



GES Sala Baganza (PR)
Gruppo territoriale CAI



GRUPPO ESCURSIONISTICO SALESE Sala Baganza - Parma

Via Francigena da Aulla a Sarzana

Responsabili di escursione: MONICA - SERGIO

“La montagna per tutti,
in gruppo”

28 APRILE 2018

Informazioni organizzative

Ritrovo	PARCHEGGIO DI VIA ROMA SALA BAGANZA
Orario ritrovo	06.15
Orario partenza	06.30
Ritorno previsto	20.00
Apertura iscrizioni.	12/04/18
Chiusura iscrizioni.	24/04/18
Posti disponibili	32 con pullman



Quote Iscrizione

Soci CAI	20
Non Soci CAI	30
Informazioni Tecniche	
Difficoltà	E
Dislivello positivo	600 m
Tempi di percorrenza	6 ORE escluso soste

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO:

scarponi con suola Vibram o
similare, abbigliamento da trekking
anti-vento, pranzo al sacco, acqua.

**QUOTA OBBLIGATORIA DA
SALDARE ALLA PRENOTAZIONE
anche tramite bonifico bancario**

**Gruppo Escursionistico Salese
IT37H0200865690000102480429**

Con questa tappa abbandoniamo l'Appennino e risaliamo i primi contrafforti boscosi delle Apuane seguendo le indicazioni Trekking della Lunigiana (TL), con ampi panorami sulla valle del Magra, il golfo di La Spezia e la Versilia. Pur non molto lunga (circa 17 km), su strade comunali (31%) con tratti di sterrate e sentieri (69%), la tappa è impegnativa per il dislivello incontrato.

Dall'abbazia di **San Caprasio**, arrivo del cammino dello scorso anno, si esce dalla città attraversando il ponte sull'Aulella e ci si inerpica rapidamente, alternando asfalto a sterrati, in mezzo ai boschi, verso **Bibola** (3km). Vale la pena una deviazione di pochi minuti per visitare questo piccolo borgo medievale che conserva i resti del castello, un tempo militarmente strategico per la sua posizione elevata.

Si scende brevemente verso **Vecchietto** (4,5 km). Da qui si ricomincia a salire con buona pendenza su sterrati e sentieri, in zona boscosa, fino a raggiungere il crinale in località **Quattro Strade** (7,3 km), punto più elevato della tappa, a circa 580 mt di alt. Ora comincia la dolce discesa e in breve si raggiunge il centro di **Ponzano Superiore** (10 Km) dalla cui balconata godremo del bel panorama.

Nel borgo, si prende a destra una scalinata e per una strada in parte sterrata e in parte asfaltata si scende rapidamente e, attraverso un bel percorso, arriviamo all'area archeologica di **Brina** dove si trovano i resti del castello eretto per scopi difensivi verso la metà del XI secolo e conteso dai Vescovi di Luni e i Malaspina.

Con una ripida discesa raggiungiamo il ponte sul torrente Amola (13,1 km) e di qui ritroviamo l'asfalto che ci accompagnerà fino alla meta, la bella piazza Matteotti, che raggiungeremo dopo circa un'ora di cammino. Entreremo nel centro di **Sarzana** attraverso Porta Parma e potremo visitare la quattrocentesca cattedrale, dedicata a Santa Maria Assunta, in stile romanico-gotico è uno dei principali edifici religiosi della città e al suo interno custodisce splendidi dipinti e opere scultoree rinascimentali.

Nelle vicinanze, il pullman recupererà i pellegrini per il rientro a Sala Baganza.

Per chi se la sente, il giorno successivo si percorrerà la tappa fra Sarzana e Avenza-Carrara, passando per l'area archeologica di Luni, che visiteremo. E' un percorso di 17, 5 km in zona urbanizzata con minima pendenza, per circa l'80% su asfalto.

La sistemazione per cena e pernottato a Sarzana, verrà organizzata per tempo, in base alle adesioni. Si tornerà in treno fino a Collecchio/Parma, rientro previsto entro le ore 20.

INFORMAZIONI E AVVERTENZE

**Gruppo
Escursionistico
Salese
Sala Baganza -PR-**
www.ges-salabaganza.com
info@ges-salabaganza.com

Il Regolamento delle Escursioni Sociali è visionabile presso la Sede Sociale del CAI di Parma o sul sito www.cai-parma.it per eventuali aggiornamenti e/o modifiche del programma si rimanda al sito www.ges-salabaganza.com.
Gli organizzatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma della gita anche in fase di svolgimento.

Avvertenze specifiche e note importanti
Per informazioni e prenotazioni contattate

MONICA 334 3043321
SERGIO 338 6566145