

L'itinéraire VF historique en plaine (Topofrancigena 2007, vérifié par Nino Guidi et Luciano Callegari en 2013 pour AIVF) suit le cours naturel de la rivière Magra depuis Pontremoli en Lunigiana (fameuse pour ses stèles néolithiques); de Aulla une variante de montagne dévie pour arriver directement à Sarzana (La Spezia-Liguria), pour retrouver le fleuve Magra jusqu'aux alentours de son embouchure dans la mer Tyrrénienne.

Sarzana, *Castrum Sarzana* est reconnu comme appartenant à l'évêque-comte de Luni par Othon I en 963. Après l'abandon de Luni romano-medievale vers 1204 et le transfert du siège épiscopal sur le site de la forteresse de Sarzanello pour le contrôle de la vallée, Sarzana, au carrefour des voies entre la Toscane et l'Emilie, sera revendiquée tour à tour par l'Eglise de Rome, puis par Lucques, Pise, Milan, Florence et Gènes vers le XV^{es}.

☞ ☞ le campanile (XIII^{es}.), la cathédrale S. Maria Assunta XIV^e avec son crucifix (1138) de Maître Guglielmo. ☞ la citadelle Firmafede construite par Lorenzo de' Medici en 1487 sur le site d'une forteresse pisane XIII^e s.

Le **parc régional Montemarcello-Magra** (créé en 1995) est diversifié entre la richesse naturelle (entre autres, lieu privilégié pour la nidification d'oiseaux rares), historique et archéologique. A *Fiumaretta* se trouvait l'ancien port médiéval de *St-Maurice* avec son église, lieu d'embarquement très fréquenté par les pèlerins se rendant à Santiago de Compostela ou Jérusalem (citée par Nikulas de Muntkathvera) en 1154, droit de transit confirmé par l'empereur Frédéric I en 1183 peu avant d'être abandonné.

Luni, *Lunae* romaine fondée en 177 av. J.C. avec un important port (en forme de croissant de *lune*) pour le transport du marbre de Carrare, du bois et du fromage provenant des Appennins et du vin local remplacé par celui de St-Maurice.

☞ ☞ les restes de la ville monumentale: amphithéâtre elliptique, basilique Ste-Marie (V-XIV^{es}.) et G  archéologique.

Avenza *Aventia* sur la voie romaine Aemilia Scauri-dite Aurelia, bourg fondé en 1080 sur le torrent Carrione, devient port d'escale. ☞ ☞ restes de la forteresse de Castruccio Castracani (XIII^{es}.), église St-Pierre (citée en 1187, XV-XVII^e s.) avec les représentations des Madones dont l'icône (XIV^{es}.), celle du Maestro di Barga (vers 1430).

S. Leonardo al Frigido *ad tabernas frigidus* (IVs), *Saint-Leonard* (Philippe Auguste en 1191) Le portail d'origine XII^{es}. se trouve au Metropolitan  -New York.

Montignoso (sur parcours historique?) point d'observation militaire romano-lombard ☞ ☞ le chateau Aghinolfi avec donjon octogonal d'origine lombarde, reconstruit par les Seigneurs de Vallecchia e Corvaia (XIII^{es}.).

Pietrasanta-Sala avec forteresse octogonale lombarde (possible étape de Nikulas en 1154 en aval de Capriglia), est reliée au bourg fondé en 1255 par le Milanais Guiscard de Pietrasanta. Avec son port de Motrone (transport du fer, de l'argent et du marbre de Carrare), elle est convoitée par Pise et Lucques; le seigneur de celle-ci, Castruccio Castracani, fortifie le bourg actuel au XIV^{es}. avec la «rocca Arrighina». Depuis le pape Léon X (1513) entre dans le Grand-Duché de Toscane comme «cité noble» jusqu'en 1870. ☞ ville paradis des sculpteurs et le Dôme St-Martin (XIII-XIV^{es}.) et ☞ ☞ les églises des Saints Giovanni et Felicità, joyau d'art roman (XIII-XV^{es}.).



Porto turistico - Bocca di Magra



Crocifisso di S. Croce XI-XII s.




Alpi Apuane dal Convento di S. Croce

The historic VF route (Topofrancigena 2007, checked by Nino Guidi and Luciano Gallegari for AIVF in 2013) follows the natural course of the river Magra from Pontremoli-Tuscany in Lunigiana (famous for its Neolithic stela). From Aulla, a mountain alternative route goes directly to Sarzana (La Spezia-Liguria), reaches the Magra and follows it to its estuary on the Tyrrhenian Sea.

Sarzana *Castrum Sarzana* was confirmed as belonging to the Bishop of Luni by Otto I in 963. After the abandonment of Roman-Medieval Luni around 1204, and the transfer of the Episcopal seat to the site of the Sarzanello fortress to control the valley, Sarzana, on the crossroads of routes between Tuscany and Emilia, was claimed in turn by the Church of Rome, then Lucca, Pisa, Milan, Florence and Genoa around the 15th c.

☞ ☞ the campanile (13th c.) and Cathedral of S. Maria Assunta (14th c.), which houses a crucifix (1138) by Master Guglielmo. ☞ the citadel of Firmafede was built by Lorenzo de' Medici in 1487 on the site of a 13th c. Pisan fortress.

The **Montemarcello-Magra Regional Park** (est. 1995) has natural, historical and archaeological features (including nesting places for rare birds). At *Fiumaretta* (actual site) stood the ancient harbour of St. Maurice with its church, an embarkation port used by pilgrims to Santiago de Compostela and Jerusalem (as cited by Nikulas of Muntkathvera in 1154). Transit rights were granted it by Frederick I in 1183, shortly before it was abandoned.

Luni, Roman *Lunae*, founded in 177 BC, with a large crescent-shaped port for the shipping of Carrara marble, wood and cheese from the Apennines, and local wine, was replaced by St-Maurice. ☞ ☞ the monumental remains of the city: elliptical amphitheatre, St. Mary's basilica (5th-14th c.) and archaeological .

Avenza *Aventia* on the Roman via Aemilia Scauri – called via Aurelia – founded in 1080 on the Carrione river, become a port of call. ☞ ☞ the remains of the Castruccio Castracani fortress (13th C.), St Peter's Church (mentioned in 1187 and rebuilt 15th-17th c.) with its venerated Madonna by Maestro di Barga (about 1430).

S. Leonardo al Frigido *ad tabernas frigidus* (IVs), *Seint Leonard* (Philippe auguste en 1191) The original XIIth c. gate is in the MoMA in New York.

Montignoso (on the historic route?) Roman-Lombard military observation point. ☞ ☞ Aghinolfi castle with Lombard octagonal tower, rebuilt by the Earls of Vallecchia and Corvaia (13th c.).

Pietrasanta-Sala with its octagonal Lombard fortress (possibly Nikulas's stop downstream from Capriglia in 1154) is connected to the town founded in 1255 by the Milanese, Guiscard of Pietrasanta. Its port, Motrone, was used for the transport of iron, money and Carrara marble and was coveted by Pisa and Lucca. Castruccio Castracani, Lord of Lucca, fortified the existing town in the 14th century with the Arrighina fortress. At the time of Pope Leo X (1513), it joined the Grand Duchy of Tuscany and was a "noble city" until 1870.

☞ ☞ A paradise for sculptors, St. Martin cathedral (13th-14th c.) and church of Saints Giovanni and Felicità (13th-15th c.), jewel of Romanesque art.



Fiume Magra in zona Bradiola



Torre di Castruccio Castracani XIII s.



Marinella di Sarzana



ToPo DorMi-francigena de / of SIGERIC

SARZANA - LUNI - PIETRASANTA variante en plaine / alternative flat route



S. Maria Assunta - Sarzana



Nino sul lungo mare



S. Pietro - Avenza



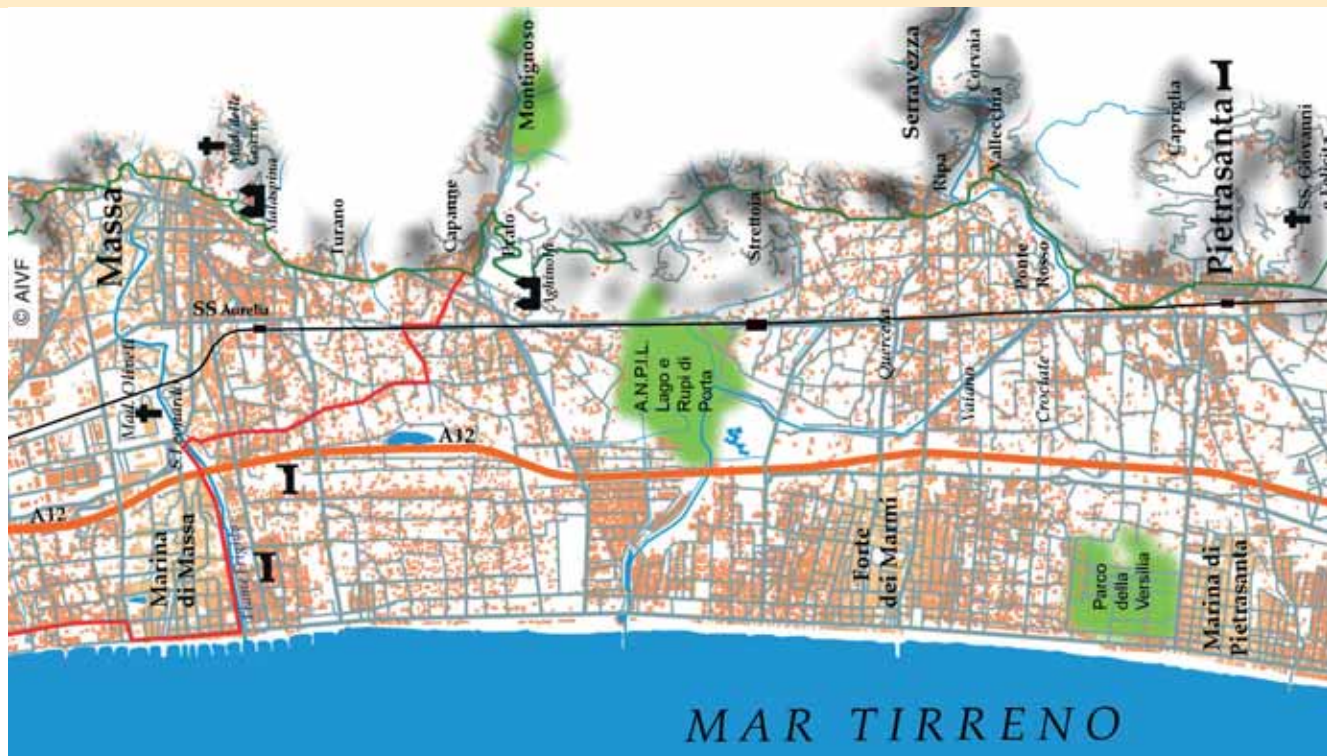
S. Martino - Pietrasanta

SIGNES CONVENTIONNELS - SYMBOLS

SP sentier/sans	‡ dessous/dessus-over/under	≈ rivière/canal-river
bitume-footpath/untarred	‡ ‡ croisement-cross roads	Luni XXVIII mansio Sigeric
A autoroute-highway	Y en fourche-road fork	≈ sac de couchage-sleepingbag
[15,6 km]	● giratoire-round about	□ chambers-rooms ▲ camping
km parcourus-covered	Ⓜ feux circ.	OYH Auberge jeunesse-youth hostel
↶ gauche-left ↷ droite-rights	∏ pont-bridge	OR religious order-Ordenshaus
↘ descente-down ↗ montée-up	👁 ➡ à voir/ visiter-to see /visit	
↑ tout droit-straight ahead	🏛 musée 🏟 amphitheater	
↘ zigzag Ⓟ parking	✝ église/chapelle-church/chapel	
= parallel ‡ traverser-cross		

AVERTISSEMENTS / WARNINGS © AIVF

Toutes les données sont données à titre indicatif; AIVF décline toute responsabilité pour éventuels changements, erreurs, inconvénients. Toute reproduction, même partielle de textes, photos et cartographie est illégale. All data are only indicative; AIVF is not responsible for any inconvenience, changes, mistakes. Tous droits réservés. Any reproduction of text, foto, maps is illegal-All rights reserved.



ROADBOOK SARZANA-CAPANNE 30 km (-6 km) Capanne-Pietrasanta official route officielle MiBAC

A. 0,0 † S. Maria v. Mazzini, p.zza Garibaldi ↷ v. XXI Luglio 📞 fs † fs
 ↘ ↷ v. Marina 0,1 ↶ v. Crociata 0,6 📞 ‡ ↑ v. di Ponte, v. Silea ‡ ↷ 0,1 = A12 ‡ A12
 CAI 🚩 SP (cannaie /cane-brake) ≈ Magra (Bradiola + 📍) ↶ ↷ 0,8 = A12 ‡ ↶ v. Alta
 [5,8 km] camping *Marina3B-Irongate*

B. ↑ CAI ↶ ‡ A12 ↷ 0,5 v. Litoranea 2,0 ↑ AMEGLIA-BOCCA DI MAGRA (chantiers naval / dockyards ∏ ≈ Magra ↶ v.
 Persio, v. Pisanello, ↑ BOCCA DI MAGRA 0,7 port touristique ↷ v. Pescatori Ⓟ ↶ SP R 0,01 ↶ 0,02 entry pour
 pèlerins / for pilgrims: Convent S. Croce [5 km]

A. ‡ v. XXV Aprile v. Alta 0,4 ↷ v. Alta nuova 0,5 ↶ SP ↘ champs / fields = A12 1,0 ↷ ‡ A12 ↷ ∏ ↶ = dx canal
 /chanel 0,2 ‡ v. XXV Aprile ↷ 0,07 ↶ ∏ 0,13 ↷ = sx ≈ Bettigna 0,5 ↶ v. Cà del Sale ↑ domaine / estate *Marinella*
 0,8 ‡ ↷ v. Pretura ↶ v. Luni 0,5

C. ↷ v. Luni 0,4 ‡ v. Litoranea ↑ ≈ Magra (bateau priv. / boat BOCCA DI MAGRA) FIUMARETTA ‡ v.

A. ‡ ↶ ↑ ● Ponte agli stagni ↑ anfiteatro Luni ● ↷ LUNI MARE 0,2 v. P. Togliatti ‡ A12 ↶ ↶ azienda *Chioccia*
d'oro ∴ site archéologique - VF-MiBAC ↷ oliviers / olive trees ↷ ↑ amphitheatre ↘ ∏ ≈ Parmignola ‡ fs
 [15,0 km] AVENZA

P.zza Finelli ↶ v. Menconi 0,15 ↶ v. Argine destro Carrione ↑ ↷ v. Cadorna ↶ v. le Giovanni da Verazzano, v. delle
 Pinete [4,0 km] YHO Apuano

↑ v. Pinete 3,0 ↷ v. Bondano a mare (O Turimar) ↶ ↑ ∏ ↶ (avant / before ∏) v. Lungofrigido di Ponente ↘ piste
 bici / cycle path ‡ A12 (c/o † S. Leonardo) ↘ ↷ v. Marina Vecchia ∏ ↘ ↷ escaliers / stairs = ∏ ↷ v. Romana ↶ v.
 S. Giuseppe vecchio ↷ ↶ v. romana 1,8 ‡ ↶ v. S. Cristoforo 0,5 ↑ ‡ fs ↷ v. Marcinelle ↶ v. Castagneta ‡! SS1
 Aurelia, v. Osteriaccia Ⓞ

[6,8 km] CAPANNE-MONTIGNOSO

VF MiBAC 🚩: Prato, ↗ castello Aghinolfi, Strettoia, Ripa, Vallecchia

[12,8km] PIETRASANTA

INFORMATION

OFFICE DE TOURISME-TOURIST OFFICE 📞 tel.

Sarzana 📞 0187 620419 - 🕒 7° 1-6pm
 Marina di Massa Carrara 📞 0585 240063 - 🕒 1° 1-5pm
 Pietrasanta 📞 0584 283375 - 🕒 1° 1-5pm

SOS

Carabinieri-Police 📞 112
 Santé-Health 📞 118

PARROISSES / PARISHES

Sarzana Cattedrale 📞 0187 620017
 Avenza 📞 0585 857203
 Montignoso 📞 0585 348275
 Pietrasanta Duomo 📞 0584 790177

DORMIFRANCIGENA RESERVATION OBLIGATOIRE-COMPULSORY

Sarzana H *Villetta* - v. Sobb. Emiliano 24 - 📞 0187 620195
 ☰ *La Cometa* - v. Carducci 5 - 📞 0187 6112718
 🏕 *Camping Marina 3b* - v. XXV aprile - 📞 0187 676 370-80
 Bocca di Magra - *Monastero S. Croce* - 📞 0187 60911
 Luni-Ortonovo H *Antica Luni* - v. Aurelia 📞 120 0187 66851
 Avenza H *Maurin* - v. Fiorino 2 - 📞 0585 859 385
 OR S. Pietro - p.zza Finelli - 📞 0585 857203-338 8833413 (Don Marino)
 Marina di Carrara OYH *Apuano* - v. Pinete - 📞 2370585-780034
 Marina di Massa H *Villa Serena* - v. Mura dei frati 34 - 📞 0585 244 812
Cambini - v. Pandolfino 12 - 📞 0585 252 472
 Pietrasanta B&B *Nonna Lory* - v. Traversagna - 📞 0584 790031
 ☰ *Casa La Rocca* - via della Rocca - 📞 0584 793093-4

CAI / officielle-official



Vert-green VF officielle-official

Jaune-yellow variante-alternative

rouge-red VF Suggéré-suggested



www.francigena-international.org e-book info@francigena-international.org