

LA GUIDA
PER L'ESTATE
IN BICI

L'itinerario

Via Francigena, le meraviglie di un tesoro a ogni pedalata

A VIA FRANCIGENA 
Tratto italiano: dal **Colle del Gran San Bernardo (Ao)** a **Roma, 1.040 km**, livello impegnativo

ANDREA CASTANINI

Ci sono le piste ciclabili, ci sono le ciclovie. E poi c'è lei, la via Francigena, il cammino in bicicletta, una pedalata nella storia che si dipana per oltre mille chilometri dal Gran San Bernardo a Roma attraverso Val d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Emilia, Liguria, Toscana e Lazio. Nata come percorso di fede, battuta dai piedi dei pellegrini europei già nel Medioevo sulla direttrice che parte da Canterbury, è dal punto di vista culturale l'equivalente del cammino Francese tra Roncisvalle e Santiago di Compostela in Spagna. E a renderla più fruibile è il grande sforzo organizzativo per attrezzarla con segnali stradali dedicati, mappe su carta e Gpx e con una rete di strutture di accoglienza di diverse fasce di prezzo, ostelli compresi.

Le caratteristiche

La Francigena in bicicletta è un percorso lento e molto vario, lungo il tragitto percorso a piedi nel 990 dall'arcivescovo anglosassone Sigerico, diretto a Roma per ricevere l'investitura papale. Dal suo diario di viaggio è nato il percorso tracciato e diviso per i ciclisti in 23 tappe da Alberto Contee dall'associazione SloWays.

Ogni luogo di arrivo è un centro medioevale scrigno di tesori d'arte e architettura. Ogni pedalata può aprire le porte su un tesoro. A volte sono paesi lontani dai flussi turistici e tutti da riscoprire come Sarzana, San Miniato, Monteriggioni, Radicofani, Montefiascone, Formello. A volte sono luoghi magici ma affollati come San Gimignano, Siena o Viterbo. Altre volte ancora sono meraviglie della natura come la quercia delle Checche di Pienza, vecchia di 300 anni, o le cascate di Monte Gelato, poco lontano da Sutri. Lungo il percorso può capitare di pedalare sul basolato romano della via Cassia, attraverso le strade bianche della val d'Orcia oppure lungo sentieri stretti tra i campi e le risaie, come nel Verellese. Quando è possibile la strada si snoda lontano dal traffico, attraverso percorsi protetti. Più spesso si percorrono strade provinciali poco battute. In pochi casi ci si trova immersi nel traffico. Per i ciclisti esperti non è un problema, ma se si hanno bambini al seguito è bene consultare le guide per evitare brutte sorprese. Ci sono anche le salite. Alcune

molto impegnative, come quelle della Cisa e di Radicofani.

Perdersi è possibile. Ritrovare la strada però è sempre abbastanza semplice, a condizione di scaricare sul telefono l'applicazione ufficiale gratuita "Via Francigena", che contiene tutte le informazioni utili sulle tappe da percorrere, le tracce Gpx e – soprattutto – indica la propria posizione sulla mappa in tempo reale attraverso il satellite. Per il resto, occorre affidarsi ai cartelli e ai segnavia. Quelli da non perdere mai di vista sono a strisce orizzontali bianche e azzurre con il simbolo di un pellegrino e la ruota di una bicicletta.

Come prepararsi

Per quanto riguarda i libri, un punto di riferimento imprescindibile è "Guida alla via Francigena in bicicletta" di Roberta Ferraris (Terre di mezzo editore). Per ogni tappa ci sono mappe e possibili varianti, altimetria, chilometri da percorrere, classificazione per difficoltà, luoghi dove fermarsi a dormire e mangiare. Utili anche le proposte per chi vuole affrontare la via Francigena solo in parte. Per chi ha a disposizione un weekend il suggerimento è pedalare lungo la via ciclabile della Dora Baltea tra Aosta e Ivrea. Per chi ha una settimana il tratto classico è quello tra la Toscana e il Lazio. Per gli amanti dell'architettura romanica, le tappe consigliate sono tra Mortara e Pavia e fino a Piacenza.

Se intendete affrontare un tratto più lungo di un giorno, è fondamentale l'attrezzatura. La bici a pedalata assistita consente di supplire a una insufficiente preparazione fisica. Per chi è più in forma la scelta più versatile è una bici ibrida con le marce, attrezzata con almeno due borse laterali. Non serve portare più di due ricambi per l'abbigliamento, ma è fondamentale trovare un posto con lavanderia quando ci si ferma. E prima di partire occorre fare una scelta fondamentale. Se si vuole affrontare la via Francigena come un pellegrinaggio, dormendo in ostelli e camerate di conventi a costo ridotto, occorre attrezzarsi con la Credenziale del pellegrino, un documento che si può richiedere all'indirizzo www.viafrancigene.com e che va fatto timbrare in ogni luogo di sosta. Se si preferiscono hotel, agriturismi e b&b il prezzo sarà più alto ma la comodità maggiore. La Credenziale in questo caso non sarà necessaria ma, se non l'avete, quando giungerete a San Pietro non avrete la soddisfazione di ricevere la pergamena che certifica il viaggio compiuto. In questo periodo di restrizioni Covid è sempre fondamentale prenotare il luogo di sosta in ogni singola tappa. —