

# la **via** del **cuore**

15 LUGLIO Milano . 26 LUGLIO Roma . 800 km . 12 giorni



**IN MOUNTAIN BIKE** DA MILANO A ROMA LUNGO L'ANTICA  
**VIA FRANCIGENA** PER SOSTENERE **PARENT PROJECT ONLUS**,  
L'ASSOCIAZIONE DEI GENITORI CON BAMBINI  
E RAGAZZI AFFETTI DA DISTROFIA MUSCOLARE DI  
**DUCHENNE E BECKER\***

[www.bikersforlove.it](http://www.bikersforlove.it)

[www.parentproject.it](http://www.parentproject.it)

[info.viadelcuore@gmail.com](mailto:info.viadelcuore@gmail.com)

  Via del Cuore

Organizzato da



Con il Contributo di



\*Il ricavato sarà interamente devoluto all'Associazione Parent Project onlus per il finanziamento della ricerca contro la distrofia muscolare di **Duchenne e Becker**. Stampa offerta da: **SICOB S.R.L.** Consulenza salute e sicurezza sul lavoro



## Le Motivazioni

**La Via del Cuore** è un tour di 12 giorni in Mountain Bike lungo l'antica Via Francigena.

Si rivolge a tutti gli Amanti delle due ruote che abbiano la Passione per l'Avventura e l'entusiasmo per affrontare lo straordinario paesaggio che attraverseremo, ma soprattutto è un'occasione irripetibile per tutti coloro che desiderino partecipare attivamente alla ricerca di una cura alla forma più rara e aggressiva di distrofia muscolare, che colpisce migliaia di bambini in Italia e nel mondo: la **Duchenne**.

La 12 tappe sono state studiate (chilometraggio e fondo stradale) per dare modo a tutti affrontare e sostenere l'intero percorso, con il conforto di mezzi d'appoggio per chi dovesse trovarsi in difficoltà.

Non occorre una preparazione specifica per affrontare un percorso estremo da Mountain Bike, ma è consigliabile un adeguato allenamento necessario per affrontare un tour di più giorni.

La **Via del Cuore** vuole essere un viaggio nel Cuore dell'Italia, partendo dalla pianura padana, affrontando poi l'appennino emiliano e la Versilia per poi spostarsi sui dolci pendii toscani e infine l'ingresso nell'alto Lazio e l'arrivo a Roma.

Ma più ancora vuole essere un Viaggio nel Cuore della gente, attraverso un gazebo itinerante con un banchetto di beneficenza che racconti la Distrofia di Duchenne e Becker e degli enormi passi fatti negli ultimi anni dalla ricerca, ma soprattutto contribuiremo alla raccolta fondi necessaria a finanziare la ricerca scientifica per

il ritrovamento di una cura e porre finalmente fine a questa terribile malattia.

## Parent Project Onlus

**La Via del Cuore** nasce con l'obiettivo di raccogliere fondi a favore di **Parent Project Onlus**, l'Associazione dei genitori con bambini e ragazzi affetti da Distrofia Muscolare di Duchenne e Becker.

La Duchenne è la più grave forma di distrofia che colpisce prevalentemente i maschi (1 ogni 3500 circa) e provoca la degenerazione progressiva di tutti i muscoli.

Si manifesta in età pediatrica.

I bambini affetti da Duchenne si riconoscono facilmente, perchè a differenza dei loro coetanei **incontrano difficoltà a correre, a fare le scale e cadono facilmente**; attorno ai 10 anni i problemi di deambulazione si aggravano, costringendo i bambini all'uso della **sedia a rotelle** e, dopo poco, della **carrozzina elettrica**.

Sfortunatamente la Duchenne è una distrofia che si estende velocemente a **tutti i muscoli del corpo**, compresi quelli preposti alla **respirazione** e al **battito cardiaco**.

Fino a dieci anni fa, le aspettative di vita di questi ragazzi non superavano i 15 anni: oggi grazie alla ricerca e all'impiego di terapie multidisciplinari le aspettative di vita sono raddoppiate.





**Parent Project Onlus** è una associazione fondata nel 1996 con lo scopo di diffondere tra le famiglie le conoscenze sulla malattia e i protocolli per affrontarla, dare supporto psicologico e legale, e raccogliere fondi a sostegno della **ricerca scientifica** per trovare una cura a questa rara malattia genetica

## LA VIA FRANCIGENA

Nell'Alto Medioevo, attorno al VII secolo, i Longobardi contendevano il territorio italiano ai Bizantini.

L'esigenza strategica di collegare il Regno di Pavia e i ducati meridionali tramite una via sufficientemente sicura portò alla scelta di un itinerario sino ad allora considerato minore, che valicava l'Appennino in corrispondenza dell'attuale Passo della Cisa, e dopo la Valle del Magra si allontanava dalla costa in direzione di Lucca. Da qui, per non avvicinarsi troppo alle zone in mano bizantina, il percorso proseguiva per la Valle dell'Elsa per arrivare a Siena, e quindi attraverso le valli d'Arbia e d'Orcia, raggiungere la Val di Paglia e il territorio laziale, dove il tracciato si immetteva nell'antica Via Cassia che conduceva a Roma.

I selciati romani lasciarono gradualmente il posto a fasci di sentieri, tracce, piste battute dal passaggio dei viandanti, che in genere si allargavano sul territorio per convergere in corrispondenza delle mansioni (centri abitati od ospitali dove si trovava alloggio per la notte), o presso alcuni passaggi obbligati come valichi o guadi. Più che di strade si trattava, quindi, di "aree di strada", il cui percorso variava per cause naturali (straripamenti, frane), per modifiche dei confini dei territori attraversati e la conseguente richiesta di gabelle, per la presenza

di briganti. Il fondo veniva lastricato solo in corrispondenza degli attraversamenti dei centri abitati, mentre nei tratti di collegamento prevaleva la terra battuta. Quando la dominazione Longobarda lasciò il posto a quella dei Franchi, questo itinerario venne chiamato "Via Francigena", ovvero "strada originata dalla Francia", nome quest'ultimo che oltre all'attuale territorio francese comprendeva la Valle del Reno e i Paesi Bassi. In quel periodo crebbe anche il traffico lungo la Via che si affermò come il principale asse di collegamento tra nord e sud dell'Europa, lungo il quale transitavano mercanti, eserciti e pellegrini.

Tra la fine del primo millennio e l'inizio del secondo, la pratica del pellegrinaggio assunse un'importanza crescente. I luoghi santi della Cristianità erano Gerusalemme, Santiago de Compostella e Roma, e la Via







Francigena rappresentò lo snodo centrale delle grandi vie della fede.

Infatti, i pellegrini provenienti dal nord percorrevano la Via per dirigersi a Roma, ed eventualmente proseguire lungo la Via Appia verso i porti pugliesi, dove s'imbarcavano verso la Terrasanta. Viceversa i pellegrini italiani diretti a Santiago la percorrevano verso nord, per arrivare a Luni, dove s'imbarcavano verso i porti francesi, o per proseguire verso il Moncenisio e quindi immettersi sulla Via Tolosana, che conduceva verso la Spagna. Il pellegrinaggio divenne presto un fenomeno di massa, e ciò esaltò il ruolo della Via Francigena che divenne un canale di comunicazione determinante per la realizzazione dell'unità culturale che caratterizzò l'Europa nel Medioevo.

È soprattutto grazie ai diari di viaggio, e in particolare agli appunti di un illustre pellegrino, Sigerico, che possiamo ricostruire l'antico percorso della Francigena: nel 990, dopo essere stato ordinato Arcivescovo di Canterbury da Papa Giovanni XV, l'Abate tornò a casa annotando su due pagine manoscritte le 80 tappe e i luoghi dove si fermò a pernottare.

La Francigena fu una via di comunicazione determinante per l'unità culturale europea nel Medio Evo, su cui transitarono persone e merci, ma anche conoscenze ed esperienze, con la lentezza e la profondità proprie di chi si muove a piedi o al seguito di un mulo. Un ritmo che consente anche ai moderni pellegrini (a piedi o in bicicletta) una migliore comprensione del territorio, della storia, delle genti; del passato e del presente. Il viaggio si trasforma in una graduale immersione nelle radici della nostra cultura, in cui lasciare che le impercettibili modifiche del paesaggio, le piccole e grandi opere d'arte, le persone che incontriamo lungo la Via,

ci trasmettano energia ed entusiasmo. La Via Francigena è anche un viaggio trasversale attraverso il territorio italiano, un interessante allineamento di realtà geografiche, produttive, sociali completamente diverse. Il paesaggio muta senza soluzione di continuità: dalla pianura industriale e agricola lombarda e il lento scorrere del Po alle dolci colline emiliane, dall'asprezza della Toscana settentrionale alla dolcezza delle crete senesi e all'incanto dei laghi vulcanici del Lazio. E con il paesaggio mutano i mestieri, le persone, il tessuto sociale, la densità abitativa: durante il nostro viaggio passeremo dalla ricca pianura padana allo spopolamento delle vallate appenniniche sino al sovraffollamento delle borgate romane, viaggiando attraverso la provincia italiana, in tutte le sue varie declinazioni. Un percorso straordinariamente bello, inaspettatamente nuovo e originale anche per chi già conosce i luoghi attraversati.







## Le Tappe

### MARTEDÌ 15 LUGLIO (TAPPA 1):

**MILANO-PAVIA-SPESSA** (km.56)

**ORE 7:00** - ritrovo a Milano (piazza del Duomo o dintorni) con Gazebo Parent Project & Duchenne Heroes. Caffè o tè per tutti e fette di torta preparate dalle mamme Parent Project.

**ORE 8:00** - partenza

L'itinerario è quasi del tutto su asfalto e costeggia il Naviglio Pavese, passando da una sponda all'altra del canale. Percorso non molto frequentato e per questo estremamente tranquillo: lungo il tragitto non è raro imbattersi in aironi ed altri animali della campagna lombarda.

**ORE 10:30** - piccolissima deviazione e breve sosta con visita guidata alla Certosa di Pavia, un capolavoro del rinascimento lombardo considerato a ragione tra i monumenti più importanti al mondo (candidata a Patrimonio Mondiale dell'Unesco): 615 anni di storia e due secoli impiegati per la costruzione in cui si sono avvicendati i migliori tra architetti, scultori e pittori. Saremo accompagnati nella visita dai frati Cistercensi che non mancheranno di farci scoprire i tesori del complesso monumentale e lo splendido museo con la Gipsoteca tra le più prestigiose al mondo.

**ORE 13:00** - arrivo nel centro storico di Pavia (piazza della Vittoria) e pranzo presso il Gazebo Parent Project già allestito dal mattino (tavolata con assortimento di salumi e formaggi, frutta e torta)

**ORE 14:00** - partenza per Spessa e arrivo all'Ostello ARTEMISTA per le ore 15:00

Pomeriggio in relax (possibilità di massaggio defaticante: un volontario massoterapista si è reso disponibile). Cena tipica in Cascina. Dopo cena tutti nel granaio e presentazione della "Via del Cuore" con foto e testimonianze di viaggio sulla Francigena.







## MERCOLEDÌ 16 LUGLIO (TAPPA 2):

**SPESSA-PIACENZA** (48Km.)

**ORE 8:00** – tappa corta e rilassante: partenza nella bucolica atmosfera degli ambienti rurali prossimi al Po.

Un tempo questo passaggio era molto insidioso perché spesso il terreno veniva allagato dalle acque del fiume, formando acquitrini malsani da molto tempo bonificati.

Si pedala tra le ultime risaie e gli argini del Po: non lontano si affacciano le prime colline.

Possibilità di attraversare il fiume presso Corte Sant'Andrea con il traghetto che porta a Soprarivo: stessa lunghezza chilometrica ma esperienza molto suggestiva.

**ORE 10:30** - arrivo a Piacenza (gazebo allestito in piazza del Duomo), breve visita: tante le memorie medievali che la città conserva. Oltre al Duomo Santa Maria Assunta (stile romanico) la Basilica di Sant'Antonino (con la bella torre ottagonale). La piazza dei Cavalli è uno degli spazi pubblici più belli d'Italia.

**ORE 13:30** - arrivo all'ostello Don Zermani: pomeriggio libero Cena di gruppo in pizzeria.



Sala "Granaio" dell'ostello



Ponte Coperto, Pavia





## GIOVEDÌ 17 LUGLIO (TAPPA 3):

### PIACENZA-FIORENZUOLA-FORNOVO DI TARO

(75Km)

**ORE 8:00** - partenza, sarà un tappa piuttosto lunga ma molto varia. Dopo una prima parte tranquilla, non lontano dalla Via Emilia, il paesaggio comincia a cambiare: alla piatta pianura padana si sostituisce il dolce pendio delle colline emiliane, i veloci rettilinei sugli argini e le strade campestri, lasciano il posto ai primi crinali panoramici, a cavallo tra la valle dello Stirone e la Val di Taro.

Una piccola sosta per la visita ad uno dei più importanti monasteri lungo la Via Francigena: l'Abbazia di Chiaravalle di Colomba.

Sorge isolata nella campagna, ai margini di una frazione di poche case: in stile romano-gotico, ha un chiostro straordinario con preziose decorazioni scultoree.

**ORE 14:30** - arrivo a Fornovo di Taro e sistemazione all'Ostello Cardinal Ferrari presso la Villa Santa Maria.

*Note: Nel pomeriggio celebrazione S.Messa del Pellegrino con benedizione per il progetto "Via del Cuore" e i ragazzi Duchenne.*







## VENERDÌ 18 LUGLIO (TAPPA 4):

### FORNOVO DI TARO - BERCETO

(37km, dislivello 800mt.)

#### ORE 8:00 - partenza

La tappa non è lunga, ma molto impegnativa: si affronta una salita vera, costante, dove occorre dosare le proprie energie. Il percorso in compenso è interamente su asfalto. Faremo soste frequenti, anche per contemplare lo splendido paesaggio appenninico. Nella prima parte si sale dolcemente tra pascoli e prati, facilmente assiste-remo alla raccolta del fieno, fondamentale per la produzione di una delle eccellenze gastro- nomiche della zona, il Parmigiano Reggiano. Molti i caseifici che incontreremo lungo il percorso (possibile visita da concordare con assaggi). L'ultima parte del percorso sale più ripidamente, passando sulla statale della Cisa, via d'accesso aperta in epoca napoleonica.

**ORE 13:30** – arrivo e pranzo previsto all'ostello della Cisa presso la località Tugo a Berceto

*Note: nel pomeriggio, per chi vuole, leggera passeggiata con guida nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano.*



## SABATO 19 LUGLIO (TAPPA 5):

### BERCETO - PONTREMOLI - SARZANA

(85 km di cui 20km di discesa)

**ORE 7:30** – partenza per una tappa decisamente lunga ma molto varia che ci regalerà l'emozione dell'incontro con il mare: non mancano lunghi tratti in discesa, passando dalla foresta di faggi alle coltivazioni di ulivo e vite, prima di entrare nel caratteristico borgo montano di Pontremoli, con le sue vie strette e le case di pietra. Ancora qualche strappo e poi la strada spiana sino a Sarzana, uno dei centri storici più belli dell'intera Via Francigena, cinto dalla mura e dai torrioni del XVI secolo.

**ORE 13:00** arrivo e pranzo a Sarzana, si prosegue poi tenendosi sul litorale.

**ORE 15:00** arrivo e sistemazione a Marina di Massa, presso l'ostello Apuano.

*Note: previsto per chi vuole momento di relax in spiaggia con bagno al mare (tempo permettendo)*







## DOMENICA 20 LUGLIO (TAPPA 6):

**MARINA DI MASSA - LUCCA** (50km)

**ORE 8:00** – partenza, si continua sulla ciclabile lungo il litorale della Versilia, tra l'animazione tipica delle località balneari.

Attraversato Forte dei marmi, lasceremo il mare per entrare nel paesaggio più celebre delle colline toscane: al lato delle strade sarà un continuo susseguirsi di uliveti, casali di pietra, filari di cipressi. Due diverse salite non troppo impegnative in un contesto paesaggistico straordinario con l'arrivo nella pittoresca Lucca ricca di monumenti

**ORE 13:00** - arrivo e pranzo presso il Gazebo Parent Project allestito presso la piazza del Duomo. Sistemazione presso Ostello San Frediano.







## LUNEDÌ 21 LUGLIO (TAPPA 7):

**LUCCA – GAMBASSI TERME** (68 km)

**ORE 8:00** – partenza. I primi 40 chilometri sono tutti in pianura, alternando zone suburbane a scorci del tutto simili a quanti affrontavano la Via Francigena nel medioevo: stagni, boschi e boscaglie caratterizzano le Cerbaie. Una breve salita porta a San Miniato, poi la strada spiana nuovamente prima dell'impegnativa salita per la bella Pieve di Santa Maria a Chianni, in pietra arenaria. Poco oltre l'arrivo a Gambassi Terme.

**ORE 13:30** – arrivo e sistemazione a Gambassi terme, presso l'ostello Sigerico



## MARTEDÌ 22 LUGLIO (TAPPA 8):

**GAMBASSI TERME - SAN GIMIGNANO - SIENA** (70 km)

**ORE 8:00** – partenza in discesa. Lasciata la Valdarno per la Valdelsa, si prosegue il tragitto con un importante dislivello in salita. Tappa dunque faticosa ma altrettanto gratificante per le visite dei paesi attraversati.

**ORE 10:00** – arrivo a San Gimignano, vero gioiello medievale con le sue vie selciate in mattoni di cotto, le sue torri svettanti e lo straordinario contesto ambientale di vigneti ed uliveti. Merenda e ripartenza. Si continua su qualche tratto di sterrato e molte strade asfaltate prive di traffico in uno scenario straordinario.

**ORE 14:00** – arrivo a Siena, città affascinante sviluppata sul lungo crinale che da Porta Camollia va a Porta Romana, vanta una grande patrimonio artistico. Sistemazione presso le Suore della Carità di San Vincenzo. Pomeriggio libero per la visita alla città: cena tipica senese.







## MERCOLEDÌ 23 LUGLIO (TAPPA 9):

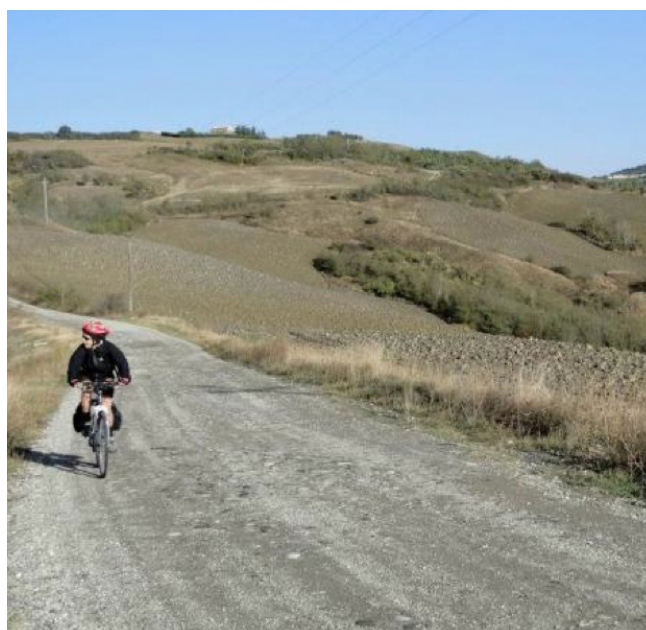
**SIENA - SAN QUIRICO - BAGNO VIGNONI - RADICOFANI** (75 km)

**ORE 8:00** – partenza. Tappa impegnativa per dislivelli e lunghezza del percorso. Tra i tratti più suggestivi del percorso toscano della Francigena, l'attraversamento delle crete senesi offre un paesaggio incredibile. Ci manterremo sulla direttrice storica della Cassia in continuo saliscendi.

**ORE 12:00** – sosta e pranzo a Bagno Vignoni (possibilità di Bagno nelle pozze sulfuree all'aperto). Un tempo le vasche per l'idroterapia erano scavate grossolanamente nella roccia, la grande vasca rettangolare attorno a cui si raccoglie la borgata è ancora quella dove si bagnavano sia i pellegrini medievali sia i più illustri personaggi dell'epoca: tra questi Santa Caterina da Siena.

**ORE 16:30** – arrivo a Radicofani dopo un lungo tratto in salita costante ma non ripidissima. Sistemazione presso lo Spedale di San Pietro e Giacomo a Radicofani

*Note: in questo Spedale, sono soliti celebrare l'antico rito della lavanda dei piedi ai pellegrini di passaggio.*







## GIOVEDÌ 24 LUGLIO (TAPPA 10):

### **RADICOFANI - BOLSENA** (46km)

ore 8:00 – partenza. Inizialmente si scende in dolce pendio prima di giungere alla piana che porta ad Acquapendente (arrivo in salita).

Si continua con il lento attraversamento delle pendici dei monti Volsini, il bordo del cratere digradante nel bellissimo lago di Bolsena, dalle limpide acque risorgive. In vista del lago si procede lentamente, scendendo sovente dalle bici, su carrarecce e sterrate tra orti, vigneti e uliveti.

**ORE 13:00** – arrivo a Bolsena, dove la Cattedrale di Santa Cristina è luogo memorabile perché proprio dalle rive del lago e dalle catacombe sotto la chiesa si è diffuso il culto della santa, lungo tutto il percorso della Via Francigena.

Sistemazione presso il Convento di Santa Maria del Giglio a Bolsena







## VENERDÌ 25 LUGLIO (TAPPA 11):

**BOLSENA - SUTRI** (79km)

**ORE 8:00** – partenza e subito comincia la salita, molto faticosa, che richiede di portare la bici a mano soprattutto nel tratto precedente Montefiascone. Lasciamo la trafficata via Cassia nuova per proseguire con la Cassia Antica che ci costringerà a volte di scendere dalla bici e camminare su alcuni emozionanti tratti del percorso selciato.

**ORE 10:30** – arrivo a Viterbo e breve visita alla città, impreziosita da monumenti, soprattutto nel cuore della Viterbo medievale, composta da un dedalo di vicoli e case costruite in blocchi di peperino locale.

**ORE 12:00** – partenza per Sutri, pranzo sul lago di Vico, arrivo nel pomeriggio. Sistemazione presso la casa di accoglienza Oasi di Pace.



## SABATO 26 LUGLIO (TAPPA 12):

**SUTRI - ROMA** (65km)

**ORE 8:00** – partenza. La Via Cassia punta decisa verso Roma, ma cercheremo di evitare il più possibile gli svincoli e le doppie careggiate con il traffico pesante, allungando così il percorso.

Le strade alternative hanno il pregio di attraversare territori dove si ritrova intatta la bellezza della campagna romana, con qualche sosta nei piccoli centri di origine antica e medievale.

Gli ultimi 15 chilometri saranno nel trafficato contesto urbano della periferia di Roma. Piccola sosta a Monte Mario e discesa a San Pietro per la grande festa.

**ORE 13:00** – Arrivo in Piazza San Pietro e festa finale con le famiglie Parent Project presenti ad attendere l'arrivo della Carovana.







## ORGANIZZAZIONE

A tutti i Bikers iscritti verrà consegnato una **completo da MTB** (pantaloncini e maglietta) appositamente disegnato per la Via del Cuore, ai Volontari una maglietta con lo stesso logo: tutti i partecipanti saranno quindi riconoscibili lungo il percorso e nei momenti di festa all'arrivo di ogni tappa.

Ogni Biker sarà responsabile della propria MTB, dovrà verificarne la meccanica e procedere al lavaggio al termine di ogni tappa. Un **furgone e un pulmino** seguiranno la "carovana" pronti all'occorrenza a sostenere eventuali Biker in difficoltà.

In ogni caso tutto il **gruppo sarà unito e compatto** nell'affrontare il percorso, gestendo in autonomia le varie soste a seconda delle necessità. La quota d'iscrizione garantisce la copertura assicurativa, vitto e alloggio negli ostelli o "Spedali" selezionati: si chiede lo Spirito d'adattamento e l'Entusiasmo alla Vita di gruppo.

Ai volontari si delegherà il trasporto di tutti i bagagli, l'allestimento del **Gazebo Parent Project** nelle piazze delle città attraversate, la preparazione dei pranzi là dove previsto al punto di sosta, il coordinamento degli eventi collaterali (concerto in piazza, manifestazioni culturali), la raccolta fondi.

## CONTATTI

### DONA ANCHE TU Parent Project

Filippo Bolognesi  
cel 340 1540979  
info.viadelcuore@gmail.com  
[www.parentproject.it](http://www.parentproject.it)

### PARTECIPA ANCHE TU Bikers for Love

Oscar Nani  
cel 338 6914002  
info@bikersforlove.it  
[www.bikersforlove.it](http://www.bikersforlove.it)



**SOSTIENICI ! FAI UNA DONAZIONE A PARENT PROJECT ONLUS INDICANDO NELLA CAUSALE "VIA DEL CUORE"**

**Conto Corrente Postale** n. 94255007 **Bonifico Bancario** Banca di Credito Cooperativo di Roma  
Ag. 19, Via della Massimilla 14 - Roma\_c/c intestato a Parent Project onlus  
IBAN: IT 38 V 08327 03219 000000005775 BIC/SWIFT: ROMAITRR



# la **Via del Cuore**

15 LUGLIO Milano . 26 LUGLIO Roma . 800 km . 12 giorni



## **IN MOUNTAIN BIKE**

DA MILANO A ROMA LUNGO L'ANTICA

## **VIA FRANCIGENA**

PER SOSTENERE

## **PARENT PROJECT ONLUS,**

L'ASSOCIAZIONE DEI GENITORI CON BAMBINI  
E RAGAZZI AFFETTI DA DISTROFIA MUSCOLARE DI

## **DUCHENNE E BECKER.**

---

[www.bikersforlove.it](http://www.bikersforlove.it)

  Via del Cuore

---



# la **via** del **cuore**



15 LUGLIO Milano . 26 LUGLIO Roma . 800 km . 12 giorni



**Bikers *for* Love**