

Lexicon DOO-025II-024 | Montignoso > Camaiore



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩



Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

Itinerario

La Tratta da **Montignoso** a **Camaiore** si riferisce alla **ventitreesima tratta** del **Percorso Dupont OO** e alla **Tappa 26** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) e "*Mansio*" (tappa) indicata da **Sigerico**. Il percorso abbandona definitivamente le ultime propaggini collinari massesi, dominate dalla mole del Castello Aghinolfi, per immergersi pienamente nel paesaggio e nella cultura della **Versilia**.

La Tratta Dupont OO e Francigena:

Distanza: ~21 km | **Dislivello Totale:** Significativo ~(P+550m N-500m) | **Difficoltà:** Moderata

↪Tappa Locale 1: Ripa (~7 KM)

Dislivello: Irrilevante ~(±50m) | **Terreno:** Asfalto, Strade Collinari | **Difficoltà:** Facile

Il cammino scende dall'ombra del castello e, superato il fiume **Versilia**, varca il confine provinciale entrando nella Lucchesia. Si attraversa il territorio del comune di Seravezza, toccando la frazione di **Ripa**, un punto nevralgico dove l'itinerario delle Francigene si interseca con la storica "**via dei marmi e di Michelangelo**", percorso culturale di grande suggestione.

↪Tappa Locale 2: Pietrasanta (~5 KM)

Dislivello: Irrilevante ~(±50m) | **Terreno:** Strade Collinari, Sentieri | **Difficoltà:** Moderata

Il percorso prosegue tra strade secondarie e sentieri che attraversano le località di **Strettoia** e **Vallecchia**, offrendo scorci panoramici sulla piana versiliese. L'avvicinamento a **Pietrasanta** è preannunciato dalla vista della **Rocca di Sala**, che si erge a sentinella del borgo. L'ingresso nella "Piccola Atene" avviene da nord.

↪Tappa Locale 3: Camaiore (~9 KM)

Dislivello: Saliscendi ~(P+450m N-400m) | **Terreno:** Mulattiere, Sentieri | **Difficoltà:** Moderata

Uscendo da **Pietrasanta**, il percorso inizia quasi subito a salire ripidamente tra le colline. Una sosta spirituale e culturale di grande importanza è la **Pieve dei Santi Giovanni e Felicità**, immersa tra gli ulivi poco fuori dal centro abitato. Da qui, il cammino si trasforma in un continuo saliscendi su antiche mulattiere e sentieri che attraversano piccoli borghi collinari, regalando vedute mozzafiato che spaziano su tutta la costa, dal Golfo di **La Spezia** fino a **Livorno**. Questo tratto richiede un discreto allenamento e una scorta d'acqua adeguata, poiché le fonti sono scarse al di fuori dei centri abitati. La discesa finale conduce nella valle di **Camaiore**, dove il primo, significativo incontro è con l'antica **Badia di San Pietro**, storica porta d'accesso per i pellegrini medievali. Pochi passi ancora e si raggiunge il centro storico di **Camaiore**.

Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: **E**
- AEVF: **Hard**
- Stima soggettiva: Moderata
- **Impegno fisico: Moderato.** La difficoltà tecnica è bassa, ma l'impegno fisico richiesto dai continui saliscendi, specialmente nel tratto Pietrasanta-Camaiore, è notevole.
- **Difficoltà tecnica: Bassa.**
- **Segnaletica:** (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona.

Suggerimenti:

- **Preparazione:** È consigliato un discreto allenamento per via dei dislivelli. Non sottovalutare la seconda parte della tappa, che è la più faticosa. Le fonti d'acqua sono disponibili nei centri abitati (Montignoso, Ripa, Pietrasanta, Camaiore) ma sono scarse nei tratti collinari intermedi. È fondamentale partire con una scorta d'acqua adeguata, specialmente nei mesi estivi.
- **Equipaggiamento:** Trekking.
- **Controllo Meteo:** Verifica le previsioni meteo prima di partire, tratta comunque percorribile anche in condizioni lievemente avverse.

Percorso Spirituale

Montignoso: 9 Chiesa di San Vito e Modesto

Punto di interesse Spirituale e Artistico

Situata nella frazione di Piazza, cuore storico di Montignoso, la Chiesa dei Santi Vito e Modesto è un'importante testimonianza della devozione e della ricchezza artistica del territorio.

Accesso: Chiesa parrocchiale, generalmente aperta

Indirizzo: Località Piazza, 54038 Montignoso (MS)

Diocesi: Massa Carrara-Pontremoli.

Pietrasanta: 9 Collegiata di San Martino

Punto di interesse Spirituale e Artistico

Il **Duomo di San Martino** è il fulcro spirituale e visivo di **Pietrasanta**, un tempio che celebra la fede attraverso il materiale che definisce l'identità stessa della città: il marmo. Fondato nel XIII secolo su una chiesa preesistente e ampliato nel XIV, il suo aspetto attuale è il risultato di secoli di devozione e maestria artigiana. Entrare significa immergersi in un ambiente ricco di tesori di fede: un prezioso Crocifisso ligneo del primo Trecento, la statua marmorea dell'Annunziata e, soprattutto, il venerato dipinto della "Madonna del Sole", una tempera del 1424 EC invocata dal popolo per allontanare le pestilenze e le lunghe piogge. La presenza dello stemma mediceo sopra il portale centrale ricorda inoltre le potenti forze politiche che hanno plasmato la storia di questo luogo sacro, crocevia di fede, arte e potere.

S. Patrono Pietrasanta (San Biagio - 3 Febbraio)

Accesso: Chiesa aperta.

Indirizzo: Piazza Duomo, 55045 Pietrasanta (LU)

Diocesi: Arcidiocesi di Pisa

Camaiore: 9 Badia di San Pietro

Punto di interesse Spirituale

La Badia di San Pietro non è semplicemente una chiesa lungo il percorso, ma una delle più antiche e significative testimonianze della Via Francigena in Versilia. Fondata dai monaci benedettini nel VIII secolo, questa abbazia precede la nascita stessa del borgo di Camaiore.

Accesso: Chiesa aperta

Indirizzo: Via Badia 15, 55041 Camaiore (LU)

Diocesi: Arcidiocesi di Lucca

Percorso Storico Culturale Religioso

Montignoso: 9 Castello Aghinolfi

Punto di interesse Storico Militare e Archeologico

Una delle più antiche e strategicamente significative fortificazioni della **Toscana** settentrionale, un vero e proprio guardiano di pietra. Le sue origini affondano nell'epoca longobarda, come suggerisce il nome stesso, legato a un "*Aginulfo*" e attestato in documenti che, sebbene di dubbia autenticità, risalgono all'VIII secolo. Per secoli, la sua posizione dominante su un colle che controlla la piana costiera e l'accesso alla Versilia ne fece l'oggetto del contendere tra le potenti repubbliche di **Lucca** e **Pisa**. La sua architettura è una testimonianza di questa lunga storia bellica: un complesso sistema di recinti murari, un tempo capaci di ospitare l'intera popolazione locale in caso di assedio, e un imponente mastio a base ottagonale, elemento distintivo della fortezza, probabilmente edificato nel XII secolo durante le lotte con **Pisa**. La storia del castello è un susseguirsi di conquiste, abbandoni e rinascite: passato sotto il controllo di **Lucca**, poi di **Firenze**, poi del Re di Francia **Carlo VIII**, subì un lento declino fino a essere depredato dei suoi materiali da costruzione da Elisa Baciocchi nell'Ottocento. La sua ultima, tragica funzione fu quella di avamposto della Linea Gotica durante la Seconda Guerra Mondiale, che ne causò la parziale distruzione a seguito dei bombardamenti alleati. Restaurato dalla fine del XX secolo, oggi il **Castello Aghinolfi** offre una visita immersiva nella storia medievale, con i suoi camminamenti sotterranei, le mura possenti e una vista mozzafiato che da sola spiega secoli di battaglie per il suo possesso.

Accesso: Visita a pagamento. Gestito dall'Istituto Valorizzazione Castelli

Indirizzo: Via del Castello, 54038 Montignoso (MS)

Camaiore: Le Mura e la 9 Porta Lombricese

Punto di interesse Storico e Architettonico

Il centro storico di **Camaiore** fu concepito come una "Terranuova" fortificata da **Lucca**, un insediamento pianificato per controllare il territorio. Tuttavia, la sua sicurezza rimase precaria, come dimostrò il devastante saccheggio del 1329 EC ad opera delle truppe viscontee. In risposta a questo trauma, la comunità ottenne il permesso di erigere una possente cinta muraria, costruita verso la fine del XIV secolo. Le mura si estendevano per quasi un chilometro e mezzo, con un'altezza di circa 8 metri, ed erano rinforzate da tredici torrette e protette da un fossato. Gran parte di questa struttura difensiva è andata perduta, demolita tra il XIX e il XX secolo per far spazio alla modernità. Tuttavia, sopravvive un significativo tratto di 220 metri e, soprattutto, l'unica delle quattro porte originarie: la **Porta Lombricese**, conosciuta anche come **Porta San Pietro**. Questa porta, con la sua torre merlata e i resti di un rivellino quattrocentesco che un tempo ospitava un ponte levatoio, è il varco più autentico nel passato di **Camaiore**.

Accesso: I resti delle mura e la Porta Lombricese sono liberamente accessibili e visibili nel tessuto urbano della città.

Percorso Avventura

📍 Lago di Porta: Oasi Naturalistica e Percorso ad Anello

Zona di interesse Natura, Relax e Birdwatching

In netto contrasto con la verticalità e l'asprezza delle Apuane, il **Lago di Porta** offre un'esperienza di avventura dolce, orizzontale e acquatica. Situata al confine tra i comuni di **Montignoso** e **Pietrasanta**, questa Area Naturale Protetta di Interesse Locale (ANPIL) è ciò che resta di un'antica laguna costiera, un prezioso ecosistema di zona umida incastonato tra il mare e le montagne. Il cuore dell'area è un percorso ad anello di circa 4 chilometri, perfettamente pianeggiante e adatto a tutti, percorribile a piedi, in bicicletta o persino a cavallo, grazie alla presenza di un maneggio nelle vicinanze. Il sentiero attraversa una varietà di ambienti suggestivi: fitti canneti che ondeggiano al vento, boschi igrofili di salici e ontani neri, prati umidi e corsi d'acqua. Questo habitat è un paradiso per gli amanti del **birdwatching**: con un po' di pazienza e un binocolo, è possibile osservare numerose specie di uccelli acquatici, sia stanziali che migratori, come l'**Airone cenerino**, la **Folaga**, il **Germano reale** e il raro **Tarabuso**. Lungo il percorso, capanni di osservazione e pannelli didattici aiutano a comprendere la ricchezza ecologica del luogo.

Difficoltà: Molto Facile.

Durata: 1-2 ore per completare l'anello con calma.

Percorso Leggende

Leggende e Folklore regione Toscana

La **Toscana** è una terra ricca di leggende e folklore. Le sue narrazioni popolari, dove storia e soprannaturale si fondono, nascono dalla terra stessa: dai ponti medievali costruiti con l'inganno ai boschi popolati da spiriti e creature come lupi mannari e folletti (linchetti o buffardelli), fino ai castelli infestati da fantasmi di nobildonne e cavalieri ([Compendium ITT-024XII-000](#)). Queste storie, tramandate per generazioni, sono la memoria collettiva di un popolo, un modo per dare un senso a eventi inspiegabili, per ricordare figure storiche e per esorcizzare le paure ancestrali.

📍 Montignoso: La Tradizione della Pefana, la Befana Silenziosa e Generosa

Zona di interesse Folklore e Tradizioni Popolari

A **Montignoso**, la **notte dell'Epifania** non appartiene alla **Befana** che tutti conoscono, ma alla **Pefana**, una figura folkloristica unica e profondamente radicata nell'identità della comunità. Questa tradizione, che si celebra da tempo immemore e che è stata formalizzata in una grande festa popolare da oltre cinquant'anni, ha caratteristiche del tutto peculiari. La sera del 5 gennaio, piccoli gruppi mascherati, i "**Pefani**", percorrono le vie dei borghi avvolti in mantelli e con il volto coperto, annunciando il loro arrivo con il suono cupo di campanacci. A differenza della **Befana**, non chiedono doni, ma li portano: bussano alle porte delle case e, in assoluto silenzio, offrono dolcetti e piccoli regali ai bambini. La loro visita è un rito affascinante e misterioso: i **Pefani** non parlano, si limitano a gesti rituali come sfiorare le mani dei padroni di casa o toccare i mobili, in un'atmosfera di rispetto e meraviglia. La tradizione è così sentita che è stata oggetto di un libro che ne raccoglie la storia e i canti. Le leggende locali ne fanno risalire le origini ai tempi della regina longobarda **Teodolinda** e del **Castello Aghinolfi**, legando indissolubilmente questo rito di buon auspicio alla storia più antica del borgo.

📍 Camaiore: La Busdraga, l'Anima Inquieta dei Boschi

Punto di interesse Leggende & Folklore

Incastonata nel folklore locale, emerge con prepotenza la figura enigmatica della **Busdraga**, una nobildonna di straordinaria bellezza, tanto da ammaliare chiunque la incrociasse, ma la cui vita fu macchiata da una condotta dissoluta e sregolata, lontana dai canoni morali dell'epoca. Le sue notti erano un susseguirsi di eccessi e trasgressioni, che la resero tanto affascinante quanto temuta. La sua fine, avvolta in un velo di mistero e sussurri, non pose fine al suo tormento.

Si racconta che... Il suo spirito irrequieto non trovò pace neanche nella tomba, condannato a un'eterna peregrinazione. Cacciata dalla terra consacrata, la **Busdraga** fu maledetta a errare senza tregua, come un'ombra perenne, nei fitti e selvaggi boschi del **Monte Prana**. Qui, tra alberi secolari e sentieri nascosti, il suo lamento si confonde con il fruscio del vento, testimonianza di una condanna ultraterrena. La leggenda narra che, nelle notti di tempesta, quando il cielo si squarcia e i fulmini illuminano a intermittenza la montagna, la Busdraga compie un disperato e vano tentativo di trovare redenzione. Con una tenacia dettata dalla sua pena, tenta di stendere sull'erba intrisa di pioggia una tela infuocata, un'impresa impossibile che simboleggia il suo vano sforzo di lavare i suoi peccati. Con l'arrivo dell'alba, e il fallimento ineluttabile del suo intento, la sua frustrazione si trasforma in una rabbia cieca. È in quel momento che, con un gesto di disperazione e ira, lancia con forza inaudita il rotolo di fuoco verso le imponenti cime delle montagne circostanti. Questo gesto drammatico crea una vivida e spettrale scia luminosa che solca il cielo notturno, quasi a voler lasciare un'impronta tangibile della sua eterna sofferenza.

* Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreativeCAT)

Percorso Saporì

Il percorso Sapori

Si propone di menzionare prodotti, preparati e i piatti tipici di un comune, una zona o una regione in base al **tratto** di percorrenza, questo per fare in modo da essere preparati sui sapori più consoni passando attraverso questi luoghi.

NB: Le preparazioni hanno uno scopo informativo e sono descritte in modo approssimativo.

L'Italia, si sa, è il paese da mangiare, non ha pari in quanto arte del cibo. Ogni angolo del bel paese è un tesoro di sapori, tradizioni, ingredienti e piatti unici. Vediamo quali sono i piatti tipici legati a questo percorso e in che zona cercarli.

Toscana:

La cucina toscana, celebrata per la sua autenticità e semplicità, è un'espressione diretta del suo territorio e della sua storia contadina. Fondata su ingredienti genuini e di alta qualità, questa gastronomia esalta i sapori primari senza artifici, trasformando la "povertà" delle materie prime in una straordinaria ricchezza di gusto. Un pilastro di questa filosofia è il [pane sciocco](#) (senza sale), il cui riutilizzo da raffermo dà vita ad alcuni dei piatti più iconici della regione. La gastronomia toscana si basa su pochi, fondamentali elementi: l'olio extravergine d'oliva, le verdure dell'orto come il cavolo nero, i legumi come i fagioli cannellini, e una grande varietà di carni. Dalla pregiata carne di [Chianina](#) per la [Bistecca alla Fiorentina](#), alla selvaggina come il cinghiale. Sulla costa, il pesce diventa protagonista con il **Cacciucco livornese**. Tra le pietanze simbolo spiccano: le zuppe contadine come la [Ribollita](#), la [Pappa al pomodoro](#) e la [Panzanella](#); la pasta fresca come i [Pici](#) all'aglione; e i salumi come il [Lardo di Colonnata](#) e la [Finocchiona](#).

Il patrimonio vinicolo è altrettanto illustre. Tra i vini toscani più celebri si annoverano i grandi rossi come il [Chianti Classico](#), il [Brunello di Montalcino](#) e il [Vino Nobile di Montepulciano](#). Tra i bianchi, spicca la [Vernaccia di San Gimignano](#). La tradizione si completa con il [Vin Santo](#), un vino passito tipicamente accompagnato dai [Cantucci](#), i famosi biscotti alle mandorle.

Toscana - Tratta: Montignoso > Camaiore

La tavola di questa tappa è la sintesi perfetta della sua geografia. La costa versiliese, a pochi chilometri di distanza, offre un'incredibile varietà di pesce fresco, mentre l'immediato entroterra collinare di Pietrasanta e Camaiore risponde con sapori robusti di terra, basati su carni, salumi, legumi e ortaggi.

Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Candia dei Colli Apuani DOC

Lardo di Colonnata IGP

Farro della Garfagnana IGP

Prodotti e Preparati Locali:

Salsiccia di Montignoso (PAT): Insaccato - Montignoso e zone limitrofe

Pane Marocco di Montignoso (PAT): Pane - Montignoso e zone limitrofe

Fagiolo schiaccione di Pietrasanta (PAT): Legume bianco - Camaiore, Massarosa

Piatti tradizionali:

Tordelli Camaioresi

Tipico di: Camaiore e tutta la Versilia.

Reperibile in: Pietrasanta, Camaiore.

Il **Tordello** (rigorosamente con la "d", come vuole la tradizione locale) è il re indiscusso della cucina versiliese e camaiorese, un piatto della festa che racchiude in sé tutta la ricchezza dei sapori di terra.

Composizione: Raviolo di pasta fresca, spesso senza uova e tirata spessa, dalla caratteristica forma a mezzaluna. Ripieno: impasto di carne di manzo e maiale, mortadella, bietola, pane raffermo ammolato nel brodo, Parmigiano Reggiano e Pecorino. A renderlo inconfondibile è un'intensa nota speziata data da noce moscata e, soprattutto, dal timo selvatico (pepolino), che cresce spontaneo sulle colline locali.

Preparazione: Si prepara un ripieno cuocendo le carni e la bietola, che vengono poi tritate finemente e amalgamate con gli altri ingredienti. La sfoglia di pasta viene tagliata in dischi, farcita e sigillata a mezzaluna. I tordelli vengono poi lessati in acqua bollente salata e conditi generosamente con il ragù di carne e una spolverata di formaggio grattugiato.

Spaghetti con le Arselle (Nicchi)

Tipico di: Costa della Versilia.

Reperibile in: Pietrasanta (specialmente nelle frazioni marine), Camaiore (Lido).

Le "arselle" o "nicchi" sono i nomi locali per le telline, piccoli molluschi bivalvi che vivono nella sabbia a pochi metri dalla riva. La loro pesca, un tempo praticata con un apposito rastrello, è parte della tradizione marinara locale. La ricetta degli spaghetti con le arselle è un esempio di come con pochi, eccellenti ingredienti si possa creare un piatto indimenticabile.

Composizione: Arselle, Spaghetti, Olio extra, aglio, peperoncino, sale, vino bianco, prezzemolo.

Preparazione: Dopo essere state spurgate dalla sabbia, le arselle vengono fatte aprire in una padella capiente con olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio e un peperoncino. Spesso si sfuma con un goccio di vino bianco. I molluschi, aprendosi, rilasciano la loro acqua saporita che, emulsionata con l'olio, crea un sugo di mare intenso e profumato. Gli spaghetti, cotti al dente, vengono saltati direttamente in questo sugo e serviti con un'abbondante manciata di prezzemolo fresco tritato. Alcune varianti prevedono l'aggiunta di qualche pomodorino fresco per un tocco di colore e acidità.

Riferimenti

Bibliografia e Sitografia

Associazioni e Portali Ufficiali della Via Francigena:

1. Associazione Europea Vie Francigene (AEVF), accesso 2025. <https://www.viefrancigene.org/>
2. Associazione Camminando sulle Vie Francigene (ICVF), Via Voltri n° 36 20142 Milano, accesso 2025. <https://viefrancigene.com/>

Enti Ecclesiastici e Portali Religiosi:

3. Diocesi di Massa Carrara-Pontremoli - Regione ecclesiastica: Toscana, Via Francesco M. Zoppi, 14 - 54100 Massa, accesso 2025. <https://www.massacarrara.chiesacattolica.it>
4. Arcidiocesi di Pisa - Regione ecclesiastica: Toscana, Piazza dell'Arcivescovado 18, 56126 - Pisa, accesso 2025. <https://diocesidipisa.it/>
5. Arcidiocesi di Lucca - Regione ecclesiastica: Toscana, Via Arcivescovado, 45 – 55100 Lucca, accesso 2025. <https://www.diocesilucca.it/>
6. BeWeB - Beni Ecclesiastici in Web, accesso 2025. <https://www.beweb.chiesacattolica.it/>

Enti Locali:

7. Comune di Pietrasanta, accesso 2025. <https://www.comune.pietrasanta.lu.it/>
8. Comune di Montignoso, Archivio Storico, accesso 2025. <https://www.archivistoricomontignoso.it/>

Musei e Fondazioni Culturali:

9. Museo d'Arte Sacra di Camaiore, accesso 2025. <https://museoartesacracamaiore.cfs.unipi.it/>

Blog, Guide e Portali Specializzati:

10. Itinerari di Camaiore (Blog di ricerca storica), accesso 2025. <https://itineraridicamaiore.wordpress.com/>
11. Regione Toscana, Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT), accesso 2025. <http://prodtrad.regione.toscana.it/>
12. Sei Versilia (Portale turistico), accesso 2025. <https://www.seiversilia.it/>
13. Visit Tuscany (Sito ufficiale del turismo in Toscana), accesso 2025. <https://www.visittuscany.com/>
14. In Versilia, blog, accesso 2025. <https://www.inversilia.com/versilia-e-leggende/>
15. Escursioni Apuane (Sito specialistico), accesso 2025. <http://www.escursioniapuane.com/>
16. Garfagnana Dream (Blog di cultura e tradizioni), accesso 2025. <https://garfagnanadream.it/>

Fonti Storiche e Accademiche:

17. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
18. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
19. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.

Riferimenti Generali e Crediti:

20. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
21. Wikipedia. <https://www.wikipedia.org/>
22. Altre origini digitali e cartacee (ricettari, cartografie, diari di viaggio, blog)

N.B. Nella maggior parte dei casi la veridicità delle informazioni sono verificate attraverso la tecnica di controlli incrociati multifonte (specifica ARCA CF).

