

VIA FRANCIGENA TRATTO TOSCANO

L'iscrizione dovrà avvenire entro il 18 marzo e sarà valida solo con il versamento di una caparra di 200€.

Il programma è di massima e potrà subire qualche variazione.

La quota è legata al numero di persone. Dovrebbe aggirarsi sui 750 €.

PROGRAMMA DI MASSIMA

1. Sabato 14 settembre: ALTOPASCIO-SAN MINIATO 24 km **+400m**
2. Domenica 15 settembre: SAN MINIATO-GAMBASSI TERME 24 km **+650m**
3. Lunedì 16 settembre: GAMBASSI TERME-SAN GIMIGNANO-COLLE VAL D'ELSA 25 km **+800m**
4. Martedì 17 settembre: COLLE VAL D'ELSA-MONTERIGGIONI-SIENA 32km **+750m**
5. Mercoledì 18 settembre: SIENA-PONTE D'ARBIA 26 km **+400m**
6. Giovedì 19 settembre: PONTE D'ARBIA-BUONCONVENTO-SAN QUIRICO D'ORCIA 26 km **+600m**
7. Venerdì 20 settembre: SAN QUIRICO D'ORCIA-AGRITUR PASSALACQUA (LOC. GALLINA) 18km **+400m**
8. Sabato 21 settembre: AGRITUR PASSALACQUA (LOC. GALLINA)-RADICOFANI 16 km **+600m**
9. Domenica 22 settembre: RADICOFANI-PONTE AL RIGO (SS Cassia) 14 km **+50m**



Pernottamenti:

1. Sabato 14 settembre: SAN MINIATO Hospitale del Pellegrino
2. Domenica 15 settembre: GAMBASSI TERME Ostello Sigerico
3. Lunedì 16 settembre: COLLE VAL D'ELSA Convento San Francesco
4. Martedì 17 settembre: SIENA Accoglienza Santa Luisa (Suor Ginetta)
5. Mercoledì 18 settembre: PONTE D'ARBIA Centro Cresti
6. Giovedì 19 settembre: SAN QUIRICO D'ORCIA Ostello parrocchiale della Collegiata
7. Venerdì 20 settembre: AGRITUR PASSALACQUA (LOC. GALLINA)
8. Sabato 21 settembre: RADICOFANI Ostello Comunale
9. Domenica 22 settembre: RIENTRO A VENEZIA

I trasferimenti da Venezia-Mestre per Altopascio e da Ponte Rigo a Mestre-Venezia si svolgeranno in pullman.

La quarta tappa da Colle Val d'Elsa a Siena è possibile accorciarla sfruttando il servizio bus urbano fino a Monteriggioni. In questo modo la lunghezza si riduce a 25 km.

Il numero max di partecipanti è di 12, mentre il numero minimo è di 6.

È comprensiva dei viaggi di andata e ritorno in pullman, dei pernottamenti e delle cene. Ove possibile, se le strutture lo consentono, è compresa anche la prima colazione.

Tutti i pernottamenti salvo quello della settima tappa avverranno in strutture di accoglienza "povera"; ostelli, conventi, centri religiosi ecc. Solitamente camere da 8/10 posti con letti a castello, bagni in comune (per intenderci come i rifugi).

Un normale camminatore percorre circa 4 km/h (comprese soste) nel corso della giornata. È prevedibile quindi che una tappa da 24 Km sia percorsa in circa 6 h.

Tutti i pranzi saranno al sacco. Acquisiremo le provviste giorno per giorno.

Ai seguenti link troverete informazioni dettagliate:

<http://www.terresiena.it/it/francigena>

<https://www.visit.viefrancigene.org/it/>

<https://www.viefrancigene.org/it/>

<https://www.camminafrancigena.it/it/>

La Credenziale

La Credenziale, insieme al Testimonium, è il documento fondamentale del pellegrino. Rappresenta il "passaporto del pellegrino", attestandone identità e motivazioni. Il pellegrino deve averla con sé per essere identificato come tale e avere accesso alle strutture di accoglienza preposte lungo l'itinerario. Riceverà un timbro presso uffici turistici, strutture ricettive e di ristoro, parrocchie, fino al completamento del cammino. Molte strutture accolgono i pellegrini con Credenziale richiedendo una semplice offerta, utile a sostenere le spese di gestione; in altri casi, quando si tratta di strutture ricettive che offrono maggiori servizi, vengono generalmente applicate riduzioni.

Per chi percorre gli ultimi 100 km a piedi o 200 km in bicicletta, la Credenziale consente di ricevere la certificazione dell'avvenuto pellegrinaggio

La credenziale emessa dall'Associazione Europea delle Vie Francigene dà una serie di vantaggi aggiuntivi ai pellegrini:

- Gli accordi con Trenitalia e Trenord permettono di usufruire di una tariffa agevolata (riduzione del 10%) sul prezzo del biglietto regionale nelle tratte abilitate.
- Viene applicata una riduzione di prezzo in un numerosi ristoranti e bar lungo il percorso.

COSA PORTARE PER LA VIA FRANCIGENA

Preparare lo zaino per la Via Francigena è più semplice di quanto pensi, basta seguire alcuni suggerimenti e il gioco è fatto.

Innanzitutto lo zaino deve avere una capienza massima di 40 litri. Non c'è bisogno di portare zaini super giganti: primo perché non servono, secondo perché tenderai a riempirlo con roba inutile, di cui vorrai disfarti alla prima occasione. Quindi cerca di fare uno zaino il più leggero possibile, la tua schiena e le tue gambe ti ringrazieranno per tutto il Cammino. Se sei indeciso sul portare o meno qualcosa, ricordati che non stai andando in un posto sperduto dell'universo, ma in un Paese ricco quanto il nostro di negozi e grandi magazzini.

Se riuscite a stare al di sotto dei 10 kg allora siete sulla giusta via. In caso contrario consiglio di sfrondare il carico.

All'interno di questo articolo trovi una lista con tutti gli oggetti e accessori per creare il perfetto equipaggiamento.

Abbigliamento nello zaino

- 3 pantaloni tra lunghi e corti
- 3 magliette tecniche – asciugano in fretta
- Un capo con manica lunga
- Giacca impermeabile antivento e/o mantella
- 3 calze tecniche anti-vescica
- Cappello – fondamentale per la stagione estiva
- 3 capi intimo
- Sandali/infradito – da usare per doccia e a fine giornata
- Scarpe da ginnastica – utili ma non necessarie

Beauty case

- Sapone – per corpo e capelli
- Spazzolino e dentifricio
- Telo doccia – in microfibra
- Tappi orecchie – se avete il sonno leggero vi protegge dai roncadores
- Sapone da bucato – ogni sera dovrete lavare gli indumenti
- Spilla da balia – per appendere allo zaino gli indumenti ancora umidi

Oggetti utili da mettere nello zaino

- Sacco a pelo – è sempre consigliato dormire nel vostro sacco letto
- Bacchette – se vi trovate bene riducono lo sforzo distribuendo la fatica su tutto il corpo
- Copri zaino – per impermeabilizzare lo zaino quando piove
- Torcia
- Coltellino
- Protezione solare
- Taccuino
- Borraccia

Primo soccorso in cammino

- Crema anti-sfregamento – da spalmare sui piedi ogni mattina prima di mettersi le calze (previene le vesciche)
- Pomata antinfiammatoria – in caso di dolori muscolari
- Antinfiammatori – in caso di dolore persistente
- Cerotti (Compeed)