

LUCCA TREK

Percorsi tra la natura e i paesaggi della Lucchesia.

ITA

01



LUCCA TREK

Key Map



Percorsi tra la natura e i paesaggi della Lucchesia.

Dai bastioni delle Mura di Lucca è possibile ammirare il paesaggio pianeggiante e collinare circostante e alcune delle alture del Monte Pisano. Diversi sono gli itinerari grazie ai quali immergersi in questa magnifica campagna per vivere piacevoli esperienze a piedi tra i borghi e la natura del territorio lucchese, dalla rete sentieristica CAI al passaggio di grandi cammini, dalle vie d'acqua tra l'acquedotto Nottolini e l'area fluviale del Serchio agli antichi percorsi valorizzati dal progetto **Itinera Romanica**. **Lucca Trek** invita alla scoperta del grande patrimonio culturale e naturalistico della campagna e delle colline lucchesi secondo una modalità lenta, sostenibile ed autentica di incontrare il territorio.

Progetto Finanziato dal Programma Interreg Italia-Francia Marittimo 2014-2020, Progetto "Itinera Romanica" - Governance Transfrontaliera degli Itinerari Romanici, Asse 2 - Lotto 3 "Protezione e valorizzazione delle risorse naturali e culturali e gestione dei rischi"

I percorsi suggeriti sono stati monitorati nel periodo autunno-inverno 2023. La percorribilità dei singoli tracciati può subire variazioni in seguito ad eventi atmosferici di particolare impatto sul territorio ed eventuali interruzioni dovute alla chiusura di strade vicinali.



Esplora gli itinerari suggeriti di **Lucca Trek!**
#luccaturismo
#madeinlucca

turismo.lucca.it

Crediti: Coordinamento generale: Comune di Lucca - Ufficio Turismo e Sport / Tracciatura percorsi: Pietrapana di Sesti Guido Armando / Progetto grafico, editing e traduzioni: Ciclica s.r.l. / Mappa: Webmapa.it - Autore: Marco Barberis / Dati cartografici: © OpenStreetMap Contributors © Regione Toscana; © Istituto Geografico Militare.

Legenda

- Strade principali
- Strada secondaria
- Sentiero
- Percorsi escursionistici: 190
- Percorsi non segnati
- Strada sterrata
- Limite Riserve Naturali
- Percorsi a tema storico e culturale: VF VF Via Francigena (e variante)
- Via degli Acquedotti
- Cammino di Santa Giulia
- Cammino di S. Jacopo
- Via Matildica del Volto Santo
- Itinera Romanica
- Piste ciclabili
- Palestra di arrampicata sportiva
- Via ferrata
- Chiesa romanica
- Chiesa
- Monastero/convento
- Castello/rocca
- Villa storica
- Rovine
- Ingresso grotta
- Stazione ferroviaria
- Museo
- Bagni termali
- Punto informazioni
- Giardino
- Oliveto

0 500m 1km 2km
Scala: 1:25.000 (4 cm = 1 km)
Sistema di riferimento: WGS84 / UTM zone 32N / EPSG:32632
Equidistante tra le curve di livello: 25 metri



L'Oltreserchio

Incastonata tra la città di Lucca e la provincia pisana, l'Oltreserchio è una terra preludata alla contigua Media Valle del Serchio per quanto riguarda **natura e biodiversità**, ricca di verde ma anche di **scritti storici e religiosi** inaspettati. Sorge sulla destra orografica del terzo fiume più lungo della Toscana, l'omonimo Serchio, accogliendo castelli, certose ed edifici di particolare pregio, oltre ad offrire delle **piacevoli passeggiate** nel verde ed escursioni panoramiche durante le quali **scorgere** anche le vette delle Apuane e il Mar Ligure. **Nozzano** con il suo castello perfettamente conservato, il piccolo ma suggestivo paese di **Chiatri** immerso nella colline care al grande compositore italiano Giacomo Puccini, la **Certosa di Farneta**, l'immenso monastero abbracciato alle sue spalle da rigogliosi boschi, sono solo alcune gemme preziose di questa zona che aspettano di essere scoperte in occasione di qualche gita fuori porta o come tappa imperdibile di itinerari più ampi alla volta del territorio lucchese.



La Via degli Acquedotti

Lungo gli antichi percorsi che alimentavano Lucca e la sua Piana

Un affascinante percorso a piedi nei pressi di Lucca lungo poco più di 20 km, un **viaggio attraverso la secolare storia** della città murata e la maestosità dell'ingegneria nel periodo tra la fine del 500 e l'inizio dell'800. Questo itinerario unico si snoda attraverso incantevoli paesaggi come il sito delle **Parole d'Oro**, offrendo agli escursionisti un'esperienza indimenticabile che combina **architettura, storia e bellezza naturale**. E' così chiamata perché segue i tracciati dell'**Acquedotto Nottolini** di Lucca, realizzato dall'ingegnere da cui prende il nome su iniziativa della Duchessa Maria Luisa di Borbone, e del più antico **Acquedotto Mediceo** di Pisa, collegando così il territorio lucchese a quello della torre pendente. Perfettamente conservato, l'acquedotto lucchese si riforniva d'acqua dalle sorgenti che sgorgavano dai vicini rilievi della Serra Vespaia e dai torrenti del Rio San Quirico e Rio della Valle. Non più in funzione, questi **spettacolari sistemi idrici** risalenti a periodi diversi, offrono l'opportunità di camminare nella storia scoprendo i bellissimi paesaggi della campagna toscana.



Incastonata tra la città di Lucca e la provincia pisana, l'Oltreserchio è una terra preludata alla contigua Media Valle del Serchio per quanto riguarda **natura e biodiversità**, ricca di verde ma anche di **scritti storici e religiosi** inaspettati. Sorge sulla destra orografica del terzo fiume più lungo della Toscana, l'omonimo Serchio, accogliendo castelli, certose ed edifici di particolare pregio, oltre ad offrire delle **piacevoli passeggiate** nel verde ed escursioni panoramiche durante le quali **scorgere** anche le vette delle Apuane e il Mar Ligure. **Nozzano** con il suo castello perfettamente conservato, il piccolo ma suggestivo paese di **Chiatri** immerso nella colline care al grande compositore italiano Giacomo Puccini, la **Certosa di Farneta**, l'immenso monastero abbracciato alle sue spalle da rigogliosi boschi, sono solo alcune gemme preziose di questa zona che aspettano di essere scoperte in occasione di qualche gita fuori porta o come tappa imperdibile di itinerari più ampi alla volta del territorio lucchese.



Il Monte Pisano

Una piccola catena montuosa ricca di biodiversità e di viste mozzafiato

Con il suo alternarsi tra boschi verdeggianti e paesaggi brulli e selvaggi, il Monte Pisano si staglia come una sentinella naturale tra la pianura costiera e l'entroterra. Questo piccolo sistema montuoso, **intriso di storia e avvolto da una bellezza incontaminata**, offre un'esperienza unica per chi desidera immergersi nella natura a pochi chilometri dal centro storico di Lucca. Catena facente parte del subappennino toscano, il Monte Pisano, altrimenti noto con il nome al plurale Monti Pisani, è irradiato da una **capillare rete sentieristica** che permette di godersi panorami naturali che spaziano fino al mare, per giornate outdoor all'insegna di **trekking e mountain biking**. Con la vetta del Monte Serra raggiunge la quota massima superando di poco i **900 m s.l.m.**, altitudine modesta ma perfetta per piccole grandi avventure zaino in spalla o sulle due ruote. Tra le sue attrazioni il **Passo di Dante** con il busto del Sommo Poeta e il Monte Cotrozzi e le sue incisioni rupestri. Non solo natura, l'area del Monte Pisano abbraccia anche **antichi borghi**, dal Compitese a Vorno con le sue ville, e **dimore storiche** a Gattaiola e Vicopelago.



L'area detta "Le Parole d'Oro" e gli archi dell'acquedotto Nottolini

Tra Castelli e Fortificazioni

Antiche **testimonianze nella terra di confine tra le Repubbliche di Lucca e Pisa**

Immerse in una suggestiva cornice naturale alle porte di Lucca, al confine tra due storiche città, terra di antiche rivalità, si stagliano fra i colli o si fanno spazio tra la vegetazione, antiche fortificazioni che sono non solo testimoni di una storia millenaria, ma anche **maestose icone architettoniche** abbracciate dalla bellezza del paesaggio circostante. Poste a difeici delle rispettive e storiche repubbliche, sono numerose le torri e le rocche disseminate sulle colline, erette con lo scopo di controllare il territorio. Il suggestivo **Castello di Nozzano**, avamposto sorto sul confine a sud-ovest per contrastare gli attacchi provenienti dal pisano, in particolare da Ripafratta, borgo fortificato di origine medievale che si affaccia sul Serchio, è uno degli esempi meglio conservati. Nei boschi e alle pendici del Monte Pisano invece si possono scoprire le affascinanti **rovine di Castelpasserino**, roccaforte distrutta durante il Medioevo, e la Torre dell'aquila o **Torre segata**.



Il borgo e il castello di Nozzano



Itinera Romanica +



Passo dopo passo nel patrimonio culturale del Romanico

Grazie agli itinerari mappati e valorizzati dal progetto Itinera Romanica + è possibile seguire antichi tracciati che conducono alla scoperta del patrimonio **Romanico** minore diffuso nel territorio. Pievi, monasteri, eremi, la Chiesa di Sant'Andrea Apostolo di Gattaiola, la Chiesa di San Michele Arcangelo di Meati oppure quella intitolata a Santo Stefano protomartire di Pozzuolo, come anche l'Eremo della Spelonca sopra Santa Maria del Giudice per citarne alcuni, sono edifici sacri che sorgevano in una posizione isolata, non raramente su un'altura, da cui era possibile avere un controllo visivo sul territorio; la posizione decentrata si rivelava "centrale" sia come punto di riferimento per la vita spirituale che in funzione strategica di tipo militare; ed era dettata anche dalla necessità di sfruttare al meglio le risorse naturali (pietre, legna, acqua) di vasti domini. Le stesse **vie di pellegrinaggio** conducevano verso luoghi di particolare devozione, spesso decretandone la fortuna. Frequentemente gli edifici sacri collocati in prossimità di tali percorsi subivano nel **Medioevo** un particolare sviluppo: sorti come piccole cappelle venivano così arricchiti di locali destinati ad accogliere i pellegrini.

Il Parco Fluviale e la Ciclopedonale Puccini

Un lungo percorso protetto, sospeso tra la natura fluviale e la storia della città

Un'ansa lungo il fiume Serchio



La Via Francigena e la Variante Sud



Dove la via maestra europea incontra la città crocevia di viandanti e cammini

Crocevia di cammini, la città del Volto Santo è da sempre una tappa irrinunciabile per i pellegrini e viandanti che nei secoli hanno percorso il cammino della **Via Francigena**. Dalla Versilia e dalle Apuane, attraversando la Val Freddana, l'antico itinerario si avvicina a Lucca fino a incontrare sul fiume Serchio il Ponte San Pietro, dal quale in poco tempo si raggiunge la "città delle cento chiese", a cui si accede passando dall'antica Porta San Donato. Il centro storico di Lucca, racchiuso tra le mura cinquecentesche, è uno scrigno di tesori; nella Cattedrale di San Martino è esposto il prezioso **Volto Santo**, antichissimo crocifisso ligneo, che la tradizione vuole scolpito da Nicodemo basandosi sul reale volto di Gesù. L'itinerario francigeno prosegue verso est lungo i borghi della Piana di Lucca. Percorribile anche la piacevole **Variante Sud** che si snoda lungo gli oltre 30 chilombardi di imponenti arcate fontane, lungo gli archi del monumentale acquedotto progettato da Lorenzo Nottolini nel 1822, e che poi si dirama verso i rilievi del Monte Pisano.

TAPPE
Camaione > Lucca **24 km**
Lucca > Altopascio **19 km**
Variante Sud > **30 km**

Il Cammino di Santa Giulia



Le terre della Lucchesia punto di passaggio per le piane del nord

Storia, spiritualità e natura si fondono in questo **itinerario evocativo** del trasporto delle reliquie di Santa Giulia che ebbe luogo ai tempi dei Longobardi. Ben 25 tappa attraversano tre regioni e coinvolgono le terre lucchesi più suggestive e ricche di **testimonianze storiche e religiose**. Percorrendo le strade e i sentieri del Cammino di Santa Giulia, si possono apprezzare antiche chiese, monasteri e pievi romaniche di grande suggestione, tutti dedicati alla martire. Iniziando in territorio ligure, l'itinerario solca la campagna di Lucca e le **pendici del Monte Pisano**, costeggia il Rio San Quirico, attraversa il favoloso sito alle **Parole d'Oro**, così chiamati dai contadini locali per un'iscrizione color oro posta su uno dei caratteristici ponticelli, per poi fiancheggiare il maestoso Acquedotto Nottolini. Dopo aver incrociato la **città di Lucca** e i suoi tesori ed essersi immerso nella natura del **parco fluviale** del Serchio, l'itinerario volge verso il **crinale appenninico** con sentieri più impegnativi, seguendo antiche direttrici che collegavano la Lucchesia con il nord della penisola.

TAPPE
Buti > Lucca **24 km**
Lucca > Altopiano delle Pizzone **21 km**

Il Cammino di San Jacopo



Il percorso del Santo attraverso le porte di Lucca e antichi tracciati romani

Il Cammino jacobeo da Firenze a Lucca si articola sugli **antichi tracciati romani** della Via Cassia e della Via Aemilia Scauri. Con al centro la città di Pistoia, chiamata la "Santigo minor" per via della reliquia dell'Apostolo Giacomo custodita dal 1145 d.c., prima di raggiungere Lucca il percorso incontra la **Chiesa di San Cassiano a Vico** del VIII secolo, edificio ristrutturato più volte fino a raggiungere l'attuale elegante disegno settecentesco. Il percorso prosegue in località Acquacalda dove si costeggia il canale che alimentava le strutture industriali di fine '800, un passato industriale di cui si hanno ancora oggi tracce in questa zona. Il canale si ritrova nel centro storico di Lucca in **via del Fosso** e già nel Medioevo forniva energia alle manifatture cittadine. Incontrando la ciclopedonale il percorso costeggia il fiume Serchio fino a raggiungere le mura cittadine a **porta San Jacopo**, che conserva testimonianza del culto dell'eposso. Da Lucca l'itinerario proseguiva verso il mare dove i pellegrini potevano imbarcarsi alla volta della Spagna e di Santiago di Compostela.

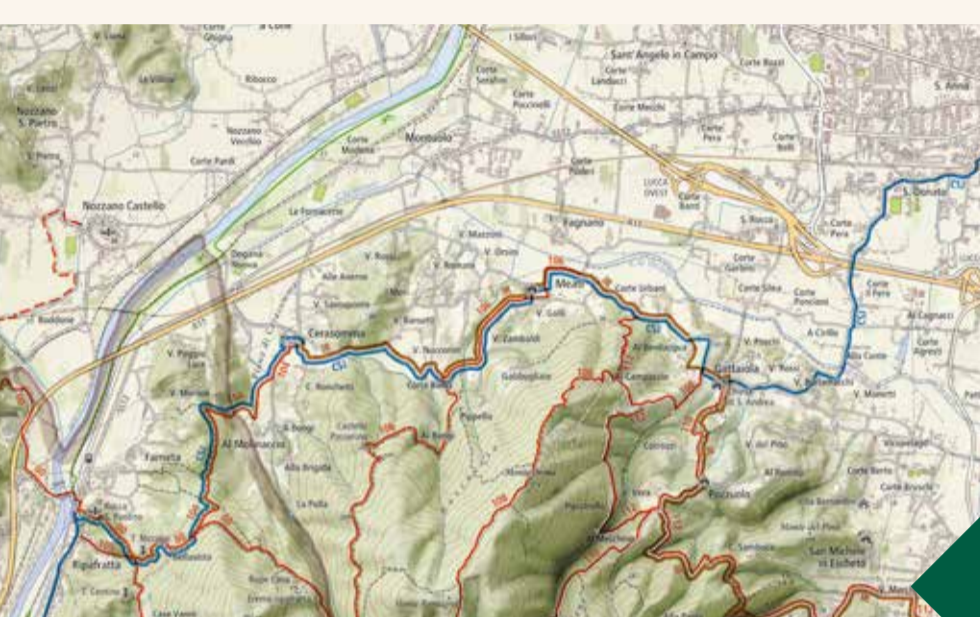
TAPPE
Pescia > Lucca **25 km**
Lucca > Pisa **29 km**

Curiosità architettoniche d'Oltreserchio

Passeggiando tra Maggiano, Farneta e Chiatri

Alla destra del fiume Serchio sorgono tre luoghi da non perdere, ognuno con il proprio peculiare fascino, ognuno con una perla architettonica da scoprire grazie a una rete di sentieri che li collega fra loro. Maggiano custodisce l'omonimo **ex ospedale psichiatrico**, istituito negli edifici di quello che era il Monastero dei Canonici Lateranensi di Santa Maria di Fregionna. In funzione fino al 1999, ha chiuso le sue porte lasciando dentro di sé un'atmosfera sospesa e affascinante: è uno dei pochi manicomi ancora visitabili. Farneta, invece, è rinomata per il suo grande monastero risalente al XIV secolo, la **Certosa di Farneta**. Ampliata ad inizio Novecento per ospitare la comunità della Grande Chartreuse, espulsa dalla Francia, fu importante casa madre dell'ordine certosino.

Infine, il paesino di Chiatri accoglie tra le sue colline **Villa Puccini**, splendida residenza in stile neo-gotico toscano, appartenuta al grande maestro Giacomo Puccini dove era solito trovare pace ed ispirazione.

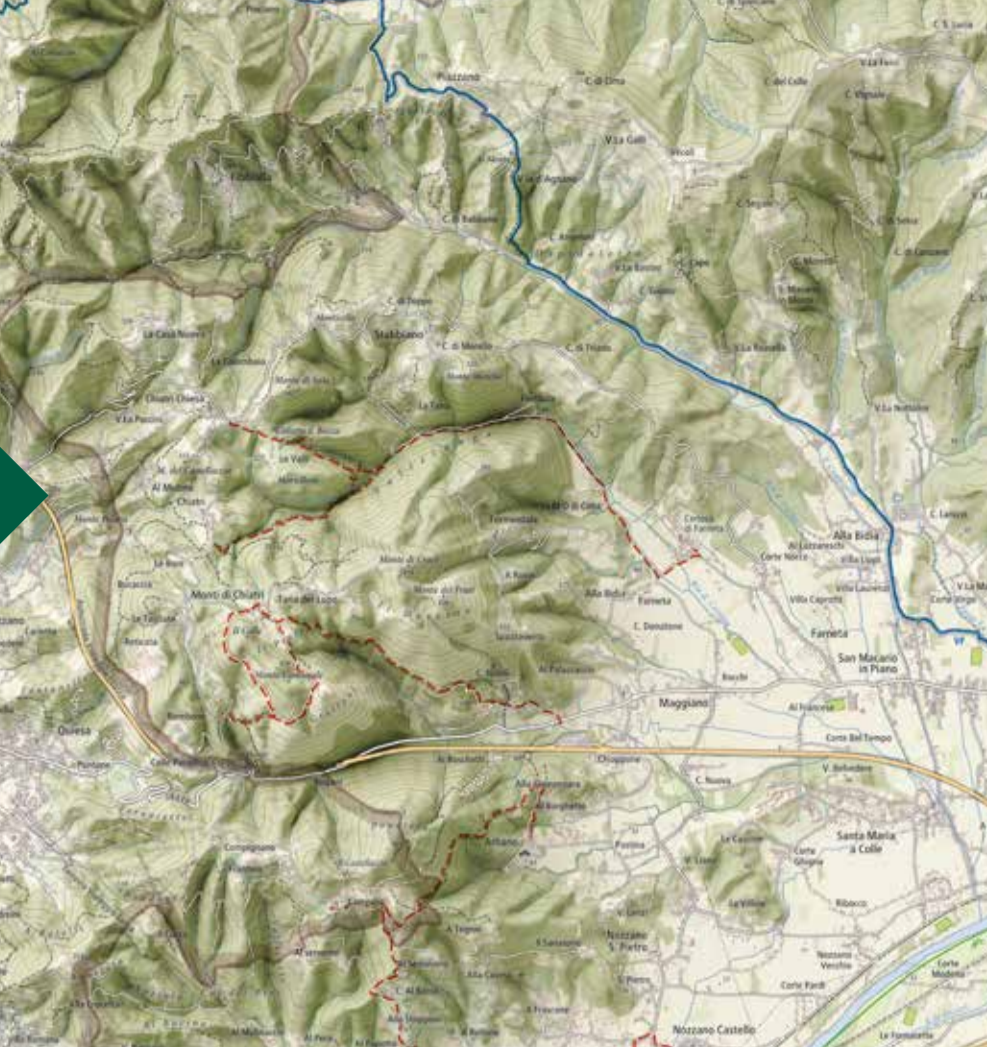


Alle pendici del Quiesa

Natura e storia tra Nozzano, Arliano e Balbano

I dintorni del Monte Quiesa, poggio che divide la piana di Lucca dalla Versilia, sono disseminati di luoghi di grande interesse naturalistico, storico e architettonico. Da Nozzano e dal suo **imponente castello**, ci si può immergere nella natura seguendo sentieri che conducono fin sul crinale. A poca distanza si incontra la frazione di Arliano, un territorio arricchito da un gioiello architettonico, il **sanatorio abbandonato di Arliano**, complesso di stampo fascista dalla caratteristica forma allungata di uno dei suoi edifici che ricorda la prua di una nave e meta di "pellegrinaggi" fotografici. Da Arliano attraverso percorsi che solcano colline e paesaggi naturali, si può raggiungere Compignano, borgo noto per accogliere nei suoi splendidi dintorni, **Villa Paolina di Compignano**, dimora storica dove soggiornò Paolina Bonaparte. Infine, da Balbano si può raggiungere il **Lago di Massaciuccoli**, un'oasi umida frequentata da numerose specie avifaunistiche, paradiso per chi pratica il birdwatching.

Nome	Partenza	Arrivo	Distanza	Dislivello	Difficoltà
Nozzano Castello / Innesso 00	Nozzano Castello	Sentiero 00	3.500	+120	E
Balbano / Innesso 00_1	Balbano	Sentiero 00	2.000	+100	E
Balbano / Padule di Massaciuccoli	Balbano	Padule di Massaciuccoli	1.700	+80-100	E
Balbano / Compignano	Balbano	Compignano	2.000	+230	E
Balbano / Innesso 00_2	Balbano	Sentiero 00	1.700	+70	E
Arliano/ Compignano	Arliano	Compignano	2.500	+210	E

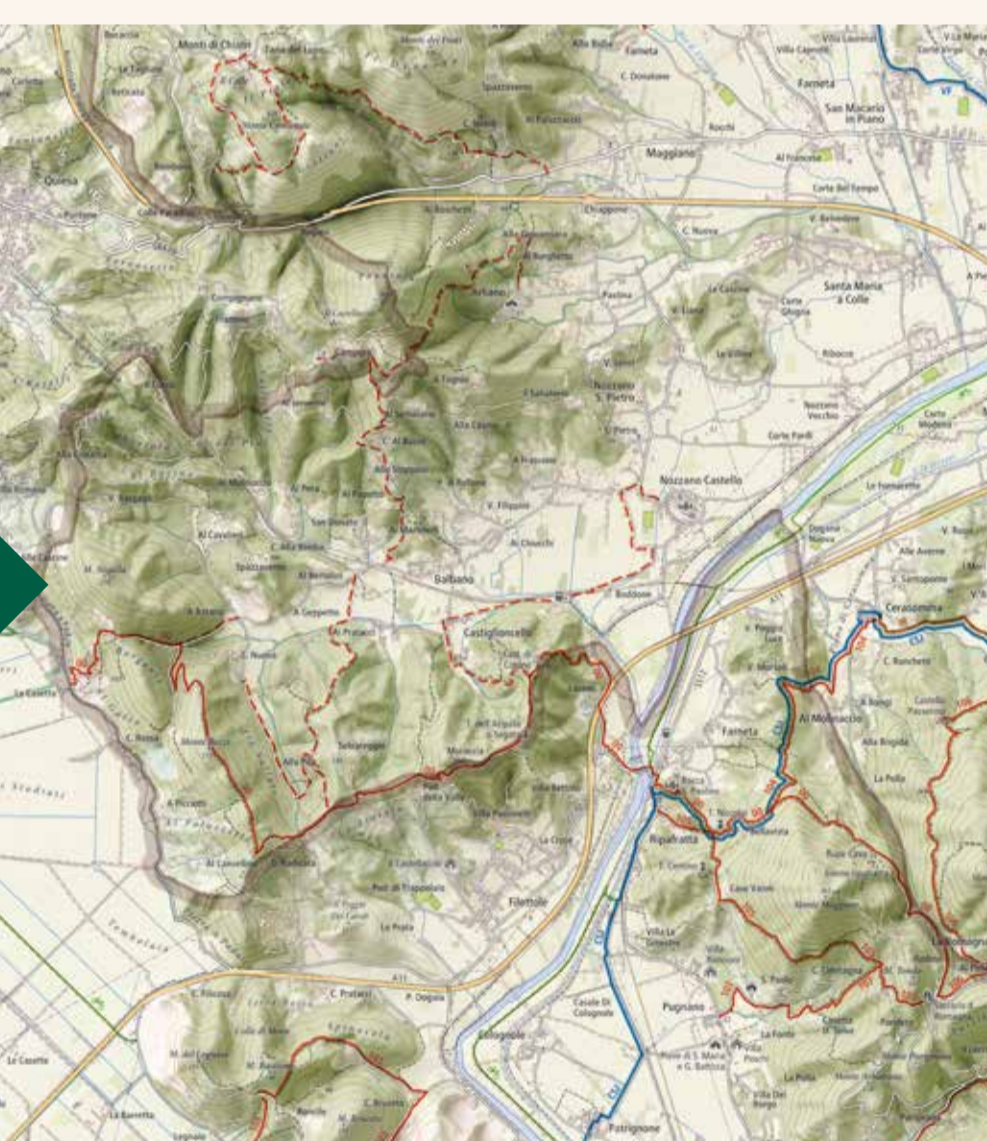


Sul crinale tra storia e paesaggi mozzafiato

Alla scoperta dei territori di Cerasomma, Meati e Montuolo

Dall'abitato di Meati dipartono sentieri che conducono sul **Monte Orma** e il **Monte Romagna**, proseguono tra i bei paesaggi delle colline pisane, permettendo di raggiungere il **crinale**, seppur di modeste altitudini, da dove poter apprezzare panorami che spaziano sul territorio circostante. Scendendo si può chiudere un anello intercettando le affascinanti **rovine di Castelpasserino**, antico fortilizio costruito nel XIII secolo sul colle dirimpetto a quello di Montuolo, paese che tutt'oggi conserva le sue antiche origini. Si prosegue verso il **borgo medievale** di Cerasomma, per rientrare poi a Meati percorrendo una piacevole strada asfaltata che costeggia la **Chiesa intitolata a San Michele Arcangelo**, un suggestivo edificio religioso dalla facciata in stile romanico, documentato prima dell'anno Mille e di origine longobarda come Meati.

Sentiero	Partenza	Arrivo	Distanza	Dislivello	Difficoltà
104	Cerasomma	Sentiero 00	2.200	+130	E
106	Meati	Valico della Romagna	5.500	+350	E
108	Gattaiola	Sentiero 00	4.200	+450	E
110	Gattaiola	Quattro Venti	3.600	+370	E
112	Gattaiola	Massa Pisana	6.000	+170-200	E



Antiche pievi e panorami poetici

Esplorando i dintorni di Santa Maria del Giudice, Gattaiola e Pozzuolo

Incastonata tra i Monti Pisani Santa Maria del Giudice è un paese al confine con la provincia di Pisa con **radici antichissime**, come testimonia la romanica **Pieve di San Giovanni Battista**. Parte del suo territorio montano ricade nell'ANPIL Monte Castellare ed è luogo di partenza di bellissime escursioni alla scoperta del **Moriglion di Penna**, vetta dalla quota modesta ma dai panorami incredibili, e del **Passo di Dante**, un altro suggestivo punto panoramico legato al sommo poeta. Dall'amena e vicina frazione di Gattaiola, con la **Chiesa di Sant'Andrea** e la torre campanaria che cristallizzano in un'atmosfera senza tempo le sue origini medievali, dipartono sentieri anche ad anello tra antiche pievi e ville rinascimentali. Altre splendide dimore si possono apprezzare nei dintorni di Pozzuolo e tramite un **racordo sentieristico** con il crinale, da qui si possono raggiungere anche Cerasomma e Meati.

Sentiero	Partenza	Arrivo	Distanza	Dislivello	Difficoltà
114	S. Lorenzo a Vaccoli	Croci di Vaccoli	2.800	+300	E
116	S. Maria del Giudice	Moriglion di Penna	3.200	+450-190	E
118 Nord	S. Lorenzo a Vaccoli	Monte Cotrozzo	1.600	+180	E
120 Sud	Catro	Valico Le Croci	1.100	+100	E
00	Passo di Dante	Monte Faeta	4.900	+660	E