



APN Voyages
3, rue St-Victor
1227 Carouge
022 301 01 50
apn@bluewin.ch
www.apnvoyages.ch

Via Francigena
Aulla - San Miniato



On peut arriver à Aulla en environ 4h de train depuis Milano. Vous trouverez à votre premier hôtel le matériel nécessaire à votre voyage (vouchers des hôtels, descriptions détaillées des parcours et cartes avec traces GPS et la "Credenziale"). Cette semaine offre une grande variété de paysages, étant donné qu'elle commence aux pieds des montagnes, touche la mer pour ensuite rentrer vers l'intérieur des terres dans le cœur de la Toscane. La route offre souvent de beaux aperçus de la côte d'un côté et des Alpes Apuane, fameuses pour leur marbre blanc, de l'autre. On traverse deux belles villes, Lucca et San Miniato qui valent la visite..

Niveau: Modéré

Distance totale : 149km (moyenne journalière : 24km)

Temps de marche : 3/7 hrs

Durée: 8 Jours/7 Nuits

Points à ne pas manquer: La forteresse de Sarzanello - La vue de la mer depuis les collines - Lucca et ses murailles parfaitement ovales - "Il volto santo" dans la cathédrale de Lucca

Programme au jour le jour

AULLA

Jour 1 – Arrivée à Aulla

Aulla est une ville moderne car elle a été entièrement détruite par les bombardements de la deuxième guerre mondiale. Cependant prenez le temps de visiter l'église de San Caprasio qui a été complètement reconstruite et qui héberge un petit musée du pèlerin. On y rencontre souvent d'autres pèlerins.



SARZANA

Jour 2 – Aulla – Sarzana

Distance: 22,00 km – Dénivellation: +680m/-733m – Point le plus haut: 544m - Niveau: modéré
Terrain : presque entièrement sur sentiers ou routes en terre; quelques passages sur goudron, mais sur routes secondaires. Presque pas de possibilités d'approvisionnement.

En quittant Aulla qui surgit à l'ombre de l'imposante forteresse de la Brunella on parcourt les derniers contreforts de l'Appennino et on a un premier aperçu de la mer. Le long du chemin, on rencontre les ruines du château de Bibola, puis celles du château de la Brina, avant de commencer à descendre vers Sarzana.

CARRARA

Jour 3 – Sarzana – Carrara – Point le plus haut: 450 m.

Distance: 22Km – Temps de marche: 5/6h. – Dénivellation: +215m/-249m - Difficulté: Modéré
Terrain: routes carrossables et goudron secondaire

Après une première montée on atteint la forteresse de Sarzanello. La marche se poursuit à mi hauteur dans un paysage ponctué de châteaux et tours de garde avec les Alpes Apuane, blanches de leur marbre, en arrière plan. On se rapproche ensuite de la mer et l'on côtoie les ruines de l'ancien Luni. C'était le port où, au Moyen Âge, débarquaient les pèlerins venant de France ou d'Espagne. Les ruines se trouvent maintenant à quelques km de la mer. Un joli agriturismo vous accueille pour la nuit à la sortie de Carrara.

CAMAIORE

Jour 4 – Carrara – Camaiore – Point le plus haut: 330 m.

Distance: 24Km – Temps de marche: 6h30 (avec l'attente pour le train) – Difficulté: modéré
Terrain: routes carrossables et goudron secondaire.

Une journée agréable qui offre des beaux aperçus de la côte ; la route reste à mi-hauteur pour éviter la confusion du bord de mer (surtout en été). Les villages qui parsèment les collines sont bien préservés avec ruelles pavées, petites églises et vieux bistrots.

LUCCA

Jour 5 – Camaiore – Lucca – Point le plus haut: 460 m.

Distance: 30Km (21km+bus) – Temps de marche: 7 à 8 h – Difficulté: difficile parce que long
Terrain : routes carrossables et goudron secondaire

Même si la route est agréable, le clou de la journée est certainement le point d'arrivée: Lucca. C'est l'une des plus jolies villes de Toscane avec son enceinte de murs parfaitement ovale, ses belles églises, ses places et ses boutiques attirantes. On arrive en ville traversant le parc fluvial du Serchio. A l'intérieur du Duomo se trouve "il Volto Santo" une sculpture en bois du Christ crucifié que la légende veut être arrivée sur un bateaux sans marins.



ALTOPASCIO

Jour 6 – Lucca – Altopascio – Point le plus haut: 130 m.

Distance: 21Km – Temps de marche: 5 hrs. - Difficulté: Modéré - Terrain : presque entièrement sur routes goudronnées.

Altopascio est une ville agréable qui fut une halte importante de la Via Francigena car elle se trouvait au centre d'une plaine marécageuse crainte par la Malaria et les brigands. Son Hospice était le siège d'un ordre religieux- militaire connu comme les chevaliers du Tau. La région que l'on traverse depuis Lucca

est maintenant très densément peuplée; c'est pourquoi nous vous conseillons de passer la journée à Lucca et prendre le train (15 minutes!).

SAN MINIATO ALTO

Jour 7 – Altopascio – Ponte a Cappiano – Fucecchio – San Miniato Alto

Distance: 30Km – Temps de marche: 8 à 9 heures - Dénivellation: +518m/-380m – point le plus haut: 139m – Difficulté: Difficile

Il est possible de prendre un bus de Galleno à Fucecchio pour raccourcir l'étape et la réduire à 16Km.

Terrain: La journée comporte une petite partie de marche sur goudron, mais se déroule en majorité sur routes en terre et chemins muletiers. Il y a pas mal de descentes et de montées au milieu de bois jusqu'à mi-chemin, à Ponte a Cappiano, le pont couvert fait construire par Cosimo de' Medici au, XVIème. Après la journée se déroule à travers des champs plats, le long de fossés. A la fin de la journée, il reste la montée de Fucecchio à San Miniato qui peut être fatigante.

A boire et à manger: Il y a une bonne boulangerie à Altopascio; il y a un café à Ponte à Cappiano. On trouve des points d'eau le long du chemin.



Jour 8 – Fin du séjour