

SABATO 7 FEBBRAIO 2026

SARZANA-FIUMARETTA-MARINELLA-LUNI

Itinerario di assoluta tranquillità e soprattutto adatto a tutti i camminatori del CSI anche con qualche acciaccio di stagione perché l'aria di mare rigenera!

Dopo aver fatto un'abbondante e ottima colazione nei bar o pasticcerie di Sarzana, saliamo al **castello di Sarzanello** per vivacizzare la giornata. Sarà un breve trekking di circa un'ora fra andata e ritorno con un dislivello di circa 70 m. La fortezza di Castruccio Castracani sorge sulla cima del colle che domina il centro medievale di Sarzana e la **piana della val Magra**, zona nella quale durante il Medioevo transitavano i pellegrini e viandanti sulla **via Francigena** diretti a Roma. La straordinaria struttura militare è utilizzata ancora oggi per eventi culturali e privati.

Ridiscesi in città saliamo sul pullman in direzione Fiumaretta. Si costeggia a piedi la riva del fiume Magra. Giunti sull'arenile avvertiremo un senso di libertà respirando a pieni polmoni l'aria salmastra e gli ultimi colpi di tosse svaniranno! In un'ora o poco più arriviamo a Marinella dove consumiamo il nostro pranzo al sacco con la speranza di essere baciati dal sole. Dopo un buon caffè riprendiamo a girovagare nel vecchio borgo di Marinella e, con diverse deviazioni causa ristrutturazioni, arriviamo alla monumentale **statua di C. Fabbricotti** fondatore dell'azienda agricola. Vedendo quest'incuria di rovine, di abbandono e di trascuratezza della tenuta, ci assalirà un certo disagio, ironicamente ricorda la famosissima canzone di Fabrizio de André "Questa di Marinella è la storia vera" con la quale ha in comune la malinconia dell'epilogo. Lasciamo da parte quest'inquietudine e imbocchiamo lo stradello alberato di *pinus pinaster* (pini marittimi) che attraversa la fattoria. In 20 minuti arriviamo sul ponte pedonale dell'autostrada Genova – Livorno e all'adiacente entrata del **sito archeologico di Luni**.

Faremo una visita al **museo**, agli **scavi** e all'**anfiteatro** di circa 2 ore con una guida. Finita la visita attraversiamo via Braccioli e svoltiamo a sinistra su via Provasco piccola stradina che tra campi, vigne e fattorie ci porta sulla via Aurelia all'altezza della cantina Lunae di Bosoni. Per concludere la giornata chi vorrà potrà acquistare del buon vino dopo averlo assaggiato. Qui il pullman ci aspetta per il ritorno.

SCHEDA TECNICA

- **Difficoltà:** E/T
- **Partenza:** ore 07.00 da v.le Villetta. **Rientro:** ore 20.00 circa salvo traffico
- **Dislivello:** 70 m. circa
- **Tempo di percorrenza:** circa 3 ore, più le soste
- **Pranzo:** al sacco
- **Abbigliamento:** adeguato alla stagione con scarpe da trekking anche basse

Quota di partecipazione: € 45 (che comprende il viaggio, l'entrata al museo di Luni e il compenso della guida)

Per informazioni: Corrado e/o Roberto