



1° ITINERARIO BIKE

PERCORSO FLUVIALE

SARZANA - SANTO STEFANO MAGRA



TIPOLOGIA TRACCIATO: Cross Country

LOCALITÀ DI PARTENZA: Sarzana 23m

LOCALITÀ DI ARRIVO: Sarzana 23m

PRINCIPALI LOCALITÀ TOCCATE:
Sarzana, S.Stefano

FONDO STRADALE: misto

PERCENTUALE FUORI STRADA: 40%

DISLIVELLO IN SALITA: 139m

DISLIVELLO IN DISCESA: 139m

DIFFICOLTÀ ITINERARIO: facile

QUOTA MASSIMA RAGGIUNTA: 58m

LUNGHEZZA: km 24.5

TEMPO DI PERCORRENZA: h 1,50

PERIODO CONSIGLIATO: Tutto l'anno

I corsi del fiume Magra e dell'affluente Vara attraversano due terzi della provincia di La Spezia, rappresentando un ambiente fluviale unico per la Liguria perché si trovano lungo una delle più importanti vie migratorie dell'avifauna legata agli ambienti acquatici. Lo scopriremo nel corso di questo itinerario che inizia dalla capitale ideale della fertile pianura della Magra, Sarzana, cittadina capace di offrire un notevole patrimonio artistico e ricca di iniziative culturali e turistiche che la rendono una città "viva" per tutto l'arco dell'anno. Da Piazza Garibaldi si prende la direzione per la stazione ferroviaria dove, sul lato destro dell'edificio, una rampa di scale conduce al sovrappasso della ferrovia. Scesi dalla parte opposta si procede rasente i binari fino al primo crocevia da dove si svolta a sinistra in Via Crociate e si prosegue diritto fino ad incrociare nei pressi di un semaforo la Strada Provinciale Variante Cisa; la si attraversa seguendo la direzione del fiume Magra finché, giunti dopo poche centinaia di metri sotto ad un cavalcavia dell'autostrada si prosegue sempre diritto ignorando le indicazioni sulla sinistra. Da questo momento la pista è certa perché segnalata da indicazioni bianco-rosse del Percorso Fluviale, direzione Santo Stefano. Proseguiamo in piano su strade bianche, alternate a tratti dal fondo sabbioso o ciottoloso, di tanto in tanto singole rampe danno accesso alle alzaie; aree attrezzate lungo il percorso permettono

piacevoli soste per appagare i sensi per la tranquillità e la bellezza dei luoghi, senza trascurare la possibilità di avvistare specie ornitologiche tipiche delle zone fluviali e marittime. Proseguendo lungo la pista, giunti in prossimità di Santo Stefano Magra, ci si appresta ad attraversare una zona delimitata come poligono di tiro. Dopo circa 200 / 300 metri si incontra un bivio per Santo Stefano (a destra) e Caprigliola (diritto), noi svoltiamo a destra per una traccia di sentiero, stretta, che taglia dei campi coltivati e supera un ponticello a schiena d'asino che sopravanza un canale per l'irrigazione; intrapresa la breve ma ripida rampa si incrocia la strada provinciale a ridosso delle possenti mura tardo rinascimentali di Santo Stefano Magra, tappa della Via Francigena grazie ad un ospedale che dava rifugio a pellegrini e viandanti.

Pedalando lungo la SP62 in direzione Sud si rientra a Sarzana protetta da ben due castelli: la fortezza Firmafede, di origine pisana e la fortezza di Sarzanello, antica residenza vescovile. Diventa ora un piacere perdersi nel centro storico, dove lungo le strade principali – di qui passava un ramo della Francigena – si affacciano palazzi nobiliari (Palazzo Remedi, Palazzo del Podestà Lucciardi, Palazzo Municipale) e luoghi religiosi, come la Cattedrale di Santa Maria Assunta o la Chiesa di Sant'Andrea, l'edificio sacro più antico della città.