

LES CHEMINS ITALIENS

LA VIA FRANCIGENA ITALIENNE et les variantes du Chemin italien pour St Jacques de Compostelle.

INTRODUCTION

Il y a 2000 ans un réseau routier reliait Rome au reste de l'Europe et les routes pour la Gaule étaient des importantes voies d'accès vers le nord et l'ouest de l'Europe. Selon les époques et les contraintes, le passage des Alpes Occidentales s'est effectué par divers cols et c'est pour cela que vous trouverez décrites ici trois variantes occidentales, vers et depuis l'Italie. En ce qui concerne la voie historique appelée Via Romea, Via Francana et enfin Via Francigena, on s'est fondé sur le récit du voyage de retour de Rome à Canterbury de l'évêque Sigeric de 990/994, mais aussi sur la présence bimillénaire d'un tracé routier romain. A ceci il faut ajouter la volonté des associations de relier Santiago de Compostelle à Rome, en passant par Arles et la Provence sur la voie des Romieux, sur les traces de la via Aurélia et Aurélia Scauri sur la côte ligure et la Via Domitia sur les Alpes. En effet, ce n'est pas un chemin facile, il est peu balisé, avec trop de goudron, peu de refuges et de structures, peu fréquenté (en été, quelques groupes paroissiaux et scouts sur la dernière partie plus aménagée). Il paraît qu'après le Jubilé 2000, peu de gens veulent encore offrir de l'accueil et donc, outre le trafic routier quotidien et la solitude, presque chaque jour le problème se pose de téléphoner pour s'assurer une place où se laver et reposer, si l'on ne dispose pas d'une carte de crédit illimitée !!! Ce descriptif comporte donc l'itinéraire principal avec deux autres chemins et la liste des différents logements possibles, mise à jour à la fin 2006 et dépurée de ceux non plus valides, avec la contribution de divers cheminants, pèlerins et cyclistes.

ITINERAIRES : 1) le trajet principal italien de Sigeric de la Via Francigena : il démarre à Canterbury en Angleterre et passe par la France, la Suisse, le Grand st Bernard et la Vallée d'Aoste, voie d'accès à la Plaine du Po (voir le site www.gioannicaselli.com/francigena/) et celui de l'association de communes (www.assoziazioneviafrancigena.com), qui met en ligne le parcours actuel avec les cartes du tracé, organise les rencontres, édite les nouvelles culturelles et autres (ce sont eux qui actuellement ont la charge du développement du balisage et des refuges sur le modèle des chemins espagnols).

2) la voie de la côte ligure qui rejoint la Francigena à Sarzana et qui se relie en France au nouveau GR653A (ancienne Via Aurélia et Aurélia Scauri, chemin italien à Compostelle et Via Romea ou chemin des romieux pour Rome) qui va à Arles en passant par la région provençale. De là, on peut suivre soit la voie d'Arles que la voie du piémont pyrénéen. Ce parcours est considéré comme étant le plus direct vers Rome ou Compostelle.

3) la variante qui passe par le **Col du Montgenèvre** vers Turin et Verceil où elle rejoint le tracé historique de la Via Francigena. Cette variante balisée est utile, comme celle du Mont Cenis ou celle du Col de l'Arche vers Coni, pour passer de la Provence à la plaine du Po et vice-versa et fait partie d'un chemin de St Jacques en France, le nouveau GR653.D (ancienne Via Domitia) qui mène à Arles. Il faut remercier les Amis de St Jacques de l'association PACA- Corse (référénts: Christian Fabre: cj.fabre@wanadoo.fr et Alain Le Stir: ajflestir@aol.com) pour le repérage, le balisage et la divulgation des liaisons (GR653A et D) entre la France et l'Italie. Toute suggestion et correction est bien acceptée et sert à améliorer notre travail, merci. Bon chemin! Flavio Vandoni (flaovandong@yahoo.fr).

NOTES et SIGNES : D = droite ; G = gauche; N ou RN ou SS = Route Nationale (strada statale); SP = Route Départementale (strada provinciale); BR bar restaurant; AC accueil avec donation; GEC gîte communal; GEP gîte privé ; AJ auberge de jeunesse, ostello della gioventù (nécessaire la carte d'adhérent); OT office du tourisme (ufficio del turismo, proloco, APT) ; DP demi pension

NDR: tous les itinéraires ici décrits n'ont pas encore été parcourus en entier par le rédacteur de ces notes, donc cette deuxième version sera revue et corrigée à l'automne 2007. De même, les hébergements vont augmenter au fur et à mesure qu'avance le travail de remise en état des « case cantoniere ANAS » comme sur la montée du col de la Cisa et ainsi subvenir aux besoins croissants des cheminants que l'accueil paroissial ne peut (et ne veut plus, en partie) satisfaire. Enfin sachez qu'à Rome, à la fin de la Via Francigena, il est possible d'obtenir le « Testimonium », sorte de Compostela romaine, après un « entretien très poussé » sur vos motivations religieuses avec Don Vercesi (Ufficio pellegrino –place st pierre), chose qui expliquerait pourquoi il y a si peu de pèlerins comptabilisés dans le livre d'or (JM La Plane en mai 2004 nous dit 122) et environ 300 à la fin 2006. Ça change par rapport à Santiago et à son oficina de peregrino!!! **NDR : les étapes suivantes ne sont qu'une indication !**

LA VIA FRANCIGENA DE SIGERIC

Du GRAND SAINT BERNARD à VERCEIL

On peut partir de Martigny en Suisse sur le Chemin Historique de l'Alpe Poenina- Route Napoléon pour se mettre en jambes avant la montée, de 400m d'altitude aux 2469m du Col du Grand st Bernard, en faisant une étape de 20km jusqu'à Orsières. Après, on passe par Bourg st Pierre (faire provisions) vers le Gd st Bernard, étape de 24 km. Le Chemin Historique est entièrement balisé avec des rhombes de différentes couleurs en Suisse et Italie. NDR : on signale des éboulements entre Martigny et Sambrancher !

GRAND SAINT BERNARD – AOSTA 30km

Hospice du Grand Saint Bernard: 0041/277871236/ Hôtel Italia, 0165780908, 36/46€/ St Rhémy: GEP associazione cure de st Rhémy, 0165780601, 26€ // **St Oyen: AC casa ospitaliera canonici Gran San Bernardo, château Verdun, via flassin 1, 016578247;** camping// Etroubles: GEP 016578586; GEP casa alpina sacro cuore: 016575215, 24€; camping Tunnel// **Echevennoz: AJ 016578225, 11 pl., 15€/** Gignod: camping Europa/ **Aoste: AC paroisse de St martin, 0165553373//** Du Col (statue), en suivant les panneaux TDC-TAM, commence une longue et raide descente vers st Oyen (12km) et Aoste (18km) à 583m d'altitude. Il y a encore des restes de l'ancienne voie romaine, taillée dans la roche il y a 2000 ans, sur la descente vers la conque de Fonteint, on passe devant la plaque souvenir des étameurs migrants ensevelis par une avalanche; en suivant le gazoduc on arrive à st Rhémy (1619m), on traverse le ruisseau, on prend le chemin st Léonard; à l'église à D pour Cerisey, Barral, un chemin, le ru (petit canal) neuf Cerisey vers st Oyen, suivre les panneaux TAM, Etroubles (1270m), Echevennoz, le ru neuf, Clusaz, Condemine, Gignod, le ruisseau, Cre, Variney, Signayes, Aoste

AOSTA – CHATILLON 24km

Chatillon: AC couvent capucins, via chanoux, 016661471/ camping// demander à l'OT les dépliants des itinéraires de la vallée des châteaux qu'on peut parcourir sur le coté D du fleuve Dora Baltea avec ses lieux pleins de charme : on passe le pont Suaz et on va à G vers Pollein en passant l'autoroute et le fleuve. C'est le chemin des vignobles qui va jusqu'à Pont st Martin. On passe par Heyran, st Marcel, Féris (le château), Molina, Barche, Septumian, Arlier, Margnier, Pontey, on passe autoroute et fleuve et on entre en Chatillon. Sinon, on peut suivre le coté G du fleuve en passant par l'école militaire, Beauregard, St Christophe, Clapey, Villars, Cleyes, Quart, Vollein et Chambave.

CHATILLON – PONT ST MARTIN 28km

Verrès: Hôtel il casello, via stazione 79, 0125921652, 20€, 25pl; AC paroisse s Egidio, 0125929093/
Pont st Martin: GEC Foresterie st Martin, mairie, 0125830611 (18€); GEP la grange, via cascade lys 6, 16€, tél 0125804253// On emprunte la voie romaine vers st Vincent, le pont romain, la RN26 qu'on suit jusqu'à Verrès (de l'autre coté du fleuve le château d'Issogne et la voie des châteaux qu'on peut aussi suivre), Barme, Arnaz, Bard, Donnaz, Pont st Martin (pont romain du 1er siècle).

PONT ST MARTIN – IVREA 20km

Ivrea: hôtels et campings// Toujours sur N26 ou chemin parallèle coté G du fleuve vers Settimo Vittone, Montestrutto, Borgofranco d'Ivrea, Montalto Dora, Ivrea

IVREA – SANTHIA' 27km

Santhià: AC paroisse, 016194341/ Viverone: camping au lac//On poursuit sur la N228, plus simple, vers Bollengo, Palazzo Canavese, Piverone, le Lac Viverone (son monstre mythique et ses restes de civilisation néolithique, les palafittes) Roppolo, Cavaglià, Santhià. Ou bien la route romaine qui depuis Ivrea en suivant le Naviglio par via Casale nous amène à Torre Balfredo, Albiano (7km), la route romaine pour Azeglio (5km), le sanctuaire st Antoine, le lac, Masseria, la route romaine tout droit vers Santhià.

SANTHIA' – VERCELLI 25km

Vercelli: AC possible au couvent Billiemme, corso salamano 139 (au cimetière), tél avant 0161250167 ; AC paroisse st Cristoforo, via san cristoforo 5, 0161213235// De Santhià (Sanctae Agatae) par la N11 on va vers les rizières et les moustiques de la période juin-juillet de San Germano et Vercelli (Vercell). NDR : **ici on retrouve la variante qui vient du Montgenèvre.**

Du MONTGENEVRE à VERCEIL – VARIANTE (181km)- Via Domitia

En France cette voie est balisée GR653.D par le biais de l'association PACA Corse (www.compostelle-paca-corse.info) qui peut vous renseigner sur les étapes et les hébergements du coté français.

MONTGENEVRE (900km à Rome)- CESANA TORINESE (20km de Briançon- 6km de Clavière)

Cesana: GE opera diocesana Frassati, via Ferragut 32, 012289460, dp29€, réserver en été! // On peut partir du col de Montgenèvre à 1854m en territoire français, en venant de Briançon 12km plus en bas, ou bien de Clavière sur la route N24 (3 tunnels) en descendant à 1358m à Cesana Torinese.

CESANA TORINESE - EXILLES 24km

Exilles: GE Centro giovanile Gardin, via degli alpini 1, 012258244 ou 012258247, 11€ ou dp16€ de juin à septembre // En sortant de Cesana Torinese on peut continuer sur la RN24 large jusqu'à Oulx (11km) et Exilles dans la vallée de la Dora Riparia. Ou bien en sortant d'Oulx (hypermarché à D), on tourne à D pour Gad, après on emprunte la première partie du chemin des Francs jusqu'en bas du parking du Bois de Salbertrand. D'ici on suit le chemin avec l'indication "Sentiero dei franchi, dei valdesi, GTA" et qui nous conduit au hameau en ruine, à l'éboulement (passage à D) et au fort Sapé d'Exilles (9km). On descend à Champbons sur route en lacets (3km), on va vers Exilles à D

EXILLES - SANT'AMBROGIO ou AVIGLIANA 45km deux étapes dans la vallée

Susa: couvent San Francesco, 0122622548 tél avant/ Sant'Ambrogio: AC paroisse San Giovanni Vincenzo, don Romeo, 011939132// 1) continuer sur la N24, à la sortie du village, prendre la N24 pour Chiomonte, Olmo et Susa. **2)** De Susa on prend un chemin appelé "ciclostrada della Valle di

Susa" (il démarre au Montcenis et arrive à Rivoli, peu avant Turin, la signalétique est bien faite, sauf 2km après Susa où la route s'arrête, mais on peut passer à pied) qui suit le fleuve et passe par Bussoleno, Borgone di Susa, la N25, Vaie, Chiusa san Michele (chemin pour monter, si l'on veut, à la Sagra à l'église, 1,30h), S. Ambrogio (30km) ou Avigliana et ses lacs (3km).

SANT'AMBROGIO DI TORINO - TORINO (30 km)

Torino: institut salésien Valdocco, via Maria ausiliatrice, 32; 01152241/ **AJ via Alby 1 (au mont cappuccini), 0116602939**// A la sortie du village, il y a une rotonde avec fontaine, prendre à D la "Via Antica Francia", en passant par via Galinier vecchia et San Rocco avant d'entrer en Avigliana. On continue et après le centre commercial et le cimetière, on arrive à la N185, à G sous la voie ferrée et à D pour San Antonio di Ranverso. En suivant la même route on passe par la gare de Rosta et on arrive à Rivoli (15km). Une longue route droite de zone industrielle jusqu'au centre de Torino sur Corso Francia, à piazza Statuto, on prend via Garibaldi, piazza Castello, via Po, piazza Vittorio Veneto, à G le LungoPo, ponte Regina Margherita (en somme, tout le centre historique de Turin).

TORINO - CHIVASSO (25 km)

Gassino: AC scout, Pier Carlo Porporato, 0119609924, aire de camping/ Chivasso: hôtels// Pour sortir de Turin prendre le Corso Regina Margherita, le Corso Belgio et arriver au Ponte dei Sassi. Ici, avant le pont, il y a la piste cyclable jusqu'à Chivasso le long du fleuve Po, coté G, très tranquille.

CHIVASSO - CRESCENTINO (20km)

Crescentino : hôtel// A Chivasso on suit le canal Cavour jusqu'à Verolengo et ensuite la SS 31bis (direction Casale Monferrato) jusqu'à Crescentino.

CRESCENTINO- VERCELLI (30km)

Vercelli: voir notes précédentes de l'étape Santhià- Verceil// On suit la SP1 vers Castell'Apertole (GE bed and breakfast), Lignana, Larizzate, où l'on atteint la N455 et on arrive à Verceil. Si l'on veut aller au couvent, on ne suit pas vers le centre ville, mais, arrivé à via Trino, après l'hôpital neuropsychiatrique, tourner à D en via Avogadro et 2,5km après encore à D en corso Salamano, Billiemme.

DE VERCEIL A SARZANA : reprenons l'itinéraire principal de la via Francigena.

VERCELLI - NICORVO km 22

Robbio: AC paroisse santo Stefano, 0384670436 / Nicorvo : AC sommaire à la mairie (municipio)// Après une visite de Verceil (l'abbaye st Andrea, le dôme st Eusèbe, les archives Capitulaires riches en textes anciens), passer le pont sur le Sesia et prendre la RN596 dei Cairoli direction Pavia, en passant par Torrione, Brarola, Palestro et Robbio. D'ici on peut continuer par la route vers Nicorvo (7km).

NICORVO - Gropello Cairoli km 31 (on peut la couper en deux)

Mortara: AC don Nunzio, 038491129/ Casoni: AC paroisse del Rosario, don Nunzio 0384295327/ **Gropello Cairoli: AC paroisse s Giorgio, 0382815049**// De Nicorvo on suit la route pour la gare, on arrive à la voie ferrée, on dévie à G vers cascina cannobiana et ensuite à D pour suivre à G la voie ferrée (attention au train) pour arriver à Madonna del Campo (église avec fresque de st Jacques). Poursuivre tout droit jusqu'à la gare de Mortara. Continuer vers le centre de Mortara, l'abbaye de Sant'Albino (bataille légendaire de Charlemagne en 773). Poursuivre sur la SS 596 pour 3km et à G, si l'on veut s'arrêter, Casoni Sant'Albino (11km). Sinon continuer sur la N596 vers Tromello, Garlasco et Gropello.

GROPELLO- PAVIA 20km

Pavia: AC diocèse, via Perino 7, tél avant 038225193/ AC possible paroisse sta Maria in bethlem, via dei mille, quartier Borgoticino/ camping Ticino, via Mascherpa, 0382527094// On suit la N96, on passe sous l'autoroute, on atteint Santo Spirito et on va à G vers Villanova d'ardenghi et la vallée du Tessin (Ticino), suivant la rive D jusqu'à Pavie.

PAVIA- BELGIOIOSO 17km ou Santa CRISTINA 22km

Belgioioso: AC casa pellegrino, 4places, paroisse st Michele, via Garibaldi, 0382969093/ Santa Cristina: AC oratorio, via vittorio veneto 18, don Antonio 038270106 // Traverser le Pont Couvert et prendre à D le "Lungo Ticino Sforza" qui devient viale Resistenza; prendre la N234 vers San Pietro, Motta san Damiano, Valle Salimbene, Linarolo (déviation pour visiter l'église de st Jacques) et Belgioioso.

BELGIOIOSO- PIACENZA (variante terrestre) 47km

BELGIOIOSO- PIEVE DI PORTO MORONE 15 km

Pieve di porto Morone: AC paroisse don Mansueto 083278069// On poursuit jusqu'à Torre de Negri, Corteolona, Santa Cristina sur la N234. Ensuite prendre la N412 vers Bissone et Pieve.

PIEVE DI PORTO MORONE – (SANT'IMENTO 18 km) – PIACENZA 31km

Sant'Imento: AC paroisse, s'adresser à Mme Camilla Rossi, premières maisons de Santa Vittoria avant Sant'Imento/ **Piacenza: GEP don Zermani, via zoni 38, tél 0523712319** // On arrive à Mezzano. Prendre le pont qui traverse le PO et va à Castel san Giovanni. Prendre la N10 à G vers Piacenza en passant par Sacchello, Rottofreno (déviation vers sant'Imento, si l'on veut dormir là), san Nicolo', san Antonio a Trebbia et continuer tout droit vers le centre de Piacenza.

VARIANTE PASSAGE FLUVIAL DU PO

Le parcours historique de la via FRANCIGENA était à la G du Po avec la traversée du fleuve à Corte Sant'Andrea. Actuellement pour arriver à cette localité il faut parcourir la SS234 de Belgioioso vers Orio Litta (AC Pierluigi et Daniela Cappelletti tél 0377944436), mais, dès le fleuve Lambro passé sur le pont, on va à D vers Corte Sant'Andrea, où il est possible de traverser le PO avec un bac et d'arriver à Soprarivo, près de Boscone Cusani (téléphoner à Giovanni Favari avant, 0377802155 pour traverser). Arrivés sur l'autre rive, on prend à G sur la berge vers Calendasco, Incrociata, Cotrebbia nuova, Malpaga, mais 2km avant cette dernière tournez à D vers Piacenza le long du fleuve; on passe sous l'autoroute, la voie ferrée; on monte sur la N10, on traverse le pont et San Antonio a Trebbia et on entre à Piacenza

PIACENZA - FIORENZUOLA 24 km

Montale: AC paroisse San Lazzaro, via Emilia 189, 0523614256/ **Fiorenzuola: AC paroisse du Dôme, don Gianni, 2 lits, 0523982247**// On sort de la ville par via Roma en suivant les indications via Emilia N9 direction Parme et Bologne sur les trottoirs de la banlieue vers San Lazzaro (2km) avec l'église de st Roch pèlerin sur la D et on arrive à Montale. Suivre la via Emilia, passer Pontenure, Cadeo, Roveleto, Fontana Fredda, passer le pont sur le fleuve Arda et on est à Fiorenzuola.

FIORENZUOLA - FIDENZA 14 km

Fidenza: AC paroisse S.Pietro (près du Dôme), 0524522620// Suivre via Emilia vers Fidenza.

FIDENZA - NOCETO 14 km

Noceto: GE ospitale comunale, à coté de l'église, Mme Luciana, tél 0521629149, 8,5€// par la via Emilia, passer Coduro, Parola, Sanguinaro ; à Castelguelfo prendre à D la N357 qui va à Noceto.

NOCETO- FORNOVO km18 ou SIVIZZANO km24

Fornovo: AC paroisse 05252218// **Sivizzano: AC paroisse, don Dante tél 052556258**// Prendre la N357 vers Cornaccina, Medesano, Felegara, Ramiola ; passer le pont sur le Taro vers Fornovo. Suivre le N62 pour un km, à G on prend la SP39 qu'on peut suivre jusqu'à Sivizzano en passant par Roncolongo.

SIVIZZANO - CASSIO 12 km

Cassio: AJ ostello, 13€, avant la N62, 0525526110; AC paroisse, 052556258 // Poursuivre sur 2Km et prendre la route à D qui monte à Bardone et Terenzo, traverser la SP48 et prendre le sentier CAI en face (indications blanches et rouges) vers Castello di Casola, où l'on ne rentre pas, mais on continue vers la D en descente. Quelques mètres après un virage en U, prendre à D la route (ne pas descendre jusqu'à Villa di Casola) qui passe à côté d'une maison et poursuit tout droit et qui devient piste. Aller jusqu'à Cassio, en suivant les indications C.A.I. avec le logo du pèlerin.

CASSIO - BERCETO 11 km

Berceto: AC paroisse 052560087 près du Dôme, 2 lits/ AJ ostello del pellegrino, au séminaire, via colli 8, 0525629014; camping i Pianelli// poursuivre sur le goudron de la N62 jusqu'à Cavazzolo di sopra. D'ici part à G un chemin qui monte dur à Castellonchio. Suivre les indications et attention à la bifurcation à D après 500m. Arriver ainsi à Castellonchio, le traverser en descente et suivre à G la ruelle qui longe la nationale. Au croisement avec celle-ci descendre pendant 100m sur la D et s'engager sur la piste sur la G qui raccourcit la partie routière. Marcher sur la N62 vers la D et dépasser la grosse maison cantonnière et Case di Monte Marino. Après 2km sur la D, commence la descente vers Berceto au Dôme.

BERCETO- PONTREMOLI 25km

Groppoli: Refuge estival (fermé en 2005), clés Mme Ruggeri, 0187836657 /**Pontremoli: AC convento cappuccini, près de la gare, 0187830395**// Du Dôme suivre via Romea et via al seminario (le gîte) et sortir du village; on arrive sur la route, aller à D et peu après sur la G on trouve un chemin balisé qui monte à il Tugo. D'ici suivre la route jusqu'au Passo della Cisa (7km). D'ici prendre le sentier du CAI à G (il y a une plaque) en descente vers la RN et la suivre à G vers Vallingasca, Gravagna San Rocco, Groppoli et Molinello (BR) jusqu'à la SP42 vers la D et ensuite la N62 à G. Après 3km, Pontremoli.

PONTREMOLI - AULLA 24 km

Villafranca: AC Villaggio del Fanciullo- Opus Mariae, 0187493023 à Fileto, 1km au-dessus de Villafranca (SP29) / **Terrarossa: GEC foresterie Castello Malaspina, mairie de Licciana Nardi 0187474014 ou OT 0187422604, 14€ / Aulla: AC paroisse San Caprasio, 0187420148**// on suit les trottoirs de la N62, le chemin de fer et le fleuve Magra, en passant par Filattera. Continuer sur la N62 ou bien le nouveau chemin CAI rive G du Magra qui passe par Fornoli et qui va à Terrarossa et Aulla.

AULLA - SARZANA 17km

Sarzana: AC paroisse San Francesco, via paci 2, face à l'ancien hôpital, 0187620240/ AC group scout, paroisse San Venanzio, via crociata 33, 0187621036// A la sortie d'Aulla prendre à G la route qui conduit à Bibola, en passant la voie ferrée; on monte et il faut faire attention aux signes du CAI blancs et rouges, mais surtout au vert-blanc-rouge du sentier local qui va à Bibola sous le château; de là on suit les signes VF du CAI vers Vecchietto, Ponzano supérieur, les ruines du château de la brina pour descendre jusqu'à Sarzana. **NDR : Ici se réalise la jonction avec la voie de la côte ligure.**

De VINTIMILLE à SARZANA- la voie de la côte ligure-

Cette partie se développe le long de la mer et des Rivieras (jusqu'à Gênes, celle de Ponente, dei Fiori (des fleurs) /de Gênes à Lerici, celle de Levante), le climat y est méditerranéen et cela facilite la marche

en toute saison, tout comme la série ininterrompue de villages et villes qui favorise la recherche de logement et de victuailles. On a choisi cette voie et non la Gran Via des Monti Liguri, sentier de GR très en hauteur et éloigné de toute civilisation, parce que les pèlerins et les cheminants au long cours ont des priorités différentes de celles des randonneurs en montagne. Il y a beaucoup de goudron et de routes car, comme partout, les anciennes voies romaines sont devenues les routes actuelles, mais aussi la volonté de construire une voie verte sur l'ancienne voie ferrée dans la Riviera de Ponente et d'améliorer le sentier du CAI sur la Riviera de Levante. Attention! Il faut réserver la nuitée à l'avance aussi bien chez les Paroisses que les autres: zone touristique très fréquentée en toute saison!

Vintimille – Sanremo 18km

Bordighera: AC séminaire de l'évêché; GE Istituto suore villa loreto, via G.Cesare 37, 0184294332; 26€/ **Sanremo: AC collegio missionario francescano, via val di ponte 35**; AC villa del sole, via val d'olivi 1, tél 0184508987; AC don orione, villa sta clotilde, corso cavallotti 52, 01845481; AC possible Mon. carmelitane, via semeria 19; camping pian Roma // Suivre le bord de mer, passer le fleuve Nervia vers Vallecrosia (3km), Bordighera (2km), Capo S. Ampelio, Ospedaletti (8km), capo Nero, Sanremo (5km)

Sanremo - Imperia 26km

Imperia: pensione san Giuseppe, pza marello 2 (case don bosco) tél 018361547 (20/258€)/ Porto Maurizio: 2 campings in via d'Annunzio// Toujours le bord de mer, corso degli inglesi, vers capo Verde, Bussana (6km), Arma di Taggia (2km), on suit l'ancienne voie ferrée, Riva ligure, Santo Stefano, Piani, San Lorenzo (10km), Porto Maurizio (6km- on suit la route nommée l'incompiuta = l'inaccomplie jusqu'à Diano), après la rivière Impero on est à Imperia (2km).

Imperia – Alassio 22km

Diano Marina: AC don Orione/ San Bartolomeo: 1 camping/ Marina d'Andora: 1 camping/ Laigueglia: 1 camping/ Alassio: OT et pensions au centre// En passant par capo Berta, on arrive à Diano Marina (6km), San Bartolomeo, capo Cervo, Marina d'Andora (8km- pont romain à 10 arcades), on emprunte l'antique voie romaine Aurelia de Colla Micheri jusqu'à Laigueglia (5km), Alassio (3km)

Alassio – Finale 26km

Albenga: GE Casa buon pastore- séminaire, via Galileo 36, 018250443 ; 20€/ Loano: AC pères Augustiniens / **Finale: AJ Castello Vuillermin, via gen Caviglia 46, 019690515**/ Finale Pia : AC abbaye sta Maria, bénédictins, tél 019601700// On marche le long de la plage vers capo Sta Croce et Albenga (7km- l'ancien Castrum romain, le baptistère du V siècle, les tours), suivre cette plaine et la voie ferrée vers Ceriale (6km) et Borghetto Santo Spirito (1km), Loano (2km- les grottes de Toirano et le musée préhistorique), Pietra ligure (4km), Boggio, capo di Caprazoppa, Finalmarina (Finale Ligure 6km)

Finale – Albisola 30km

Savona: AJ villa de franceschini, via alla strà 29, à 3km du port et de la gare, tél 019263222 (13€)/ Spotorno: 1 camping/ Zinola: 2 campings/ **Albisola: AC sanctuaire madonna della pace, pères Dehoniani, 37pl, tél avant 019489902** // Repartir vers Finalpia, Varigotti (5km), Malpasso, capo di Noli, Noli(5km), Spotorno (3km), Torre a mare, Bergeggi, capo di Vado, Vado ligure(7km), Zinola, la zone urbaine de Savona (6km) et Albisola marina (5km).

Albisola – Genova Voltri 26km

Varazze: AJ casa Henry Dunant, via genova 36, tél 019930877/ AC casa salesiana tél 01997505; Varazze le Faie : AC possible chez les Carmelitani Scalzi, convento del deserto/ Arenzano: OT et pensions; camping Caravanpark à Vesima/ Voltri: pensions et camping // suivre vers Celle ligure (3km), Varazze (4km), l'ancienne voie ferrée et ce littoral jusqu'à Cogoleto (8km) et Arenzano (4km- Arenzano pineta sur la mer à 2km, le capo San Martino); on suit vers Genova Voltri (7km). NDR: de Varazze à Genova Voltri il y a une voie cyclable de 24 km parallèle à la Via Aurelia/ on peut éviter de se taper toute la zone industrielle de Gênes en prenant le train jusqu'au centre et l'AJ à deux km de la gare et du port

Voltri – Genova centre 16km

Genova: AJ, via costanzi 120n, 0102422457; AC paroisse San Lorenzo; AC madonna del monte, franciscains, 50pl, tél 010504206// de Voltri vers Prà (4km), Pegli (1km), toute la zone industrielle Multedo, Sestri Ponente, Cornigliano, Sampierdarena (6km), Genova Centro (5km)

Genova – Camogli 26km

Camogli: AC monastero suore francescane, 25pl, tél 0185770177// NDR : Ici commence un sentier du Club alpin italien (CAI), le verde-azzurro (vert-azur) qui va jusqu'à Portovenere, mais qui nous intéresse jusqu'à Riomaggiore. Parfois on peut le suivre, parfois on préfère le bord de mer et la Via Aurelia// continuer au centre pour Sturla (7km), en passant par piazza Caricamento, San Lorenzo, p. Soprana, Carignano, corso Italia, Boccadasse, Vernazzola. On arrive à Quarto (1km), Quinto al mare et Nervi (5km). Du port de Nervi on continue le long de la côte vers Bogliasco, Pieve, Sori, Polanesi, Recco (11km), Camogli (2km, château Dragone du XII siècle)

Camogli – Rapallo 10km (19km avec le tour du promontoire de Portofino)

Rapallo: GE Casa del pellegrino di Montallegro, via del santuario 15, tél avant 0185239003 (30€) là haut par la funiculaire// On peut faire le très panoramique tour du promontoire de Portofino (16km), sinon on va par les monts vers Sta Margherita ligure (7km- piazza Vittorio Veneto, sa plage et

son port) la RN qui monte et passe le Capo Pagana, San Michele di Pagana, la RN227, Rapallo (3km - son port, la rivière Boate et son ancien pont d'Hannibal, sa passerelle, le lungomare (promenade), l'ancien châtelet, la villa Tigullio, le château des rêves, la via Aurélia, le sanctuaire de Montallegro en funiculaire.

Rapallo – Sestri Levante 22km

Chiavari: AJ au camping al mare, via preli 30, 0185304633/ AC paroisse San Pietro Revereto/ Lavagna: camping panorama/ **Sestri levante: AC centro madonnina del grappa, piazza mauri 1, tél 0185457131** // Le chemin du CAI monte vers S.Ambrogio et San Pantaleo et descend après à Zoagli (4km), mais vous pouvez aussi bien continuer sur la RN avec ses trottoirs étroits. A Zoagli la même chose: soit suivre le sentier pour San Pietro, St Andrea di Rovereto, et retrouver à Liggia la via Aurélia, soit suivre tout de suite la RN pour arriver à Madonna delle Grazie et de là descendre à Chiavari (7km) et au pont sur l'Entella. Après le pont, la ville devient Lavagna (2km- basilique des Fieschi), on ne suit pas le sentier du CAI qui monte vers San Benedetto et Santa Giulia, mais le bord de mer et la voie ferrée jusqu'à Cavi et sa plage (5km- ici on retrouve le sentier CAI) et on va vers St Anna et Sestri L. (4km).

Sestri Levante – Framura 25km

Moneglia: campings à la Secca et Preata/ Riva: camping/ Deiva: campings à Gea et Arenella/ **Framura-Setta: AJ antico hospitale, 0187823044; AC asilo, famille Pitzalis, 32pl, 0107492353** // Après la plage, on peut s'arrêter un moment à la Baia del Silenzio (du silence), avant de poursuivre sur le chemin vers Mandrella, abandonner le chemin verdeazzurro et aller vers case Ginestra, la descente à le Rocche et à Riva ponente (5km- Riva Trigoso) avec ses chantiers navals. Le sentier CAI vous mène vers Riva levante, après on monte en hauteur vers Torre di punta Baffe, le versant de mont Moneglia (à la bifurcation prendre à D et ne pas monter en haut) le Vallone grande, le versant du mont Comunaglia, la descente à Moneglia (10km). [On peut suivre l'ancien tracé de la voie ferrée avec ses tunnels, mais plus court et plat, qui longe la coté jusqu'à Moneglia et Levanto (strada delle gallerie)]. On passe le fleuve Bisagno et on monte vers Lemoglio, quota 318, la descente de Castagnola, l'église de Deiva, Deiva Marina (5km), le pont, la montée au Pian di Serro, le chemin CAI bifurque autour du mt Serra, se réunit à C. Puntaschi, le mt Ressa, Costa, la descente à Framura (5km).

Framura – Manarola 27km **LE CINQUETERRE (2 étapes possibles)**

Levanto: AJ Hospitalia del mare, 0187802562 (13€); AC convento santa Annunziata, 0187808179 ou Convento san Francesco/ Bonassola: AJ (ARCI-le scuole) en haut à Montaretto, 3336950547, 8€/ **Manarola: AJ 5 terre oasi, 0187920215, 18/22€/** Corniglia: camping et GE// suivre pour Anzo (3km), la gare de Framura, le port, le versant du mont Vandarecca, Salice (en haut Montaretto et son AJ), la bifurcation à G vers Bonassola (3km). Après, il vaut mieux suivre le sentier CAI pour Scernio, le rio della Guardia, la descente à Levanto, son église et sa longue plage (3km- ici siège la confrérie de st Jacques depuis 1409 dans l'oratoire). [Vous pouvez aussi suivre la strada delle gallerie.] A Levanto commence le Parco delle Cinqueterre (5 terres) et ses sentiers balisés, comme la via azzurra, avec ses hauts et ses bas, le long des criques et des petites plages, avec ses villages très touristiques reliés entre eux par le chemin de fer. On peut s'arrêter un peu à reposer... Les plus costauds peuvent suivre la via rossa alta (haute), celle des chapelles et des sanctuaires. Sinon, de Levanto suivre le sentier 1 et après le 10 vers Monterosso (8km) en passant par le château de Sant'Andrea di Levanto, case Faraggiana, C. Spianatta, C. Giglio, C. San Carlo, casa nuova, casa Lovara, le sémaphore di Sant'Antonio, le retour vers Bellavista et la descente à Fegina et Monterosso. D'ici on poursuit par le sentier 2 azur qui mène à case Belfiore, Vernazza (4km), Prevo, église de Corniglia (3km), sa plage, Manarola (3km).

Manarola - Sarzana 21km

Riomaggiore: GE ex-abbazia di Montenero, tél avant 0187760528, 20€ / **Biassa: AJ tramoreti 0187758507/ Sarzana: AC sommaire paroisse S. Francesco, via paci 2, 0187620356/ GE institut la missione, via Carducci, 40pl, 25€, 0187620240/** AC group scout, paroisse san Venanzio, via crociata 33, 0187621036// Suivre la romantique Via dell'Amore, la gare ferroviaire, Riomaggiore (2km), le tout suspendus entre ciel et mer. A Riomaggiore on prend le sentier 3 en montée vers l'abbaye-sanctuaire de Montenero, Lemmen et poste télégraphe 516, au croisement avec le sentier 1 à Fraschi on prend le sentier 4 en descente dans le bois de châtaigniers pour Biassa (4km - terminus bus). On continue sur le sentier 4 jusqu'à Pegazzallo, où l'on descend sur route à La Spezia (8km). Si l'on veut passer par Lerici, on va à D en passant par Muggiano et S. Terenzo, et après on atteindra, par Pugliola et Romito, Sarzana (20km). Sinon on monte vers Termo, Baccano, Arcola et on descend à Sarzana direct (15km), où dans via Mazzini et via Bertoloni on retrouve l'ancienne Via Francigena.

Les derniers 420 km environ de la VIA FRANCIGENA : Sarzana-Rome

NDR : d'ici le parcours est balisé par différentes associations par le logo VF et des panneaux variés, des flèches et figures stylisées blanches et autres signes de peinture rouges blancs ...

SARZANA - MASSA 19km

Marina di Massa: **AJ viale pinete Partaccia 237, 160pl, 11€, 0585774266**// Sortant de Sarzana par la via Aurelia, après la gare de Luni dévier à D pour aller visiter le site et ensuite suivez le bord de mer, si vous allez dormir à l'AJ. Sinon suivez la voie ferrée en alternant via Aurelia et routes parallèles jusqu'à la gare de Massa zone industrielle et de là, à G passer la via Aurelia et monter à Massa.

MASSA - PIETRASANTA 15 km

Pietrasanta: AC possible Salésiens tél avant 058470388; **AC suore, casa la Rocca, 35pl, via rocca 10 (à coté du Dôme) tél 0584793093**// On sort par la N2 Aurelia vers Turano et on peut continuer jusqu'à Pietrasanta. Ceux qui ont dormi à l'AJ peuvent continuer sur le bord de mer jusqu'à Fiumetto (9km) et ensuite prendre à G la route qui de Marina di Pietrasanta va sur 4km vers Pietrasanta.

PIETRASANTA - VALPROMARO 16 km

Capezzano Pianore: AC Institut Cavanis/ **Valpromaro: AC paroisse don Mario tél 0584956028**// A la sortie de Pietrasanta prendre, après le cimetièrre et le torrent Baccatoio, la route de Cannoreto et passer ensuite le ru du vieux moulin à D, le village et descendre vers l'institut Cavanis qu'on contourne par la D en longeant le parc de la Villa Borbone. Tout droit et au carrefour on commence la montée à G, on arrive à la route (prendre à G), on passe le fleuve et on suit la berge à G vers Camaioire. On sort de là sur la SP1 qui va à Lucca en montant par des lacets à Montemagno et Valpromaro (4km de Camaioire).

VALPROMARO - LUCCA 15 km

Lucca: AC possible à Casa del Clero, 8pl, via dell'Angelo Custode 34, 05834304/ **AJ ostello San Frediano, via della cavallerizza 12, près de la Porte d'entrée, 0583469957, 18€** // suivre la piste qui longe la route jusqu'au terrain de foot et ensuite celle qui à D monte au Passo delle Gavine. Descendre et tourner à G vers la chapelle de S. Michèle Arcangelo, en longeant le torrent Contesora, aller à Fornaci, S. Macario in piano et Ponte S. Pietro. D'ici à G suivre la piste cyclable pour Lucca et l'AJ.

LUCCA - ALTOPASCIO 17km

Capannori: AC Circolo Anspi (sac de couchage)/ **Altopascio: AC Magione dei Cavalieri de San Jacopo du Tau (le 1^{er} refuge italien) - Dott. Licinia Scardigli -Bibliothèque 0583216280- Bureau 0583216525; AC sommaire paroisse don Bruno**// Sortir par la SP vers Antraccoli, Capannori, Porcari (10km). Après on sort par via Roma et on suit via provinciale romana sur 6km en passant Fabbri. Après la gare et l'autoroute on arrive à Altopascio (hôpital de st Jacques de 1191).

ALTOPASCIO – SAN MINIATO BASSO 24km

Ponte a Cappiano: AJ ostello comunale, 0571297831, 15€/ Fucecchio: AC paroisse/ **San Miniato Basso: AC la Misericordia 0571419455 Giugni Mario 0571419160**/ San Miniato Alto: GE couvent San Francesco, chambres 25€ demi pension, tél avant 057143051// Prendre la SP direction Fucecchio et après 5km on arrive à Galleno, on suit la SP15 vers Le Vedute et Ponte a Cappiano (6km) et Fucecchio (4km). D'ici sans monter au centre en 5km de route on arrive à S.Miniato Basso, en passant le fleuve Arno, la voie ferrée et l'autoroute. Sinon la VF (flèche blanche sur le mur) après Galleno vous mène vers le champ de course hippiques et le Cerbaie, la strada vicinale des 7 quercie, à D sur via Poggio Adorno qu'on suit jusqu'au fond et ensuite à G vers Ponte a Cappiano. Poursuivre tout droit vers Fucecchio, contourner par la D par via Buozzi, prendre la route de San Miniato, traverser le fleuve Arno sur le pont San Pierino, la voie ferrée et on est à S. Miniato Basso.

NDR : D'ici le chemin n'est pas trop bien balisé et beaucoup de cheminants m'écrivent qu'ils se sont perdus, surtout en cas de mauvais temps, et alors je vous mets l'itinéraire par Castelfiorentino, Certaldo et San Gimignano par la route, vu que l'AC de Gambassi n'est pas garanti.

SAN MINIATO BASSO – CASTELFIORENTINO km15 ou GAMBASSI 24km

Gambassi Terme: possible AC Paroisse don Evaristo, tél avant 0571638208/ AJ comunale al Castagno, via Volterrana 28 (12€), à 5km, tel 0571678048/ **Castelfiorentino: AJ viale Roosevelt 26, 13€, 84pl, 057164002**// On monte vers S. Miniato Alto par via A Moro (SP7) sur 2km. Traverser le bourg et en via Calenzano une flèche jaune vous dévie à D en vicolo Borghizzi sur un escalier en descente; on passe les Capucins et Calenzano, les termes S. Miniato; tourner à D après la cabine électrique ENEL sur le sentier via Francigena. On monte vers Campriano, on va à D vers la Pieve de Coiano. D'ici pour Castelfiorentino on suit la via Colanese vers Castelnuovo, mais après la Pieve on tourne à D vers Dogana et encore à D vers la ville. D'ici on peut poursuivre sur route vers Gambassi, en passant par I Profeti, Pillo, la Pieve de Sta Maria a Chianni (9km).

CASTELFIORENTINO – SAN GIMIGNANO 23km

Pancole: AC Sanctuaire Mariano, padre Luciano, 0577955083/ S. Gimignano: **AC Couvent St Agostino, padre Bryan ou padre Ian, tél 0577907012/ 0577940383 (on peut rester plus) – AJ Auberge de la jeunesse 0577941991** – GE Monastère San Girolamo, sœurs Bénédictines, via folgore 26, tél 0577940573 – 25€// De Castelfiorentino suivre pour Certaldo le long du fleuve Elsa, la route et la voie ferrée (9km), ensuite on monte en 14km à S.Gimignano. Ceux qui sont allés à Gambassi doivent tourner à G par via Franchi vers Certaldo, puis à D suivant l'indication Luiano 3km. Avec un parcours rectiligne descendre, en passant par Cascina Riaparotto, Casanuova, dans la vallée du torrent Casciani, casa La Torre, le pont, la ferme Luiano di Sotto, tout droit en descente, traverser le pont. Puis monter vers Spinai et Montecarulli, on arrive à l'église de S. Pietro, on prend la route à D pour Pancole et on va jusqu'à San Gimignano, sinon on suit les indications VF vers Collemucciolli pour visiter la Pieve di Cellole.

SAN GIMIGNANO – COLLE VAL D'ELSA 14km MONTERIGGIONI 25km

Colle Val d'Elsa: AC Salesiani, piazza Sant'Agostino, 0577920195 / Le Grazie: AC paroisse santa Maria, don Stefano 0577959068/ **Monteriggioni: AC Casa Famiglia, podere il santo, à 600m du village, clés à coté à l'OT, 0577304469 (15€)**/ AC paroisse Casa della Chiesa à Castellina scalo-

Rencine à 900m, don Doriano 0577304214/ Sant' Antonio al Bosco: AC paroisse, Sandro Carboni 0577456695// Sortir par la route vers Monteoliveto et Santa Lucia. D'ici prendre le sentier qui descend à la route qui monte à Bibiano (6km) et qui arrive ensuite à Le Grazie (5km). De là par la N68 à G en 3km on arrive à Colle Val d'Elsa. Prendre la SP5, traverser le pont sur le fleuve Elsa, couper droit vers les Cappuccini, passer l'autoroute vers Staggia, dévier à D sur la via Cassia N2 vers Castellina scalo, où il y a l'AC. Les autres suivront le sentier VF pour Abbadia a Isola (BR et AC paroisse) et Monteriggioni pour y monter à G, sinon sur ce chemin tout droit vers Mandorlo comme après.

MONTERIGGIONI – SIENA 14km

Siena: AJ ostello, via fiorentina 89, 13€, 057752212, (2,2km avant Porta Camollia, près du MacDO)/ AC suore della carità di san Vincenzo, place san Girolamo, au centre, à 600m de la Porta Romana, suor Ginetta ou suor Teresita, on peut rester plus, tél avant 057721271/ localité Acquacalda : AC possible monastère bénédictines, via bologna 3// Sortir par la porte sud (Romana), descendre à la via Cassia près des écoles, emprunter strada del gallinaio vers Mandorlo, au carrefour tourner à G et descendre et monter ensuite vers Casella et Uccellatoio (hippodrome abandonné) et après 1km on arrive à une bifurcation avec des chênes. Là on peut aller à G vers la N2 et suivre pour Siena.

SIENA – PONTE D'ARBIA 23km

Lucignano: AC paroisse 0577375617/ **Ponte d'Arbia: AC sommaire, clés sous le paillason, au Centro Cresti, Mme Lotti-0577370096 (après le pont sur l'Arbia)**// Sortir de Siena par la Porta Romana sur la via Cassia, traverser la Cerchiaia, Colle Malamerenda et Isola d'Arbia et là vous pouvez continuer vers Ponte Tressa, Monteroni, Lucignano, Curiano et Ponte d'Arbia. Sinon opter pour le chemin à D, après le bar restaurant " Il Pino ", passer la voie ferrée, monter par le chemin n°2 du C.A.I., descendre à Ponte Tressa et prendre vers Grancia di Cuna. Sortir par la porte sud et suivre les indications de la Province et du C.A.I. (blanc et rouge) et le pèlerin stylisé (chemin 500) vers Quinciano. A l'église deux parcours vers Curiano et Ponte d'Arbia (l'AC est sur la Cassia, à D, passé le pont).

PONTE D'ARBIA – SAN QUIRICO D'ORCIA 21km

Buonconvento: AC paroisse SS Pietro e Paolo, 0577806089/ Torrenieri: GE paroisse Maria Maddalena 0577834138 (25€) / **S. Quirico: OT et AC à la nouvelle Foresteria de la Collegiata, don Gianni 0577897236**// On doit suivre la via Cassia vers Buonconvento et Torrenieri. Passer sous le croisement de la N2 et sortir en suivant l'ancienne Cassia SP137 qui passe par Bellaria, Podere San Giuseppe et arrive à San Quirico. NDR : on peut aussi, à partir de Torrenieri, faire une variante vers Montalcino (9km-AC à la Coop) et l'Abbaye de Sant'Antimo du VIII siècle (10km- AC équipé tél 0577835550).

SAN QUIRICO - GALLINA 12 km

Vignoni Alta: AC paroisse/ **Gallina: AC paroisse, Mme Crespi 0577880136**// de S.Quirico, prendre à D via Matteotti, après via Garibaldi, suivre les indications vers Vignoni et Ripa d'Orcia. La route se rétrécit, des rangées de cyprès sur la G, en légère montée (marques blanches et rouges via Francigena). Après 2 km prendre à G vers Vignoni et après 1km on arrive à Vignoni Alta. Sortir de l'autre côté, à D de l'église San Biagio. Descendre le sentier au cimetière et continuer à G pour arriver à la route qu'on suit à D vers Bagno Vignoni. Ensuite on va à G vers la Cassia et on la suit à D pour La Scala et Gallina.

GALLINA - RADICOFANI 17 km

Radicofani: AC paroisse, don Elia 057855614/ AC la Misericordia, Mme Buricchi, 057855860 // De Gallina, après 1km, à D au km172 (avant le pont) prendre le sentier, on passe un petit gué, on monte légèrement restant à D ; à la bifurcation prendre à G (arbre, panneau via Francigena) on arrive à Le Briccole. Poursuivre tout droit, traverser la route et trois ruisseaux et arriver à l'ancienne via Cassia, maison cantonnière Anas km 169,938. Suivre à D vers la casa consorziale et Ricorsi et emprunter la via Cassia à D vers Radicofani. Dévier à G sur la SS478 et monter vers la Rocca di Radicofani.

RADICOFANI - PONTE A RIGO 11km

Ponte a Rigo: AC paroisse, don Piero, 057853628 ou directement Lionello au Consorzio Agrario Provinciale, tél 0578-50066 ou 50016// sortir par viale Matteotti et la route blanche en descente qui mène à Poggio Leano, La Novella et Ponte a Rigo.

PONTE A RIGO - ACQUAPENDENTE 13 km

Acquapendente: AC frères Cappuccini, à la sortie du village/ AC possible casa del pellegrino san Rocco, don Luigi, à coté église sant'Agostino/ AC suor Aurelia, casa di Lazzaro// Poursuivre sur la via Cassia vers Torricella, Centeno et le Pont Gregoriano. Après l'avoir traversé (fontaine) prendre la ruelle à G, en montée, qui arrive à Acquapendente.

ACQUAPENDENTE - BOLSENA 20 km

Bolsena: GE foresterie ex couvent Sta Maria del Giglio, via Mad.del giglio 49 (à 1km de place sta Cristina) 0761799066- 18€/ AC paroisse San Salvatore 0761799124/ **GE Sœurs de SS Sacramento - Place Sta Cristina 14, tél 0761799058 – 21€/** AJ ostello comunale Gazzetta, M. Mauro tél 0761798545// Sortir par Porte Romana (à côté de l'église S. Sepolcro), suivre les panneaux via Francigena et les marques blanches et rouges avec le F rouge. Vous pouvez suivre la Cassia jusqu'à San Lorenzo Nuovo ou bien les détours de la Francigena (au carrefour prendre à G vers Torre Alfina et on arrive après 1km au Casale San Francesco (grosse ferme). A D on suit le chemin qui passe par Casale Santo Stefano, Ponte San Biagio, traverse la via Cassia et poursuit vers Casale Campo Moro et Casale

San Paolo. On revient sur le goudron de la Cassia jusqu'à San Lorenzo nuovo). D'ici ne pas suivre les indications via Francigena à D en descente, mais continuer sur la Cassia jusqu'au km122 VII. Là, prendre à G le sentier balisé via Francigena jusqu'à Bolsena. NDR : si vous avez du temps, vous pouvez aussi suivre l'autre coté du lac sur une très belle panoramique jusqu'aux restes de Bisentium, ensuite Capodimonte, Marta, la route pour Viterbo, en sautant Montefiascone.

BOLSENA - MONTEFIASCONE 14 km

Montefiascone: GE monastero san Pietro, Igo san Pietro 31, sœurs bénédictines 0761826088/ 0761826066, 10-17€/ AC paroisse corpus domini, via Cassia 10, 0761826567, à l'entrée de la ville/ GE Raggio di sole, via san Francesco 3, 0761826098, 90pl, prix ?/ AC possible couvent sant'Angelo// A Bolsena suivre la Cassia et au km108 prendre à G, on longe le Fosso d'Arlena. Après à D on rencontre un chemin de basalte romain (antique Cassia Consolare) qu'on suit jusqu'à la route vers Montefiascone.

MONTEFIASCONE - VITERBO 17 km

Viterbo: GE Centro Madonna della Quercia, via Fiume 112 (dans la banlieue) 114 pl, 0761321322-14€/ AC possible Couvent des Capucins, via 4 novembre 16, 0761343064/ AC possible Clarisse de sta Rosa 0761342887/ AC group scout paroisse santa Barbara, piazza dei Buccheri, 0761250524, avant la ville// de la ville on peut suivre la Cassia pendant 16km jusqu'à Viterbo ou bien prendre à D via Contadini en descente vers le terrain de foot et la gare. Après quelques centaines de mètres, tourner à D sur la ruelle du lotissement et au fond (300m) une cabine Enel. Là on prend à G. A la bifurcation de l'autel de la Vierge suivre à G l'antique Cassia vers Case Paoletti, passer sous le chemin de fer à G et de nouveau à D, après case Paoletti. Continuer vers Monte Iugo jusqu'à la maison cantonnière et traverser la SP Martana. Poursuivre tout droit sur le chemin, passer Casa Felcetone, la fontaine, et 300m à G prendre le chemin arboré qui continue sur 1,5km. Tourner à D au carrefour et passer la source thermale du Bagnaccio. Après 1,5km à G le chemin de San Lazzaro. Après 3km on arrive au cimetière de Viterbo, suivre à D sur la via Cassia.

VITERBO - CAPRANICA 25km Variante Lac de Vico

Capranica: AC sommaire paroisse, tél avant à don Antonio 0761669053/ GE villa Immacolata, corso Petrarca 46, 076129251, 19 pl // Sortir par Porta Romana et prendre à D la strada Sammartinese vers l'hôpital Belcolle et San Martino al Cimino, où l'on monte jusqu'à l'église et ensuite vers le lac volcanique. Au carrefour de l'image de la Madonna prendre à D en longeant le lac. Après 7,5 km il y a une route à D qui mène à Casaletto et à Quercie d'Orlando, en rejoignant la Cassia (au km60). La traverser et suivre la strada Doganale Oriolense à G qui mène à la gare. Avant le passage de la voie ferrée, sur la G prendre le sentier qui la longe et ensuite à G strada Formelluzzo jusqu'à la via cassia, le parc public et Capranica.

CAPRANICA - CAMPAGNANO DI ROMA 27 km

Campagnano: AC paroisse San Giovanni Battista, don Renzo tél 069041094/ Settevene: GE a L'Umiltà, via cassia km37, casa Maria Immacolata, tel 0761527016 (14€)// on peut suivre la Cassia vers Sutri ou, avant la chapelle de san Rocco, monter à D str Pogliere pour atteindre strada Capranichese. On arrivera dans les deux cas à Sutri où, si l'on veut monter, on traverse la Cassia, sinon on continue sur celle-ci en longeant Madonna del Parto, la nécropole et le cimetière. On abandonnera la N2 à D par la route du lac de Bracciano et Trevignano (à ne pas confondre avec celle de Bassano 10m avant !!!). Plus loin on trouvera à G la strada localité Vallicella qu'on suivra jusqu'à la fontaine San Martino et le Golf club; on va à D en le longeant, ensuite à G. Ce chemin devient via Sutrina vecchia et arrive à Monterosi. D'ici la Via Cassia est très trafiquée et on devra se contenter de la suivre coté G, après avoir parcouru en sens envers la bretelle, jusqu'à Settevene, pour arriver au carrefour del Pavone où l'on tourne à G sur la SP10a qui monte à Campagnano.

CAMPAGNANO - LA STORTA 24 km

La Storta: GE Centre Spiritualité sacro cuore, via Cassia 1826, 0630890863, 20/23€/ Isola Farnese: AC sommaire paroisse San Pancrazio, tél 0630890508// on suit via San Sebastiano sur la SP10a direction Formello. Au km12,6 (autel de la Madonna del sorbo) on tournera à D sur strada di Macchiano, qui se termine devant une villa. On prend à D, on descend vers les ruisseaux et on monte vers Madonna del Sorbo (eau). On descend vers Formello et le Parc de Vejo. On continue vers Isola Farnese, Madonna di Bracciano et la Storta.

LA STORTA - SAN PIETRO (ROMA) 14km

Roma: AJ del foro italico, viale olimpiadi 61, 18€, 334pl, 063236267/ Centre du Vatican 066982/ Pensione Ottaviano Hostel, via Ottaviano 6, 23€, en face de st Pierre/ Plus camping Roma, via Aurélia 831, à 2,5km, 066623018// sur la Via Cassia pour 3,5km, à la Giustiniana on dévie à D sur via Trionfale. Arrivé à la place Medaglie d'Oro, entrer dans le parc de Monte Mario seulement à la fin de Viale Parco Mellini. Ici on trouve le balcon avec le panorama de Rome. On redescend sur via Trionfale par les tournants jusqu'à Largo Trionfale et on prend via Leone IV. Aux murailles vaticanes, poursuivre à G par place Risorgimento, via Porta Angelica et enfin les colonnes de Bernini. Ici se termine notre chemin ! Les croyants iront voir Don Vercesi pour obtenir le fameux « Testimonium » du pèlerinage accompli, les autres en visite de la Città Eterna !! Flavio Vandoni avec la collaboration de Luciano Callegari, Luciano Greppellino, JeanMarie Laplane, Jean Claude Lordier, Jean Claude Albertini, M. Girouet et les notes de voyage d'autres cheminants, cyclistes et pèlerins.

Chemins italiens: de Vintimille à Rome (et vice-versa)

INTRODUCTION

Beaucoup de demandes sont parvenues de la part de cheminants et pèlerins toute nationalité confondue pour un descriptif du chemin vers Rome et Compostelle. J'ai déjà décrit les parcours en France jusqu'à Arles et de là vers St Jean Pied de Port et le Somport (qui seront revus et corrigés fin 2007) tout comme le Camino Francès. La présence bimillénaire d'un tracé routier romain, comme la Via Aurélia et Aurélia Scauri sur la côte ligure, et la volonté des différentes associations de relier Rome à Compostelle, en passant par la Provence vers Arles sur le chemin des romieux, sont à la base de ce travail et des recherches accomplies sur le terrain et sur les différentes publications éditées. Mais, encore aujourd'hui, ceci n'est pas un chemin facile, il est peu balisé, avec beaucoup de goudron et peu de refuges. Peu de fréquentation, en majorité des non-italiens, et en été quelques groupes dans la dernière partie toscane mieux organisée. Il paraît qu'après le Jubilé 2000 peu de gens veulent (et peuvent) encore offrir de l'accueil pèlerin et donc, outre les routes trafiquées, presque tous les jours le problème se pose de téléphoner pour s'assurer un logement pour se laver et se reposer, si l'on ne dispose pas d'une « grosse » carte de crédit ! Tous les itinéraires ici décrits n'ont pas encore été parcourus en entier par le rédacteur de ces notes, donc cette deuxième version sera revue et corrigée à l'automne 2007. Enfin sachez qu'à Rome il est possible d'obtenir le « Testimonium », sorte de Compostela romaine, après un « entretien très poussé » sur vos motivations religieuses avec Don Vercesi (Ufficio pellegrino –place St Pierre), chose qui expliquerait pourquoi il y a si peu de pèlerins comptabilisés dans le livre d'or (JM La Plane en mai 2004 nous dit 122) et environ 300 à la fin 2006. Ça change par rapport à Santiago et à son oficina de peregrino!!!

ITINERAIRE: La voie de la côte ligure (ancienne Via Aurélia et Aurélia Scauri, chemin italien à Compostelle et Via Romea ou chemin des romieux pour Rome) rejoint la **via Francigena** à Sarzana et se relie en France au nouveau GR653A qui va à Arles en passant par la région provençale. De là, on peut suivre aussi bien la voie d'Arles que la voie du piémont pyrénéen. Ce parcours est considéré comme étant le plus direct vers Rome ou Compostelle. Il faut remercier les Amis de St Jacques de l'association PACA- Corse (référénts: Christian Fabre: cj.fabre@wanadoo.fr et Alain Le Stir: ajflestir@aol.com) pour le repérage, le balisage et la divulgation des liaisons (GR653A et D) entre la France et l'Italie. Toute suggestion et correction est bien acceptée et sert à améliorer notre travail, merci. Bon chemin! Flavio Vandoni (flaovandong@yahoo.fr).

NOTES et SIGNES : D = droite ; G = gauche; N ou RN ou SS = Route Nationale (strada statale); SP = Route Départementale (strada provinciale); BR bar restaurant; AC accueil avec donation; GEC gîte communal; GEP gîte privé ; AJ auberge de jeunesse, ostello della gioventù (nécessaire la carte d'adhérent); OT office du tourisme (ufficio del turismo, proloco, APT) ; DP demi pension

NDR : les étapes suivantes ne sont qu'une indication !

De VINTIMILLE à SARZANA- la voie de la côte ligure-

Cette partie se développe le long de la mer et des Riviera (jusqu'à Gênes, celle de Ponente, dei Fiori (des fleurs) /de Gênes à Lerici, celle de Levante), le climat y est méditerranéen et cela facilite la marche en toute saison, tout comme la série ininterrompue de villages et villes qui favorise la recherche de logement et de victuailles. On a choisi cette voie et non la Gran Via des Monti Liguri, sentier de GR très en hauteur et éloigné de toute civilisation, parce que les pèlerins et les cheminants au long cours ont des priorités différentes de celles des randonneurs en montagne. Il y a beaucoup de goudron et de routes car, comme partout, les anciennes voies romaines sont devenues les routes actuelles, mais aussi la volonté de construire une voie verte sur l'ancienne voie ferrée dans la Riviera de Ponente et d'améliorer le sentier du CAI sur la Riviera de Levante. Attention! Il faut réserver la nuitée à l'avance aussi bien chez les Paroisses que les autres: zone touristique très fréquentée en toute saison!

Vintimille – Sanremo 18km

Bordighera: AC séminaire de l'évêché; GE Istituto suore villa loreto, via G.Cesare 37, 0184294332; 26€/ **Sanremo: AC collegio missionario francescano, via val di ponte 35**; AC villa del sole, via val d'olivi 1, tél 0184508987; AC don orione, villa sta Clotilde, corso cavallotti 52, 01845481; AC possible Mon. carmélitaines, via semeria 19; camping pian Roma // Suivre le bord de mer, passer le fleuve Nervia vers Vallecrosia (3km), Bordighera (2km), Capo S. Ampelio, Ospedaletti (8km), capo Nero, Sanremo (5km)

Sanremo - Imperia 26km

Imperia: pension San Giuseppe, pza marello 2 (case don bosco) tél 018361547 (20/258€)/ Porto Maurizio: 2 campings in via d'Annunzio// Toujours le bord de mer, corso degli inglesi, vers capo Verde, Bussana (6km), Arma di Taggia (2km), on suit l'ancienne voie ferrée, Riva ligure, Santo Stefano, Piani, San Lorenzo (10km), Porto Maurizio (6km- on suit la route nommée l'incompiuta = l'inaccomplie jusqu'à Diano), après la rivière Impero on est à Imperia (2km).

Imperia – Alassio 22km

Diano Marina: AC don Orione/ San Bartolomeo: 1 camping/ Marina d'Andora: 1 camping/ Laigueglia: 1 camping/ Alassio: OT et pensions au centre// En passant par capo Berta, on arrive à Diano Marina (6km), San Bartolomeo, capo Cervo, Marina d'Andora (8km- pont romain à 10 arcades), on emprunte l'antique voie romaine Aurelia de Colla Micheri jusqu'à Laigueglia (5km), Alassio (3km)

Alassio – Finale 26km

Albenga: GE Casa buon pastore- séminaire, via Galileo 36, 018250443 (20€)/ Loano: AC pères Augustiniens / **Finale: AJ Castello Vuillermin, via G.Caviglia 46, 019690515/** Finale Pia : AC abbaye Sta Maria, bénédictins, tél 019601700// On marche le long de la plage vers capo Sta Croce et Albenga (7km- l'ancien Castrum romain, le baptistère du V siècle, les tours), suivre cette plaine et la voie ferrée vers Ceriale (6km) et Borghetto Santo Spirito (1km), Loano (2km- les grottes de Toirano et le musée préhistorique), Pietra ligure (4km), Borgio, capo di Caprazoppa, Finalmarina (Finale Ligure 6km)

Finale – Albisola 30km

Savona: AJ villa de franceschini, via alla strà 29, à 3km du port et de la gare, tél 019263222 (13€)/ Spotorno: 1 camping/ Zinola: 2 campings/ **Albisola: AC sanctuaire madonna della pace, pères Dehoniani, 37pl, tél avant 019489902** // Repartir vers Finalpia, Varigotti (5km), Malpasso, capo di Noli, Noli(5km), Spotorno (3km), Torre a mare, Bergoggi, capo di Vado, Vado ligure(7km), Zinola, la zone urbaine de Savona (6km) et Albisola marina (5km).

Albisola – Genova Voltri 26km

Varazze: AJ casa Henry Dunant, via genova 36, tél 019930877/ AC casa salésiens tél 01997505; Varazze le Faie : AC possible chez les Carmélitains Scalzi, convento del deserto/ Arenzano: OT et pensions; camping Caravanpark à Vesima/ Voltri: pensions et camping // suivre vers Celle ligure (3km), Varazze (4km), l'ancienne voie ferrée et ce littoral jusqu'à Cogoleto (8km) et Arenzano (4km- Arenzano pineta sur la mer à 2km, le capo San Martino); on suit vers Genova Voltri (7km). NDR: de Varazze à Genova Voltri il y a une voie cyclable de 24 km parallèle à la Via Aurelia/ on peut éviter de se taper toute la zone industrielle de Gênes en prenant le train jusqu'au centre et l'AJ à deux km de la gare et du port

Voltri – Genova centre 16km

Genova: AJ, via costanzi 120n, 0102422457; AC paroisse San Lorenzo; AC Madonna del monte, franciscains, 50pl, tél 010504206// de Voltri vers Prà (4km), Pegli (1km), toute la zone industrielle Multedo, Sestri Ponente, Cornigliano, Sampierdarena (6km), Genova Centro (5km)

Genova – Camogli 26km

Camogli: AC monastère suore francescane, 25pl, tél 0185770177// NDR : Ici commence un sentier du Club alpin italien (CAI), le verde-azzurro (vert-azur) qui va jusqu'à Portovenere, mais qui nous intéresse jusqu'à Riomaggiore. Parfois on peut le suivre, parfois on préfère le bord de mer et la Via Aurelia// continuer au centre pour Sturla (7km), en passant par piazza Caricamento, San Lorenzo, p. Soprana, Carignano, corso Italia, Boccadasse, Vernazzola. On arrive à Quarto (1km), Quinto al mare et Nervi (5km). Du port de Nervi on continue le long de la côte vers Bogliasco, Pieve, Sori, Polanesi, Recco (11km), Camogli (2km, château Dragone du XII siècle)

Camogli – Rapallo 10km (19km avec le tour du promontoire de Portofino)

Rapallo: GE Casa del pellegrino di Montallegro, via del santuario 15, tél avant 0185239003 (30€) là haut par la funiculaire// On peut faire le très panoramique tour du promontoire de Portofino (16km), sinon on va par les monts vers Sta Margherita ligure (7km- piazza Vittorio Veneto, sa plage et son port) la RN qui monte et passe le Capo Pagana, San Michele di Pagana, la RN227, Rapallo (3km - son port, la rivière Boate et son ancien pont d'Hannibal, sa passerelle, le lungomare (promenade), l'ancien châtelet, la villa Tigullio, le château des rêves, la via Aurélia, le sanctuaire de Montallegro en funiculaire.

Rapallo – Sestri Levante 22km

Chiavari: AJ au camping al mare, via preli 30, 0185304633/ AC paroisse San Pietro Revereto/ Lavagna: camping panorama/ **Sestri levante: AC centro madonnina del grappa, piazza mauri 1, tél 0185457131** // Le chemin du CAI monte vers S.Ambrogio et San Pantaleo et descend après à Zoagli (4km), mais vous pouvez aussi bien continuer sur la RN avec ses trottoirs étroits. A Zoagli la même chose: soit suivre le sentier pour San Pietro, St Andrea di Rovereto, et retrouver à Liggia la via Aurélia, soit suivre tout de suite la RN pour arriver à Madonna delle Grazie et de là descendre à Chiavari (7km) et au pont sur l'Entella. Après le pont, la ville devient Lavagna (2km- basilique des Fieschi), on ne suit pas le sentier du CAI qui monte vers San Benedetto et Santa Giulia, mais le bord de mer et la voie ferrée jusqu'à Cavi et sa plage (5km- ici on retrouve le sentier CAI) et on va vers St Anna et Sestri L. (4km).

Sestri Levante – Framura 25km

Moneglia: campings à la Secca et Preata/ Riva: camping/ Deiva: campings à Gea et Arenella/ **Framura-Setta: AJ antico hospitale, 0187823044; AC asilo, famille Pitzalis, 32pl, 0107492353** // Après la plage, on peut s'arrêter un moment à la Baia del Silenzio (du silence), avant de poursuivre sur le chemin vers Mandrella, abandonner le chemin verdeazzurro et aller vers case Ginestra, la descente à le Rocche et à Riva ponente (5km- Riva Trigoso) avec ses chantiers navals. Le sentier CAI vous mène vers Riva levante, après on monte en hauteur vers Torre di punta Baffe, le versant de mont Moneglia (à la bifurcation prendre à D et ne pas monter en haut) le Vallone grande, le versant du mont Comunaglia, la descente à Moneglia (10km). [On peut suivre l'ancien tracé de la voie ferrée avec ses tunnels, mais plus

court et plat, qui longe la coté jusqu'à Moneglia et Levanto (strada delle gallerie)]. On passe le fleuve Bisagno et on monte vers Lemoglio, quota 318, la descente de Castagnola, l'église de Deiva, Deiva Marina (5km), le pont, la montée au Pian di Serro, le chemin CAI bifurque autour du mt Serra, se réunit à C. Puntaschi, le mt Ressa, Costa, la descente à Framura (5km).

Framura – Manarola 27km **LE CINQUETERRE (2 étapes possibles)**

Levanto: AJ Hospitalia del mare, 0187802562 (13€); AC convento santa Annunziata, 0187808179 ou Convento San Francesco/ Bonassola: AJ (ARCI-le scuole) en haut à Montaretto, 3336950547, 8€/

Manarola: AJ 5 terre oasi, 0187920215, 18/22€/ Corniglia: camping et GE// suivre pour Anzo (3km), la gare de Framura, le port, le versant du mont Vandarecca, Salice (en haut Montaretto et son AJ), la bifurcation à G vers Bonassola (3km). Après, il vaut mieux suivre le sentier CAI pour Scernio, le rio della Guardia, la descente à Levanto, son église et sa longue plage (3km- ici siège la confrérie de st Jacques depuis 1409 dans l'oratoire). [Vous pouvez aussi suivre la strada delle gallerie.] A Levanto commence le Parco delle Cinqueterre (5 terres) et ses sentiers balisés, comme la via azzurra, avec ses hauts et ses bas, le long des criques et des petites plages, avec ses villages très touristiques reliés entre eux par le chemin de fer. On peut s'arrêter un peu à reposer... Les plus costauds peuvent suivre la via rossa alta (haute), celle des chapelles et des sanctuaires. Sinon, de Levanto suivre le sentier 1 et après le 10 vers Monterosso (8km) en passant par le château de Sant'Andrea di Levanto, case Faraggiana, C. Spianatta, C. Giglio, C. San Carlo, casa nuova, casa Lovara, le sémaphore di Sant'Antonio, le retour vers Bellavista et la descente à Fegina et Monterosso. D'ici on poursuit par le sentier 2 azur qui mène à case Belfiore, Vernazza (4km), Prevo, église de Corniglia (3km), sa plage, Manarola (3km).

Manarola - Sarzana 21km

Riomaggiore: GE ex-abbazia di Montenero, tél avant 0187760528, 20€ / **Biassa: AJ tramoreti 0187758507/ Sarzana: AC sommaire paroisse S. Francesco, via paci 2, 0187620356/ GE institut la missione, via Carducci, 40pl, 25€, 0187620240/** AC group scout, paroisse san Venanzio, via crociata 33, 0187621036// Suivre la romantique Via dell'Amore, la gare ferroviaire, Riomaggiore (2km), le tout suspendus entre ciel et mer. A Riomaggiore on prend le sentier 3 en montée vers l'abbaye-sanctuaire de Montenero, Lemmen et poste télégraphe 516, au croisement avec le sentier 1 à Fraschi on prend le sentier 4 en descente dans le bois de châtaigniers pour Biassa (4km - terminus bus). On continue sur le sentier 4 jusqu'à Pegazzallo, où l'on descend sur route à La Spezia (8km). Si l'on veut passer par Lerici, on va à D en passant par Muggiano et S. Terenzo, et après on atteindra, par Pugliola et Romito, Sarzana (20km). Sinon on monte vers Termo, Baccano, Arcola et on descend à Sarzana direct (15km), où dans via Mazzini et via Bertoloni on retrouve l'ancienne Via Francigena.

Les derniers 420 km environ de la VIA FRANCIGENA : Sarzana-Rome

NDR : d'ici le parcours est balisé par différentes associations par le logo VF et des panneaux variés, des flèches et figures stylisées blanches et autres signes de peinture rouges blancs ...

SARZANA - MASSA 19km

Marina di Massa: **AJ viale pinete Partaccia 237, 160pl, 11€, 0585774266//** Sortant de Sarzana par la via Aurelia, après la gare de Luni dévier à D pour aller visiter le site et ensuite suivez le bord de mer, si vous allez dormir à l'AJ. Sinon suivez la voie ferrée en alternant via Aurelia et routes parallèles jusqu'à la gare de Massa zone industrielle et de là, à G passer la via Aurelia et monter à Massa.

MASSA - PIETRASANTA 15 km

Pietrasanta: AC possible Salésiens tél avant 058470388; **AC suore, casa la Rocca, 35pl, via rocca 10 (à coté du Dôme) tél 0584793093//** On sort par la N2 Aurelia vers Turano et on peut continuer jusqu'à Pietrasanta. Ceux qui ont dormi à l'AJ peuvent continuer sur le bord de mer jusqu'à Fiumetto (9km) et ensuite prendre à G la route qui de Marina di Pietrasanta va sur 4km vers Pietrasanta.

PIETRASANTA - VALPROMARO 16 km

Capezzano Pianore: AC Institut Cavanis/ **Valpromaro: AC paroisse don Mario tél 0584956028//** A la sortie de Pietrasanta prendre, après le cimetière et le torrent Baccatoio, la route de Cannoreto et passer ensuite le ru du vieux moulin à D, le village et descendre vers l'institut Cavanis qu'on contourne par la D en longeant le parc de la Villa Borbone. Tout droit et au carrefour on commence la montée à G, on arrive à la route (prendre à G), on passe le fleuve et on suit la berge à G vers Camaioire. On sort de là sur la SP1 qui va à Lucca en montant par des lacets à Montemagno et Valpromaro (4km de Camaioire).

VALPROMARO - LUCCA 15 km

Lucca: AC possible à Casa del Clero, 8pl, via dell'Angelo Custode 34, 05834304/ **AJ ostello San Frediano, via della cavallerizza 12, près de la Porte d'entrée, 0583469957, 18€ //** suivre la piste qui longe la route jusqu'au terrain de foot et ensuite celle qui à D monte au Passo delle Gavine. Descendre et tourner à G vers la chapelle de S. Michèle Arcangelo, en longeant le torrent Contesora, aller à Fornaci, S. Macario in piano et Ponte S. Pietro. D'ici à G suivre la piste cyclable pour Lucca et l'AJ.

LUCCA - ALTOPASCIO 17km

Capannori: AC Circolo Anspi (sac de couchage)/ **Altopascio: AC Magione dei Cavalieri de San Jacopo du Tau (le 1^{er} refuge italien) - Dott. Licia Scardigli -Bibliothèque 0583216280- Bureau 0583216525; AC sommaire paroisse don Bruno//** Sortir par la SP vers Antraccoli, Capannori, Porcari

(10km). Après on sort par via Roma et on suit via provinciale romana sur 6km en passant Fabbri. Après la gare et l'autoroute on arrive à Altopascio (hôpital de St Jacques de 1191).

ALTOPASCIO – SAN MINIATO BASSO 24km

Ponte a Cappiano: AJ ostello comunale, 0571297831, 15€/ Fucecchio: AC paroisse/ **San Miniato Basso: AC la Misericordia 0571419455 Giugni Mario 0571419160/** San Miniato Alto: GE couvent San Francesco, chambres 25€ demi pension, tél avant 057143051// Prendre la SP direction Fucecchio et après 5km on arrive à Galleno, on suit la SP15 vers Le Vedute et Ponte a Cappiano (6km) et Fucecchio (4km). D'ici sans monter au centre en 5km de route on arrive à S. Miniato Basso, en passant le fleuve Arno, la voie ferrée et l'autoroute. Sinon la VF (flèche blanche sur le mur) après Galleno vous mène vers le champ de course hippiques et le Cerbaie, la strada vicinale des 7 quercie, à D sur via Poggio Adorno qu'on suit jusqu'au fond et ensuite à G vers Ponte a Cappiano. Poursuivre tout droit vers Fucecchio, contourner par la D par via Buozzi, prendre la route de San Miniato, traverser le fleuve Arno sur le pont San Pierino, la voie ferrée et on est à S. Miniato Basso.

NDR : D'ici le chemin n'est pas trop bien balisé et beaucoup de cheminants m'écrivent qu'ils se sont perdus, surtout en cas de mauvais temps, et alors je vous mets l'itinéraire par Castelfiorentino, Certaldo et San Gimignano par la route, vu que l'AC de Gambassi n'est pas garanti.

SAN MINIATO BASSO – CASTELFIORENTINO km15 ou GAMBASSI 24km

Gambassi Terme: possible AC Paroisse don Evaristo, tél avant 0571638208/ AJ comunale al Castagno, via Volterrana 28 (12€), à 5km, tel 0571678048/ **Castelfiorentino: AJ viale Roosevelt 26, 13€, 84pl, 057164002//** On monte vers S. Miniato Alto par via A Moro (SP7) sur 2km. Traverser le bourg et en via Calenzano une flèche jaune vous dévie à D en vicolo Borghizzi sur un escalier en descente; on passe les Capucins et Calenzano, les termes S. Miniato; tourner à D après la cabine électrique ENEL sur le sentier via Francigena. On monte vers Campriano, on va à D vers la Pieve de Coiano. D'ici pour Castelfiorentino on suit la via Coianese vers Castelnuovo, mais après la Pieve on tourne à D vers Dogana et encore à D vers la ville. D'ici on peut poursuivre sur route vers Gambassi, en passant par I Profeti, Pillo, la Pieve de Sta Maria a Chianni (9km).

CASTELFIORENTINO – SAN GIMIGNANO 23km

Pancole: AC Sanctuaire Mariano, padre Luciano, 0577955083/ S. Gimignano: **AC Couvent St Agostino, padre Bryan ou padre Ian, tél 0577907012/ 0577940383 (on peut rester plus) – AJ Auberge de la jeunesse 0577941991 –** GE Monastère San Girolamo, sœurs Bénédictines, via folgore 26, tél 0577940573 – 25€// De Castelfiorentino suivre pour Certaldo le long du fleuve Elsa, la route et la voie ferrée (9km), ensuite on monte en 14km à S. Gimignano. Ceux qui sont allés à Gambassi doivent tourner à G par via Franchi vers Certaldo, puis à D suivant l'indication Luiano 3km. Avec un parcours rectiligne descendre, en passant par Cascina Riaparotto, Casanuova, dans la vallée du torrent Casciani, casa La Torre, le pont, la ferme Luiano di Sotto, tout droit en descente, traverser le pont. Puis monter vers Spinai et Montecarulli, on arrive à l'église de S. Pietro, on prend la route à D pour Pancole et on va jusqu'à San Gimignano, sinon on suit les indications VF vers Collemucciolli pour visiter la Pieve di Cellole.

SAN GIMIGNANO – COLLE VAL D'ELSA 14km MONTERIGGIONI 25km

Colle Val d'Elsa: AC Salesiani, piazza Sant'Agostino, 0577920195 / Le Grazie: AC paroisse Santa Maria, don Stefano 0577959068/ **Monteriggioni: AC Casa Famiglia, podere il santo, à 600m du village, clés à coté à l'OT, 0577304469 (15€)/ AC paroisse Casa della Chiesa à Castellina scalo-Rencine à 900m, don Doriano 0577304214/** Sant' Antonio al Bosco: AC paroisse, Sandro Carboni 0577456695// Sortir par la route vers Monteoliveto et Santa Lucia. D'ici prendre le sentier qui descend à la route qui monte à Bibiano (6km) et qui arrive ensuite à Le Grazie (5km). De là par la N68 à G en 3km on arrive à Colle Val d'Elsa. Prendre la SP5, traverser le pont sur le fleuve Elsa, couper droit vers les Cappuccini, passer l'autoroute vers Staggia, dévier à D sur la via Cassia N2 vers Castellina scalo, où il y a l'AC. Les autres suivront le sentier VF pour Abbadia a Isola (BR et AC paroisse) et Monteriggioni pour y monter à G, sinon sur ce chemin tout droit vers Mandorlo comme après.

MONTERIGGIONI – SIENA 14km

Siena: AJ ostello, via fiorentina 89, 13€, 057752212, (2,2km avant Porta Camollia, près du MacDO)/ AC suore della carità di san Vincenzo, place san Girolamo, au centre, à 600m de la Porta Romana, suor Ginetta ou suor Teresita, on peut rester plus, tél avant 057721271/ localité Acquacalda : AC possible monastère Bénédictines, via bologna 3// Sortir par la porte sud (Romana), descendre à la via Cassia près des écoles, emprunter strada del gallinaio vers Mandorlo, au carrefour tourner à G et descendre et monter ensuite vers Casella et Uccellatoio (hippodrome abandonné) et après 1km on arrive à une bifurcation avec des chênes. Là on peut aller à G vers la N2 et suivre pour Siena.

SIENA – PONTE D'ARBIA 23km

Lucignano: AC paroisse 0577375617/ **Ponte d'Arbia: AC sommaire, clés sous le paillason, au Centro Cresti, Mme Lotti-0577370096 (après le pont sur l'Arbia)//** Sortir de Siena par la Porta Romana sur la via Cassia, traverser la Cerchiaia, Colle Malamerenda et Isola d'Arbia et là vous pouvez continuer vers Ponte Tressa, Monteroni, Lucignano, Curiano et Ponte d'Arbia. Sinon opter pour le chemin à D, après le bar restaurant " Il Pino ", passer la voie ferrée, monter par le chemin n°2 du C.A.I., descendre à Ponte Tressa et prendre vers Grancia di Cuna. Sortir par la porte sud et suivre les

indications de la Province et du C.A.I. (blanc et rouge) et le pèlerin stylisé (chemin 500) vers Quinciano. A l'église deux parcours vers Curiano et Ponte d'Arbia (l'AC est sur la Cassia, à D, passé le pont).

PONTE D'ARBIA – SAN QUIRICO D'ORCIA 21km

Buonconvento: AC paroisse SS Pietro e Paolo, 0577806089/ Torrenieri: GE paroisse Maria Maddalena 0577834138 (25€) / **S. Quirico: OT et AC à la nouvelle Foresteria de la Collegiata, don Gianni 0577897236**// On doit suivre la via Cassia vers Buonconvento et Torrenieri. Passer sous le croisement de la N2 et sortir en suivant l'ancienne Cassia SP137 qui passe par Bellaria, Podere San Giuseppe et arrive à San Quirico. NDR : on peut aussi, à partir de Torrenieri, faire une variante vers Montalcino (9km-AC à la Coop) et l'Abbaye de Sant'Antimo du VIII siècle (10km- AC équipé tél 0577835550).

SAN QUIRICO - GALLINA 12 km

Vignoni Alta: AC paroisse/ **Gallina: AC paroisse, Mme Crespi 0577880136**// de S.Quirico, prendre à D via Matteotti, après via Garibaldi, suivre les indications vers Vignoni et Ripa d'Orcia. La route se rétrécit, des rangées de cyprès sur la G, en légère montée (marques blanches et rouges via Francigena). Après 2 km prendre à G vers Vignoni et après 1km on arrive à Vignoni Alta. Sortir de l'autre côté, à D de l'église San Biagio. Descendre le sentier au cimetière et continuer à G pour arriver à la route qu'on suit à D vers Bagno Vignoni. Ensuite on va à G vers la Cassia et on la suit à D pour La Scala et Gallina.

GALLINA - RADICOFANI 17 km

Radicoferani: AC paroisse, don Elia 057855614/ AC la Misericordia, Mme Buricchi, 057855860 // De Gallina, après 1km, à D au km172 (avant le pont) prendre le sentier, on passe un petit gué, on monte légèrement restant à D ; à la bifurcation prendre à G (arbre, panneau via Francigena) on arrive à Le Briccole. Poursuivre tout droit, traverser la route et trois ruisseaux et arriver à l'ancienne via Cassia, maison cantonnière Anas km 169,938. Suivre à D vers la casa consorziale et Ricorsi et emprunter la via Cassia à D vers Radicoferani. Dévier à G sur la SS478 et monter vers la Rocca di Radicoferani.

RADICOFANI - PONTE A RIGO 11km

Ponte a Rigo: AC paroisse, don Piero, 057853628 ou directement Lionello au Consorzio Agrario Provinciale, tél 0578-50066 ou 50016// sortir par via Matteotti et la route blanche en descente qui mène à Poggio Leano, La Novella et Ponte a Rigo.

PONTE A RIGO - ACQUAPENDENTE 13 km

Acquapendente: AC frères Cappuccini, à la sortie du village/ AC possible casa del pellegrino san Rocco, don Luigi, à coté église sant'Agostino/ AC suor Aurelia, casa di Lazzaro// Poursuivre sur la via Cassia vers Torricella, Centeno et le Pont Gregoriano. Après l'avoir traversé (fontaine) prendre la ruelle à G, en montée, qui arrive à Acquapendente.

ACQUAPENDENTE - BOLSENA 20 km

Bolsena: GE foresterie ex couvent Sta Maria del Giglio, via Mad.del giglio 49 (à 1km de place sta Cristina) 0761799066- 18€/ AC paroisse San Salvatore 0761799124/ GE Sœurs de SS Sacramento - Place Sta Cristina 14, tél 0761799058 – 21€/ AJ ostello comunale Gazzetta, M. Mauro tél 0761798545// Sortir par Porte Romana (à côté de l'église S. Sepolcro), suivre les panneaux via Francigena et les marques blanches et rouges avec le F rouge. Vous pouvez suivre la Cassia jusqu'à San Lorenzo Nuovo ou bien les détours de la Francigena (au carrefour prendre à G vers Torre Alfina et on arrive après 1km au Casale San Francesco (grosse ferme). A D on suit le chemin qui passe par Casale Santo Stefano, Ponte San Biagio, traverse la via Cassia et poursuit vers Casale Campo Moro et Casale San Paolo. On revient sur le goudron de la Cassia jusqu'à San Lorenzo nuovo). D'ici ne pas suivre les indications via Francigena à D en descente, mais continuer sur la Cassia jusqu'au km122 VII. Là, prendre à G le sentier balisé via Francigena jusqu'à Bolsena. NDR : si vous avez du temps, vous pouvez aussi suivre l'autre coté du lac sur une très belle panoramique jusqu'aux restes de Bisentium, ensuite Capodimonte, Marta, la route pour Viterbo, en sautant Montefiascone.

BOLSENA - MONTEFIASCONE 14 km

Montefiascone: GE monastero san Pietro, Igo san Pietro 31, sœurs bénédictines 0761826088/ 0761826066, 10-17€/ AC paroisse corpus domini, via Cassia 10, 0761826567, à l'entrée de la ville/ GE Raggio di sole, via san Francesco 3, 0761826098, 90pl, prix ?/ AC possible couvent sant'Angelo// A Bolsena suivre la Cassia et au km108 prendre à G, on longe le Fosso d'Arlena. Après à D on rencontre un chemin de basalte romain (antique Cassia Consolare) qu'on suit jusqu'à la route vers Montefiascone.

MONTEFIASCONE - VITERBO 17 km

Viterbo: GE Centro Madonna della Quercia, via Fiume 112 (dans la banlieue) 114 pl, 0761321322-14€/ AC possible Couvent des Capucins, via 4 novembre 16, 0761343064/ AC possible Clarisse de sta Rosa 0761342887/ AC group scout paroisse santa Barbara, piazza dei Buccheri, 0761250524, avant la ville// de la ville on peut suivre la Cassia pendant 16km jusqu'à Viterbo ou bien prendre à D via Contadini en descente vers le terrain de foot et la gare. Après quelques centaines de mètres, tourner à D sur la ruelle du lotissement et au fond (300m) une cabine Enel. Là on prend à G. A la bifurcation de l'autel de la Vierge suivre à G l'antique Cassia vers Case Paoletti, passer sous le chemin de fer à G et de nouveau à D, après case Paoletti. Continuer vers Monte Iugo jusqu'à la maison cantonnière et traverser la SP Martana. Poursuivre tout droit sur le chemin, passer Casa Felcetone, la fontaine, et 300m à G prendre le chemin arboré qui continue sur 1,5km. Tourner à D au carrefour et passer la source thermale du

Bagnaccio. Après 1,5km à G le chemin de San Lazzaro. Après 3km on arrive au cimetière de Viterbo, suivre à D sur la via Cassia.

VITERBO - CAPRANICA 25km Variante Lac de Vico

Capranica: AC sommaire paroisse, tél avant à don Antonio 0761669053/ GE villa Immacolata, corso Petrarca 46, 076129251, 19 pl // Sortir par Porta Romana et prendre à D la strada Sammartinese vers l'hôpital Belcolle et San Martino al Cimino, où l'on monte jusqu'à l'église et ensuite vers le lac volcanique. Au carrefour de l'image de la Madonna prendre à D en longeant le lac. Après 7,5 km il y a une route à D qui mène à Casaletto et à Quercie d'Orlando, en rejoignant la Cassia (au km60). La traverser et suivre la strada Doganale Oriolense à G qui mène à la gare. Avant le passage de la voie ferrée, sur la G prendre le sentier qui la longe et ensuite à G strada Formelluzzo jusqu'à la via cassia, le parc public et Capranica.

CAPRANICA - CAMPAGNANO DI ROMA 27 km

Campagnano: AC paroisse San Giovanni Battista, don Renzo tél 069041094/ Settevene: GE a L'Umiltà, via cassia km37, casa Maria Immacolata, tel 0761527016 (14€)// on peut suivre la Cassia vers Sutri ou, avant la chapelle de san Rocco, monter à D strada Pogliere pour atteindre strada Capranichese. On arrivera dans les deux cas à Sutri où, si l'on veut monter, on traverse la Cassia, sinon on continue sur celle-ci en longeant Madonna del Parto, la nécropole et le cimetière. On abandonnera la N2 à D par la route du lac de Bracciano et Trevignano (à ne pas confondre avec celle de Bassano 10m avant !!!). Plus loin on trouvera à G la strada localitè Vallicella qu'on suivra jusqu'à la fontaine San Martino et le Golf club; on va à D en le longeant, ensuite à G. Ce chemin devient via Sutrina vecchia et arrive à Monterosi. D'ici la Via Cassia est très trafiquée et on devra se contenter de la suivre coté G, après avoir parcouru en sens envers la bretelle, jusqu'à Settevene, pour arriver au carrefour del Pavone où l'on tourne à G sur la SP10a qui monte à Campagnano.

CAMPAGNANO - LA STORTA 24 km

La Storta: GE Centre Spiritualité sacro cuore, via Cassia 1826, 0630890863, 20/23€/ Isola Farnese: AC sommaire paroisse San Pancrazio, tél 0630890508// on suit via San Sebastiano sur la SP10a direction Formello. Au km12,6 (autel de la Madonna del sorbo) on tournera à D sur strada di Macchiano, qui se termine devant une villa. On prend à D, on descend vers les ruisseaux et on monte vers Mad del Sorbo. On descend vers Formello, le Parc de Vejo, on suit vers Isola Farnese, Madonna di Bracciano et la Storta.

LA STORTA - SAN PIETRO (ROMA) 14km

Roma: AJ del foro italico, viale olimpiadi 61, 18€, 334pl, 063236267/ Centre du Vatican 066982/ Pensione Ottaviano Hostel, via Ottaviano 6, 23€, en face de st Pierre/ Plus camping Roma, via Aurélia 831, à 2,5km, 066623018// sur la Via Cassia pour 3,5km, à la Giustiniana on dévie à D sur via Trionfale. Arrivé à la place Medaglie d'Oro, entrer dans le parc de Monte Mario seulement à la fin de Viale Parco Mellini. Ici on trouve le balcon avec le panorama de Rome. On redescend sur via Trionfale par les tournants jusqu'à Largo Trionfale et on prend via Leone IV. Aux murailles vaticanes, poursuivre à G par place Risorgimento, via Porta Angelica et enfin les colonnes de Bernini. Ici se termine notre chemin ! Les croyants iront voir Don Vercesi pour obtenir le fameux « Testimonium » du pèlerinage accompli, les autres en visite de la Città Eterna !! Flavio Vandoni avec la collaboration de Luciano Callegari, Luciano Greppellino, Jean Marie Laplane, Jean Claude Lordier, Jean Claude Albertini, M. Girouet et les notes de voyage d'autres cheminants, cyclistes et pèlerins.

CAMMINI ITALIANI

VIA FRANCIGENA e varianti del CAMMINO per SANTIAGO

INTRODUZIONE

Due mila anni fa una rete stradale collegava Roma con il resto dell'impero e le vie per la Gallia erano importanti itinerari d'accesso per il nord e l'ovest dell'Europa. Secondo le epoche e le possibilità, il passaggio delle Alpi Occidentali si effettuava per differenti passi ed è per questo che troverete qui descritte tre varianti occidentali da e verso l'Italia. Quando si è cominciato a ritracciare i cammini compostellani e romei, ci si è basati sulle antiche strade romane, come per la via della Plata, e sui racconti di viaggiatori e pellegrini. Così, per esempio, il cammino portoghese è stato tracciato sul resoconto di Bartolomeo Confalonieri e la via del Puy su quello di Gotescalco, vescovo del Puy en Velay. Anche il libro guida di Aymerico Picaud, con le sue presunte quattro vie francesi, è stato preso come traccia e consente di vedere come si sviluppava il turismo religioso medievale con la crescita di alcune località e la decadenza di altre. Per quanto riguarda una via storica come la Francigena (o Francana), ci si è basati sul resoconto del viaggio di ritorno da Roma a Canterbury del vescovo Sigerico del 990/994 circa e su quello dell'abate islandese Nikulas di Munkathvera del 1154, ma anche sulla presenza bimillennaria di un tracciato stradale romano. A questo si aggiunge la volontà delle varie associazioni di collegare Roma a Santiago di Compostella, passando per la Provenza verso Arles sulla via dei Romei e servendosi dei tracciati stradali antichi, come la via Aurelia e Aurelia Scauri sulla costa ligure e la via Domizia sulle Alpi. Comunque, questo non è un cammino facile, è poco segnalato, con molto asfalto, pochi rifugi e già parecchio business. Poca frequentazione, in maggioranza stranieri, ed in estate qualche gruppo parrocchiale o scout nell'ultimo pezzo più organizzato. Sembra che dopo il giubileo 2000 pochi vogliano ancora continuare ad offrire accoglienza e dunque, oltre alle strade trafficate, quasi ogni giorno si pone il problema di dover telefonare per assicurarsi un posto dove lavarsi e riposare, se non si ha una grossa carta di credito! Questo descrittivo comporta quindi l'itinerario principale con due varianti e la lista dei diversi alloggi possibili, aggiornati a fine 2006 e depurati da quelli non più validi, con il contributo di vari camminanti e ciclisti.

ITINERARIO : 1) il tragitto principale italiano di Sigerico della Via Francigena (NDR: stanno completando la segnaletica), che comincia a Canterbury in Inghilterra e passa per la Francia, la Svizzera, il Gran San Bernardo e la valle d'Aosta, via d'accesso alla Pianura del Po per le genti del Nord-ovest dell'Europa (vedi sito di Caselli: www.giovanncaselli.com/francigena o quello dell'associazione dei comuni sulla via francigena: www.viafrancigena.com

2) la via della Costa Ligure che raggiunge la via Francigena a Sarzana e che si collega in Francia al nuovo GR653A (antica Via Aurelia e Aurelia Scauri), cammino italiano a Santiago e Via Romea o cammino dei Romei per Roma, che porta a Arles passando per la regione provenzale, e prosegue poi o per la via d'Arles (GR653) o per la via del Piemonte Pirenaico (GR78). Questo percorso è considerato come il più diretto verso Roma o Compostella (NDR: segnaletica prevista per 2007).

3) la variante che passa per il Col del Monginevro verso Torino e Vercelli dove raggiunge il tracciato principale. Questa variante, come quella del Moncenisio o quella del Col de l'Arche (della Maddalena) verso Cuneo, è utile per passare dalla Pianura Padana in Provenza e viceversa e fa parte di uno dei sentieri in Francia, il nuovo GR653.D (antica Via Domizia) che va ad Arles.

Ogni suggerimento e correzione sono bene accetti e servono a migliorare il nostro lavoro, grazie !
Buon cammino! Flavio Vandoni (flaovandong@yahoo.fr).

NOTE e ABBREVIAZIONI : dx a destra; sx a sinistra; SS o N strada statale; SP strada provinciale; BR bar ristorante; AC accoglienza (spesso a donativo, offerta libera); GE rifugio privato o pubblico; AJ ostello gioventù (necessaria la tessera); OT ufficio del turismo, proloco, APT; MP mezza pensione, BR bar ristorante; NS negozio supermercato.

NDR: tutti gli itinerari qui descritti non sono stati ancora percorsi interamente dall'estensore di queste note, quindi questa seconda versione sarà rivista e corretta in autunno 2007. Allo stesso modo, con lo sviluppo dell'afflusso, i rifugi ed alloggi vari aumenteranno, anche con la ristrutturazione delle « case cantoniere ANAS » come sul Passo della Cisa, per così sovvenire ai bisogni crescenti che l'accoglienza parrocchiale non può (e non vuole più, in parte) soddisfare. Infine sappiate che a Roma è possibile ottenere il "Testimonium" (sorta di Compostella romana) dopo un colloquio sulle vostre motivazioni religiose con Don Vercesi (Ufficio pellegrino in piazza san Pietro, circa 300 rilasci nel 2006).

LA VIA FRANCIGENA DI SIGERICO

Dal GRAN SAN BERNARDO a VERCELLI

Si può partire da Martigny in Svizzera sul Chemin Historique dell'Alpe Poenina- Strada Napoléon, tutto segnalato, per prepararsi alla salita che va dai 400m d'altitudine ai 2469m del Colle del Gran san Bernardo, facendo una tappa di 20km fino a Orsières. Dopo si passa per Bourg st Pierre (fare provviste) verso il Gran san Bernardo, tappa di 24 km. Questo passo è stato un punto di passaggio in tutte le epoche, ma sono stati gli imperatori Cesare e Claudio che ne hanno fatto una importante via di accesso

a Roma e viceversa, con le loro opere di sistemazione. Il Chemin Historique é interamente segnalato con rombi di diverso colore in Svizzera ed in Italia. NDR: tra Martigny et Sambrancher si segnalano alcuni crolli sul sentiero segnalato VF !

GRAN SAN BERNARDO – AOSTA 30km

Ospizio del Gran San Bernardo: 0041/277871236/ Albergo Italia, 0165780908, 36/46€/ St Rhémy: GE associazione cure di st Rhémy, 0165780601, 26€ e vari hotel // St Oyen: AC casa ospitaliera canonici del Gran San Bernardo, château Verdun, via flassin 1, 016578247; camping// Etroubles: GE privato 016578586; GE casa alpina sacro cuore: 016575215, 24€; camping Tunnel// Echevennoz: AJ 016578225, 11 posti, 15€/ Gignod: camping Europa/ Aosta: AC parrocchia San Martino, 0165553373/ camping// Dal colle del Gran san Bernardo a 2469m (statua), seguendo i pannelli TAM-TDC, comincia una lunga e ripida discesa verso St Oyen (12km) e Aosta (18km) a 583m d'altitudine. Ci sono ancora resti dell'antica via romana, tagliata nella roccia 2000 anni fa, sulla discesa verso la conca di Fonteinte, si passa davanti alla targa ricordo degli stagnini migranti sepolti da una valanga; seguendo il gasdotto si arriva a st Rhémy (1619m), si traversa il ruscello, si prende il sentiero st Léonard; alla chiesa a dx per Cerisey, Barral, un sentiero, il ru (canaletto) neuf Cerisey verso st Oyen, seguire i pannelli TAM, Etroubles (1270m), Echevennoz, il torrente Artanavaz, Clusaz, Condemine, Gignod, il torrente Buthier, Cre, Variney, Signayes, Aosta

AOSTA – CHATILLON 24km

Chatillon: AC convento cappuccini, via chanoux, 016661471/ camping e hotel// chiedere depliant all'OT di Aosta! siamo nella valle dei castelli che si puo' percorrere sul lato dx della valle con tutti questi posti ricchi di fascino: si passa il pont Suaz sulla Dora e si a sx verso Pollein. Questo é il sentiero delle vigne che va fino a Ponte san Martin. Si passa per Heyran, san Marcel, Fénis (castello), Molina, Barche, Septumian, Arlier, Margnier, Pontey, si passa autostrada e fiume e si entra in Chatillon. Senno' si segue il lato sx della Dora passando per la scuola militare, Beauregard, St Christophe, Clapey, Villars, Cleyes, Quart, Vollein e Chambave, fino ad arrivare a Chatillon.

CHATILLON – PONT ST MARTIN 28km

Verrés: Hotel il casello, via stazione 79, 0125921652, 20€ 25pl; AC parrocchia s Egidio, 0125929093/ Pont st Martin: GE Foresteria san Martin, municipio, 0125830611 (18€); GE la grange, via cascade lys 6, 0125804253 (16€)// Si prende la via romana verso st Vincent (terme e casino'), il ponte romano, la SS26 che seguiamo fino a Verrès (dall'altra parte della Dora il castello di Issogne e la via dei castelli che si puo' seguire lato dx del fiume), Barme, Arnaz, Bard, Donnaz, Pont st Martin (ponte romano 1° secolo).

PONT ST MARTIN – IVREA 20km

Ivrea: OT, hotel e camping//Sempre su SS26 o sentiero parallelo lato sx fiume verso Settimo Vittone, Monestrutto, Borgofranco d'Ivrea, Montalto Dora, Ivrea

IVREA – SANTHIA' 27km

Santhia': AC parrocchia, 016194341/ Viverone: camping al lago// proseguiamo il nostro cammino sulla N228, più semplice, verso Bollengo, Palazzo Canavese, Piverone, il Lago Viverone con il suo mostro mitico ed i resti della cultura palafitticola neolitica, Roppolo, Cavaglià, Santhia'. Oppure la strada romana che da Ivrea seguendo il Naviglio per via Casale ci porta a Torre Balfredo, Albiano (7km), la strada romana per Azeglio (5km), il santuario di st Antonio, il lago, Masseria, la strada romana dritta a Santhia'.

SANTHIA' – VERCELLI 25km

San Germano vercellese: hotel/ Vercelli: AC possibile convento billiemme, corso salamano 139 (al cimitero), tel prima 0161250167; AC parrocchia San Cristoforo, via san Cristoforo 5, 0161213235// Da Santhia' (Sanctae Agatae) per la N11 si va verso le risaie e le zanzare a milioni del periodo estivo di San Germano e Vercelli. NDR: qui si ritrova la variante che viene dal Monginevro, che descriviamo adesso.

Dal MONGINEVRO a VERCELLI – VARIANTE (181km)- Via Domitia

In Francia questa via é segnalata come GR653.D dall'associazione PACA Corse (www.compostelle-paca-corse.info) che vi puo' fornire dati su tappe ed alloggi della parte francese.

MONGINEVRO (900km da Roma)- CESANA TORINESE (20 da Briançon – 6km da Clavière)

Cesana: GE opera diocesana Frassati, via Ferragut 32, 012289460, MP29€, prenotare in estate! // Si puo' partire dal Colle del Monginevro a 1854m in territorio francese, venendo da Briançon 12km più in basso, oppure da Clavière seguendo la SS24 (3 tunnel) scendendo a 1358m.

CESANA TORINESE - OULX (11km)

Oulx: OT, hotel e pensioni// uscendo da Cesana Torinese si puo' continuare sulla SS24 larga fino a Oulx nella valle della Dora Riparia.

OULX - SANT'AMBROGIO di Torino (oppure Avigliana)

Il sentiero della valle (2 tappe 55km)

Exilles: GE centro giovanile Gardin, via degli alpini 1, 012258244/012258247, 11€/Mp16€ estivo/ Susa: convento San Francesco, 0122622548 tel prima/ Sant'Ambrogio: AC parrocchia San Giovanni Vincenzo, don Romeo, 011939132//1) Si puo' continuare sulla SS24 fino a Susa oppure uscendo da Oulx

(ipermercato a dx), si gira a dx per Gad, dopo si prende la prima parte del sentiero dei Franchi fino in basso del parcheggio del Bosco di Salbertrand. Da qui si segue il sentiero con l'indicazione "Sentiero dei franchi, dei valdesi, GTA" e che ci porta ad una frazione in rovina, alla frana (passaggio a dx) ed al fort Sapé d'Exilles (9km). Si scende a Champbons su strada a tornanti (3km), si va verso Exilles a dx, uscendo dal paese, prendere la SS24 per Chiomonte, Olmo e Susa (tappa di 25km). **2)** Da SUSA si prende un sentiero chiamato "ciclostrada della Valle di Susa" (comincia al Moncenisio ed arriva a Rivoli, poco prima di Torino, la segnaletica é ben fatta, salvo 2km dopo Susa dove la strada s'interrompe, ma si puo' passare a piedi) che segue sempre la Dora Riparia e passando per BUSSOLENO, Borgone di Susa, la SS25, Vaie, Chiusa di San Michele (sentiero per salire, se si vuole, alla Sagra alla chiesa, 1,30h), fino a S. Ambrogio (30km) oppure AVIGLIANA ed i suoi laghetti (33km).

SANT'AMBROGIO DI TORINO - TORINO (30 km)

Torino: Istituto salesiano Valdocco, via Maria ausiliatrice, 32; 01152241/ AJ via Alby 1 (al monte dei cappuccini), 0116602939// Uscendo dal paese, c'è una rotonda con fontanella, prendere a dx la "Via Antica Francia", passando per via Galinier vecchia e San Rocco prima di entrare in Avigliana. Si continua e, dopo il centro commerciale ed il cimitero, si arriva alla SS185, a sx sotto la ferrovia ed a dx per San Antonio di Ranverso. Seguendo la stessa strada si passa per la stazione di Rosta e si arriva a Rivoli (15km). Un lunghissimo rettilineo di zona industriale fino al centro di Torino su Corso Francia, la piazza Statuto, si prende via Garibaldi, piazza Castello, via Po, piazza Vittorio Veneto, a sx il LungoPo, ponte Regina Margherita (insomma, tutto il centro storico di Torino).

TORINO - CHIVASSO (25 km)

Gassino: AC scout, Pier Carlo Porporato, 0119609924, zona per camping/ Chivasso: hotel // Per uscire da Torino, prendere Corso Regina Margherita, Corso Belgio e arrivare al PO al Ponte dei Sassi. Qui, prima del ponte, c'è la pista ciclabile fino a Chivasso lungo il Po sulla sponda sx, molto tranquilla.

CHIVASSO - CRESCENTINO (20km)

Crescentino: hotel e pensioni// da Chivasso seguire il canale Cavour fino a Verolengo e poi prendere la SS31bis (verso Casale Monferrato) fino a Crescentino.

CRESCENTINO- VERCELLI (30km)

Vercelli: vedere più sopra per gli alloggi// Si segue la strada provinciale 1 per Castell'Apertole (bed and breakfast), Lignana e Larizzate, dove si sbuca sulla N455 e si arriva a Vercelli. Se si vuole andare al convento, non si va verso il centro, ma, arrivati a via Trino, dopo l'Ospedale psichiatrico, girare a dx in via Avogadro e 2,5km dopo ancora a dx in corso Salamano, Billiemme.

Riprendiamo la descrizione dell'itinerario principale della via Francigena fino a Sarzana.

DA VERCELLI A SARZANA

VERCELLI - NICORVO 22 km

Robbio: AC parrocchia santo Stefano, 0384670436/ Nicorvo: AC sommario al municipio // Dopo una visita di Vercelli (l'abbazia sant'Andrea, il duomo sant'Eusebio, gli archivi capitolari ricchissimi di testi antichi), passare il ponte sul Sesia e la SS596 (dei Cairolì) verso Pavia, passando per Torrione, Brarola, Palestro e Robbio. Da qui continuare su strada per Nicorvo (7km)

NICORVO - GROPELLO CAIROLI km 31

Mortara: AC don Nunzio e scout, 038491129/ Casoni: AC parrocchia del Rosario, don Nunzio0384295327/ Gropello Cairolì: AC parrocchia san Giorgio, 0382815049// da Nicorvo prendere la strada per la stazione, si arriva alla ferrovia, si devia a sx verso la cascina cannobiana e poi a dx per seguire a sx la ferrovia ed arrivare a Madonna del Campo (chiesa con affresco di san Giacomo). Proseguire dritto fino alla stazione di Mortara. Continuare verso il centro città, l'abbazia di Sant'Albino (battaglia leggendaria di Carlomagno nel 773). Proseguire sulla SS596 per 3km ed entrare a Casoni Sant'Albino (11km), senno' continuare sulla statale verso Tromello, Garlasco e Gropello Cairolì.

GROPELLO - PAVIA 20km

Pavia: AC possibile alla diocesi via Perino 7, tel prima 038225193; AC possibile chiesa sta Maria in Bethlem, via dei mille, quartiere borgoticino/ camping Ticino, via Mascherpa, tel 0382527094 // Si continua sulla SS596, si passa sotto l'autostrada, si raggiunge S.Spirito e poi si gira a sx verso Villanova d'ardenghi e la valle del Ticino e si segue la sponda a dx fino a Pavia, il ponte coperto del quartiere di Borgo Ticino.

PAVIA- BELGIOIOSO 15km o Santa Cristina (km 22)

Belgioioso: AC casa pellegrino, 4pl, parrocchia s Michele, via Garibaldi, 0382969093/ Santa Cristina: AC oratorio, via vittorio veneto 18, don Antonio 038270106 // Attraversare il Ponte Coperto e prendere a dx il "Lungo Ticino Sforza" che diventa viale Resistenza; prendere la N234 verso S.Pietro, Motta S.Damiano, Valle Salimbene, Linarolo (deviazione per visitare la chiesa di S.Giacomo) e Belgioioso.

BELGIOIOSO- PIACENZA (variante terrestre) 47km

BELGIOIOSO- PIEVE DI PORTO MORONE 15km

Pieve: AC parrocchia, don Mansueto 083278069// Si prosegue fino a Torre de Negri, Corteolona, Santa Cristina sulla N234. Prendere la N412 per Bissone e Pieve di porto Morone.

PIEVE DI PORTO MORONE – (SANT'IMENTO 18 km) – PIACENZA 31km

Sant'Imento: AC parrocchia, sigra Camilla Rossi, prime case di Santa Vittoria prima di Sant'Imento/
Piacenza: ostello don Zermani, via zoni 38, tel 0523712319 // Si arriva a Mezzano e si prende il ponte che traversa il PO e si arriva a Castel San Giovanni. Prendere la SS10 a sx verso Piacenza passando per Sacchello, Rottofreno (deviazione verso Sant'Imento e AC), San Nicolo', S. Antonio a Trebbia.

VARIANTE PASSAGGIO FLUVIALE DEL PO

Il percorso storico della via FRANCIGENA era alla sx del Po con la traversata del fiume a Corte Sant'Andrea. Attualmente per arrivare a questa località bisogna percorrere la SS234 da Belgioioso per Santa Cristina (AC) verso Orio Litta (AC Pierluigi e Daniela Cappelletti, 0377944436), ma passato il ponte sul fiume Lambro, si va a dx verso Corte Sant'Andrea, dove é possibile attraversare il PO con una barca e arrivare a Soprarivo, vicino a Boscone Cusani (telefonare a Giovanni Favari prima, 0377802155 per attraversare). Arrivati sull'altra riva, si prende a sx sulla sponda verso Calendasco, Incrociata, Cotrebbia nuova, Malpaga, ma 2km prima di questa girare a dx verso Piacenza lungo il fiume; si passa sotto l'autostrada, la ferrovia; si sale sulla SS10 per attraversare il ponte sul fiume; si passa San Antonio a Trebbia, si entra nel centro de Piacenza

PIACENZA - MONTALE 4,5km

Montale: AC parrocchia San Lazzaro, via Emilia 189, 0523614256// Si esce dalla città per via Roma seguendo le indicazioni via Emilia (N9) verso Parma e Bologna sui marciapiedi della periferia verso S. Lazzaro (2km) con la chiesa san Rocco pellegrino sulla dx e si arriva a Montale.

MONTALE - FIORENZUOLA 20 km

Fiorenzuola: AC alla canonica del Duomo, don Gianni 2pl, 0523982247// Seguire la via Emilia, passare Pontenure, Cadeo, Roveleto, Fontana Fredda, passare il ponte sul torrente Arda ed entrare in città.

FIORENZUOLA - FIDENZA 14 km

Fidenza: AC parrocchia San Pietro (vicino al duomo), 0524522620// Seguire ancora la via Emilia verso Alseno e Fidenza.

FIDENZA - NOCETO 14 km

Noceto: GE ospitale comunale, di fianco alla chiesa, sigra Luciana tel 0521629149, 8,5€ ; 0521629149// Uscire da Fidenza sempre per la via Emilia, passare Coduro, Parola, Sanguinaro; a Castelguelfo prendere a dx la N357 che va fino a Noceto.

NOCETO - FORNOVO km18 oppure Sivizzano km 24

Fornovo: AC parrocchia 05252218// Sivizzano: AC parrocchia, don Dante tel 052556258// Prendere la N357 per Cornaccina, Medesano, Felegara, Ramiola; passare il ponte sul Taro verso Fornovo. Proseguire sulla SS62 per 1km, a sx si prende la SP39 che si puo' seguire fino a Sivizzano passando per Roncolongo, oppure il sentiero CAI per Caselle, Respicio, Sivizzano.

SIVIZZANO - CASSIO 12 km

Cassio: AJ ostello, 13€, prima della SS62, 0525526110; AC parrocchia, don Francesco 052556258 // Proseguire per 2Km e prendere a dx in salita verso Bardone e Terenzo, attraversare la SP48 e prendere sentiero CAI di fronte (indicazioni bianche e rosse) verso Castello di Casola, dove non entrate, ma si continua verso la dx in discesa. Qualche metro dopo una svolta a U, prendere a dx la strada (non scendere fino a Villa di Casola) che passa di fianco ad una casa e prosegue dritto, diventando un sentiero. Andare fino a Cassio, seguendo le indicazioni C.A.I. con il logo del pellegrino.

CASSIO - BERCETO 11 km

Berceto: AC parrocchia 052560087 vicino al duomo, 2pl/ AJ del pellegrino, al seminario, via colli 8, 0525629014 e camping i Pianelli// Proseguire su asfalto SS62 fino a Cavazzolo di sopra. Da qui parte a sx un sentiero che sale duro a Castellonchio. Seguire le indicazioni e attenti al bivio a dx dopo 500m. Arrivare a Castellonchio, attraversarlo in discesa e seguire a sx la stradina che costeggia la nazionale. All'incrocio con questa, scendere per 100m sulla Dx ed entrare sul sentiero sulla sx che accorcia la parte stradale. Marciare sulla SS62 verso la Dx e passare la grossa casa cantoniera Anas e Case di Monte Marino. Dopo 2km sulla Dx, comincia la discesa per Berceto.

BERCETO- PONTREMOLI 25km

BERCETO - PASSO DELLA CISA (7 km)// Dal Duomo seguire via Romea e via al seminario (il rifugio) e uscire dal paese; si arriva sulla strada, andare a dx e poco dopo sulla sx si trova un sentiero segnalato che sale al Tugo. Da qui seguire la strada fino al Passo della Cisa.

PASSO DELLA CISA - PONTREMOLI (18 km)

Groppoli: Rifugio estivo (chiuso nel 2005), chiavi sigra Ruggeri, 0187836657 / Pontremoli: AC convento cappuccini, vicino stazione, 0187830395// Dal Passo della Cisa, prendere sentiero del CAI a sx (c'è una targa) in discesa verso la statale e seguirla a sx verso Vallingasca, Gravagna San Rocco, Groppoli e Molinello (BR) fino alla SP42, seguirla verso Dx e poi la SS62 a sx. Dopo 3km si arriva a Pontremoli.

PONTREMOLI - VILAFRANCA 11 km

Vilafranca: AC Villaggio del Fanciullo- Opus Mariae, 0187493023 a Fileto, circa 1km sopra Villafranca (SP29) // si seguono i marciapiedi della SS62, la ferrovia ed il fiume Magra, passando per Filattiera.

VILLAFRANCA - AULLA 13 km

Terrarossa: GE foresteria Castello Malaspina (municipio di Licciana Nardi, 0187474014 o OT 0187422604 a 10km), 14€ / Aulla : AC parrocchia San Caprasio, 0187420148// Seguire la SS62 od il nuovo sentiero CAI riva sx del Magra che passa per Fornoli e che va a Terrarossa e Aulla.

AULLA - SARZANA 17km

Sarzana: AC parrocchia San Francesco, via paci 2, di fronte antico ospedale, 0187620240/ AC gruppo scout, parrocchia San Venanzio, via crociata 33, 0187621036// Uscendo da Aulla prendere a sx la strada che conduce a Bibola, passando la ferrovia; si sale e bisogna fare attenzione ai segni del CAI bianchi e rossi, ma soprattutto al verde-bianco-rosso del sentiero locale per Bibola sotto il castello; da li' si seguono i segnali VF del CAI verso Vecchietto, Ponzano superiore, le rovine del castello della brina per scendere fino a Sarzana. Senno' seguire la N62, il fiume, la ferrovia.

NDR: Qui si realizza la giunzione con la VIA della COSTA LIGURE (non ancora segnalata) che viene da Ventimiglia e che viene descritta qui sotto: in pratica si cammina quasi sempre sul lungomare o la via Aurelia, come pure in Francia verso Arles fino a Frejus.

Da VENTIMIGLIA a SARZANA- la via della costa ligure-

Questa parte si sviluppa sui lungomare e le Riviere (fino a Genova, di Ponente, dei Fiori /da Genova a Lerici, di Levante), il clima é mediterraneo e questo facilita la marcia in ogni stagione, cosi' come la serie ininterrotta di paesi per trovare da dormire e da mangiare. Ho scelto questa Via e non la Gran Via dei Monti Liguri, sentiero di trekking in altura e lontano da tutto, perché i pellegrini ciclisti o camminanti di lungo corso hanno delle priorità diverse dagli escursionisti del weekend ! Certo, c'è molto asfalto e strade trafficate, poiché come ovunque le antiche strade romane sono diventate le nazionali di oggi, ma c'è la volontà di attrezzare un percorso alternativo come la nuova via verde ciclopedonale sull'ex ferrovia nella Riviera di Ponente e di migliorare il sentiero CAI sulla Riviera di Levante. Attenzione! Bisogna telefonare prima per trovare da dormire: zona turistica molto frequentata in ogni stagione!

Ventimiglia – Sanremo 18km

Bordighera: AC seminario vescovile; GE Istituto suore villa loreto, via G.Cesare 37, 0184294332; 26€/ hotel 1* 28/36€/ **Sanremo: AC collegio missionario francescano, via val del ponte 35/** AC villa del sole, via val d'olivi 1, tel 0184508987/ AC don orione, villa sta clotilde, cso cavallotti 52, tel 01845481/ AC possibile monastero carmelitane, via semeria 19; camping pian Roma // Dritto sul lungomare e poi a sx, passare il fiume Nervia verso Vallecrosia (3km), Bordighera (2km- giardini), Capo S.Ampelio, Ospedaletti (8km), capo Nero, Sanremo (5km)

Sanremo- Oneglia (Imperia) 26km

Taggia: AC possibile dominicani, pza cristoforo 6/ Imperia: Pensione san giuseppe (case don bosco) pza marellò 2, tel 018361547 (20/25€)/ Porto Maurizio: 2 camping in via d'Annunzio// Sempre il lungomare, corso degli inglesi, verso capo Verde, Bussana (6km, in alto le rovine di Bussana vecchia distrutta da un terremoto nel 1887 ed ora luogo chic di artisti), Arma di Taggia (2km), si segue l'antica ferrovia, Riva ligure, Santo Stefano, Piani, San Lorenzo (10km), Porto Maurizio (6km- borgo antico medievale- si segue la strada l'Incompiuta fino a Diano), passato il fiume Impero siamo a Oneglia (2km).

Imperia – Alassio 22km

Diano Marina: AC don Orione; 2 camping/ San Bartolomeo: 1 camping/ Marina d'Andora: 1 camping/ Laigueglia: 1 camping/ Alassio: OT pensioni in centro// Passando per capo Berta, si arriva a Diano Marina (6km), San Bartolomeo, capo Cervo, Marina d'Andora (8km- ponte romano a 10 arcate), si prende l'antica via romana Aurelia di Colla Micheri (paese di Thor Heyerdal, l'esploratore) fino a Laigueglia (5km), Alassio (3km- il muretto, il budello, via XX settembre, la chiesa romana di Sta Croce XI-XII s)

Alassio – Finale 26km

Albenga: GE Casa vacanze buon pastore- Seminario, via Galileo 36, 018250443 ; 20€/ Loano: AC padri Agostiniani/ **Finale: AJ Castello Vuillermin, via gen Caviglia 46, 019690515/** Finale Pia: AC abbazia sta Maria, benedettini, tel 019601700// Si cammina lungo la spiaggia verso capo Sta Croce e Albenga (7km- l'antico Castrum romano, il museo, il battistero del V s, le torri), seguire questa pianura e la ferrovia verso Ceriale (6km) e Borghetto Santo Spirito (1km), Loano (2km- le grotte di Toirano ed il museo preistorico), Pietra ligure (4km), Boggio, capo di Caprazoppa, Finalmarina (Finale Ligure 6km)

Finale – Savona 26km

Savona: AJ villa de franceschini, via alla strà 29, 019263222 (13€)// Ripartire verso Finalpia, Varigotti (5km), Malpasso, capo di Noli, Noli (5km), Spotorno (3km), Torre a mare, Bergoggi, capo di Vado, Vado ligure(7km), Zinola, la zona periurbana di Savona, Savona (6km).

Savona – Arenzano 22km o Genova Voltri km 29

Albisola superiore: AC santuario Madonna della pace, padri dehoniani, 37pl, tel prima 019489902 / Albisola mare: hotel metropole 30€/ Celle: camping / Varazze: AJ casa Henry Dunant, via genova 36, 019930877; AC casa salesiana tel 01997505/ Varazze le Faie: AC possibile dai carmelitani scalzi, convento del deserto/ Arenzano: OT e pensioni; camping Caravanpark a Vesima// Si continua verso Albisola marina (5km- una delle capitali della ceramica: nel 17° secolo i fratelli Conrado si trasferirono a Nevers in Francia e fondarono les Céramiques), Celle ligure (3km), Varazze (4km), si segue l'antica

ferrovia ed il litorale turistico fino a Cogoleto (8km) ed Arenzano (4km- Arenzano pineta sul mare a 2km, capo San Martino). NDR : da Varazze a Genova Voltri c'è una via ciclabile di 24 km parallela alla Via Aurelia/ si puo' anche prendere il treno da Voltri verso Genova centro e l'AJ passando la zona industriale

Arenzano – Genova centro 22km

Genova: AJ, via costanzi 120n, 0102422457; AC parrocchia San Lorenzo/ AC Madonna del monte, francescani, 50pl, tel 010504206; camping// Si prosegue verso Voltri (7km), Pra (4km), Pegli (1km), tutta la zona industriale, Multedo, Sestri Ponente, Cornigliano, Sampierdarena (6km), Genova Centro (5km : i carrugi, il porto, la Lanterna, l'Expo, le trenette al pesto, l'animazione)

Genova – Camogli 26km

Camogli: AC monastero suore francescane, 25pl, tel 0185770177// NDR : Qui comincia un sentiero del Club alpino italiano (CAI), il Sentiero verde-azzurro che va fino a Portovenere e che ci interessa fino a Riomaggiore. A volte lo seguiamo, a volte invece il lungomare e la Via Aurelia// Seguire per Sturla (7km), passando pza Caricamento, San Lorenzo, p. Soprana, Carignano, cso Italia, Boccadasse, Vernazzola. Si arriva a Quarto (1km), Quinto e Nervi (5km). Dal porto di Nervi si continua su costa verso Bogliasco, Pieve, Sori, Polanesi, Recco (11km), Camogli (2km, castello Dragone del XII s)

Camogli – Chiavari 21km

Rapallo: AC Casa del pellegrino di Montallegro, via del santuario 15, 30€, tel prima 0185239003, su in alto con funicolare/ Chiavari: AJ al camping al mare, via preli 30, 0185304633/ Zoagli: AC parrocchia sant'Ambrogio, don Luigi tel 018551612/ AC parrocchia San Pietro Revereto// Si puo' fare la panoramica passeggiata intorno al promontorio di Portofino (16km), senno' si va per monti verso Sta Margherita ligure (7km- pza Vittorio Veneto, la spiaggia ed il porto) la SS che sale e passa il Capo Pagana, San Michele di Pagana, la SS227, Rapallo (3km - porto, fiume Boate ed il ponte antico di Annibale, la passerella, il lungomare, il castelletto, la villa Tigullio, il castello dei sogni, la via Aurelia, il santuario di Montallegro-7 minuti in funicolare). Il sentiero CAI sale verso Sant'Ambrogio e San Pantaleo e scende dopo a Zoagli (4km), ma voi potete anche continuare sulla SS con i suoi stretti marciapiedi. A Zoagli lo stesso: sia seguire il sentiero per San Pietro, St Andrea di Rovereto, e ritrovare poi a Liggia la via Aurelia, sia seguire subito la SS per arrivare a Madonna delle Grazie e da li' scendere a Chiavari (7km) ed al ponte sull'Entella.

Chiavari – Moneglia 26km

Lavagna: camping Panorama/ **Sestri levante: AC centro madonnina del grappa, pza mauri 1, 0185457131** / Moneglia: camping a la Secca e Preata/ Riva: camping // Dopo il ponte la città diventa Lavagna (2km- basilica dei Fieschi), non seguite il sentiero CAI che sale sulle montagne verso San Benedetto e Santa Giulia, ma il lungomare e la ferrovia fino a Cavi e la sua spiaggia (5km- qui si ritrova il sentiero CAI) e si va verso Sant'Anna e Sestri levante (4km), sempre sul mare. Dopo la spiaggia, si puo' fare il giro del promontorio di Punta di Sestri e Torre Marconi, oppure fermarsi un momento alla Baia del Silenzio, prima di proseguire sul sentiero verso Mandrella, abbandonare il sentiero verdeazzurro ed andare verso case Ginestra, la discesa alle Rocche ed a Riva ponente (5km- Riva Trigoso) con i suoi cantieri navali. Il sentiero CAI vi porta verso Riva levante, dopo si sale verso Torre di punta Baffe, il versante del monte Moneglia (al bivio prendere a dx e non salire in alto) il Vallone grande, il versante del monte Comunaglia, la discesa a Moneglia (10km). Si puo' seguire l'antico tracciato della ferrovia con i suoi tunnel, ma più corto e piatto, che segue la costa fino a Moneglia e Levante (strada delle gallerie).

Moneglia – Levante 19km

Deiva: camping a Deiva e Arenella; hotel 1*/ **Levanto: AJ Hospitalia del mare, 0187802562, 13€;** AC convento santa Annunziata, 0187808179 o Convento san Francesco/ Framura- Setta: AJ antico hospitale, 0187823044; AC asilo, fam Pitzalis 32pl cucina, tel 0107492353; camping/ Bonassola: AJ (ARCI- le scuole) in alto a Montaretto, 3336950547, 8€ // Si passa il fiume Bisagno e si sale verso Lemoglio, quota 318, la discesa di Castagnola, la chiesa di Deiva, Deiva Marina (5km), il ponte sul fiume, la salita al Pian di Serro, il sentiero CAI biforca intorno al monte Serra, poi si ricongiunge a C. Puntaschi, monte Ressa, Costa, la discesa a Framura (5km), Anzo (3km), la stazione di Framura, il porto, il versante del monte Vandarecca, Salice (in alto Montaretto con il suo AJ), bivio a sx verso Bonassola (3km). Dopo, meglio seguire il sentiero CAI per Scernio, il rio della Guardia, la discesa a Levante, la sua chiesa bianconera, la lunga spiaggia (3km- qui siede la confraternita di san Giacomo dal 1409 nell'oratorio). Potete anche seguire la strada delle gallerie.

Levanto – Biassa 24km **LE CINQUETERRE**

Manarola: AJ 5 terre oasi, 0187920215, 18/22€/ Corniglia: camping e GE/ Riomaggiore: GEP su in alto, abbazia di Montenero, tel prima 0187760528, 20€ minimo 2 notti// **Biassa: AJ tramoreti 0187758507, 17€ su in alto//** A Levante comincia il Parco delle Cinqueterre con i suoi sentieri, come la via azzurra, con i suoi saliscendi, lungo spiaggette e paesini turistici, collegati dalla ferrovia e da battelli. Ci si puo' fermare a riposare... I più forti possono seguire la via rossa alta, quella delle chiesette e dei santuari. Si parte da Levante sul sentiero 1 e dopo si prende il 10 verso Monterosso (8km) passando per il castello di Sant'Andrea di Levante, case Faraggiana, C. Spianatta, C. Giglio, C. San Carlo, casa nuova, casa Lovara, il semaforo di Sant'Antonio, il ritorno verso Bellavista e la discesa a Fegina e Monterosso. Da qui si prosegue sul sentiero 2 azzurro che porta a case Belfiore, Vernazza (4km), Prevo, chiesa de

Corniglia (3km), la spiaggia di Corniglia, Manarola (3km), la romantica Via dell'Amore, la stazione, Riomaggiore (2km), il tutto sospesi tra mare e cielo. A Riomaggiore si prende il sentiero 3 in salita verso l'abbazia-santuario di Montenero, Lemmen ed il posto telegrafico 516, all'incrocio con il sentiero 1 a Fraschi si prende il sentiero 4 in discesa nel bosco di castagni per Biassa (4km capolinea bus).

Biassa- Sarzana 15km

Sarzana: AC sommario, parrocchia S. Francesco, via paci 2, 0187620356/ GE istituto la missione, via Carducci, 40pl, 25€, 0187620240/ AC gruppo scout, parrocchia san Venanzio, via crociata 33, 0187621036/ camping // Si continua sul sentiero 4 fino a Pegazzallo, dove si scende su strada a La Spezia (8km); se si vuole passare per Lerici, si va a dx passando per Muggiano e S. Terenzo, e dopo si raggiunge, per Pugliola e Romito, Sarzana (20km). Senno' si sale verso Termo, Baccano, Arcola e si scende a Sarzana dritti (15km), dove in via Mazzini e via Bertoloni si ritrova l'antica Via Francigena.

Gli ultimi 420 Km circa della VIA FRANCIGENA : Sarzana-Roma

NDR : da qui il percorso é segnalato da diverse associazioni e privati con il logo VF, pannelli vari, frecce ed omini bianchi ed altro.

SARZANA - MASSA 19km

Marina di Massa: AJ viale pinete Partaccia 237, 160pl, 11€, 0585774266// da Sarzana per via Aurelia, dopo la stazione di Luni, svoltare a dx per andare a visitare i resti antichi e poi seguire il lungomare, se andate a dormire all'AJ. Senno' lungo la ferrovia e continuate cosi' alternando via Aurelia e strade parallele fino alla stazione di Massa zona industriale e da li', a sx, salire a Massa per la pista ciclabile.

MASSA - PIETRASANTA 15 km

Pietrasanta: AC di fianco al duomo, suore casa la Rocca, 35pl, via rocca 10; 0584793093; AC possibile Salesiani 058470388// Si esce per la via Aurelia verso Turano e si puo' continuare fino a Pietrasanta. Quelli che hanno dormito all'ostello possono continuare sul lungomare fino a Fiumetto (9km) e poi prendere a sx la strada che da Marina di Pietrasanta va in 4km verso il centro di Pietrasanta.

PIETRASANTA - CAMAIORE 9 km

Camaiole: hotel// Uscendo da Pietrasanta prendere, dopo il cimitero ed il torrente Baccatoio, la strada di Cannoreto e passare poi la roggia del vecchio mulino a dx, passare il paese e scendere verso l'istituto Cavanis (Capezzano Pianore, possibile AC) che si aggira per la dx costeggiando il parco della Villa Borbone, si continua sempre dritto ed all'incrocio si comincia la salita in leggera curva a sx, si arriva alla strada (prendere a sx), si passa il fiume e si segue la sponda a sx verso Camaiole.

CAMAIORE - LUCCA 22 km

Lucca: AJ San Frediano, via cavallerizza 12, vicino alla Porta d'entrata, 0583469957 (18€); AC possibile Casa del Clero, 8 pl, via dell'Angelo Custode 34, tel 05834304/ Valpromaro: AC parrocchia don Mario 0584956028// Si esce per via Roma sulla SP1 che va a Lucca salendo i tornanti a Montemagno e Valpromaro (7km). Qui seguire un sentiero che costeggia la strada fino al campo di calcio e poi la strada che a dx sale al Passo delle Gavine. Scendere dal colle e svoltare a sx verso la chiesa di San Michele Arcangelo, lungo il torrente Contesora, e arrivare a Fornaci, san Macario in piano e Ponte San Pietro. Da qui passare il Serchio e Nave e seguire la ciclabile per Lucca e l'AJ.

LUCCA - ALTOPASCIO 17km

Capannori: AC Circolo Anspi (sacco a pelo)/ **Altopascio: AC Magione dei Cavalieri di San Jacopo del Tau - Dott. Licinia Scardigli - Biblioteca 0583216280- uff 0583216525** o la palestra per gruppi; AC sommario parrocchia don bruno// Uscire su strada provinciale in direzione Antraccoli, Capannori, Porcari (10km). Si esce per via Roma e si segue via provinciale romana su 6km passando per Fabbri. Dopo la stazione e l'autostrada si arriva ad Altopascio (ospitale di san giacomo del 1191).

ALTOPASCIO - SAN MINIATO BASSO 24km

Ponte a Cappiano: AJ comunale, 0571297831, 15€ cucina/ Fucecchio: AC parrocchia/ **San Miniato Basso: AC 3 posti, confraternita la Misericordia 0571419455 Giugni Mario 0571419160/** San Miniato Alto: GE convento San Francesco, sacco a pelo, camere 25€ MP, tel prima 0571430511// Prendere la SP verso Fucecchio e dopo 5km si arriva a Galleno, si prosegue sulla SP15 verso Le Vedute e Ponte a Cappiano (6km) e Fucecchio(4km). Da li', senza salire su, in 5km di strada si arriva a San Miniato Basso, passando l'Arno, la ferrovia e l'autostrada. Senno' la VF (freccia bianca sul muro) dopo Galleno vi porta verso il campo di corse e le Cerbaie, la strada vicinale delle 7 querce, a dx su via Poggio Adorno fino in fondo e poi a sx verso Ponte a Cappiano. Proseguire dritto verso Fucecchio, sulla dx per via Buozzi, la strada verso San Miniato, attraversare il fiume Arno sul ponte San Pierino, la ferrovia e siamo a San Miniato Basso.

NDR: alcune guide per pellegrini "impavidi" vi fanno seguire un itinerario per i bricchi e molti camminanti di ritorno mi scrivono che si sono persi per l'assenza di segnali chiari ed univoci, soprattutto in caso di brutto tempo! Ed allora consiglio l'itinerario per Castelfiorentino, Certaldo e San Gimignano per le stradine, visto anche che a Gambassi l'AC non é garantita.

SAN MINIATO BASSO - CASTELFIORENTINO km 15 oppure GAMBASSI 24km

Gambassi Terme: possibile AC Parrocchia don Evaristo (telefonare prima 0571638208)/ AJ il Castagno, via volterrana 28, 12€, a 5km, tel 0571678048/ **Castelfiorentino: AJ viale Roosevelt 26, 13€, 84pl, 057164002//** verso S Miniato Alto per via Moro (SP7) su 2km. Attraversare il borgo ed in via Calenzano una freccia gialla vi devia a dx in vicolo Borghizzi per una scalinata in discesa; si passano i Cappuccini e Calenzano, le terme san Miniato; girare a dx dopo la cabina enel(sentiero via Francigena). Si sale verso Campriano, a dx verso la Pieve di Coiano. Da qui per Castelfiorentino si segue la via Coianese verso Castelnuovo, girando poi a dx, dopo la Pieve, verso Dogana ed ancora a dx verso Castelfiorentino. Si puo' proseguire per Gambassi su strada, passando per I Profeti, Pillo e la Pieve di sta Maria a Chianni (9km).

CASTELFIORENTINO – SAN GIMIGNANO 23km

Pancole: AC Santuario Mariano, padre Luciano 0577955083/ **San Gimignano: AC Convento Sant' Agostino, padre Bryan o padre Ian 0577907012/0577940383 (si puo' stare più giorni!) – AJ Ostello 0577941991 – GE Monastero S. Girolamo, benedettine, via Folgore 26; 0577940573 – 25€//** Da Castelfiorentino proseguire verso Certaldo lungo il fiume Elsa, la strada e la ferrovia (9km), poi si sale su in 14km a San Gimignano. Chi é andato a Gambassi invece, deve girare a sx per via Franchi verso Certaldo, poi a Dx proseguendo per Luiano 3km. Con un percorso dritto scendere, passando per Cascina Riaperotto, Casanuova, nella valle del torrente Casciani, casa La Torre, il ponte, la fattoria Luiano di Sotto, dritto in discesa, attraversare il ponte. Poi salire verso Spinai e Montecarulli, si arriva alla chiesa di San Pietro, si prende la strada a dx per Pancole e si va fino a San Gimignano, senno' si seguono le indicazioni VF verso Collemucciolli, per visitare la Pieve di Cellole.

SAN GIMIGNANO – COLLE VAL D'ELSA 14km

Colle Val d'Elsa: AC Salesiani, piazza Sant'Agostino, 0577920195// Uscire su strada verso Monteoliveto e Santa Lucia. Da qui prendere il sentiero che scende alla strada che sale a Bibbiano (6km) e che poi arriva alle Grazie (5km). Da li' sulla N68 a sx in 3km si arriva a Colle Val d'Elsa. Il sentiero via Francigena vi porta a spasso per i bricchi ed é adatto a chi ha tempo e voglia.

COLLE VAL D'ELSA – Monteriggioni 11km

Le Grazie: AC parrocchia santa Maria, don Stefano 0577959068/ **Monteriggioni: AJ Casa Famiglia, podere il santo, a 600m dal paese, 0577304469, 15€, chiavi all'OT di fianco/ AC parrocchia Castellina scalo- Rencine a 900m, don Doriano 0577304214 o 3356651581/ Sant' Antonio al Bosco: AC parrocchia, Sandro Carboni 0577456695//** Prendere la SP5, attraversare il ponte sul fiume Elsa, tagliare dritto verso i Cappuccini, passare l'autostrada verso Staggia, deviare a dx sulla N2 (via Cassia) verso Castellina scalo dove c'é l'alloggio. Gli altri seguiranno il sentiero VF per Abbazia a Isola (BR e AC parrocchia) e Monteriggioni per salirci su a sx, senno' si continua sul sentiero dritto verso Mandorlo (come sotto).

Monteriggioni – SIENA 14km

Siena: AJ via fiorentina 89, 13€, 057752212, 2,2km prima di porta Camollia, vicino al McDonald/ AC suore della carità di san Vincenzo, pza san Girolamo, in centro, a 600m da porta romana, suor Ginetta o suor Teresita, si puo' stare più giorni, tel prima 057721271- Località Acquacalda: AC possibile monastero benedettine, via Bologna 3// Uscire per la Porta sud (romana), scendere alla via Cassia vicino alle scuole, prendere strada del gallinaio verso Mandorlo, all'incrocio girare a sx e scendere e salire poi verso Casella e Uccellatoio (ippodromo in disuso) e dopo 1km si arriva a un bivio con delle quercie. Là si puo' andare a sx verso la via Cassia e seguirla per Siena.

SIENA – PONTE D'ARBIA 23km

Lucignano: AC parrocchia 0577375617/ **Ponte d'Arbia: AC sommario, cucina, chiave sotto zerbino, al Centro Cresti sigra Lotti- 0577370096 (dopo il ponte sull'Arbia)//** per la Porta Romana sulla via Cassia, attraversare la Cerchiaia, Colle Malamerenda e Isola d'Arbia e si puo' continuare verso Ponte Tressa, Monteroni, Lucignano, Curiano e Ponte d'Arbia. Senno' optare per il sentiero a dx dopo il bar ristorante " Il Pino ", passare la ferrovia, salire sul sentiero n°2 del C.A.I., scendere a Ponte Tressa, prendere verso Grancia di Cuna. Uscire dalla Porta sud e seguire le indicazioni della Provincia e del C.A.I. (bianco rosso) ed il pellegrino stilizzato (sentiero 500). Si va verso Quinciano. Alla chiesa due percorsi verso Curiano e Ponte d'Arbia (il rifugio é sulla via Cassia, a dx dopo il ponte sul fiume).

PONTE D'ARBIA – SAN QUIRICO D'ORCIA 21km

Buonconvento: AC parrocchia san Pietro e Paolo, 0577806089/ Torrenieri: GE parrocchia Maria Maddalena 0577834138 – 25€ / **San Quirico: OT e GE 10€ alla nuova foresteria della Collegiata 0577897236 don Gianni//** Si segue la Cassia verso Buonconvento e Torrenieri. Passare sotto l'incrocio della N2 e uscire seguendo l'antica via Cassia (SP137) che passa per Bellaria, Podere San Giuseppe e arriva a San Quirico. NDR: si puo' anche a partire da Torrenieri fare una variante verso Montalcino (9km- AC alla Coop) e l'Abbazia di Sant'Antimo del VIIIs (10km- AC buono tel 0577835550).

SAN QUIRICO - GALLINA 12 km

Vignoni Alta: AC parrocchia/ Gallina: AC parrocchia, sigra Crespi 0577880136// da S. Quirico, prendere a dx via Matteotti, poi via Garibaldi, seguire le indicazioni verso Vignoni e Ripa d'Orcia. La strada si restringe, filari di cipressi sulla sx, in salita leggera (segni biancorossi via Francigena). Dopo 2 km prendere a sx verso Vignoni e dopo 1km si arriva a Vignoni Alta. Uscire dall'altra parte, a dx della chiesa

San Biagio. Scendere sul sentiero al cimitero e continuare a sx per arrivare alla strada che si segue a dx verso Bagno Vignoni. Poi si va a sx verso la Cassia e la si segue a dx per La Scala e Gallina.

GALLINA - RADICOFANI 17 km

Radicofani: AC parrocchia, don Elia 057855614/ AC la Misericordia, sigra Buricchi, 057855860 // Da Gallina, dopo 1km, prendere a dx, al km172, prima del ponte sul torrente Vellora, il sentiero, si passa un piccolo guado, si sale leggermente restando a dx, al bivio prendere a sx (su di un albero a sx, c'è un pannello della via Francigena) si arriva a Le Briccole. Proseguire dritto, attraversare la strada e poi tre ruscelli e arrivare all'antica via Cassia, casa Anas km 169,938. Proseguire verso la casa consorziale e Ricorsi e sulla via Cassia. Quelli che continuano verso Ponte a Rigo vanno sempre sulla N2 Cassia (17km), gli altri svoltano a sx sulla SS478 e salgono verso la Rocca di Radicofani (10km).

RADICOFANI - PONTE A RIGO 11km

Ponte a Rigo: AC parrocchia don Piero 057853628 o Consorzio Agrario da Leonello 0578/50066- 50016// Si esce per viale Matteotti e lo sterrato in discesa per Poggio Leano, La Novella e Ponte a Rigo.

PONTE A RIGO - ACQUAPENDENTE 13 km

Acquapendente: AC frati cappuccini, all'uscita del paese, molto buono/ AC possibile casa pellegrino san Rocco, don Luigi, di fianco chiesa sant'Agostino/ AC suor Aurelia, casa di Lazzaro// Proseguire sulla via Cassia verso Torricella, Centeno ed il Ponte Gregoriano. Dopo averlo attraversato (fontanella) prendere la stradina a sx, in salita, che arriva a Acquapendente.

ACQUAPENDENTE - BOLSENA 20 km

Bolsena: GE foresteria ex convento Sta Maria del Giglio, via mad. del giglio 49, 1km da pza sta cristina, 0761799066- 18€/ AC parrocchia San Salvatore 0761799124/ **GE Suore del SS Sacramento, Pza Santa Cristina 14, tel 0761799058 (21€)/** **AJ ostello comunale Gazzetta, sig Mauro 0761798545//** Da Porta Romana (a lato chiesa S. Sepolcro) seguire i pannelli via Francigena ed i segni biancorossi con la F rossa. Potete seguire la SS2 fino a San Lorenzo Nuovo oppure il giro della Francigena (All'incrocio prendere a sx verso Torre Alfina e si arriva dopo 1km al casale San Francesco. A Dx si segue il sentiero che passa per casale Santo Stefano, Ponte San Biagio, attraversa la via Cassia e prosegue verso casale Campo Moro e casale San Paolo. Si ritorna sull'asfalto della Cassia fino a San Lorenzo nuovo). Da qui non seguire le indicazioni via Francigena a dx in discesa, ma continuare sulla Cassia fino al km122 VII. Là, prendere a sx il sentiero via Francigena fino a Bolsena. NDR: se avete tempo, potete anche seguire l'altra sponda del lago su una bellissima panoramica fino ai resti di Bisentium, poi Capodimonte, Marta, la strada verso Viterbo, saltando Montefiascone.

BOLSENA - MONTEFIASCONE 14 km

Montefiascone: AC Monastero S.Pietro, Igo san Pietro 31, benedettine, 0761826088/ 0761826066, 10-17€/ AC parrocchia corpus domini, via Cassia 10, 0761826567, all'entrata città/ GE Raggio di sole, via San Francesco 3, 0761826098, 90 posti, prezzo ?/ AC possibile convento sant'angelo// A Bolsena seguire la Cassia ed al km108 girare a sx lungo il Fosso d'Arlena e poi a dx il sentiero di basalto romano (antica Cassia) fino alla strada che vi porta su a Montefiascone.

MONTEFIASCONE - VITERBO 17 km

Viterbo: GE Centro Madonna della Quercia, via Fiume 112 : 114 posti, 0761321322-14€/ AC scout parrocchia santa Barbara, piazza dei Buccheri, 0761250524, prima della città/ AC possibile convento cappuccini, via 4 novembre 16, tel 0761343064/ AC possibile Clarisse sta Rosa 0761342887// si puo' seguire la Cassia per 16 km fino a Viterbo oppure prendere a dx via Contadini in discesa verso il campo sportivo e la stazione. Dopo qualche centinaio di metri, girare a dx sulla stradina con villette ed infine (300m) una cabina Enel. Là, si prende a sx. Al bivio dell'altare della Vergine seguire a sx l'antica Cassia, passare sotto ferrovia a sx e di nuovo a dx, dopo case Paoletti. Saliscendi verso Monte Iugo fino alla casa cantoniera ed attraversare la SP Martana. Proseguire dritto sul sentiero, passare Casa Felcetone, la fontanella e, 300m a sx, prendere il sentiero alberato che continua su 1,5km. Girare a dx all'incrocio e passare la sorgente termale del Bagnaccio. Dopo 1,5km prendere a sx il sentiero di San Lazzaro. Dopo 3km si arriva al cimitero di Viterbo, seguire a dx sulla via Cassia.

VITERBO - CAPRANICA 25km Variante Lago di Vico

Capranica: AC sommario parrocchia, tel prima a don Antonio 0761669053/ GE villa Immacolata, corso Petrarca 46, tel 076129251, 19 posti// per Porta Romana prendere a dx strada Sammartinese verso l'ospedale Belcolle e San Martino al Cimino, dove si sale alla chiesa e poi al lago. All'incrocio dell'immagine della Madonna prendere a dx lungo il lago. Dopo 7,5 km c'è una strada a dx che porta a Casaletto e poi a Quercie d'Orlando, raggiungendo la Cassia (al km60). Attraversarla e seguire strada Doganale Oriolense a sx verso la stazione. Prima della ferrovia, sulla sx prendere il sentiero che la costeggia e poi a sx strada Formelluzzo fino alla via Cassia, il parco pubblico e Capranica.

CAPRANICA - CAMPAGNANO DI ROMA 27 km

Campagnano: AC parrocchia San Giovanni Battista, don Renzo 069041094/ Settevene: GE L'Umiltà, casa Maria Immacolata, **via cassia km37, tel 0761527016 (14€)//** da Capranica si puo' seguire la N2 Cassia verso Sutri o, prima della cappella san Rocco, salire a dx strada Pogliere per raggiungere strada Capranichese. Si arriverà nei due casi a Sutri dove, se si vuole salire, si attraversa la Cassia, senno' si continua costeggiando Madonna del Parto, la necropoli ed il cimitero. Si lascerà la N2 a

dx per la strada del lago di Bracciano e Trevignano (da non confondere con quella di Bassano 10m prima). Più lontano si troverà a sx la strada località Vallicella che si segue fino alla fontanella San Martino ed il Golf club; si va a dx costeggiandolo, poi a sx; il sentiero diventa la via Sutrina vecchia ed arriva a Monterosi. Da qui la Via Cassia é molto trafficata e si deve seguirla lato sx, dopo aver percorso in senso contrario la bretella, fino a Settevene, per arrivare poi all'incrocio del Pavone dove si gira a sx sulla SP10a via del Pavone che sale a Campagnano.

CAMPAGNANO - LA STORTA 24 km

La Storta: GE Centro Spiritualità sacro cuore, via Cassia 1826, km 18,1, tel 0630890863,(23€)

Isola Farnese: AC sommario parrocchia San Pancrazio, tel 0630890508// si segue via San Sebastiano sulla SP10a. Al km12,6 (altare della Madonna del sorbo) si gira a dx su strada di Macchiano, che finisce in una villa. Si prende a dx e si va in discesa verso i ruscelli e si sale poi verso Madonna del Sorbo. Si scenderà poi verso Formello ed il Parco di Vejo. Dopo la visita del sito, si continua per Isola Farnese, Madonna di Bracciano e la Storta.

LA STORTA - SAN PIETRO (ROMA) 14km

Roma: AJ del foro italico, viale olimpiadi 61, 18€, 334pl, 063236267/ Centro del Vaticano 066982/ Pensione Ottaviano, via Ottaviano 6, 23€, di fronte a san Pietro/ Più camping Roma, via Aurelia 831, a 2,5km, tel 066623018// sulla Via Cassia per 3,5km, alla Giustiniana si gira a dx su via Trionfale. Arrivati a pza Medaglie d'Oro, entrare nel parco di Monte Mario solo alla fine per Viale Parco Mellini. Qui si trova il balcone con il panorama su Roma e la cupola di San Pietro. Si ridiscende su via Trionfale per i tornanti fino a Largo Trionfale e si prende via Leone IV. Alle mura vaticane, proseguire a sx per pza Risorgimento, via Porta Angelica ed infine le colonne del Bernini. Qui finisce il nostro cammino ! I credenti andranno a trovare Don Vercesi per ottenere il famoso « Testimonium » del compiuto pellegrinaggio, gli altri in visita della Citta Eterna. Flavio Vandoni, con la collaborazione di Luciano Callegari, Luciano Greppellino, JeanMarie Laplane, Jean Claude Lordier, Jean Claude Albertini, Riccardo Latini, Girouet e le note di viaggio di altri camminanti e pellegrini.

CAMMINI ITALIANI: da Ventimiglia a Roma (e viceversa)

INTRODUZIONE

Molte richieste sono pervenute da parte di caminanti e pellegrini di tutte le nazionalità per un descrittivo del cammino da e verso Roma e Santiago. Ho già descritto le tratte francesi fino ad Arles e da lì verso Saint Jean Pied de Port ed il Somport (che saranno ripubblicate, rivedute e corrette a fine 2007), come pure il Camino Francès. Mi sono basato sulla presenza bimillenaria di un tracciato stradale romano e sulla volontà delle varie associazioni di collegare Roma a Santiago di Compostella, passando per la Provenza verso Arles sulla via dei Romei. Mi sono servito dei tracciati stradali antichi, come la via Aurelia e Aurelia Scauri sulla costa ligure e la via Domizia sulle Alpi. Questo non è un cammino facile, è poco segnalato, con molto asfalto e pochi rifugi. Poca frequentazione, in maggioranza non-italiani, ed in estate qualche gruppo nell'ultimo pezzo più organizzato. Sembra che dopo il giubileo 2000 pochi vogliano ancora offrire accoglienza e dunque, oltre alle strade trafficate, quasi ogni giorno si pone il problema di telefonare per assicurarsi un posto dove lavarsi e riposare, se non si ha una grossa carta di credito! Questo descrittivo comporta quindi l'itinerario principale e la lista dei diversi alloggi possibili, aggiornati a fine 2006 e depurati da quelli non più validi, con il contributo di vari camminanti e ciclisti. Infine sappiate che a Roma è possibile ottenere il "Testimonium" (sorta di Compostela romana) dopo un colloquio sulle vostre motivazioni religiose con Don Vercesi (Ufficio pellegrino in piazza san Pietro, circa 300 rilasci fine 2006).

ITINERARIO : la via della Costa Ligure (cammino italiano a Santiago e Via Romea o cammino dei Romei per Roma) raggiunge **la via Francigena** a Sarzana e si collega in Francia al nuovo GR653A (antica Via Aurelia e Aurelia Scauri), che porta a Arles passando per la regione provenzale e prosegue poi o per la via d'Arles (GR653) verso il Col del Somport o per la via del Piemonte Pirenaico (GR78) fino a Saint Jean Pied de Port. Questo percorso è considerato come il più diretto verso Roma o Compostella. Ogni suggerimento e correzione sono bene accetti e servono a migliorare il nostro lavoro, grazie! Buon cammino! Flavio Vandoni (flaovandong@yahoo.fr). **NOTE e ABBREVIAZIONI** : dx a destra; sx a sinistra; SS/RN/N strada statale; SP strada provinciale; BR bar ristorante; AC accoglienza (spesso a donativo, offerta libera); GE rifugio privato o pubblico; AJ ostello gioventù (necessaria la tessera); OT ufficio del turismo, proloco, APT; MP mezza pensione; NS negozio supermercato.

Da VENTIMIGLIA a SARZANA- la via della costa ligure-

Questa parte si sviluppa sui lungomare e le Riviere (fino a Genova, di Ponente, dei Fiori /da Genova a Lerici, di Levante), il clima è mediterraneo e questo facilita la marcia in ogni stagione, così come la serie ininterrotta di paesi per trovare da dormire e da mangiare. Ho scelto questa Via e non la Gran Via dei Monti Liguri, sentiero di trekking in altura e lontano da tutto, perché i pellegrini ciclisti o camminanti di lungo corso hanno delle priorità diverse dagli escursionisti del weekend ! Certo, c'è molto asfalto e strade trafficate, poiché come ovunque le antiche strade romane sono diventate le nazionali di oggi, ma c'è la volontà di attrezzare un percorso alternativo come la nuova via verde ciclopedonale sull'ex ferrovia nella Riviera di Ponente e di migliorare il sentiero CAI sulla Riviera di Levante. Le tappe sono solo indicative! NDR: Bisogna telefonare prima per trovare da dormire: zona turistica molto frequentata in ogni stagione!

Ventimiglia – Sanremo 18km

Bordighera: AC seminario vescovile; GE Istituto suore villa loreto, via G.Cesare 37, 0184294332; 26€/ **Sanremo: AC collegio missionario francescano, via val del ponte 35/** AC villa del sole, via val d'olivi 1, tel 0184508987/ AC don orione, villa sta clotilde, cso cavallotti 52, tel 01845481/ AC possibile monastero carmelitane, via semeria 19// Dritto sul lungomare e poi a sx, passare il fiume verso Vallecrosia (3km), Bordighera (2km), Capo S. Ampelio, Ospedaletti (8km), capo Nero, Sanremo (5km)

Sanremo- Imperia 26km

Taggia: AC possibile dominicani, pza cristoforo 6/ Imperia: pensione san giuseppe, case don bosco, pza marello 2, 018361547 (20-25€)/ Porto Maurizio: 2 camping in via d'Annunzio// Sempre il lungomare, corso degli inglesi, verso capo Verde, Bussana (6kmi), Arma di Taggia (2km), si segue l'antica ferrovia, Riva ligure, Sto Stefano, Piani, San Lorenzo (10km), Porto Maurizio (6km- borgo antico medievale- si segue la strada l'incompiuta fino a Diano), Imperia (2km).

Imperia – Alassio 22km

Diano Marina: AC don Orione/ Alassio: OT e pensioni in centro// Passando per capo Berta, si arriva a Diano Marina (6km), San Bartolomeo, capo Cervo, Marina d'Andora (8km- ponte romano a 10 arcate), si prende l'antica via romana Aurelia di Colla Micheri (paese di Thor Heyerdal, l'esploratore) fino a Laigueglia (5km), Alassio (3km- il muretto, il budello, via XX settembre, chiesa Sta Croce XI-XII s)

Alassio – Finale 26km

Albenga: GE Casa vacanze buon pastore- Seminario, via Galileo 36, 018250443 ; 20€/ Loano: AC padri Agostiniani/ **Finale: AJ Castello Vuillermin, via gen Caviglia 46, 019690515/** Finale Pia: AC abbazia sta Maria, benedettini, tel 019601700// lungo spiaggia verso capo Sta Croce e Albenga (7km), seguire questa pianura e ferrovia verso Ceriale (6km) Borghetto Santo Spirito (1km), Loano (2km- le grotte di Toirano ed il museo), Pietra ligure (4km), Borgio, capo di Caprazoppa, Finalmarina (Finale Ligure 6km)

Finale – Savona 26km

Savona: AJ villa de franceschini, via alla strà 29, 019263222, a 3km dal porto, 13€/ Ripartire verso Finalpia, Varigotti (5km), Malpasso, capo di Noli, Noli (5km), Spotorno (3km), Torre a mare, Bergeggi, capo di Vado, Vado ligure(7km), Zinola, Savona (6km).

Savona – Arenzano 22km

Albisola sup: AC santuario Madonna della pace, padri dehoniani, 37pl, tel prima 019489902/ **Varazze: AJ casa Henry Dunant, via genova 36, 019930877/** AC casa salesiana tel 01997505; Varazze le Faie: AC possibile dai carmelitani scalzi, convento del deserto/ Arenzano: OT e pensioni; camping Caravanpark a Vesima// Si continua verso Albisola marina (5km), Celle ligure (3km), Varazze (4km), si segue l'antica ferrovia ed il litorale turistico fino a Cogoleto (8km) ed Arenzano (4km- Arenzano pineta sul mare a 2km, capo San Martino). NDR : da Varazze a Genova Voltri c'è una via ciclabile di 24 km parallela alla Via Aurelia/ potete anche prendere il treno a Genova Voltri per il centro e l'AJ a 2km dal porto, senza sorbirvi tutta la zona industriale e risparmiando un giorno...

Arenzano – Genova centro 22km

Genova: AJ, via costanzi 120n, 0102422457; AC parrocchia San Lorenzo/ AC Madonna del monte, francescani, 50pl, tel 010504206// Si prosegue verso Voltri (7km), Pra (4km), Pegli (1km), tutta la zona industriale, Multedo, Sestri Ponente, Cornigliano, Sampierdarena (6km), Genova Centro (5km : i carrugi, il porto, la Lanterna, l'Expo, le trenette al pesto, l'animazione)

Genova – Camogli 26km

Camogli: AC monastero suore francescane, 25pl, tel 0185770177// NDR : Qui comincia un sentiero del Club alpino italiano (CAI), il Sentiero verde-azzurro che va fino a Portovenere e che ci interessa fino a Riomaggiore. A volte lo seguiamo, a volte invece il lungomare e la Via Aurelia/ si puo' anche prendere il treno fino a Genova Nervi e da li' continuare a piedi fino a Rapallo 23km// Seguire per Sturla (7km), passando pza Caricamento, San Lorenzo, p. Soprana, Carignano, cso Italia, Boccadasse, Vernazzola. Si arriva a Quarto (1km), Quinto e Nervi (5km). Dal porto di Nervi si continua su costa verso Bogliasco, Pieve, Sori, Polanesi, Recco (11km), Camogli (2km, castello Dragone del XII s)

Camogli – Rapallo 10km (19km con giro promontorio) o Chiavari 21km

Rapallo: AC Casa del pellegrino di Montallegro, via del santuario 15, 30€, tel 0185239003, su in alto con funicolare/ Chiavari: AJ al camping al mare, via preli 30, 0185304633/ Zoagli: AC parrocchia sant'Ambrogio, don Luigi tel 018551612/ AC parrocchia San Pietro Revereto// Si puo' fare la panoramica passeggiata del promontorio di Portofino (16km), senno' si va per monti verso Sta Margherita ligure (7km, la spiaggia ed il porto) la SS che sale e passa il Capo Pagana, San Michele di Pagana, la SS227, Rapallo (3km - porto, fiume Boate ed il ponte antico di Annibale, la passerella, il lungomare, il castelletto, la villa Tigullio, il castello dei sogni, la via Aurelia, il santuario di Montallegro-7 minuti in funicolare). Il sentiero CAI sale verso Sant'Ambrogio e San Pantaleo e scende dopo a Zoagli (4km), ma voi potete anche continuare sull'Aurelia con i suoi stretti marciapiedi. A Zoagli lo stesso: sia seguire il sentiero per San Pietro, St Andrea di Rovereto, e ritrovare poi a Liggia l' Aurelia, che seguirla subito per Madonna delle Grazie e da li' scendere a Chiavari (7km) ed al ponte sull'Entella.

Rapallo – Sestri Levante 21km

Lavagna: camping Panorama/ **Sestri levante: AC centro madonnina del grappa, pza mauri 1, 0185457131//** Dopo il ponte la città diventa Lavagna (2km- basilica dei Fieschi), non seguite il sentiero CAI che sale sulle montagne verso San Benedetto e Santa Giulia, ma il lungomare e la ferrovia fino a Cavi e la sua spiaggia (5km- qui si ritrova il sentiero CAI) e si va verso Sant'Anna e Sestri levante (4km), sempre sul mare. Dopo la spiaggia, si puo' fare il giro del promontorio di Punta di Sestri e Torre Marconi, oppure fermarsi un momento alla Baia del Silenzio, prima di proseguire sul sentiero verso Mandrella, abbandonare il sentiero verdeazzurro ed andare verso case Ginestra, la discesa alle Rocche ed a Riva ponente (5km- Riva Trigoso) con i suoi cantieri navali. Il sentiero CAI vi porta verso Riva levante, dopo si sale verso Torre di punta Baffe, il versante del monte Moneglia (al bivio prendere a dx e non salire in alto) il Vallone grande, il versante del monte Comunaglia, la discesa a Moneglia (10km). Si puo' seguire l'antico tracciato della ferrovia con i suoi tunnel che segue la costa fino a Levanto (strada delle gallerie).

Sestri – Framura Setta 25km – Levanto 34km

Levanto: AJ Hospitalia del mare, 0187802562, 13€; AC convento santa Annunziata, 0187808179 o Convento san Francesco/ **Framura- Setta: AJ antico hospitale, 0187823044; AC asilo, fam Pitzalis 32pl cucina, tel 0107492353/** Bonassola: AJ ARCI- le scuole in alto a Montaretto, 3336950547, 8€ // Si passa il fiume Bisagno e si sale verso Lemeglio, quota 318, la discesa di Castagnola, la chiesa di Deiva, Deiva Marina (5km), il ponte sul fiume, la salita al Pian di Serro, il sentiero CAI biforca intorno al monte Serra, poi si ricongiunge a C. Puntaschi, monte Ressa, Costa, la discesa a Framura (5km), Anzo (3km), la stazione di Framura, il porto, il versante del monte Vandarecca, Salice (in alto Montaretto con il suo AJ), bivio a sx verso Bonassola (3km). Dopo, meglio seguire il sentiero CAI per Scernio, il rio della Guardia, la discesa a Levanto, la sua chiesa bianconera, la lunga spiaggia (3km- qui siede la confraternita di san Giacomo dal 1409 nell'oratorio). Potete anche seguire la strada delle gallerie.

Levanto – Biassa 24km oppure Framura –Manarola km27 **LE CINQUETERRE**

Manarola: AJ 5 terre oasi, 0187920215, 18/22€/ Riomaggiore: GEP su in alto, abbazia di Montenero, tel prima 0187760528, 20€ minimo 2 notti// **Biassa: AJ tramoreti 0187758507, 17€ su**

in alto// A Levanto comincia il Parco delle Cinqueterre con i suoi sentieri, come la via azzurra, con i suoi saliscendi, lungo spiaggette e paesini turistici, collegati dalla ferrovia e da battelli. Ci si può fermare a riposare... I più forti possono seguire la via rossa alta, quella delle chiesette e dei santuari. Si parte da Levanto sul sentiero 1 e dopo si prende il 10 verso Monterosso (8km) passando per il castello di Sant'Andrea di Levanto, case Faraggiana, C. Spianatta, C. Giglio, C. San Carlo, casa nuova, casa Lovara, il semaforo di Sant'Antonio, il ritorno verso Bellavista e la discesa a Fegina e Monterosso. Da qui si prosegue sul sentiero 2 azzurro che porta a case Belfiore, Vernazza (4km), Prevo, chiesa de Corniglia (3km), la spiaggia di Corniglia, Manarola (3km), la romantica Via dell'Amore, la stazione, Riomaggiore (2km), il tutto sospesi tra mare e cielo. A Riomaggiore si prende il sentiero 3 in salita verso l'abbazia-santuario di Montenero, Lemmen ed il posto telegrafico 516, all'incrocio con il sentiero 1 a Fraschi si prende il sentiero 4 in discesa nel bosco di castagni per Biassa (4km capolinea bus).

Biassa- Sarzana 15km oppure Manarola- Sarzana 21km

Sarzana: AC sommario, parrocchia S. Francesco, via paci 2, 0187620356/ GE istituto la missione, via Carducci, 40pl, 25€, 0187620240/ AC gruppo scout, parrocchia san Venanzio, via crociata 33, 0187621036// Si continua sul sentiero 4 fino a Pegazzallo, dove si scende su strada a La Spezia (8km); se si vuole passare per Lerici, si va a dx passando per Muggiano e S. Terenzo, e dopo si raggiunge, per Pugliola e Romito, Sarzana (20km). Senno' si sale verso Termo, Baccano, Arcola e si scende a Sarzana dritti (15km), dove in via Mazzini e via Bertoloni si ritrova l'antica Via Francigena.

Gli ultimi 420 Km circa della VIA FRANCIGENA : Sarzana-Roma

NDR : da qui il percorso é segnalato da diverse associazioni e privati con il logo VF, pannelli vari, frecce ed omini bianchi ed altro.

SARZANA - MASSA 19km

Marina di Massa: AJ viale pinete Partaccia 237, 160pl, 11€, 0585774266// per via Aurelia, dopo la stazione di Luni, svoltare a dx per andare a visitare i resti antichi e poi seguire il lungomare, se andate a dormire all'AJ. Senno' lungo la ferrovia e continuate cosi' alternando via Aurelia e strade parallele fino alla stazione di Massa zona industriale e da li', a sx, salire a Massa per la pista ciclabile.

MASSA - PIETRASANTA 15 km

Pietrasanta: AC di fianco al duomo, suore casa la Rocca, 35pl, via rocca 10; 0584793093; AC possibile Salesiani 058470388// Si esce per la via Aurelia verso Turano e si può continuare fino a Pietrasanta. Quelli che hanno dormito all'ostello possono continuare sul lungomare fino a Fiumetto (9km) e poi prendere a sx la strada che da Marina di Pietrasanta va in 4km verso il centro di Pietrasanta.

PIETRASANTA – VALPROMARO 16 km

Valpromaro: AC parrocchia don Mario 0584956028// da Pietrasanta prendere, dopo il cimitero ed il torrente Baccatoio, la strada di Cannoreto e passare poi la roggia del vecchio mulino a dx, passare il paese e scendere verso l'istituto Cavanis (Capezzano Pianore, possibile AC) che si aggira per la dx costeggiando il parco della Villa Borbone, si continua sempre dritto ed all'incrocio si sale in leggera curva a sx, si arriva alla strada (prendere a sx), si passa il fiume e si segue la sponda a sx verso Camaiore. Si esce su via Roma sulla SP1 per Lucca salendo i tornanti a Montemagno e Valpromaro (7km).

VALPROMARO - LUCCA 15 km

Lucca: AJ San Frediano, via cavallerizza 12, vicino alla Porta d'entrata, 0583469957 (18€); AC possibile Casa del Clero, 8 pl, via dell'Angelo Custode 34, tel 05834304// Qui seguire un sentiero che costeggia la strada fino al campo di calcio e poi la strada che a dx sale al Passo delle Gavine. Scendere e svoltare a sx verso la chiesa di S Michele Arcangelo, lungo il torrente Contesora, arrivare a Fornaci, san Macario in piano e Ponte San Pietro. Da qui passare il Serchio e Nave e seguire ciclabile per Lucca e l'AJ.

LUCCA - ALTOPASCIO 17km

Capannori: AC Circolo Anspi (sacco a pelo)/ **Altopascio: AC Magione dei Cavalieri di San Jacopo del Tau - Dott. Licinia Scardigli - Biblioteca 0583216280- uff 0583216525** o la palestra per gruppi; AC sommario parrocchia don bruno// Uscire su strada provinciale in direzione Antraccoli, Capannori, Porcari (10km). Si esce per via Roma e si segue via provinciale romana su 6km passando per Fabbri. Dopo la stazione e l'autostrada si arriva ad Altopascio (ospitale di san Giacomo del 1191).

ALTOPASCIO – SAN MINIATO BASSO 24km

Ponte a Cappiano: AJ comunale, 0571297831, 15€ cucina/ Fucecchio: AC parrocchia/ **San Miniato Basso: AC 3 posti, confraternita la Misericordia 0571419455 Giugni Mario 0571419160/** San Miniato Alto: GE convento San Francesco, sacco a pelo, camere 25€ MP, tel prima 057143051// Prendere per Fucecchio e dopo 5km si arriva a Galleno, si prosegue sulla SP15 verso Le Vedute, Ponte a Cappiano (6km) e Fucecchio(4km). Da li', senza salire sù, in 5km si arriva a San Miniato Basso, passando l'Arno, la ferrovia e l'autostrada. Senno' la VF (freccia bianca sul muro) dopo Galleno vi porta verso il campo di corse e le Cerbaie, la strada vicinale delle 7 querce, a dx su via Poggio Adorno fino in fondo e poi a sx verso Ponte a Cappiano. Proseguire dritto verso Fucecchio, sulla dx per via Buozzi, la strada verso San Miniato, attraversare il fiume Arno sul ponte San Pierino, la ferrovia e siamo a San Miniato Basso.

NDR: alcune guide per pellegrini "impavidi" vi fanno seguire un itinerario per i bricchi e molti camminanti di ritorno mi scrivono che si sono persi per l'assenza di segnali chiari ed univoci, soprattutto in caso di

brutto tempo! Ed allora consiglio l'itinerario per Castelfiorentino, Certaldo e San Gimignano per le stradine, visto anche che a Gambassi l'AC non é garantita.

SAN MINIATO BASSO – CASTELFIORENTINO km 15 oppure GAMBASSI 24km

Gambassi Terme: possibile AC Parrocchia don Evaristo (telefonare prima 0571638208)/ AJ il Castagno, via voltterrana 28, 12€, a 5km, tel 0571678048/ **Castelfiorentino: AJ viale Roosevelt 26, 13€, 84pl, 057164002//** verso S Miniato Alto per via Moro (SP7) su 2km. Attraversare il borgo, in via Calenzano una freccia gialla devia a dx in vicolo Borghizzi per scalinata in discesa; passare i Cappuccini e Calenzano, le terme S.Miniato; girare a dx dopo cabina enel(sentiero via Francigena). Si sale verso Campriano, a dx verso la Pieve di Coiano. Da qui verso Castelfiorentino la via Coianese verso Castelnuovo, girando poi a dx, dopo la Pieve, verso Dogana ed ancora a dx verso Castelfiorentino. Si puo' proseguire per Gambassi , passando per I Profeti, Pillo e la Pieve di sta Maria a Chianni (9km).

CASTELFIORENTINO – SAN GIMIGNANO 23km

Pancole: AC Santuario Mariano, padre Luciano 0577955083/ **San Gimignano: AC Convento Sant' Agostino, padre Bryan o padre Ian 0577907012/0577940383 (si puo' stare più giorni!) – AJ Ostello 0577941991 –** GE Monastero San Girolamo suore benedettine, via Folgore 26; 0577940573 – 25€/ camping// Da Castelfiorentino proseguire verso Certaldo lungo il fiume Elsa, la strada e la ferrovia (9km), poi si sale sù in 14km a San Gimignano. Chi é andato a Gambassi invece, deve girare a sx per via Franchi verso Certaldo, poi a Dx proseguendo per Luiano 3km. Con un percorso dritto scendere, passando per Cascina Riaperotto, Casanuova, nella valle del torrente Casciani, casa La Torre, il ponte, la fattoria Luiano di Sotto, dritto in discesa, attraversare il ponte. Poi salire verso Spinai e Montecarulli, si arriva alla chiesa di San Pietro, si prende la strada a dx per Pancole e si va fino a San Gimignano, senno' si seguono le indicazioni VF verso Collemucciolli, per visitare la Pieve di Cellole.

SAN GIMIGNANO – Monteriggioni 25km

Colle Val d'Elsa: AC Salesiani, piazza Sant'Agostino, 0577920195/ Le Grazie: AC parrocchia santa Maria, don stefano 0577959068/ **Monteriggioni: AJ Casa Famiglia, podere il santo, a 600m dal paese, 0577304469, 15€ , chiavi all'OT di fianco/ AC parrocchia Castellina scalo- Rencine a 900m, don doriano 0577304214 o 3356651581/** Sant' Antonio al Bosco: AC parrocchia, Sandro Carboni 0577456695// Uscire su strada verso Monteoliveto e Santa Lucia. Da qui prendere il sentiero che scende alla strada che sale a Bibbiano (6km) e che poi arriva alle Grazie (5km). Da li' sulla N68 a sx in 3km si arriva a Colle Val d'Elsa. Seguire la SP5, passare il ponte sul fiume, tagliare dritto verso i Cappuccini, passare l'autostrada verso Staggia, deviare a dx su via Cassia verso Castellina scalo (AC). Gli altri seguiranno il sentiero VF per Abbazia a Isola (BR e AC parrocchia) e Monteriggioni per salirci sù a sx.

Monteriggioni – SIENA 14km

Siena: AJ via fiorentina 89, 13€, 057752212, 2,2km prima di porta Camollia, vicino al McDonald/ AC suore della carità di san vincenzo, pza san girolamo, in centro, a 600m da porta romana, suor ginetta o suor teresita, si puo' stare più giorni, tel prima 057721271- Località Acquacalda: AC possibile monastero benedettine, via bologna 3// Uscire per la Porta sud (romana), scendere alla via Cassia vicino alle scuole, prendere strada del gallinaio verso Mandorlo, all'incrocio girare a sx e scendere e salire poi verso Casella e Uccellatoio (ippodromo in disuso) e dopo 1km si arriva a un bivio con delle quercie. Là si puo' andare a sx verso la via Cassia e seguirla per Siena.

SIENA – PONTE D'ARBIA 23km

Lucignano: AC parrocchia 0577375617/ **Ponte d'Arbia: AC sommario, cucina, chiave sotto zerbino, al Centro Cresti sigra Lotti- 0577370096 (dopo il ponte sull'Arbia)//** per la Porta Romana sulla via Cassia, attraversare la Cerchiaia, Colle Malamerenda e Isola d'Arbia e si puo' continuare verso Ponte Tressa, Monteroni, Lucignano, Curiano e Ponte d'Arbia. Senno' optare per il sentiero a dx dopo il bar ristorante " Il Pino ", passare la ferrovia, salire sul sentiero n°2 del C.A.I., scendere a Ponte Tressa, prendere verso Grancia di Cuna. Uscire dalla Porta sud e seguire le indicazioni della Provincia e del C.A.I. (bianco rosso) ed il pellegrino stilizzato (sentiero 500) verso Quinciano. Alla chiesa due percorsi verso Curiano e Ponte d'Arbia (il rifugio é sulla via Cassia, a dx dopo il ponte).

PONTE D'ARBIA – SAN QUIRICO D'ORCIA 21km

Buonconvento: AC parrocchia san Pietro e Paolo, 0577806089/ Torrenieri: GE parrocchia Maria Maddalena 0577834138 – 25€ / **San Quirico: OT e GE 10€ alla nuova foresteria della Collegiata 0577897236 don Gianni//** Si segue la Cassia verso Buonconvento e Torrenieri. Passare sotto l'incrocio della N2 e uscire seguendo l'antica via Cassia (SP137) che passa per Bellaria, Podere San Giuseppe e arriva a San Quirico. NDR: si puo' anche a partire da Torrenieri fare una variante verso Montalcino (9km- AC alla Coop) e l'Abbazia di Sant'Antimo del VIIIs (10km- AC buono tel 0577835550).

SAN QUIRICO - RADICOFANI 29 km

Vignoni Alta: AC parrocchia/ Gallina: AC parrocchia, sigra Crespi 0577880136/ **Radicofani: AC parrocchia, don Elia 057855614/** AC la Misericordia, sigra Buricchi, 057855860 // da S. Quirico, prendere a dx via Matteotti, poi via Garibaldi, seguire le indicazioni verso Vignoni e Ripa d'Orcia. La strada si restringe, filari di cipressi sulla sx, in salita leggera (segni biancorossi via Francigena). Dopo 2 km prendere a sx verso Vignoni e dopo 1km si arriva a Vignoni Alta. Uscire dall'altra parte, a dx della chiesa San Biagio. Scendere sul sentiero al cimitero e continuare a sx per arrivare alla strada che si

segue a dx verso Bagno Vignoni. Poi si va a sx verso la Cassia e la si segue a dx per La Scala e Gallina. Da Gallina, dopo 1km, prendere a dx, al km172, prima del ponte sul torrente Vellora, il sentiero, si passa un piccolo guado, si sale leggermente restando a dx, al bivio prendere a sx (su albero a sx, pannello della via Francigena) si arriva a Le Briccole. Proseguire dritto, attraversare la strada e poi tre ruscelli e arrivare all'antica via Cassia, casa Anas km 169,938. Proseguire verso la casa consorziale e Ricorsi e sulla via Cassia. Svoltare a sx sulla SS478 e salire verso la Rocca di Radicofani (10km).

RADICOFANI - ACQUAPENDENTE 24 km

Ponte a Rigo: AC parrocchia don Piero 057853628 o Consorzio Agrario da Leonello 0578/50066- 50016/
Acquapendente: AC frati cappuccini, all'uscita del paese, molto buono/ AC possibile casa pellegrino san Rocco, don Luigi, di fianco chiesa sant'Agostino/ AC suor Aurelia, casa di Lazzaro//
Si esce per viale Matteotti e lo sterrato in discesa per Poggio Leano, La Novella e Ponte a Rigo. Proseguire sulla via Cassia verso Torricella, Centeno ed il Ponte Gregoriano. Dopo averlo attraversato (fontanella) prendere la stradina a sx, in salita, che arriva a Acquapendente.

ACQUAPENDENTE - BOLSENA 20 km

Bolsena: GE foresteria ex convento Sta Maria del Giglio, via madonna del giglio 49, 1km da pza sta cristina, 0761799066- 18€/ AC parrocchia San Salvatore 0761799124/ GE Suore del SS Sacramento - Pza Santa Cristina 14, 0761799058 (21€)/ AJ ostello comunale Gazzetta, sig Mauro 0761798545// Da Porta Romana (a lato chiesa S. Sepolcro) seguire i pannelli ed i segni biancorossi con la F rossa. Potete seguire la SS2 fino a San Lorenzo Nuovo oppure i giringiro della Francigena (All'incrocio prendere a sx verso Torre Alfina e si arriva dopo 1km al casale San Francesco. A Dx si segue il sentiero che passa per casale Santo Stefano, Ponte San Biagio, attraversa la via Cassia e prosegue verso casale Campo Moro e casale San Paolo. Si ritorna sull'asfalto della Cassia fino a San Lorenzo nuovo). Da qui non seguire le indicazioni via Francigena a dx in discesa, ma continuare sulla Cassia fino al km122 VII. Là, prendere a sx il sentiero via Francigena fino a Bolsena. NDR: se avete tempo, potete anche seguire l'altra sponda del lago su una bellissima panoramica fino ai resti di Bisentium, poi Capodimonte, Marta, la strada verso Viterbo, saltando Montefiascone.

BOLSENA - MONTEFIASCONE 14 km

Montefiascone: GE Monastero S.Pietro, Igo san pietro 31, suore benedettine 0761826088/ 0761826066 (10-17€) / AC parrocchia corpus domini, via Cassia 10, 0761826567, all'entrata città/ GE Raggio di sole, via San Francesco 3, 0761826098, 90 posti/ AC possibile convento sant'angelo // A Bolsena seguire la Cassia e dopo il km108 girare a sx lungo il Fosso d'Arlena e poi a dx il sentiero di basalto romano (antica Cassia Consolare) fino alla strada di Montefiascone.

MONTEFIASCONE - VITERBO 17 km

Viterbo: GE Centro Madonna della Quercia, via Fiume 112, fuori città : 114 posti, 0761321322- 14€/ AC scout parrocchia santa Barbara, piazza dei Buccheri, 0761250524, prima della città/ AC possibile convento cappuccini, via 4 novembre 16, 0761343064/ AC possibile Clarisse di sta Rosa 0761342887// da Montefiascone si puo' seguire la Cassia per 16 km fino a Viterbo oppure prendere a dx via Contadini in discesa verso il campo sportivo e la stazione. Dopo qualche centinaio di metri, girare a dx sulla stradina con villette ed infine (300m) una cabina Enel. Là, si prende a sx. Al bivio dell'altare della Vergine seguire a sx l'antica Cassia, passare sotto ferrovia a sx e di nuovo a dx, dopo case Paoletti. Saliscendi verso Monte Lugo fino alla casa cantoniera ed attraversare la SP Martana. Proseguire dritto sul sentiero, passare Casa Felcetone, la fontanella e, 300m a sx, prendere il sentiero alberato che continua su 1,5km. Girare a dx all'incrocio e passare la sorgente termale del Bagnaccio. Dopo 1,5km prendere a sx il sentiero di San Lazzaro. Dopo 3km si arriva al cimitero di Viterbo, seguire a dx sulla via Cassia.

VITERBO - CAPRANICA 25km Variante Lago di Vico (per Quercie d'Orlando)

Capranica: AC sommario parrocchia, tel prima a don Antonio 0761669053/ GE villa Immacolata, corso Petrarca 46, tel 076129251, 19 posti// per Porta Romana prendere a dx strada Sammartinese verso l'ospedale Belcolle e San Martino al Cimino, dove si sale alla chiesa e poi al lago. All'incrocio dell'immagine della Madonna prendere a dx lungo il lago. Dopo 7,5 km c'è una strada a dx che porta a Casaletto e poi a Quercie d'Orlando, raggiungendo la Cassia (al km60). Attraversarla e seguire strada Doganale Oriolense a sx verso la stazione. Prima della ferrovia, sulla sx prendere il sentiero che la costeggia e poi a sx strada Formelluzzo fino alla via Cassia, il parco pubblico e Capranica.

CAPRANICA - CAMPAGNANO DI ROMA 27 km

Campagnano: AC parrocchia San Giovanni Battista, don Renzo 069041094/ Settevene: GE a L'Umiltà, casa Maria Immacolata, via cassia km37, tel 0761527016 (14€)// da Capranica si puo' seguire la Cassia verso Sutri o, prima della cappella san Rocco, salire a dx strada Pogliere per raggiungere strada Capranichese. Si arriverà nei due casi a Sutri dove, se si vuole salire, si attraversa la Cassia, senno' si continua costeggiando Madonna del Parto, la necropoli ed il cimitero. Si lascerà la N2 a dx per la strada del lago di Bracciano e Trevignano (da non confondere con quella di Bassano 10m prima). Più lontano si troverà a sx la strada Vallicella che si segue fino alla fontanella S.Martino ed il Golf club; si va a dx costeggiandolo, poi a sx; il sentiero diventa via Sutrina vecchia ed arriva a Monterosi. Da qui la Cassia è molto trafficata e si deve seguirla lato sx, dopo aver percorso in senso contrario la bretella, fino a Settevene, per arrivare all'incrocio del Pavone, si gira a sx sulla SP10a del Pavone che sale in paese.

CAMPAGNANO - LA STORTA 24 km

La Storta: GE Centro Spiritualità sacro cuore, via Cassia 1826 km18,1 tel 0630890863, (20/23€)/ Isola Farnese: AC sommario parrocchia San Pancrazio 0630890508// si segue via San Sebastiano sulla SP10a. Al km12,6 (altare della Madonna del sorbo) si gira a dx su strada di Macchiano, che finisce in una villa. Si prende a dx e si va in discesa verso i ruscelli e si sale poi verso Madonna del Sorbo. Si scenderà poi verso Formello ed il Parco di Vejo. Dopo la visita del sito, si continua per Isola Farnese, Madonna di Bracciano e la Storta.

LA STORTA - SAN PIETRO (ROMA) 14km

Roma: AJ del foro italico, viale olimpiadi 61, 18€, 334pl, 063236267/ Centro del Vaticano 066982/ Pensione Ottaviano, via Ottaviano 6, 23€, di fronte a san Pietro/ Più camping Roma, via Aurelia 831, a 2,5km, tel 066623018// sulla Via Cassia per 3,5km, alla Giustiniana si gira a dx su via Trionfale. Arrivati a pza Medaglie d'Oro, entrare nel parco di Monte Mario solo alla fine per Viale Parco Mellini. Qui si trova il balcone con il panorama su Roma e la cupola di San Pietro. Si ridiscende su via Trionfale per i tornanti fino a Largo Trionfale e si prende via Leone IV. Alle mura vaticane, proseguire a sx per pza Risorgimento, via Porta Angelica ed infine le colonne del Bernini. Qui finisce il nostro cammino ! I credenti andranno a trovare Don Vercesi per ottenere il famoso « Testimonium » del compiuto pellegrinaggio, gli altri in visita della Città Eterna. Flavio Vandoni, con la collaborazione di Luciano Callegari, Luciano Greppellino, JeanMarie Laplane, Jean Claude Lordier, Jean Claude Albertini, Riccardo Latini, Girouet e le note di viaggio di altri camminanti e pellegrini.