



10 e 11 ottobre 2009

## AUTUNNO IN GARFAGNANA

Week end a pedali attraverso le valli delle Alpi Apuane tra marmi, boschi e antichi borghi.

**VIAGGIO IN BICICLETTA DI MEDIA DIFFICOLTA' KM 63 + 78 ☆☆☆**

### Programma

**Sabato 10/10/09:** partenza con treno + bici n. R 2291 dalla stazione di Genova Principe alle ore 6,06 # da Genova Brignole alle ore 6,15 # da Genova Nervi alle ore 6,25. Arrivo a Aulla Lunigiana previsto per le ore 8,17. **Appuntamento direttamente al binario dieci minuti prima della partenza del treno** (chi porterà la bici nella sacca dovrà averla già smontata).

**Prima tappa – km 63.** Consultabile all'indirizzo <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=dniwgybwjaphhgdi> Da **Aulla** (71 m), si imbrocca la Val Aulella che si risale seguendo strade secondarie a mezza costa, raggiunta **Galloigna** (434 m) si ridiscende nel fondovalle nei pressi di **Monzone** (197 m). Da qui si riprende a salire nel territorio di **Minucciano** (760 m) punto più alto della nostra tappa e confine geografico fra la Lunigiana e la Garfagnana. L'antico borgo medioevale, a cui fanno da sfondo le cime più alte delle Alpi Apuane, merita una nostra visita e la sosta pranzo. Da Minucciano, si scende nella Valle del Serchio fino a raggiungere **Piazza al Serchio** (536 m). Si prosegue per viabilità minore evitando la strada di fondovalle. Ancora qualche piccolo sforzo con circa 80 m di dislivello in salita e si scende definitivamente a **Castelnuovo Garfagnana** (270 m), meta della nostra tappa. Sistemazione in albergo, a seguire cena tipica con assaggio di minestrone di farro, pappardelle fatte in casa al ragù, grigliata mista di carne, patate ed insalata, crostate della casa, acqua e vino.

**Domenica 11/10/09:** prima colazione in albergo.

**Seconda tappa – km 78.** Consultabile all'indirizzo <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nvyesqighixkfyyc> Da **Castelnuovo Garfagnana** (270 m) si incomincia in discesa lungo la Valle del Serchio, si passa da **Galliciano** (186 m) e da **Borgo a Mozzano** (97 m) nei cui pressi sta Il Ponte della Maddalena (detto Ponte del Diavolo), mirabile opera di ingegneria medievale. Poco più avanti si abbandona la Valle del Serchio per risalire decisamente verso le pendici boschive di una valletta laterale che ci porta alla quota di 588 m, punto più alto della nostra tappa. Dalla sommità si scende, sulla Via Francigena che ci porta a **Camaione** (34 m), grazioso borgo medioevale che rappresenta la XXVII tappa (*Campmaior*) descritta nel Medioevo dall'Arcivescovo di Canterbury Sigerico di ritorno da Roma. Da Camaione si raggiunge la costa tirrenica per un possibile bagno in mare. Utilizzando le piste ciclabili costiere e quella di Viale Apua si raggiunge la stazione ferroviaria di **Pietrasanta** (14 m). Rientro con treno R 1756 in partenza da **Pietrasanta** alle ore 17,43, cambio a **S. Stefano Magra** alle ore 18,43 con treno R 11312. Arrivo a **Genova Brignole** alle 20,45 (ferma in tutte le stazioni genovesi del Levante e della Val Polcevera).

**Cicloescursione riservata ai soli soci FIAB e/o Legambiente in regola con l'adesione 2009.**

**Numero massimo partecipanti: 16. Numero minimo partecipanti: 10.**

**Quota d'iscrizione: € 72,00 che comprende viaggio in treno andata e ritorno, pernottamento in hotel a ☆☆☆ in regime di mezza pensione con bevande incluse, tassa di iscrizione. La quota non comprende i pranzi al sacco o in trattoria e quant'altro non previsto dal presente programma. Riduzione di 7 Euro per chi porta la bici smontata nella sacca.**

La quota si intende valida salvo conguaglio dovuto a variazioni tariffarie successive di Trenitalia

**ISCRIZIONI: ENTRO GIOVEDI' 1/10/2009 C/O FARO VIAGGI - VIA GARIBALDI 16 R. - GENOVA TEL. 010/254.09.01** (Ore di normale apertura) - L'iscrizione sarà valida solo ad avvenuto totale versamento della quota stabilita. All'atto dell'iscrizione comunicare il proprio recapito telefonico nelle ore precedenti la partenza.

### INFORMAZIONI E PUNTO SOCI PRESSO:

- 🚲 IL CIRCOLO AMICI DELLA BICICLETTA - VIA CAFFA 3/5B - GENOVA - TEL. 010/362.13.57 - adbge@libero.it il martedì, mercoledì, giovedì ore 17,30 - 19.
- 🚲 La LIBRERIA FINISTERRE - PIAZZA DEI TRUOGOLI DI S. BRIGIDA, 25/N - GENOVA - TEL. 010 2758588 - orario di negozio
- 🚲 Il negozio bici NO WORK TIME - VIA CASAREGIS, 71-73/R - GENOVA - TEL 010 313840 - orario di negozio