

LA VIA DI FRANCESCO: Da La Verna a Citerna Dal 29 maggio al 2 giugno



San Francesco fu un uomo che dedicò la sua vita al cammino, alla preghiera, alla povertà ma anche alla ricchezza... sì, la ricchezza; non quella materiale rappresentata dal lusso e dai possedimenti... ma quella del contatto costante con la natura, con le energie che essa emana... una ricchezza interiore che lo ha portato ad essere sempre in cammino e sempre in connessione con sé stesso e con il mondo circostante.

In questo tratto iniziale di Via di Francesco del Nord vi condurremo dal Santuario della Verna fino al bellissimo borgo medievale di Citerna: attraverseremo i mistici boschi di faggio delle Foreste Casentinesi, conosceremo il suggestivo Eremo di Cerbaiolo, ammireremo le foreste e i paesaggi dell'Alpe della Luna e passeremo dai luoghi più interessanti della Valtiberina come Pieve Santo Stefano e il suo Museo del Diario, l'Eremo di Montecasale, il borgo di Sansepolcro e non per ultimo il borgo di Citerna.

Il nostro cammino sarà lento in modo da godere delle meraviglie della natura che ci circonda, ammirare le bellezze storiche e culturali e assorbire tutta l'energia positiva dei paesaggi che vedremo; inoltre, il nostro passo sarà leggero: i nostri bagagli saranno trasportati dallo staff di "Beppino" di tappa in tappa, in questo modo potremo riempire lo zaino di ricordi e di emozioni.

29 maggio. Ritrovo nel pomeriggio presso Chiusi della Verna, per chi arriva intorno alle 14.30 passeggiata nel Bosco delle Fate e visita del Santuario della Verna.

**Dettagli del percorso (facoltativo):
Lunghezza: 4km**



Dislivello: 200mt

Difficoltà: T (facile)

Highlights: *in questo breve e piacevole percorso, cammineremo nella suggestiva faggeta millenaria denominata “**Bosco delle Fate**” e visiteremo in modo completo il **Santuario della Verna**, facendo particolare attenzione ai luoghi più significativi per San Francesco d’Assisi.*

Sistemazione nelle camere presso l’Albergo Letizia entro le 18.00, briefing di inizio viaggio, cena e pernottamento.

30 maggio. Sveglia e colazione presso l’Albergo Letizia e partenza per la prima tappa della nostra Via di Francesco: **dal Santuario della Verna a Pieve Santo Stefano.**

Lunghezza: 16km

Dislivello: +300mt/-950mt

Difficoltà: E (intermedia)

Highlights: *in questa prima tappa, dal Santuario della Verna entreremo nella faggeta*



*millenaria intorno a Chiusi della Verna percorrendo un bellissimo tratto di **Foreste Casentinesi**; il nostro percorso ci porterà **sui pascoli del Monte Calvano (1245mt s.l.m.)** per godere di un bellissimo panorama sull’Alpe di Catenaia, sulla Valle Santa e su parte della Valtiberina. Proseguiremo in discesa sempre attraverso pascoli e boschi per raggiungere **l’abitato di Pieve Santo Stefano, la Città del Diario**. Arrivati a Pieve Santo Stefano, dopo esserci sistemati in Hotel, andremo al **Museo del Piccolo Diario per una visita.***

Arrivo presso l’Hotel*** Santo Stefano nel pomeriggio, sistemazione nelle camere, cena e pernottamento.

31 maggio. Sveglia e colazione in Hotel e partenza per la seconda tappa: **da Pieve Santo Stefano al Rifugio Pian della Capanna** (Riserva Naturale dell’Alpe della Luna).

Lunghezza: 23km

Dislivello: +900mt/-300mt

Difficoltà: E (intermedia), percorso lungo su sentieri nel bosco e strade bianche di campagna.

Highlights: *partiremo dall’abitato di Pieve Santo Stefano ed in poco tempo, su una strada bianca di campagna, saliremo attraverso boschi di quercia e ampie vedute sulla Valtiberina. Costeggeremo boschi e pascoli fino ad arrivare al suggestivo **Eremo di Cerbaiolo**,*



arroccato sulla montagna. Da qui il panorama è mozzafiato e, soprattutto, il Lago di Montedoglio salta subito agli occhi. Faremo una bella sosta all'Eremo di Cerbaiolo dove **incontreremo Padre Claudio che ci parlerà un po' di sé e dell'Eremo nello specifico**. Ripartiremo dopo aver consumato il nostro pranzo al sacco attraverso pascoli e campagne costeggiando l'antica Fattoria dell'Acqua Gelata, per poi entrare successivamente all'interno della **Riserva Naturale dell'Alpe della Luna**. Faggete e splendide viste sulla Valle ci culleranno e ci accompagneranno al suggestivo **Rifugio di**

Pian della Capanna, completamente immerso nel bosco.

Arrivo in Rifugio nel pomeriggio, sistemazione nelle camerette, cena e pernottamento.

ATTENZIONE: per questa tappa, a causa delle pessime condizioni delle strade sterrate, lo staff di Beppino non può arrivare a portare i bagagli al Rifugio, pertanto alla partenza metteremo l'occorrente per **UNA SOLA NOTTE** nello zaino; al Rifugio ci sono coperte e lenzuola quindi non serve il sacco a pelo, quindi nello zaino porterete l'occorrente solo per quella notte.

1 giugno. Sveglia e colazione in Rifugio e partenza per la terza tappa: **dal Rifugio Pian della Capanna (Alpe della Luna) a Sansepolcro**.

Lunghezza: 19km

Dislivello: +500mt/-900mt

Difficoltà: E (intermedio)

Highlights: *partiremo dal Rifugio Pian della Capanna e cammineremo attraverso pascoli e boschi della Riserva Naturale dell'Alpe della Luna; accompagnati sulla sinistra dal crinale della Ripa della Luna e sulla destra da un bellissimo paesaggio sulla Valtiberina, arriveremo ad imboccare un comodo sentiero nel bosco che scende seguendo il corso del Torrente Afra fino ad arrivare alla piccola **frazione de "La Montagna"**. Da qui inizieremo la salita verso i pascoli di Pian di Vesina e poi verso il suggestivo **Eremo di Montecasale**; dopo una breve visita scenderemo nel bosco fino poi a raggiungere l'abitato e il **centro storico di Sansepolcro**.*



Arrivo all'Hotel Fiorentino nel pomeriggio, sistemazione nelle camere, cena libera e pernottamento.



2 giugno. Sveglia e colazione in Hotel e partenza per l'ultima tappa:
da Sansepolcro a Citerna.

Lunghezza: 15km

Dislivello: +300mt/-200mt

Difficoltà: E (intermedia)

Highlights: *attraverso strade di campagna lasceremo il borgo di Sansepolcro per proseguire nel fondovalle della Valtiberina; il nostro punto di arrivo sarà il borgo medievale di Citerna, uno dei più belli d'Italia e sede, all'interno della Chiesa di San Francesco, della scultura in terracotta "Madonna con Bambino" di Donatello. Il nostro percorso sarà totalmente attraverso le campagne della Valtiberina con vedute sul fiume Tevere.*

Arrivo nel primo pomeriggio a Citerna; momento libero per il gruppo per dare un'occhiata al borgo e ai principali punti d'interesse e ritrovo con il transfer privato che ci riporterà a Chiusi della Verna a riprendere le auto.

Prezzo: €530,00 in camera doppia/tripla: gruppo piccolo Minimo 8 persona. Massimo 15 persone più la Guida Ambientale Escursionistica.

Supplemento singola totale €80: la camera singola verrà assegnata in base alla disponibilità a gruppo finito.

La quota comprende:

- Programma completo 5 giorni e 4 notti lungo la Via di San Francesco;
- **Servizio Guida Ambientale Escursionistica a disposizione per l'intero trekking;**
- **3 cene** presso Hotel e Rifugio;
- **4 colazioni** presso Hotel e Rifugio;
- **4 pernottamenti** presso Hotel e Rifugio;
- **Transfer bagagli da una tappa all'altra;**
- **Transfer privato finale da Citerna a La Verna;**
- **Visita guidata al Piccolo Museo del Diario di Pieve Santo Stefano;**
- **Copertura assicurativa medica e copertura assicurativa bagaglio;**
- Assistenza tecnica al partecipante prima e durante il viaggio;
- Iscrizione partecipante al viaggio e gestione della pratica d'iscrizione;
- Servizio organizzazione e segreteria.

La quota **NON** comprende:

- Le spese di viaggio per raggiungere il luogo di ritrovo;
- **Le tasse di soggiorno;**
- Il vino e le bevande ad eccezione dell'acqua ai pasti;
- **La cena nel borgo di Sansepolcro;**
- **Tutti i pranzi al sacco** (5-10€ al giorno);

- Mance alla guida (facoltativa);
- **Assicurazione annullamento viaggio** (facoltativa);
- Tutto ciò non indicato alla voce “comprende”.

Contatti della Guida:

info@passidinatura.it

Tel/Whatsapp: +39 338 9392043 Francesco

www.passidinatura.it

Per prenotare inviare all'indirizzo email info@passidinatura.it i seguenti dati: nome, cognome, codice fiscale, data e luogo di nascita, indirizzo di residenza e un recapito telefonico. *In seguito verrà inviata l'iscrizione con le coordinate bancarie per effettuare il pagamento dell'acconto che ammonta al 30% del totale.*

Direzione tecnica: Circolo degli Esploratori T.O. di Odoardi Michela; via dei Servi 25, 52037 Sansepolcro (AR); info@circolodegliestploratori.it Tel/Whatsapp 334 3554894

La Guida

Francesco Giusti



Sono una Guida Ambientale Escursionistica dal marzo 2014 e laureato in Scienze Naturali. La mia passione per la natura e per la montagna è nata in Val di Fiemme, quando ero ancora un bambino di 5 anni. Queste montagne mi hanno cresciuto e mi hanno fatto diventare quello che sono oggi, un insaziabile scopritore e un grande appassionato di natura. Ogni passo per me è l'arte di osservare la natura e trasmettere la mia passione a chi accompagno; il principale obiettivo che mi sono dato nel lavoro è quello della divulgazione scientifica, illustrare e trasmettere le mie conoscenze attraverso il trekking in montagna e in natura è un modo per salvaguardare il nostro patrimonio naturalistico e paesaggistico: se uno conosce ha la possibilità anche di rispettare e proteggere... la conoscenza è l'arma più grossa che possiamo avere. Chi viene in escursione con me torna a casa sempre con qualcosa in più, con nuove conoscenze e nuove nozioni.

Da oltre 10 anni accompagno i gruppi in natura ed esercitare questa professione è la mia realizzazione assoluta. Mi piace, mi piace tantissimo argomentare sulla natura e diffondere le mie conoscenze che arricchisco prima, durante e anche quando sono a casa dal lavoro. I clienti mi definiscono “un coinvolgitore naturalistico” e spero, in questa maniera, di rendere protagonista del suo percorso ogni viaggiatore.

Nel mio accompagnare i viaggi trovo, inoltre, la socializzazione e la pazienza virtù importantissime a cui porgo particolare attenzione: la mia speranza, come Guida, è che vi sentiate coinvolti e che mi facciate tante domande.

ALCUNE RACCOMANDAZIONI DA PARTE DELLA GUIDA.

Il viaggio che andremo a fare è **un vero e proprio trekking**; è richiesto un allenamento medio alla camminata in natura e in montagna e un po' di spirito di adattamento a vivere l'esperienza in gruppo.

I nostri gruppi sono piccoli e si dà modo, così, di instaurare legami, conoscenze e amicizie; dal nostro punto di vista, invece, sono di più facile gestione sia per il passo da tenere, sia per garantire sempre la qualità del servizio che offriamo.

Il passo che adottiamo è lento e legato anche all'osservazione della natura e delle particolarità storiche e culturali che incontriamo; siamo soliti fare soste con spiegazioni e mantenere un'andatura tranquilla; si richiede, tuttavia, **un'abitudine e un allenamento medi al trekking**.

E' richiesto ai partecipanti il rispetto delle indicazioni della Guida e la collaborazione, soprattutto nei casi dove verranno evidenziate. La Guida, oltre a gestire il gruppo e illustrare didatticamente i contenuti dei luoghi, mette a disposizione le proprie capacità nel calibrare un passo proporzionato ai partecipanti.

Il programma, in considerazione della sua ambientazione naturalistica e della logistica, **può essere soggetto a dei cambiamenti in corso di svolgimento**, indipendenti dalla nostra volontà ma necessari per garantire sicurezza e continuità. Tutti i dati e le misure, riportati sul programma dettagliato, sono da considerarsi effettivi e aggiornati all'edizione precedente.

PERCHE' VIAGGIARE CON NOI?

Il programma che presentiamo, è **un autentico trekking lungo la Via di Francesco del Nord** e rappresenta, soprattutto per chi ama i cammini e i viaggi a piedi, **un viaggio esaustivo, completo e ben organizzato**. In tanti anni di esperienza, abbiamo raggiunto una straordinaria efficienza, con una **formula TUTTO ORGANIZZATO E PICCOLO GRUPPO**. La gestione del viaggio è affidata ad **una Guida Ambientale Escursionistica** con esperienza sui Cammini di San Francesco da quasi 10 anni e ad un **Tour Operator specializzato in turismo verde e attivo**, che opera da sempre per valorizzare la Valtiberina Toscana e Umbra e che per il quale la Via di Francesco è praticamente casa; nella formula

che vi proponiamo abbiamo inserito il servizio di **Trasporto Bagagli** di tappa in tappa affidato allo staff di **"Beppino, servizi per il viaggiatore e per il pellegrino"**: con puntualità e cura ci aiutano da anni a rendere più piacevole il cammino ai nostri clienti.

Questo tipo di organizzazione ci permette di seguire al meglio il gruppo con attenzione e disponibilità; qui **nulla è lasciato al caso e tutto scorre agevolmente**. Il giusto numero di partecipanti ci consente di gestire con proprietà le dinamiche di gruppo e abbattere fortemente i costi fissi. **La Guida è a disposizione del programma e**



uno degli obiettivi principali sarà quello di creare armonia e condivisione delle emozioni.

VIAGGIARE SENZA PENSIERI

La Via di Francesco del Nord è un tipo di cammino che si svolge a cavallo tra Toscana e Umbria, offre tantissima diversità di paesaggi e attraversa zone spesso isolate e immerse totalmente nella natura. Lungo il percorso si trovano piccoli borghi medievali, centri storici importanti e aree isolate di montagna o campagna; trovare la giusta sistemazione a volte può essere complicato e dispendioso; inoltre, non tutte le persone hanno la possibilità o la giusta motivazione nel portarsi dietro lo zaino con tutto l'occorrente. Motivo per cui ci siamo specializzati nell'organizzare e condurre questo trekking nel modo più completo possibile, questo è il nostro biglietto da visita. Fruirete della nostra passione, professionalità e soprattutto grande esperienza nel aver individuato le località e modalità per una giusta ottimizzazione del Tour.

E' un programma che privilegia la conoscenza e il rispetto, la fotografia e la contemplazione, ed è condotto con armonia, responsabilità e contagiosa passione.

Sarete immersi in una miscela di atmosfere straordinarie che un piccolo gruppo può esaltare. A fine giornata, ci rifocilliamo al comfort della struttura ricettiva e socializziamo, magari con buone bevute, cene, letture e progetti da condividere.

PERCHE' VIAGGIARE IN COMPAGNIA?

Il tesoro e la ricchezza degli incontri della vita, sono i momenti vissuti in compagnia con altre persone; momenti vissuti tra i propri silenzi e le vibrazioni attorno. In luoghi dove si avverte la sintonia con l'energia degli elementi e la parte più profonda di sé; luoghi e situazioni a cui penseremo improvvisamente, mentre si ha finalmente la mente sgombra. Luoghi che associamo a persone, magari incontrate, conosciute per qualche minuto o per molti giorni, che ci hanno raccontato, forse senza neanche accorgersene, quanto è bella la vita e quanto bisogna essere bravi e fortunati per viverla bene. **Persone che si rivedranno spesso nelle foto o nella propria mente, ma soprattutto nei colori delle nostre emozioni, al massimo quando sono CONDIVISE!!**

CLIMA



La prima parte della Via di Francesco, da La Verna a Citerna, passa in diversi tipi di ecosistema: alterneremo luoghi di montagna più boscosi e freschi a luoghi di fondovalle più caldi e assolati. Il periodo scelto è la tarda primavera, quasi alle porte con l'estate, pertanto **le temperature saranno mediamente alte:** si trovano minime tra i 15-18°C e massime che possono superare anche i 25-26°C.

Per quanto riguarda **le precipitazioni**, solitamente nel periodo scelto per l'organizzazione della nostra Via di Francesco, **sono moderate e non frequenti:** possono

capitare momenti di acquazzoni a carattere temporalesco di breve durata; tuttavia, **il tipo di giornata più frequente per il periodo scelto è assoluta e mediamente calda.**

E' necessario essere attrezzati e come si dice al Nord "non esiste il cattivo tempo, esiste un cattivo equipaggiamento" ... Vedi sotto il capitolo **Abbigliamento e accessori consigliati!!**

*Comunque vada sarà un successo, perché quello che vedremo ripagherà assolutamente le fatiche e anche qualche acquazzone in caso di sfortuna!! Come amiamo ripetere **NON SIAMO FATTI DI ZUCCHERO!***

Abbigliamento e accessori: scarpe da trekking*; abbigliamento "a cipolla" (a strati) tecnico; kit anti-pioggia: mantellina impermeabile, anti-vento, copri-zaino, ghette; copricapo per il sole e crema solare protettiva; bastoncini da trekking se siete abituati ad usarli; zaino leggero che contenga il necessario per l'escursione giornaliera; borraccia per l'acqua (evitiamo di portare in giro plastica): durante il cammino si incontrano spesso fontane e sorgenti.

*Consigliamo di portare anche delle scarpe più morbide e leggere per l'ultima tappa da Sansepolcro a Citerna che prevede anche diversi tratti di asfalto.

PERNOTTAMENTI

Per quanto riguarda i pernottamenti, le strutture scelte sono quanto di meglio si possa trovare lungo la Via di San Francesco; sono Hotel e Rifugi selezionati in seguito ad una collaborazione di anni e da comprovata esperienza. **La prima notte** la passeremo presso **l'Albergo Letizia**, un albergo a gestione familiare situato **nel borgo di Chiusi della Verna**: si trova a due passi dal Bosco delle Fate che in mezz'ora/quaranta minuti a piedi porta al Santuario della Verna, ha camere comode e confortevoli, parcheggio interno ed i gestori

sono cordiali e sempre super disponibili.

La seconda notte sarà a Pieve Santo Stefano presso **l'Hotel*** Santo Stefano**: anche in questo caso è una struttura a gestione familiare di stampo moderno situata nell'abitato di Pieve Santo Stefano; camere spaziose e comode, personale disponibile e cordiale.

La terza notte la passeremo presso il **Rifugio Pian della Capanna** situato all'interno della **Riserva Naturale dell'Alpe della Luna**; è una struttura molto bella posta in mezzo al bosco: è un casolare in pietra tipico dell'Appennino con camere multiple da due, tre e quattro letti, 2 bagni

con docce puliti e sempre ben tenuti da condividere, sala comune, salone dove mangeremo con il camino e la cucina, parco esterno con bellissimi alberi secolari. Il Rifugio è gestito e avremo i letti completi di lenzuola e coperte.

L'ultima notte la passeremo **all'Hotel Fiorentino nel centro storico di Sansepolcro**: albergo a gestione familiare, camere comode e spaziose, personale sempre cordiale e accogliente. L'Hotel Fiorentino è posto proprio a un minuto dalle principali attrazioni del borgo.



ALIMENTAZIONE

Per quanto riguarda i pasti, avremo tre giorni con trattamento di mezza pensione e una notte con trattamento di B&B.

Le colazioni saranno tutte a cura del personale delle strutture dove alloggeremo: l'Albergo Letizia presenta un buffet misto dolce e salato con tutti prodotti locali (compresi yogurt, affettati e formaggi), dolci fatti in casa e marmellate di produzione propria; l'Hotel Santo Stefano presenta un buffet continentale misto dolce e salato con tantissima scelta; il Rifugio Pian della Capanna serve una colazione tradizionale italiana prettamente dolce con pane abbrustolito o fette biscottate, marmellate fatte in casa, yogurt e dolci; l'Hotel Fiorentino presenta, invece, un buffet misto dolce e salato con torte fatte in casa, marmellate di produzione propria, yogurt, affettati e formaggi. Troverete sempre le bevande calde classiche come caffè, cappuccino, tè, latte ecc.

Le cene. La prima sera ceneremo all'Albergo Letizia: una cucina ottima, abbondante e casalinga; il menù fisso che viene offerto è sempre legato alla tradizione del Casentino con prodotti di stagione legati alla zona; la seconda sera ceneremo all'interno del ristorante dell'Hotel Santo Stefano: anche qui ottima cucina che unisce sapori toscani a piatti più comunemente della tradizione italiana; la cena al Rifugio Pian della Capanna è sempre una delle più attese all'interno di questo tour: cucina casalinga con materia prima locale e di produzione dell'azienda che gestisce il Rifugio, ovvero la Fattoria di Germagnano, realtà legata principalmente alla produzione di formaggi e latticini in genere.

L'ultima cena sarà libera e a discrezione dei partecipanti nel borgo di Sansepolcro: generalmente decidiamo sempre insieme dove andare anche se ognuno è libero. Spesso una delle opzioni che vince è un'ottima pizza.

I pranzi saranno sempre al sacco e acquistabili sempre in loco nei vari negozi alimentari. In ogni centro abitato (Chiusi della Verna, Pieve Santo Stefano e Sansepolcro) troveremo alimentari e panifici aperti e con prezzi contenuti per acquistare il pranzo da portarci via nello zaino. Per quanto riguarda **il Rifugio Pian della Capanna** è possibile acquistare presso di loro il pranzo al sacco.



La bevanda delle cene inclusa nel prezzo è sempre l'acqua. A piacimento e come extra potrete godervi un bicchiere di vino, una birra fresca o bevande analcoliche a vostro piacimento. Durante le tappe troveremo spesso fontane per riempire la nostra borraccia.