



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



#### Quote Iscrizione

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

#### 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](http://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](http://www.cai-parma.it) per eventuali aggiornamenti e/o modifiche del programma si rimanda al sito [www.ges-salabaganza.com](http://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**