








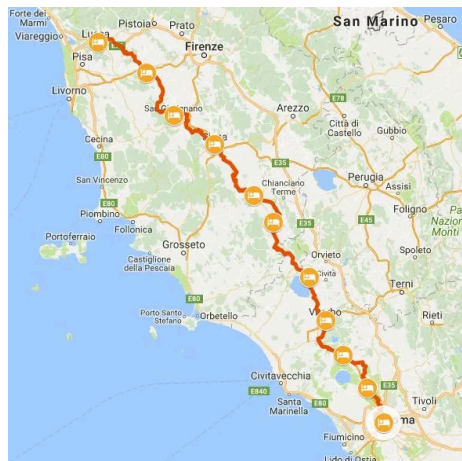
#### SUMMER SPRING & AUTUMN

stile :	Autoguidato Cammini In bicicletta
difficoltà :	    
durata :	12 giorni
periodo :	Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott
codice :	ITBM125

## Via Francigena, in bicicletta da Lucca a Roma - Italy

### Via Francigena, in bicicletta da Lucca a Roma

12 giorni, prezzo da € 2031



Un viaggio che unisce due tra le **più belle città in Italia**, passando per alcuni borghi straordinari: in alcuni casi più conosciuti, come **San Gimignano e Monteriggioni**, in altri casi meno noti ma forse per questo più interessanti e sorprendenti, come **San Miniato e Colle val d'Elsa**, fino a giungere alla città eterna: **Roma**.

Il paesaggio varia dalla piana di **Lucca** alle colline della **Val d'Elsa**, dove il moderno viandante può immergersi in atmosfere che rievocano il pellegrinaggio medievale, tra **pievi millenarie e selciati antichi**, prima di proseguire lungo le leggendarie **strade bianche senesi** per chilometri e chilometri, attraversando la **Val d'Arbia e la Val d'Orcia**, icone del paesaggio toscano. Visiterete borghi meravigliosi come **Bagno Vignoni**, con l'enorme piscina termale al centro della piazza, e **Radicofani**, la cui rocca domina la Toscana meridionale.

Sarete continuamente tentati di posare la bicicletta e concedervi una degustazione di prodotti tipici: passerete dalle vigne del **Brunello di Montalcino**, uno dei migliori vini italiani, e le zone di produzione del **cacio di Pienza**, prima di entrare in una delle più importanti aree di produzione dell'olio extravergine d'oliva, tra **Bolsena e Montefiascone**.

Ma le sorprese non sono finite, dal suggestivo centro medievale di **Viterbo**, con un intero quartiere dedicato al pellegrino, alle **antiche strade etrusche**, all'anfiteatro romano di **Sutri**,

interamente scavato nel tufo, alla bellissima pista ciclabile che vi porta fino al cuore di Roma, costeggiando il **fiume Tevere** fino alla metà: **Piazza San Pietro**.

## Itinerario

### Giorno 1 Arrivo a Lucca

**Lucca** è una cittadina dal centro storico incantevole, ricco di attrattive: vi consigliamo di godervi una passeggiata lungo le mura cinquecentesche, ammirando il panorama circostante, prima di salire fino alla sommità della **torre Guinigi** per scoprire come possano crescere là in cima gli alberi di Leccio. Rifocillatevi con una merenda a base di **Buccellato**, prima di visitare lo splendido **Duomo**. Dopo cena, andate ad ammirare la **piazza Anfiteatro** illuminata, un'ellisse formata da case variopinte e popolata da ristoranti e botteghe artigiane.

### Giorno 2 Da Lucca a San Miniato, 47 km

Un percorso facile e pianeggiante vi condurrà dalle mura di Lucca al centro storico di **Altopascio**, passando per la **Badia di Pozzeveri**, dove gli antichi pellegrini sostavano per riposarsi e pregare. Ad Altopascio non potete perdervi il famoso **pane locale**: gustatelo ai piedi della **Torre Campanaria**, il cui rintocco, unito ad un fuoco acceso sulla terrazza, guidava i pellegrini in viaggio verso la città.

Lasciando Altopascio percorrerete uno splendido tratto del selciato originale della **Via Francigena**, immerso tra i boschi. Lasciatevi affascinare dal territorio selvaggio delle **Cerbaie**, prima di superare il fiume **Arno** e proseguire verso **San Miniato**. Il **Seminario** che dà nome alla piazza principale vi stupirà con la sua particolare facciata: godetevi illuminato, magari dopo aver gustato un risotto spolverato dal tipico tartufo bianco, orgoglio locale.

Distanza: 47 Km

Dislivello: +228/-122 m

### **Giorno 3 Da San Miniato a San Gimignano, 41 km**

Vi attende una tappa impegnativa, ma di una bellezza paesaggistica unica. Da San Miniato scenderete nel fondo della **Val d'Elsa** per poi risalire verso Gambassi Terme, dove potrete varcare la soglia della millenaria **Pieve di Chianni** e godervi un salutare bagno nelle terme di **Gambassi**, circondate da un parco di alberi secolari.

Proseguirete il viaggio pedalando tra splendidi paesaggi naturali fino a **San Gimignano**, una delle città più belle della Via Francigena: pregusterete l'arrivo avvistando le sue famose torri medievali, che rendono il suo skyline inconfondibile. Non perdetevi la vista sulla città medievale e sulle vallate circostanti dall'alto della **Torre Grossa**, o se le energie non vi hanno abbandonato avventuratevi sulla scalinata della **Rocca di Montestaffoli** per un panorama ancora più speciale.

*Distanza: 41 Km*

*Dislivello: +640/-476 m*

### **Giorno 4 Da San Gimignano a Siena, 50 km**

Da San Gimignano proseguirete lungo saliscendi tra le colline Toscane verso **Colle Val d'Elsa**, che vi riporterà indietro nel tempo, con il suo suggestivo centro storico e gli stretti vicoli che si snodano tra mura di pietra.

Da qui si apre uno dei tratti più belli della **Via Francigena**: un percorso meditativo, lungo il quale potrete immergervi nel silenzio della **Pieve di Strove**, o raccogliervi nella quiete della splendida **Abbadia a Isola**, con la sua imponente abbazia. Rimarrete senza fiato nello scorgere il castello di **Monteriggioni**, con la sua corona di torri, eretto su di una collina a difesa dell'antica repubblica Senese. Non perdetevi un giro lungo le mura per ammirare il panorama circostante prima di proseguire verso Siena e varcare porta Camollia, il tradizionale ingresso francigeno al centro storico. Un modo indimenticabile per festeggiare? Un piatto di **pici all'aglione** in piazza del Campo illuminata. E non dimenticate il panforte!

*Distanza: 50 Km*

*Dislivello: +505/-470 m*

### **Giorno 5 Da Siena a San Quirico d'Orcia, 54 km**

Auguratevi che la prima giornata del vostro viaggio sia illuminata dal sole, perché i **Crinali della Val d'Arbia** offrono panorami indimenticabili: dopo aver salutato Siena, adagiata sulle colline all'orizzonte, percorrerete tranquille strade secondarie fino a **Monteroni d'Arbia**, dove potrete ammirare l'imponente **Grancia di Cuna**, una fattoria fortificata che custodiva le riserve di grano destinate alla repubblica Senese.

Continuerete il vostro viaggio attraverso la Valle dell'Ombrone fino a **Buonconvento**. Varcherete la porta d'entrata delle mura fortificate e vi immergerete nel bel centro storico del borgo, scoprendo perché il suo nome significa "luogo felice e fortunato", prima di rimettervi in sella verso **San Quirico**, attraverso strade bianche e alcuni tratti asfaltati: questi saranno però compensati dai suggestivi panorami della **Val d'Orcia**, tra colline costellate di vigneti e cipressi. A San Quirico potrete incantarvi davanti al portale della **Collegiata**, giocando a riconoscere i diversi stili architettonici che si fondono nelle sue decorazioni, prima di concedervi un po' di riposo tra le verdi siepi degli **Horti Leonini**, un incantevole giardino del '400.

*Distanza: 54 Km*

*Dislivello: +650/-455 m*

### **Giorno 6 Da San Quirico d'Orcia a Radicofani, 37 km**

Continuerete il vostro viaggio attraverso i panorami da sogno della Val d'Orcia: poco oltre San Quirico entrerete in un mondo senza tempo visitando **Vignoni Alto**, e potrete concedervi una pausa rigenerante nelle acque termali di **Bagno Vignoni**.

Una salita impegnativa vi porterà fino a **Radicofani**: tenete duro, perché ammirare il panorama dalla fortezza di Radicofani, stanchi ma soddisfatti, ripagherà tutti i vostri sforzi. Potrete visitare anche la **Pieve di San Pietro**, piccolo gioiello risalente al 1200, e fare una passeggiata serale nel suo centro storico, ammirando la magia della **Rocca** illuminata.

*Distanza: 37 Km*

*Dislivello: +650/-455 m*

### **Giorno 7 Da Radicofani a Bolsena, 55 km**

Da Radicofani vi metterete in viaggio verso una delle tratte più emozionanti della Via Francigena, lasciando la rocca alle vostre spalle e viaggiando sulla vecchia Via Cassia, circondati da un paesaggio di colline sconfinite sormontato dal **Monte Amiata**. Potrete camminare nel silenzio della cripta romanica sotto la **Basilica del Santo Sepolcro di Acquapendente**, tra capitelli decorati e giochi di archi: qui secondo la tradizione sarebbero conservate alcune pietre bagnate dal sangue di Cristo.

Il vostro viaggio proseguirà tranquillo fino ai primi scorci sul **Lago di Bolsena**: da qui scenderete nell'antico cratere vulcanico e proseguirete lungo strade sterrate, alternando fitti boschi a prati puntellati di ulivi, fino a Bolsena. Se siete curiosi di vedere le prove del miracolo del Corpus Domini, per cui Bolsena è famosa, nella **Cappella del Miracolo** sono custodite alcune lastre di marmo macchiate dal sangue sgorgato da un'ostia nel 1200. Se invece siete più interessati alla cucina tipica, potrete assaggiare i prodotti offerti dal lago, come la **Sbroscia**, una zuppa tipica con pesce lacustre e pomodoro.



*Se volete riposarvi un poco a metà cammino, Bolsena è perfetta per aggiungere un giorno extra al vostro itinerario. Potreste rilassarvi lungo il lago, oppure sfruttare questa giornata visitando Orvieto (la Città dei Papi) o Civita di Bagnoregio (visita più agevole in bassa stagione).*

*Distanza: 55 Km*

*Dislivello: +620/-610 m*

#### **Giorno 8 Da Bolsena a Viterbo, 33 km**

Proseguirete tra boschi e uliveti, su un percorso che vi regalerà continui panorami sul lago: attraverserete una celebre zona di produzione dell'**Olio Extravergine di Oliva**.

A Montefiascone imperdibile la salita alla Rocca, dove rimarrete incantati di fronte ad un panorama sconfinato. Una volta scesi, potrete infilarvi in una tipica enoteca e gustare un bicchiere di **Est!Est!!Est!!!**, che qui è ancora più buono perché a km zero.

Se volete ulteriormente viziarsi, vi consigliamo di ricaricare le energie nelle acque termali del **Bagnaccio** prima di procedere verso **Viterbo**, la vostra meta di oggi. In onore del vostro viaggio, non perdetevi la visita al pittoresco Quartiere del Pellegrino, prima di ammirare lo splendido **Palazzo dei Papi** e godervi il silenzio del chiostro longobardo di **Santa Maria Nuova**. E per concludere in dolcezza, festeggiate la fine del viaggio con le deliziose frittellacce locali!

*Distanza: 33 Km*

*Dislivello: +545/-420 m*

#### **Giorno 9 Da Viterbo a Sutri, 38 km**

Da Viterbo il viaggio prosegue verso Vetralla, borgo nel cuore dell'**antico territorio Etrusco**, prima di giungere alla piccola ma preziosa Sutri attraverso il verde paesaggio laziale. **L'anfiteatro romano** è imperdibile. Scegliete se sedervi sugli spalti o conquistare la scena, ma uscendo ricordatevi di firmare il registro dei visitatori, scambiando qualche chiacchiera con il custode. In seguito dirigetevi alla chiesa di Santa Maria del Parto, le cui pareti di tufo sono decorate da affreschi ben conservati. Cercate tra le immagini il gruppo di pellegrini, ritratti in preghiera con i loro bastoni in mano.

*Distanza: 38 Km*

*Dislivello: +420/-510 m*

#### **Giorno 10 Da Sutri a Formello, 34 km**

Da Sutri proseguirete verso **Campagnano**: nel corso del viaggio costeggerete le cascate di **Monte Gelato**, dove potrete fermarvi per prendere un po' di fresco. Attraverso una strada panoramica arriverete alle porte di Campagnano: qui potrete riposarvi nel Parco Venturi, casa di un Tasso ultracentenario che i locali chiamano "Albero della Morte": ma non preoccupatevi, potrete sdraiarsi alla sua ombra senza alcun pericolo!

*Distanza: 34 Km*

*Dislivello: +536/-590 m*

#### **Giorno 11 Da Formello a Roma, 34 km**

La tappa prosegue tra **le campagne laziali**, in uno scenario così tranquillo che non direste mai di essere così vicini alla metropoli. Dovrete superare un breve tratto di strade un po' più trafficate del solito, per poi raggiungere la **pista ciclabile del Fiume Tevere**, un meraviglioso percorso slow che vi condurrà fino alle porte della Città del Vaticano, dove concluderete il viaggio in **Piazza San Pietro**. Non dimenticate una foto trionfale davanti alla Basilica, prima di festeggiare la fine del viaggio rifocillandovi con abbacchio, pecorino romano, e magari un bel maritozzo con la panna... ve lo siete meritato!

*Distanza: 34 Km*

*Dislivello: +155/-280 m*

#### **Giorno 12 Roma**

Ultimo giorno compreso. I servizi terminano dopo la colazione.

Pernottamenti in camera doppia in hotels \*\*/\*\*\* ,B&B e agriturismi con prima colazione

### Hotel Rex - Lucca

L'Hotel Rex\*\*\* è situato a 80 metri dalla Stazione Ferroviaria e a 100 metri dalle mura del centro storico della città. Le camere sono tranquille e ben curate, dotate di WiFi gratuito, aria condizionata, telefono e bollitore. Il personale è cordiale e disponibile. La colazione a buffet è abbondante e varia.

[www.hotelrexlucca.com](http://www.hotelrexlucca.com)

### Hotel Chiusarelli - Siena

L'Hotel Chiusarelli\*\*\* situato nel centro storico di Siena trova la sua naturale collocazione in una villa neoclassica costruita intorno al 1870. Ristrutturato nel 2013, l'Hotel offre camere ampie e pulite dotate di bagno con vasca o doccia, aria condizionata/riscaldamento, telefono, camere con Internet Wi-Fi e Tv con Sky Vision. Non è dotato di ascensore per raggiungere le camere. Colazione a buffet di qualità.

[www.chiusarelli.com](http://www.chiusarelli.com)

### Agriturismo La Selvella - Radicofani

Situato tra 2 colline nel cuore della Val D'Orcia e a 3 km da Radicofani, l'Agriturismo La Selvella occupa una casa toscana di campagna ristrutturata e dotata di piscina estiva e camere nel tipico stile rustico. L'ambiente è tranquillo e totalmente immerso nella natura. Le camere sono accoglienti e confortevoli, dotate di WiFi gratuito, aria condizionata e alcune godono della vista su Radicofani o sulla valle. Proprietari ospitali e disponibili. Colazione e cucina di qualità.

[www.selvella.com](http://www.selvella.com)

### Agriturismo Montefosco - Sutri

L'Agriturismo Montefosco è immerso nel verde della campagna dell'alto Lazio, immerso in una distesa di noccioli. Le camere sono curate, pulite e ben arredate, dotate di ogni comfort: WiFi gratuito, TV, aria condizionata/riscaldamento. La cucina è di qualità ed il ristorante offre profitti tradizionali preparati con ingredienti locali. Personale gentile e disponibile.

[www.agriturismomontefosco.it](http://www.agriturismomontefosco.it)

### Hotel San Miniato - San Miniato

Quello che nel XIII secolo era un severo Monastero di clausura oggi è L'Hotel San Miniato, raffinata dimora storica adagiata sul colle che domina la campagna toscana fra Firenze e Pisa. Le camere sono confortevoli, eleganti e pulite dotate di ogni comfort. Su prenotazione è possibile usufruire del centro benessere. Colazione buona, nella media.

[www.hotelsanminiato.com](http://www.hotelsanminiato.com)

### Hotel La Cisterna - San Gimignano

L'Hotel è affacciato sia sull'antica Piazza della Cisterna dove si riunivano i pellegrini provenienti da tutto il mondo sia sulle affascinanti colline di San Gimignano. Questa dimora storica si trova in una posizione eccellente, proprio nel cuore di San Gimignano.

[www.hotelcisterna.it](http://www.hotelcisterna.it)

### Hotel Palazzuolo - San Quirico d'Orcia

L'Hotel Palazzuolo è all'interno di un parco privato di undici ettari, al limitare dell'abitato di San Quirico d'Orcia. Edificio un po' vecchio, le camere sono ben arredate e alcune hanno il balcone affacciato o sulla piscina panoramica o sulla Val d'Orcia. Il ristorante è aperto tutti i giorni e offre piatti della cucina tradizionale.

[www.hotelpalazzuolo.it](http://www.hotelpalazzuolo.it)

### Agriturismo Le Vigne - Bolsena

Questo Agriturismo si trova a soli 200 metri dal centro di Bolsena e gode di una bellissima vista sul Lago omonimo. Composto da un casale principale e da graziose dépendances, dispone di camere spaziose e ben arredate, dotate di TV, aria condizionata, riscaldamento, WiFi. Dotato anche di una piscina esterna, la colazione è abbondante, sia dolce che salata. Proprietari gentili e disponibili.

[www.levigne.it](http://www.levigne.it)

### Hotel Riario - Viterbo

L'Hotel Riario è situato nel cuore della Viterbo medievale, ubicato in un edificio del XVI secolo. Le camere sono arredate in modo elegante, confortevoli e curate. Sono dotate di TV, connessione Wi-Fi, telefono, aria condizionata. La colazione è varia e abbondante, di qualità. Personale accogliente e disponibile.

[www.palazzoriario.it](http://www.palazzoriario.it)

### B&B Nonna Loreta - Formello



Il B&B Nonna Loreta è ubicato in una villa tranquilla e confortevole ed offre un giardino e una terrazza. Le camere sono ben curate e pulite, dotate di aria condizionata/riscaldamento, TV, bagno privato e alcune hanno bagno in comune. La colazione è ricca e varia. I proprietari sono accoglienti e disponibili.

[www.nonnaloreta.com](http://www.nonnaloreta.com)

#### Hotel Dharma Style - Roma

L'Hotel Dharma Style, recentemente rinnovato, si trova nel centro di Roma, a pochi passi dai principali luoghi di interesse e dalla stazione della metropolitana. Le camere sono moderne e arredate con gusto, dotate di ogni comfort: WiFi, insonorizzazione, aria condizionata, TV LCD, minibar, bollitore per tè e caffè, telefono con linea diretta. Colazione varia e buona.

<https://www.dharmagroup.it/hotel/dharma-style/>

## Informazioni pratiche

---



*All'arrivo* raggiungere la stazione di Lucca

*Alla partenza* raggiungere la stazione di Roma.

Orari disponibili online sul sito [trenitalia.com](http://trenitalia.com)



Tracce GPS disponibili su richiesta. Ti forniremo comunque accesso alla nostra APP personalizzata di autonavigazione, utilizzabile anche offline

## Incluso

---

### La quota comprende

- 11 pernottamenti in camera doppia in hotels \*\*\* ,B&B e agriturismi con prima colazione
- 2 cene (Radicofani, Sutri)
- trasporto bagagli da albergo ad albergo (max 1 bagaglio a persona)
- guida ufficiale del percorso, App
- Credenziale del Pellegrino
- assicurazione medico-bagaglio
- supporto telefonico 24h su 24

### La quota non comprende

- viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- i pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- le visite e gli ingressi - le mance
- gli extra di carattere personale
- eventuali tasse di soggiorno
- tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"

### Servizi aggiuntivi

Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- noleggio bicicletta
- supplemento camera singola
- assicurazione annullamento
- eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta