

La Via di San Francesco, parte I

dal 27 settembre al 1 ottobre 2023

In quattro tappe faremo una prima parte del cammino di San Francesco, uno degli itinerari più belli e più significativi d'Italia. All'interno della Valtiberina ci muoviamo tra faggete e boschi millenari, santuari e antichi borghi con paesaggi del tutto suggestivi. Sarà un percorso immerso nella natura, nella storia e nella pace che offrono questi luoghi. Partiremo dallo spettacolare e suggestivo Santuario della Verna per dirigerci verso il paese di Pieve Santo Stefano (la Città del Diario), da qui saliremo verso l'Eremo di Cerbaiolo, un luogo di forte spiritualità immerso nella natura più incontaminata, per poi entrare nella Riserva Naturale dell'Alpe della Luna dove pernosteremo; le ultime due tappe del nostro trekking ci porteranno nel borgo di Sansepolcro passando dal meraviglioso Eremo di Montecasale e seguendo il tortuoso torrente Afra, ed infine in Umbria, al suggestivo borgo di Citerna.

Viaggeremo solo con lo zaino con i nostri effetti personali spostandoci a piedi da una tappa all'altra partendo dal Santuario di La Verna fino a Citerna. Lo staff del Circolo degli Esploratori prenderà in custodia le nostre valigie con gli elementi non necessari per il cammino per garantirci una progressione leggera, piacevole e libera da cose materiali. Le valigie ci verranno destinate di tappa in tappa.

27/09. Ritrovo nel entro le 18.00 circa a Chiusi della Verna presso l'Albergo Letizia. Per chi ha possibilità di arrivare per le 14.30 faremo una bella e suggestiva **escursione ad anello all'interno del Bosco delle Fate**, una spettacolare faggeta millenaria, e visiteremo insieme il Santuario della Verna. Rientreremo dall'antica Via della Beccia, uno dei tratti cardine della vita di San Francesco. Cena e pernottamento all'Albergo Letizia.

28/09: Sveglia e colazione in Albergo e partenza per la prima tappa: **La Verna-Pieve Santo Stefano.**

Lunghezza: 19km

Dislivello: +600m/-1051m

Pendenza in salita: 3%

Difficoltà: E (medio)

Possibilità di acquistare il pranzo al sacco a Chiusi della Verna prima della partenza

Arrivo previsto a Pieve Santo Stefano nel primo pomeriggio.

Nel corso del pomeriggio visita del **Museo del Diario** di Pieve Santo Stefano.

Sistemazione in Hotel Santo Stefano, pomeriggio libero. Cena e pernottamento in Hotel.

29/09: Sveglia e colazione in Hotel. Acquisto pranzo al sacco a Pieve Santo Stefano e partenza per la seconda tappa: **Pian della Capanna** (Riserva Naturale Alpe della Luna).

Lunghezza: 22km

Dislivello: +700m

Pendenza in salita: 6%

Difficoltà: E (intermedia)

Durante il cammino faremo una **sosta all'Eremo di Cerbaiolo per fare conoscenza con Padre Claudio** che ci spiegherà un po' la sua storia e quella dell'Eremo.

Arrivo previsto al Rifugio Pian della Capanna al massimo per le 16.30/17. Sistemazione in rifugio. Cena e pernottamento al rifugio. Il Rifugio prevede pernottamento in camere multiple con bagni in comune.

30/09: Sveglia e colazione a Pian della Capanna. Si acquista il pranzo al sacco al Rifugio e si parte per la terza tappa: **Sansepolcro**.

Lunghezza: 18km

Dislivello: +500m/-800m

Pendenza in salita: 4%

Difficoltà: E (medio)

Arrivo previsto a Sansepolcro nel primo pomeriggio. Nel corso del pomeriggio **visita al Museo di Aboca**; cena al Ristorante Fiorentino e pernottamento presso l'omonimo Hotel.

01/10: Sveglia e colazione in Albergo. È necessario acquistare il pranzo al sacco il giorno prima a Sansepolcro.

Partenza per l'ultima tappa: **Citerna**.

Lunghezza: 15km

Dislivello: 250mt

Pendenza in salita: 7%

Difficoltà: E (intermedia)

Arrivo previsto a Citerna nel primo pomeriggio. Qui ci aspetterà il pullmino che ci accompagnerà a La Verna per riprendere le auto. Prima di partire **visita alla Madonna di Donatello**.

Fine della prima parte del Cammino Franciscano

Prezzo: €530 in camera doppia in Hotel e Rifugio. Il prezzo comprende 4 notti in Hotel/Rifugio (mezza pensione: cena, pernottamento e colazione), servizio Guida Ambientale Escursionistica per tutto il cammino, copertura assicurativa RC, assicurazione medica e servizio trasporto bagagli da una tappa all'altra. **All'iscrizione è necessaria una caparra di €100 a persona, il saldo a 30 giorni dalla partenza.**

EXTRA: costo del pullmino per tornare da Citerna a La Verna (il costo varia in base al numero di persone, renderemo nota la quota non appena il gruppo si è formato), spese di viaggio, tasse di soggiorno, i pranzi al sacco e le bevande ai pasti.

Per la prenotazione: inviare i seguenti dati a info@passidinatura.it: nome, cognome, codice fiscale, indirizzo di residenza, data e luogo di nascita; in seguito riceverete il modulo di iscrizione da rigirare firmato insieme alla ricevuta di pagamento dell'acconto (gli estremi per versarlo li troverete all'interno del modulo).

Massimo partecipanti: 15

Prenotazioni entro il 27/08/2023

Direzione tecnica: Circolo degli Esploratori, via dei Servi 25, 52037 Sansepolcro (AR).

E-mail info@circoloesploratori.it Tel. 0575-750000.

La Guida

Francesco Giusti

Fin da bambino la passione per la natura e l'escursionismo mi hanno contraddistinto, tanto che all'età di 7 anni conoscevo già la maggior parte delle specie animali presenti al mondo, la loro biologia e le loro caratteristiche, pertanto la natura era nel mio destino.

La passione per le escursioni è nata frequentando l'ambiente delle Dolomiti, in particolare la Val di Fiemme (la mia casa adottiva) e la Val di Fassa: fin da piccolo raggiungevo vette, laghetti, rifugi e malghe; la mia convinzione è sempre stata quella che un giorno avrei potuto trasformare quello che allora era solo un passatempo in un'attività lavorativa.

Queste passioni mi hanno portato ad amare le attività all'aria aperta, a contatto con il mondo naturale: quale miglior lavoro della Guida Ambientale Escursionistica? Oggi con mia grande soddisfazione posso dire che il mio ufficio sono i boschi, le montagne e il mare.

Oltre all'aspetto professionale e lavorativo, mi sono prefissato l'obiettivo con la mia attività di fare conservazione della natura in maniera indiretta: accompagnando i clienti delle mie escursioni a conoscere gli aspetti naturalistici del

territorio e quindi facendo crescere nelle persone l'importanza di salvaguardare quello scrigno di diversità ambientale che è il nostro Pianeta.

Le escursioni a piedi sono il miglior mezzo per osservare la natura, scoprire posti magnifici e nascosti non raggiungibili in nessun altro modo, mantenendo sempre il rispetto verso di essa.

«Camminare per me significa entrare nella natura. Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La Natura per me non è un campo da ginnastica. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento». Reinhold Messner

