

La Via Francigena Sud

La Via Francigena Sud è un percorso di pellegrinaggio che collegava Roma alla Terra Santa con imbarco presso il porto di Brindisi. FIAB lo ha inserito nella grande rete ciclabile nazionale Bicalia con il n. 13 e come continuazione verso sud del più noto percorso cicloescursionistico della Via Francigena che scende da Canterbury.

Seguiremo il percorso con delle varianti per evitare i tratti previsti da Bicalia in treno. Usciremo quindi a pedali da Roma con la monumentale Via Appia Antica per poi pedalare nella zona collinare dei Castelli Romani. A Colonna troveremo la Francigena Sud che ci porterà sulla ciclabile per Fiuggi. I passaggi successivi sono Cassino, Venafrò, il Volturno, quindi Benevento ricca di monumenti romani e longobardi da dove recuperiamo la via Appia per Melfi, Gravina e Matera. Da Matera tralascieremo il collegamento con Taranto e ci porteremo a Gioia del Colle dove troveremo la ciclovia dell'Acquedotto Pugliese che ci farà raggiungere Alberobello. Superata la città dei trulli abbandoneremo la ciclovia per portarci sulla costa e seguire un tratto della ciclovia Adriatica fino a Brindisi dove le due colonne romane segnano la fine del nostro viaggio.

Saranno poco più di 700 km di paesaggi mozzafiato, vestigia romane, borghi medievali, abbazie, chiese e ovviamente buona cucina tra Lazio, Campania, Molise, Basilicata e Puglia.

Programma di massima da rivedere in base alla ricettività alberghiera ed all'orario dei treni primaverile.

Giovedì 9/5/2024

Appuntamento presso la stazione di Roma Ostiense alle ore 10:00

Prima tappa

Roma – Frascati – Km 25 – dislivello + 416 m

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108118>

Partire lungo la monumentale Via Appia Antica sarà un inizio suggestivo. Questa antica strada romana è costellata di rovine, tombe e testimonianze dell'epoca romana. Ci troviamo nel Parco Regionale dell'Appia Antica, un'area naturale protetta che copre una vasta estensione lungo l'antica via. Giunti a Santa Maria delle Mole si prosegue per l'area collinare dei castelli romani per giungere infine a Frascati famosa per la produzione dell'omonimo vino. Il paese offre un affascinante centro storico con piazze, chiese e strade acciottolate. Alcuni luoghi di interesse includono la Cattedrale di San Pietro Apostolo e la Villa Aldobrandini.

Venerdì 10/5/2024

Seconda tappa

Frascati – Fiuggi – km 68 – dislivello + 1.150 m

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108708>

Lasciata Frascati si raggiunge Colonna. Merita una sosta il suo centro storico e la vista panoramica dalla sua piazza principale. Raggiungiamo quindi Palestrina con l'antico tempio romano della Fortuna Primigenia e la maestosa Cattedrale di Sant'Agapito. A Paliano troviamo la pista ciclabile che ripercorre il tracciato della vecchia ferrovia Roma-Fiuggi-Frosinone e che in circa 23 km ci porterà fino a Fiuggi. Anche se poco conosciuta è una delle più belle piste ciclabili del Lazio e darà ancora più soddisfazione agli amanti della quiete visto che il suo tracciato non passa da alcun centro abitato. Fiuggi è famosa per le sue sorgenti termali, e la Fonte Bonifacio VIII è una delle fonti più celebri della città. Meritano di essere esplorate anche le stradine del suo centro storico, caratterizzate da edifici medievali e piazze accoglienti.

Sabato 11/5/2024

Terza tappa

Fiuggi – Schito – Km 60 – dislivello + 648 m

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108735>

Lasciata Fiuggi si raggiunge il Lago di Canterno, un lago suggestivo immerso nella natura. La strada prosegue per Alatri famosa per le sue mura ciclopiche e il suggestivo centro storico, Alatri offre una vista mozzafiato sulla Valle del Sacco. Da visitare l'acropoli per esplorare il complesso archeologico e godere di panorami sulla città e oltre. A Isola del Liri troviamo la Cascata Grande formata dal braccio di sinistra del fiume Liri, è alta circa 27 metri: una delle poche cascate a trovarsi nel centro storico di una città, unica in Italia e in ambito europeo. La tappa termina nei pressi del Lago di Posta Fibreno di origine naturale e formato da una depressione carsica. L'omonima riserva naturale ospita una ricca biodiversità, con diverse specie di piante, animali e uccelli.

Domenica 12/5/2024

Quarta tappa

Schito – Venafro – Km 70 – dislivello + 1.114

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108748>

Lasciato il lago giungiamo al Castello di Vicalvi, situato su una collina, il castello offre una vista panoramica sulla valle sottostante. Proseguendo si incontrano due borghi medioevali arroccati, Atina e Belmonte Castello con scorci pittoreschi e una suggestiva atmosfera storica. Si raggiunge Cassino, dominato dall'Abbazia di Montecassino, una delle abbazie più famose al mondo purtroppo anche tristemente nota per i tragici eventi della Seconda Guerra Mondiale. Dopo poco si esce dal Lazio per entrare in Campania e successivamente in Molise, tutto nel giro di pochi km. Venafro, il terminale di tappa è caratterizzato da edifici storici e architettura interessante. Il borgo è sede del Museo Nazionale del Molise. Se si ha tempo merita di essere visitato per apprendere di più sulla storia e la cultura della regione.

Lunedì 13/5/2024

Quinta tappa

Venafro – Alife – Km 43 – dislivello + 329

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108755>

Si rientra in Campania e si segue la valle del Volturno avvolta da un suggestivo paesaggio naturale che comprende ampie pianure, colline e fiumi. Il fiume Volturno, che dà il nome alla valle, serpeggia attraverso il territorio, contribuendo a creare una cornice di bellezze naturali. La breve tappa ci porterà ad Alife, borgo dalle origini antiche, risalenti all'epoca romana, e questo si riflette nella sua architettura. Il Castello di Alife, che sovrasta la città dall'alto di una collina, rappresenta una testimonianza maestosa della sua storia medievale. Le mura della città, con la suggestiva Porta Romana, trasudano un'atmosfera di antichità.

Martedì 14/5/2024

Sesta tappa

Alife – Benevento – Km 64 – dislivello + 441

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108760>

Continua il percorso lungo questa importante via di comunicazione dell'antichità. Raggiungiamo Teles Terme, l'antica Telesia romana. Qui le acque termali hanno giocato un ruolo significativo sin dall'antichità. Le terme erano già in uso durante il periodo romano e hanno continuato a essere sfruttate per le loro proprietà terapeutiche nel corso dei secoli. Proseguiamo per Benevento, terminale di tappa e città dalle importanti vestigia romane e medioevali tra cui l'iconico Arco di Traiano, il teatro romano, il Duomo di Benevento del XIII secolo, la chiesa di Santa Sofia del VIII secolo.

Mercoledì 15/5/2024

Settima tappa

Benevento – Accadia – Km 66 – dislivello + 1.374

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108774>

Lasciato Benevento saliamo sulle montagne dell'Irpinia fino a raggiungere Ariano Irpino, antico borgo dominato dal castello aragonese. Entriamo quindi in Puglia dove troviamo Monteleone di Puglia con il suo centro storico, con strade lastricate e antichi edifici in pietra. Passeggiando per le sue strette vie, è possibile scoprire piccole piazze, chiese storiche e architetture tradizionali. Proseguendo giungiamo infine ad Accadia con il suo Rione Fossi abbandonato nel 1930 a causa di un forte terremoto e tutto da esplorare.

Giovedì 16/5/2024

Ottava tappa

Accadia – Melfi – Km 60 – dislivello + 375

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108794>

Partiti da Accadia passiamo accanto a Sant'Agata di Puglia, definita anche la loggia delle Puglie per la sua posizione sopraelevata lungo la dorsale dei Monti Dauni che dominano il sottostante tavoliere. Lì nei pressi troveremo il ponte romano di Oraziano di Palino che consentiva di attraversare il fiume Calaggio-Carapelle, che oggi però si è spostato di circa un chilometro dalla sua antica sede. Più avanti, superato l'Ofanto entriamo in Basilicata e ci arrampichiamo a Melfi, dominata dal suo castello, uno dei simboli della città e un importante esempio di architettura medievale. Costruito durante il periodo normanno, il castello ha subito varie trasformazioni nel corso dei secoli ed è stato utilizzato come residenza reale e sede papale. Oggi è aperto ai visitatori e ospita il Museo Nazionale del Melfese.

Venerdì 17/5/2024

Melfi – Gravina di Puglia – Km 74 – dislivello +905

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108805>

Raggiungiamo Venosa, dominata da una maestosa fortezza che risale al periodo normanno e che offre una vista panoramica sulla città. Quindi entriamo nuovamente in Puglia per raggiungere infine Gravina di Puglia, città incastonata in una profonda gola chiamata "Gola di Gravina," che crea un paesaggio suggestivo e affascinante. Le pareti rocciose della gola sono spesso punteggiate da grotte e gallerie, alcune delle quali sono state abitate fin dall'antichità. La gola è attraversata da un ponte antico che collega le due parti della città. La vista dal ponte offre panorami spettacolari sulla Gola di Gravina e sulla città sottostante. Insomma un piccolo antipasto di quello che ci aspetta il giorno dopo a Matera

Sabato 18/5/2024

Gravina di Puglia – Matera – Km 26 – dislivello +179

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108823>

Tappa volutamente breve che ci fa rientrare in Basilicata per poter visitare Matera. Il cuore pulsante della città è rappresentato dai "Sassi di Matera," un complesso di antiche case e chiese scavate nella roccia. Queste abitazioni, spesso modellate con tecniche architettoniche rudimentali, conferiscono a Matera un aspetto surreale e unico. I Sassi sono divisi in due parti, Sasso Caveoso e Sasso Barisano, entrambi dichiarati Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO. Ma non solo Sassi, potremo visitare anche la cattedrale di Santa Maria della Bruna, un capolavoro di architettura romanica con elementi di stile pugliese ed alcune chiese rupestri scavate nella roccia.

Domenica 19/5/2024

Matera – Alberobello – Km 70 – dislivello +523

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108833>

Abbandoniamo definitivamente la Basilicata per entrare nuovamente in Puglia. Incontriamo Gioia del Colle, anch'essa dominata da un imponente castello normanno, troviamo poi Noci nel cui territorio agreste potremo scoprire l'itinerario ciclabile della Grotta del Sapone e nei suoi pressi la caratteristica Abbazia di Santa Maria del Basento. Infine si giunge ad Alberobello, famosa per i suoi trulli, antiche abitazioni coniche in pietra. Potremo esplorare i quartieri di Rione Monti e Aia Piccola per ammirare i

trulli ed immergersi nella peculiarità architettonica di questa città.

Lunedì 20/5/2024

Alberobello – Brindisi – Km 77 – dislivello +360

<https://www.openrunner.com/it/route-details/18108842>

Manca poco per il mare, attraversiamo le città bianche Locorotondo, Cisternino ed Ostuni, chiamate così per via del colore delle loro caratteristiche abitazioni dei centri storici ed eccoci sulla costa che seguiremo verso sud-est fino ad arrivare a Brindisi. La meta del nostro viaggio è ricca di vestigia storiche. Uno degli elementi centrali della città è il suo porto, che ha una grande importanza storica e logistica. Il porto ha svolto un ruolo chiave nell'antichità come punto di partenza per la Via Appia. Nel suo centro storico stanno due colonne romane a ricordare questo periodo e sono considerate uno dei simboli della città. Durante il Medioevo, la città svolgeva un ruolo cruciale nelle rotte marittime dei pellegrinaggi e forniva un punto di partenza per coloro che intendevano raggiungere la Terra Santa, specialmente Gerusalemme.

Rientro o con treno notturno ICN o il giorno dopo con IC

1. Iniziativa riservata ai soci in regola con l'adesione 2024 (che vuol dire, prima si rinnova la tessera, poi ci si iscrive alla ciclovacanza).
2. Diritto di prelazione per i soci di FIAB Genova che hanno rinnovato o fatto per la prima volta la tessera nel 2023. Diritto da esercitarsi entro il 29 febbraio 2024.
3. Il tipo di percorso, la ricettività alberghiera, i trasporti per raggiungere il luogo di partenza e ritornare dal luogo di arrivo consigliano di formare un gruppo di massimo 10 partecipanti.
4. Con un numero inferiore a 6 iscrizioni l'organizzazione si riserva di non effettuare il viaggio.
5. Le pre iscrizioni vanno inderogabilmente fatte entro il 31 marzo 2024 scrivendo esclusivamente a info@adbgenova.it ed aspettando, se c'è posto, le istruzioni per l'adesione.
6. Raggiunto il numero massimo di partecipanti, vedremo di organizzare le camere e gli occupanti di ogni camera provvederanno alla prenotazione delle propria. Provvederemo a fornire istruzioni in tal senso. Si rammenta che le camere singole sono costose e rare, consigliamo di aderire già con un compagno/compagna di stanza.
7. Qualora non ci fossero più disponibilità di camere nei terminali di tappa individuati il percorso potrebbe cambiare.
8. Le colazioni per quanto possibile verranno fatte in albergo. I pranzi sono al sacco. Le cene sono libere ma se i partecipanti gradiscono cercheremo sempre la soluzione migliore per stare tutti assieme.
9. Chi non potesse stare via per 13 giorni potrà aggiungersi o lasciare il percorso nelle località servite da stazione ferroviaria.
10. I servizi turistici verranno intermediati da agenzia di viaggi, anche on line. FIAB Genova si occuperà esclusivamente di guidare i partecipanti in bici durante le tappe.