti a Portovenere si trova l'arcipelago con le tre isole, Palmaria, Tino e Tinetto, parte del "Parco Naturale Regionale di Porto Venere". Nei dintorni si trova Le Grazie, piccolo paese di pescatori che conserva il sito archeologico della Villa Romana del Varignano e il santuario tardogotico di Santa Maria delle Grazie.

Giungendo dalla Spezia a Riomaggiore, il primo tratto di sentiero azzurro che si incontra è la celebre "Via dell'Amore", costruita negli anni venti: si tratta di una passeggiata breve e molto suggestiva sulle scogliere verso Manarola, meta tradizionale degli innamorati. Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso sono i borghi marinari che formano le Cinque Terre (si possono percorrere a piedi): le coltivazioni a terrazza e i numerosissimi muretti a secco, insieme al mare cristallino e alla natura selvaggia fanno di questa zona una delle aree mediterranee più suggestive e indimenticabili.

- ***Itinerario "La Versilia"***

FORTE DEI MARMI-PIETRASANTA-VIAREGGIO (Apella – Forte dei Marmi 60 km, 45 min circa)

Da visitare: la Versilia con il suo mare, le sue spiagge e i suoi divertimenti. Un comprensorio unico che, suddiviso nei sette comuni di Viareggio, Pietrasanta, Camaiore, Forte dei Marmi, Massarosa, Stazzema, Seravezza, è in grado di offrire, giorno e notte, ambienti naturali diversificati, accompagnati da un rilevante panorama artistico e architettonico, testimonianza di un passato ricco di avvenimenti e ancora oggi assai vario sotto il profilo culturale.