

EUROPA: ITALIEN

## FRAUENPILGERN AUF DER VIA FRANCIGENA - VON LUCCA NACH SIENA

- > Frauenpilgerreise mit deutschsprachiger Leitung
- > Auf historischen Spuren auf der Via Francigena
- > Die sanfte Hügellandschaft der Toskana
- > Kulturelle Höhepunkte: Lucca, San Miniato, San Gimignano, Monteriggioni, Siena
- > Gepäcktransport und vorgebuchte Unterkünfte für unbeschwertes Gehen

Pilgern ist mehr als Wandern – es ist ein Gehen mit Sinn, Schritt für Schritt durch Landschaften, Geschichte und das eigene Leben. Diese Frauenpilgerreise führt uns entlang der Via Francigena, des traditionsreichen Frankenwegs, von Lucca bis Siena mitten durch das Herz der Toskana. Schon im Mittelalter zogen hier Reisende Richtung Rom. Heute sind es eher wir, die suchend und neugierig unterwegs sind – nicht unbedingt mit religiösem Auftrag, wohl aber mit offenen Fragen und Freude am gemeinsamen Unterwegssein.

Die Toskana empfängt uns mit sanften Hügeln, Weinbergen, Olivenhainen und Zypressenalleen. Dazu die Städte, die wie Perlen am Weg liegen: Lucca mit seinen wehrhaften Mauern, San Gimignano mit den stolzen Geschlechtertürmen, Monteriggioni als fast unversehrte mittelalterliche Festung – und Siena mit dem prachtvollen Campo als fulminantem Ziel.

Geführt von einer deutschsprachigen Reiseleiterin pilgern wir in einer kleinen Frauengruppe. Gepäcktransport, Unterkünfte und Organisation sind gesichert, sodass wir uns ganz aufs Gehen und die Gemeinschaft konzentrieren können.

**Anforderung:** Die Tagesetappen dieser Pilgerreise liegen häufig zwischen 20 und 27 Kilometern, was bis zu 8 Stunden Gehzeit bedeuten kann. Wir bewegen uns überwiegend auf Naturwegen, teils auch auf kurzen Asphaltstücken. Technisch ist die Strecke nicht anspruchsvoll, doch eine solide Grundkondition ist notwendig, um auch längere Etappen mit 400–500 Höhenmetern gut zu bewältigen. Geeignetes Schuhwerk und Trittsicherheit werden vorausgesetzt. Wer regelmäßige Wanderungen gewöhnt ist und gerne mehrere Stunden pro Tag geht, ist auf dieser Reise richtig.

**Vorbereitung:** Damit die Freude am Pilgern überwiegt, empfehlen wir außerdem eine gewisse Vorbereitung. Ideal ist, schon einige Wochen vorher damit zu beginnen, längere Strecken von mindestens 15 Kilometern zu gehen, damit sich Körper und Ausdauer auf die Belastung einstellen können. Wichtig ist außerdem, das geplante Schuhwerk gut einzulaufen und den Tagesrucksack bei Probewanderungen zu testen. Wer sich frühzeitig an das Gehen mit Stöcken, an Trinkpausen

und an das Tempo auf Naturwegen gewöhnt, wird die Tage auf der Via Francigena unbeschwerter und genussvoller erleben.

**Verpflegung:** Im Reisepreis ist das tägliche Frühstück in den Unterkünften enthalten. Für die weiteren Mahlzeiten sorgen wir unterwegs flexibel selbst: oft bietet sich mittags ein Picknick an, das wir in kleinen Lebensmittelläden oder auf Märkten einkaufen, manchmal auch eine einfache Trattoria am Weg. Am Abend kehren wir nach Lust und Gelegenheit in regionale Restaurants ein – von bodenständiger Pilgerküche bis zu typisch toskanischen Spezialitäten. So bleibt Raum für individuelle Vorlieben und die Vielfalt der regionalen Küche. Ein gemeinsames Abendessen am letzten Abend in Siena ist im Programm vorgesehen.

**Ausblick:** Diese Pilgerreise ist Teil eines größeren Projekts: In den kommenden Jahren bieten wir weitere Abschnitte der Via Francigena an, sodass wir Stück für Stück den gesamten Weg bis Rom erwandern können.

**Pilgern individuell:** Für Frauen, die lieber ohne eine Gruppe pilgern möchten, erstellen wir auch individuelle Angebote. Dazu gehören eine maßgeschneiderte Reiseroute, vorgebuchte Unterkünfte, Gepäcktransport und telefonischer Service vor Ort in Italien.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: 1. Tag: Ankunft in Lucca

Wir treffen uns in der charmanten Stadt Lucca, berühmt für ihre fast vollständig erhaltene Stadtmauer, die heute als ein Spazierweg um die Altstadt herum dient. Am Abend begrüßt uns unsere Reiseleiterin im Hotel, wir lernen die Gruppe kennen und besprechen die kommenden Tage. Wer früh ankommt, kann schon die Piazza dell'Anfiteatro oder die Kirchen von Lucca erkunden.

### 2. Reisetag: 2. Tag: Lucca - Altopascio - Galleno

Am Vormittag bleibt Zeit für Lucca – vielleicht für einen Bummel auf der Mauer oder durch die engen Gassen mit den kleinen Cafés. Mit dem Zug fahren wir nach Altopascio, einer Stadt, die im Mittelalter als wichtiger Pilgerstützpunkt bekannt war. Von dort starten wir zu Fuß: eine kurze Etappe zum Ankommen, durch die typische, toskanische Landschaft mit ihren sanften Hügeln, bis ins kleine Dorf Galleno. Dort übernachten wir und stimmen uns auf die kommenden längeren Wandertage ein.

**Strecke:** von Lucca nach Altopascio mit dem Zug. Länge: 8 km

**Schwierigkeitsgrad:** leicht / aufwärts 35 m abwärts 7

### **3. Reisetag: 3. Tag: Galleno - San Miniato**

Wir wandern durch die wilde und oft einsame Cerbaie, ein bewaldetes Gebiet mit ursprünglichem Charakter, und erreichen die Medici-Brücke von Ponte a Cappiano. Weiter geht es durch Italiens größtens Binnensumpfgebiet, die fruchtbare Ebene bei Fucecchio, wo wir den Arno überqueren. Schließlich führt uns die antike Via Francigena hinauf nach San Miniato, das auf einem Hügel thront. Die Stadt ist bekannt für ihre weißen Trüffel und bietet ein wunderschönes historisches Zentrum.

**Strecke:** Länge: 21 km

**Schwierigkeitsgrad:** mittel / aufwärts 231 m abwärts 119 m

### **4. Reisetag: 4. Tag: San Miniato - Gambassi**

Die heutige Etappe ist die lang und auch körperlich fordernd, aber eine der eindrucksvollsten. Wir wandern über Hügelkämme mit weitem Blick ins Elsa-Tal und passieren romanische Kirchen wie die Pieve di Coiano und Santa Maria a Chianni. Am Ende erreichen wir Gambassi Terme, wo die antiken Thermen seit Jahrhunderten für Erholung sorgen.

**Strecke:** Länge: 23.9 km

**Schwierigkeitsgrad:** anspruchsvoll / aufwärts 417 m abwärts 253 m

### **5. Reisetag: 5. Tag: Gambassi - San Gimignano**

Nach den langen Kilometern gestern ist diese Etappe kürzer, aber nicht weniger reizvoll. Wir besuchen die Wallfahrtskirche von Pancole, sehen das Kloster Pieve di Cellole und genießen die Panoramawege. Am Nachmittag erreichen wir San Gimignano, die „Stadt der Türme“. Ihr mittelalterliches Stadtbild gehört zum UNESCO-Welterbe und ist ein Höhepunkt unserer Reise.

**Strecke:** 13,4 km

**Schwierigkeitsgrad:** mittel / aufwärts 381 m abwärts 372 m

### **6. Reisetag: 6. Tag: San Gimignano - Abbadia Isola bei Monteriggioni**

Nach einem kurzen Bustransfer umgehen wir die weniger attraktive Ausfallstraße und starten in einem stillen Tal, wo wir einen Bach an einer Furt überqueren. Wir wandern durch Weinberge, Wälder und über Colle Val d'Elsa, das für seine Kristallherstellung bekannt ist. Am späten Nachmittag erreichen wir Abbadia Isola, ein ehemaliges Benediktinerkloster vor den Toren Monteriggionis.

**Strecke:** 26.8 km

**Schwierigkeitsgrad:** anspruchsvoll / aufwärts 425 m abwärts 539 m

## 7. Reisetag: 7. Tag: Abbadia Isola bei Monteriggioni – Siena

Heute erwartet uns ein abwechslungsreicher Pilgertag: vorbei an alten Burgen und Landhäusern, durch Wälder und über kleine Nebenwege. Wer möchte, besucht das stille Kloster San Leonardo al Lago. Schließlich erreichen wir Siena – berühmt für ihren muschelförmigen Campo-Platz und die gotische Kathedrale. Hier feiern wir unseren Abschluss bei einem gemeinsamen Abendessen.

**Strecke:** 25,2 km

**Schwierigkeitsgrad:** mittel / aufwärts 312 m abwärts 255 m

## 8. Reisetag: 8. Tag: Siena / Heimreise

Nach dem Frühstück individuelle Abreise oder Verlängerung. Siena ist eine Reise wert, wer mag, bleibt noch ein wenig in dieser einzigartigen Stadt.

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 30.05.2026         | 06.06.2026 | X      | 1.690 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen in landestypischen Hotels und Pensionen (2–3 Sterne), Doppelzimmer mit Frühstück
- > Deutschsprachige Reiseleitung während der gesamten Pilgerwoche
- > Gepäcktransport zwischen den Unterkünften
- > Pilgerausweis (Credential) für die Via Francigena

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise nach/von Lucca bzw. Siena
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Mittag- und Abendessen (außer das gemeinsame Abschlussessen in Siena)
- > Getränke
- > Einzelzimmerzuschlag
- > Eintrittsgelder für Besichtigungen und Museen
- > Persönliche Ausgaben und Trinkgelder

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Ausrüstung
- > Kleiner Tagesrucksack
- > Wanderschuhe mit guter Profilsohle
- > Sandalen
- > 1 Trinkflasche, Proviantdose (hilft Plastik sparen)
- > Zweckmäßige Bekleidung (T-Shirts, evtl. Wanderhose, Wandersocken)
- > Zusatzbekleidung (Pullover, Halstuch, Fleece)
- > Regenjacke
- > Badezeug (Badehandtuch & Co.)
- > Mückenschutz
- > Druckpflaster gegen Blasen
- > Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme)

## Reiseleiter/innen

### > Marlen Hänchen

Marlen hat Landschaftsarchitektur studiert und lebt seit vielen Jahren in Italien. Schon während ihres Studiums zog es sie in die Natur, aber auch zu den Geschichten und Traditionen der Menschen. 2007 kam sie nach Umbrien, lernte die Toskana intensiv kennen und fand über ihren Lebensgefährten auch Zugang zu Süditalien. Italien ist längst ihre zweite Heimat. Zunächst arbeitete sie als Sprachlehrerin und Autorin, schrieb über Landschaften, Küche und Bräuche der Regionen. Mit ihrer Ausbildung zur geprüften Wanderführerin machte sie schließlich ihre Leidenschaft zum Beruf. Seit fast zehn Jahren führt sie Gäste durch Italien – zu Fuß und mit dem Rad. Dabei legt sie Wert auf authentische Begegnungen, nachhaltiges Reisen und das bewusste Wahrnehmen von Natur und Kultur. Ihre Gruppen überrascht sie immer wieder mit ihrem Wissen über Pflanzen, ihre Verwendung in Küche und Tradition oder über die Herstellung des berühmten Olivenöls, an dessen Ernte und Pressung sie selbst regelmäßig beteiligt ist. Gern vermittelt sie Kontakte zu Einheimischen, lässt in Olivenmühlen hinter die Kulissen blicken oder zeigt auf den Märkten die Vielfalt regionaler Produkte. Als begeisterte Köchin, Gärtnerin und Genießerin bringt Marlen ihre Liebe zu Italien auf unkomplizierte Weise ein. Ob Flora am Wegesrand, alte Bräuche oder handgemachte Pasta – sie versteht es, Natur und Kultur mit lebendigen Geschichten zu verbinden.

## Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Alle Zahlungen, Rücktritts- und Stornobedingungen richten sich nach den AGB von WomenFairTravel.
- > Anzahlung: spätestens 14 Tage nach Erhalt der Reiserechnung (20% des Reisepreises)
- > Restzahlung: spätestens 21 Tage vor Reisebeginn (80% des Reisepreises).
- > Rücktritt: jederzeit vor Reisebeginn möglich. Es gelten unsere Rücktrittsbedingungen gemäß AGB
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, bleiben vorbehalten. Gleiches gilt für Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang. Wir sind stets bemüht, die Reise wie beschrieben durchzuführen. Dennoch können veränderte Flugpläne, klimatische Bedingungen, infrastrukturelle Probleme oder andere unvorhersehbare Ereignisse zu Anpassungen führen – beispielsweise zu Änderungen des Tagesablaufs, einer Umstellung der Programmtage oder einer alternativen Unterbringung. Die Teilnahme an optionalen Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Beschwerden oder Problemen im Rahmen solcher Aktivitäten wende Dich bitte direkt an den jeweiligen Veranstalter, bei dem die Leistung gebucht wurde.
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser

großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.