



a



Proseguendo sulla Via Francigena dal Monginevro Verso Roma, 5a tappa  
**dal 17 al 26 Aprile**

**SAN MINIATO - ACQUAPENDENTE**

Una settimana "alla ricerca di sé stessi", attraverso un modo di vita che torni a dare valore alle cose essenziali, lungo la via Maestra percorsa in passato da milioni di pellegrini.

**PROGRAMMA DI MASSIMA:**

- 17 Aprile; Partenza da Roma in treno per San Miniato nel primo pomeriggio
- 18 Aprile INIZIO CAMMINO
- 26 Aprile FINE CAMMINO e ritorno a Roma col treno.

18 aprile: Da San Miniato a Chianni; Lunghezza: Km. 21, Dislivello: Pianeggiante.

19 aprile: Da Chianni a San Gimignano; Km. 22, Dislivello: 200 metri

20 aprile: da San Gimignano a Monteriggioni; Km. 19, Dislivello: 100m.

**21 Pasqua: da Abbadia Isola a Siena: Km. 20, Dislivello: Pianeggiante.**

22 aprile: da Siena a Ponte D'Arbia; Km. 26; Dislivello: Pianeggiante.

23 aprile: da Ponte D'Arbia a Torronieri; Km. 16, Dislivello m. 300.

24 aprile: da Torronieri a Gallina; Km. 20, Dislivello m. 400.

25 aprile: da Gallina a Radicofani; Km. 20, Dislivello m. 500.

26 aprile: da Radicofani ad Acquapendente: Km. 25. Dislivello m 500 in discesa e poi pianeggiante.

Il Programma potrà subire variazioni a discrezione degli Accompagnatori in base a situazioni contingenti che potrebbero verificarsi durante il cammino. Non sarà possibile prenotare per dormire e sarà necessario un grande spirito di adattamento da parte di noi Camminatori-Pellegrini.

**Ci accompagnano:** Marco Bailetti e Giulia Petrangeli

**Per le iscrizioni:** e-mail: [marcobailletti@yahoo.it](mailto:marcobailletti@yahoo.it) o [giuliaantonina@gmail.com](mailto:giuliaantonina@gmail.com), o telefonare a

Marco: 349 4058276, o Giulia 347 2988561.

L'iscrizione va effettuata **entro 28 FEBBRAIO 2019.**

**COSTI PREVISTI:** Ad oggi il Treno Roma - San Miniato costa tra i € 20 ed i € 30 a persona, II Classe, solo Andata. Data l'estrema variabilità dei costi ognuno acquisterà il biglietto che preferisce personalmente. Ci diamo appuntamento a San Miniato all'ostello Sigerico.

Negli Ostelli il costo varia dall'Offerta Libera ai € 20.00 a notte a persona. Per i Pasti il costo è variabile, secondo le preferenze. Per la cena sarà possibile cucinarsi presso gli Ostelli oppure mangiare in Pizzeria/Ristorante. Possiamo preventivare, approssimativamente, una spesa media di € 45 giornaliera omnicomprensive.

Rimborso spese segreteria € 50.00.

**PER ISCRIVERSI:** E' necessario: avere la Tessera FederTrek in corso di validità, versare un acconto di € 50 e naturalmente aver letto la presente Locandina con il grado di difficoltà delle camminate giornaliere.

### **IL VIAGGIO:**

**FONDAMENTALE**, in questo genere di pellegrinaggi, cercare di adattare il **PROPRIO IO** alle situazioni, in costante apertura agli **ALTRI**. E' il **GRUPPO** che cammina e il gruppo avrà le sue **REGOLE**, che decideremo insieme prima della partenza e che andranno rispettate per il bene di tutti; gli **Accompagnatori** ne daranno esempio e se ne faranno garanti.

Fare un Pellegrinaggio significa molte cose, ma è importante capire che non si tratta di un'escursione. La guida non conosce in anticipo i sentieri, li ha studiati sulla carta, ma non li ha percorsi. Questo tipo di Viaggio deve essere una scoperta per tutti, così da trasmettere anche l'emozione di una avventura. Conoscere in anticipo tutti i luoghi falserebbe l'esperienza. In linea di massima comunque il percorso è già stato definito dagli **Accompagnatori**, come indicato più sopra, sulla base delle guide pubblicate.

La via Francigena, poi, è un cammino storico, non è la ricerca di un bel posto dove camminare. Potrà capitare di percorrere qualche tratto lungo una strada trafficata o una zona industriale. E il Cammino, amici, è una metafora della vita. Quello che a ognuno tocca fare per migliorarsi passa anche attraverso momenti difficili, brutti, faticosi.

### **LO ZAINO**

Camminare per tanti giorni di seguito necessita di alcune attenzioni e bisogna prendere alcune precauzioni.

**Fondamentale è fare molta, moltissima attenzione, al bagaglio; si deve ridurre al minimo riducendo le nostre necessità all'essenziale.** Diventa importante pesare ogni singolo oggetto che si decide di portare. Le regole del buon cammino dicono che lo **zaino NON deve SUPERARE il peso di 8 kg per le donne e 10 per gli uomini**, compresa la borraccia piena. Si consiglia in generale che non superi il 10% del peso corporeo.

Prima di partire ci vedremo per conoscerci e per definire tutta l'organizzazione.

**Vi aspettiamo per condividere insieme questa bella esperienza.**