

Da Sarzana a Pietrasanta

13

MAPPE 13A 13B 13C 13D 13E

KM: 33

DISLIVELLO IN SALITA: 120 m

Adatto a

Bici da strada, MTB

Dormire

MASSA: *convento dei Cappuccini*, piazza San Francesco 3, tel. 0585-42.181; due posti, credenziale necessaria.

MARINA DI MASSA: *ostello Apuano della gioventù*, via delle Pinete 237, loc. Partaccia, tel. 0585-78.00.34, aperto da metà marzo a fine settembre, 13 €.

PIETRASANTA: *casa diocesana La Rocca*, via della

Rocca 10, tel. 0584-79.30.93, offerta (10 €).

Chiedere di aprire l'accesso per le auto, raggiungibile per via Sant'Agostino, a fianco del duomo, per evitare la rampa di scale di via della Rocca.

Mangiare

Innumerevoli possibilità a Pietrasanta. Buon rapporto qualità prezzo al bistrot Cul-de-Sac, via Stagio Stagi 41 (circa 25-28 €), anche pizzeria. Possibilità di ristoro ovunque lungo il percorso.

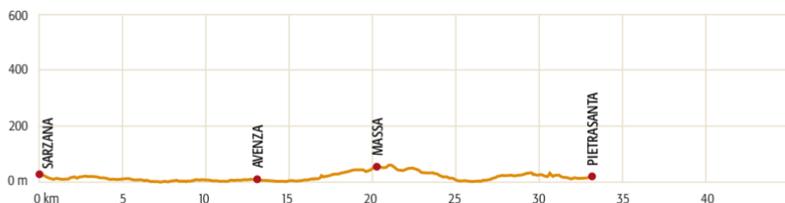
Stazione FS

Carrara-Avenza, Massa, Forte dei Marmi-Seravezza-Querceta, Pietrasanta.

Una conurbazione ininterrotta tra Sarzana e la Versilia, consente a chi va in bici di scegliere tra vari percorsi. Quello filologico si tiene a ridosso della prima collina. Chi non se la sente di affrontare dislivelli e il traffico di una zona fortemente urbanizzata, può ripiegare sulla ciclabile lungo il litorale della Versilia, che ha dislivelli trascurabili. In entrambi i casi il paesaggio della Versilia di oggi non potrebbe essere più lontano da quello che ci si aspetta su un itinerario di fede. Il paesaggio dell'anno Mille è oggi illeggibile per le grandi trasformazioni che ha subito il territorio. Le bianche, ampie spiagge della Versilia - che colpiscono per la loro bellezza l'abate islandese Nikulas di Munkathvera nel 1154 - sono colonizzate dagli stabilimenti balneari e quasi invisibili a chi passa in bici sulla litoranea. Spariti e bonificati gran parte dei paduli, cioè delle aree umide alla spalle delle dune di sabbia, anche queste spianate per far posto alla variegata edilizia residenziale, che si spinge fino alle pendici delle Alpi Apuane. Lì le cave di marmo esistono da oltre 2000 anni, e gran parte delle chiese romaniche della costa utilizzano il marmo bianco di queste Alpi affacciate al mare. Si sosta all'area archeologica di Luni, la città di fondazione romana, importante scalo commerciale in epoca antica e fino al XII secolo sede della diocesi da cui prende nome la Lunigiana. E per concludere si trascorre la serata a Pietrasanta, città amata da artisti e frequentata da una folla mondana e festaiola, che anima la bella piazza, i suoi caffè e ristoranti.

Il percorso

Si esce da Sarzana dalla porta sud, su via Mazzini. Si prosegue sulla via Aurelia e, dopo 5 km, si svolta a destra su via Piovasco, passando subito sotto la ferrovia. Si prosegue fino in fondo (via Appia) uscendo sulla via Braccioli, di fronte all'ingresso della zona archeologica di Luni. Dopo la visita, il percorso prosegue aggirando a nord il largo recinto della zona archeologica su una sterrata prima verso sinistra, poi si piega a destra, si attraversa una stradina e si continua dritti. Si passa accanto a un piccolo teatro e si svolta a destra proseguendo fino a una stradina asfaltata. Si svolta a sinistra, si passa a fianco del grande anfiteatro ellittico e si prosegue. La strada piega a sinistra quindi, al bivio successivo, si tiene la destra su via Calcina che piega ancora a sinistra poi a destra e diventa via Marina. Si va dritti fino a svoltare a sinistra al bivio a T su via Marinella. Si piega poi subito a destra e si sale sulla passerella che passa il torrente Parmignola. Dall'altra parte si svolta a sinistra e si cammina sulla via Parmignola che piega poi verso destra. Si prosegue per 1 km fino ad attraversare viale Galileo Galilei (si vede la via Aurelia parallela sulla sinistra) e si entra nella periferia di **Avenza** percorrendo la via provinciale Avenza-Sarzana. Si passa l'incrocio sulla via XX Settembre proseguendo dritti per via Giovan Pietro. Si passa la rocca e si arriva in fondo a via Menconi. Qui si prosegue piegando leggermente a sinistra su via Passo Volpe (si va quasi dritti) che entra nella zona artigianale di Avenza. Proseguendo si arriva a un incrocio con la strada della zona industriale. Si continua dritti ancora per 600 m e si volta a sinistra su via Longobardi su una strada molto trafficata tra due industrie del marmo. Dopo 300 m, in fondo, prima di passare sotto la ferrovia (indicazione di traffico alternato) si volta invece a destra per la stretta via Gotara tenendo la ferrovia alla nostra sinistra. Si prosegue per 1,4 km fino a passare a sinistra i binari all'altezza della stazione di Massa-Zona industriale. Si percorre via Casello di Sopra che entra poi in via Celia e si sbucca, girando a destra, sulla via Aurelia. Qui una pista ciclopedonale porta fino a Massa entrando in città dopo aver superato il ponte sul fiume Frigido. Si attraversa tutta **Massa** uscendo lungo via Risorgimento e via Aurelia Sud in direzione ospedale pediatrico. Chi volesse salire a **Montignoso** e al **castello Aghinolfi**, deve imboccare via Roma a sud dell'abitato. Si affrontano dislivelli piuttosto faticosi, ed è consigliabile restare sulla via Aurelia fino a Pietrasanta, oppure seguire via Cugna, poi via Romana, quindi la SP 9 fino a Vallecchia, e di lì la SP 8 fino a **Pietrasanta**.





SARZANA, PIAZZA MATTEOTTI

In alternativa, il percorso litoraneo si segue dall'area archeologica di Luni. Dopo la visita si va a sinistra su via Falaschi, via Forlino, poi via Palmiro Togliatti fino alla rotonda di **Luni Mare**, e da qui si seguono le indicazioni per Carrara anche alle successive rotonde. Fino al porto di Carrara conviene stare sul viale litoraneo. Oltre il porto di Carrara la litoranea (viale Giovanni da Verrazzano) si riavvicina alla costa: in corrispondenza del fosso Lavello, dove si trova il porticciolo Il Bozzetto, si passa (bici a mano) la barriera pedonale e si attraversa su sterrata fino a una seconda barriera, oltre la quale si prosegue a sinistra su sterrata. L'edificio giallo che affaccia sulla via è l'ostello della gioventù di **Marina di Massa**.

La sterrata torna alla litoranea che si segue fino alla torre della colonia Fiat, passata la quale si va a destra sulla prima strada che lo consenta (via del Casone), per imboccare il lungomare di Ponente. Questo si interrompe all'altezza di un nucleo di colonie estive (Casa Facci, Fondazione Don Gnocchi, Colonia Montedison), di cui si attraversano le spiagge private, ma accessibili ai passanti. Può essere necessario scendere dalla bici e portarla a mano per un breve tratto. Chi non ama la sabbia e preferisce restare in sella deve proseguire su via delle Pinete, e svoltare a destra ben oltre la Torre Marina Fiat, su via Don Gnocchi. Da Marina di Massa si prosegue sulla ciclabile protetta sul lato sinistro del lungomare di Levante e dal Cinquale si segue la bella pista ciclopedonale che arriva fino a Forte dei Marmi, sul lato destro della carreggiata (viale Italico, poi viale della Repubblica). Giunti a Fiumetto, in corrispondenza del parco della Versiliana, si seguono le indicazioni per Pietrasanta centro e, poco oltre il bivio, si trova la pista ciclabile sulla sinistra di viale Apua, che accompagna fino al centro della

La via Aurelia

Nel corso di questa tappa se ne seguono lunghi tratti, ma la via Aurelia - o SS 1 - dei nostri giorni, ormai ha poco a che vedere con la sua antenata: densa di traffico a tutte le ore del giorno e della notte, accompagnata dal consueto corredo di centri commerciali e capannoni, si sdoppia in varianti a più corsie in prossimità dei centri abitati. Fino ai tempi di Giulio Cesare la via Aurelia - la cui costruzione era iniziata già nel III secolo a.C. - si fermava a Pisa. Troppo problematico era l'attraversamento delle *Fossae Papirianae*, le paludi che un tempo occupavano gran parte del litorale versiliese e di cui oggi rimane traccia nel lago di Massaciuccoli e in quello molto più piccolo di Porta. Vi erano poi le tribù dei Liguri Apuani, arroccate sui contrafforti delle loro montagne e decisamente ostili. Tuttavia un itinerario che collegasse Pisa a Luni fu trovato, passando per Lucca, per il valico di Quiesa, toccando *Campus Maior* (Camaioere), *Tabernae Frigidae* (Massa) con un percorso collinare che oggi è quello della provinciale 439 Sarzanese. Il tracciato medievale della Via Francigena seguì a grandi linee la consolare romana, o quanto rimaneva di essa, nonostante le insidie delle zone palustri ai piedi delle Apuane, in espansione nel Medioevo.

cittadina versiliese. La pista si tiene inizialmente nella pineta della Versiliana, quindi prosegue accanto alla strada, separata dal filare di olmi. Alla fine di viale Apua si va a destra sulla via Aurelia, quindi a sinistra su via Santini, che porta al centro di **Pietrasanta** e alla piazza del Duomo.

Da vedere

Luni XXVIII tappa di Sigerico di ritorno da Roma (*Luna*), l'antico *Portus Lunae* sorgeva ai margini di una vasta laguna, progressivamente interrata per l'avanzare dell'estuario del Magra. Impaludamento e malaria, oltre alle incursioni saracene e normanne, causarono il definitivo abbandono della sede episcopale nel 1204. Fu tuttavia luogo di sosta per i pellegrini durante l'Alto Medioevo. Per saperne di più si visitano il museo nazionale e l'area archeologica di Luni, dove si trovano, tra le molte cose notevoli, un tratto del decumano massimo, corrispondente al percorso urbano della via Aurelia, la basilica cristiana di epoca carolingia, l'anfiteatro del I secolo (tel. 0187-66.811, aperto dalle 8.30 alle 19.30, chiuso il lunedì).

Avenza Non rimane molto del suo passato medievale. Nel XII secolo il borgo era dotato di ospedale e porto.

Massa La città è stata completamente rinnovata nel XVI secolo, sotto la signoria dei Cybo Malaspina. Dove ora sorge il Palazzo Ducale, vi era l'antica cattedrale di San Pietro in Bagnara. All'ingresso dell'abitato si trova la chiesa gerosolimitana di San Leonardo al Frigido, dove già in epoca romana si trovava una *mansio (Tabernae Frigidae)*, poi nel Medioevo un ospedale.

Marina di Massa Elemento inconfondibile dell'orizzonte della Versilia con i suoi 52 metri di altezza, la Colonia marina Edoardo Agnelli, un tempo detta Torre Balilla, fu costruita nel 1933 ed è tutt'ora funzionante. Fatiscente è invece la colonia Montedison. Tutt'altro stile esibisce il Soggiorno marino Olivetti, poco oltre, costruito nel secondo Dopoguerra in stile razionalista, quasi invisibile perché immerso nella pineta.

Montignoso e il castello Aghinolfi Il castello Aghinolfi, oggetto di un recente recupero, è tra i più antichi della zona. È documentato dall'VIII secolo e sorgeva in corrispondenza di un passaggio obbligato - il passo di porta Beltrame - tra il lago di Porta e il contrafforte roccioso su cui sorge.

Pietrasanta Nel centro storico è ancora ben leggibile l'impianto urbanistico medievale, proprio delle città nate dalla strada: l'abitato è organizzato su una via centrale (oggi via Mazzini e via Garibaldi) a cui si accedeva da due porte: a nord-ovest la porta a Massa e a sud-est la porta a Lucca (oggi scomparse). Rimane, ed è quella da cui si arriva alla piazza del Duomo, la porta Pisana. La piazza è uno spazio suggestivo, su cui affacciano il duomo di San Martino, con facciata gotica di marmo del XIII secolo, la chiesa di Sant'Agostino (XIV secolo) e, sul lato opposto al duomo, il Palazzo Pretorio; sul lato sud-ovest, la rocca Arrighina. A monte, sul lato opposto della piazza, si scorge la rocca di Sala, fortificazione di origine longobarda, preesistente alla città che fu fondata, proprio a controllo della strada, nel 1255 dal podestà di Lucca, Guiscardo Pietrasanta.

Da Sarzana
a Pietrasanta

Da Sarzana
a Pietrasanta

Da Sarzana
a Pietrasanta

MAPPA 13B

MAPPA 13C

MAPPA 13D

