

La Via Francigena varcava lo spartiacque appenninico entrando nel mondo mediterraneo non lontano dall'attuale valico della Cisa (o Via di Monte Bardone, dall'antico Mons Longobardorum), e andava verso il mare seguendo il corso del fiume Magra. La Val di Magra è tutt'oggi fulcro di importanti nodi stradali e ferroviari, e ha mantenuto integre le sue bellezze: castelli di diverse forme architettoniche, pievi romaniche, borghi murati ancora ben conservati e ricchi di fascino. Tutta la Valle, compresa fra le province di Massa Carrara e La Spezia, offre riposanti paesaggi con verdi boschi e fiumi dalle limpide acque fino al mare, dove ad un litorale sabbioso a sud si contrappone a nord la costa impervia, frastagliata e suggestiva con borghi medievali, quali Portovenere e Lerici, e gli incantevoli vigneti delle Cinque terre a strapiombo sul mare. Attraversato il passo la strada giungeva a Montelungo dove il Monastero di S. Benedetto, oggi distrutto, offriva ospitalità. Si scendeva quindi a Pontremoli, importante centro della Lunigiana, terra dei Liguri Apuani, dove, nella chiesa di S. Pietro, ancora oggi si conserva il "labirinto", simbolo dei pellegrinaggi diretti in Terra Santa. Oggi Pontremoli è una tranquilla cittadina con numerose emergenze storiche ed architettoniche: palazzi barocchi, chiese, caratteristici ponti sul ghiaioso Magra, e conserva, nel castello del Piagnaro, diverse statue stele o menhir, lastre di pietra o stele funerarie con scolpite sembianze umane stilizzate. La strada giungeva poi a Filattiera, con la pieve romanica di Sorano ancora visibile, e quindi Villafranca, ove si riscuotevano i pedaggi sulla Via Romea. La Francigena costeggiava la Magra e giungeva ad Aulla, quindi entrando in provincia della Spezia a Santo Stefano Magra, di origine antica, che conserva ancora tratti delle mura medioevali: da qui subito si raggiungeva Sarzana. La Via Romea si dirigeva poi verso Luni, città di origini romane, che fu importante porto da cui partivano i marmi per Roma; poco lontano era il porto di S. Maurizio, ove si imbarcavano i pellegrini diretti a Santiago di Compostela. A Luni interessante da visitare sono il Museo archeologico e i resti della città romana: il foro, la casa degli affreschi, l'anfiteatro. Passando poi per Avenza, in prossimità di Carrara, la Via raggiungeva Massa, dove, in località S. Leonardo al Frigido, a pochi chilometri dalle assolate spiagge della riviera apuana, vi era un grande borgo (ancora oggi vi è una chiesa) con un ospedale dei Cavalieri gerosolimitani di S. Giovanni. Imponenti si stagliavano le pareti delle Apuane, famose per le cave di marmo che fornirono anche a Michelangelo i blocchi per le sue opere.