



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

17-23 MAGGIO 2018

FRANCIGENA DA BOLSENA A ROMA

NELLO SPIRITO DEL PELLEGRINO



CAPO GITA : **ROBERTO BARILÀ** 328 6656350 arieterobe@libero.it

RITROVO : **17 maggio** ore 13.30 al parcheggio del multisala a porta a terra via Lampredi Livorno

PARTENZA : ore 13.45

MEZZI DI TRASPORTO PULLMAN E TRENO

OBBLIGATORIE SCARPE DA TREKKING (CONSIGLIATE ALTE)

Min. 10 partecipanti - Max n. 15 partecipanti capogita compreso

Iscrizioni aperte fino ad esaurimento posti.

Riservata ai Soci CAI.

Ottima occasione per chi vuole provare a percorrere, un tratto di via Francigena, come viene percorsa normalmente dal pellegrino. Il percorso che andremo ad effettuare è la parte finale della via francigena secondo il seguente programma:

1° giorno 17 maggio

Saliti e sistemati in pullman partiremo per Bolsena dove prenderemo alloggio alla casa del pellegrino in camerate da 4-6-8 posti. All'arrivo previsto per le 17.30 la signora Rina ci consegnerà La Credenziale (costo 1.5 euro) e vi apporrà il primo timbro. La Credenziale va custodita gelosamente perché è il nostro passaporto per usufruire degli alberghi per pellegrini (senza questa non si entra). La credenziale, ogni sera a fine tappa, verrà timbrata dalla persona che ci accoglierà all'arrivo all'ostello. Alla fine del cammino, in Piazza San Pietro, la credenziale

57124 Livorno – Piazza Dante, 77 – Tel. e Fax 0586-897785 – email: livorno@cai.it – web: www.cailivorno.it



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

completa dei suoi sette timbri ci da la possibilità di ritirare il Testimonium, una pergamena scritta in latino che attesta l'avvenuto pellegrinaggio. Il posto letto viene pagato subito all'arrivo ad ogni ostello.
A Bolsena il costo è di 12 euro pro-capite; avendo l'uso cucina la cena sarà preparata da noi stessa e condivisa.

2 ° giorno 18 maggio prima tappa **Bolsena- Pian di Monetto**

Difficoltà E

Lunghezza 24 km.

Dislivello salita 563 metri discesa 269 metri .

Tempo di percorrenza 6 h circa

A Pian di Monetto alloggeremo alla Domus Peregrini, dove abbiamo la cena e la colazione condivisa (significa che sarà preparata da noi insieme alla signora Immacolata); avremo la possibilità, solo in questa occasione, di farci preparare un cestino da consumare durante il cammino del giorno seguente.

Costo 30 euro pro-capite (comprensivo del posto letto -cena-colazione-cestino) .

3° giorno 19 maggio **seconda tappa :Pian di Monetto –Vetralla**

Difficoltà E

Lunghezza 32 km

Dislivello ascesa 220 metri discesa 223 metri .

Tempo di percorrenza 8.30 h circa

A Vetralla alloggeremo in un locale nella parrocchia di San Francesco, dormiremo tutti in una stanza.

Avremo il posto letto e la cena preparata dai ragazzi della comunità che abitano la parrocchia.

Costo 20 euro (posto letto e cena)

4° giorno 20 maggio **terza tappa : Vetralla-Sutri**

Difficoltà E

Lunghezza 24 km

Dislivello ascesa 255 metri discesa 275 metri .

Tempo di percorrenza 6 h circa

A Sutri alloggeremo presso “Accoglienza oasi di pace”. Qui avremo anche la cena e la colazione. Poiché l'accoglienza dista 3 km dalla francigena, ci sarà un servizio navetta compreso nella quota di 35 euro a testa (comprensivo di posto letto-cena -colazione).

5° giorno 21 maggio **quarta tappa: Sutri-Campagnano di Roma**

Difficoltà E

Lunghezza 27,5 km

Dislivello ascesa 244 metri discesa 251 metri .

Tempo di percorrenza 7 h circa



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

A Campagnano alloggeremo all'oratorio di San Giovanni Battista, unico posto, dove è veramente donativo (ci consegnano anche il lenzuolo e la federa usa e getta).

Costo 10 euro: il minimo per alloggiare; naturalmente la cifra è libera e spontanea, spero nel vostro buon cuore come ci si aspetta da un animo pellegrino.

Per la cena c'è la possibilità di cenare in una trattoria davanti all'oratorio con "menù Pellegrino" al costo di 10 euro...

6° giorno 22 maggio **quinta tappa: Campagnano-La Storta**

Difficoltà E

Lunghezza 24,5 km

Dislivello ascesa 359 metri discesa 466 metri .

Tempo di percorrenza 6.30 h circa

Alloggeremo alla casa per ferie Nostra Signora del Sacro Cuore .Il posto letto su branda è ricavato nella palestra.

Costo 18 euro comprensivo di colazione

Possibilità di cena a 15 euro a testa comprensive di bevande.

7° e ultimo giorno 23 maggio **sesta tappa: La Storta -Roma (piazza San Pietro)**

Difficoltà E

Lunghezza 18 km

Dislivello ascesa 44 metri discesa 195 metri .

Tempo di percorrenza 5 h circa

L'ultima tappa prevede la partenza **di buon ora** per arrivare a Roma nella mattinata (entro le 11.30), andare a ritirare il Testimonium e arrivare alla stazione Termini per prendere il treno e tornare a casa.

Come si svolge la giornata

La mattina *pronti a partire* significa **alle ore 8.00 pronti a muovere il primo passo** quindi ognuno in base ai propri tempi e necessità provvede all'igiene personale, alla colazione e ad approntare lo zaino.

Nello zaino deve trovare posto qualcosa da mangiare per la pausa pranzo e la borraccia; non sempre ci fermiamo in centri abitati quindi conviene provvedere ai viveri il pomeriggio prima alla fine della tappa.

All'arrivo della tappa prendiamo il posto letto, facciamo timbrare la credenziale e paghiamo la quota stabilita a chi ci accoglie.

Le scarpe vanno tolte prima di entrare nella camera e, **norma fondamentale**, non si deve appoggiare per nessun motivo lo zaino sul letto per evitare contaminazione di insetti (in particolare cimici).

Ricordate di avere con voi i tappi per le orecchie, non dormiremo mai soli e quindi possiamo imbarterci anche in chi russa...

Ricordo che questo pellegrinaggio è organizzato nella maniera che più si avvicina a fare appunto un'esperienza pellegrina , quindi il giusto spirito da avere è quello della massima adattabilità e soprattutto ringraziare sempre per quello che ci viene offerto.

Il posto letto significa che mettono a nostra disposizione il letto con guanciaie e coperte.



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

Secondo me è sufficiente portarsi il sacco-letto, visto che il resto lo abbiamo a disposizione ovunque ci fermiamo a passare la notte.

Lo Zaino.. cosa portare

Lo zaino a pieno carico non deve superare il 10 % del peso corporeo del pellegrino.

Es. la pellegrina che pesa 55 kg può avere al massimo lo zaino completo che non superi i 5,5 kg.

Di seguito la nota che uso normalmente io sui cammini per fare il mio zaino; naturalmente è una indicazione, poi ognuno è libero di fare a proprio piacimento.

- Scarponcini da trekking
- ciabatte per doccia
- sacco lenzuolo
- asciugamano (microfibra)
- 3 paia di calzettoni
- 3 mutande
- 3 maglie interne
- 2 pile
- pantalone lungo
- pantalone corto
- giacca a vento
- mantella pioggia
- pantalone in nylon
- cappello a tese larghe
- deodorante
- forbicine
- sapone marsiglia
- fazzolettini
- occhiali da sole
- Tappi per orecchie
- spille da balia (almeno 4)
- 4 mollette per stendere
- spago 3 mt
- coltellino multiuso
- torcia frontale
- dentifricio
- spazzolino
- penna e quadernino
- ago e filo di cotone
- Documento di identità
- soldi-carta di credito
- biglietti viaggio
- tessera sanitaria
- guida (facoltativa)
- kit pronto-soccorso (cerotti, disinfettante e anti-infiammatorio)



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888



QUOTA DI PARTECIPAZIONE 88 € PER 10 PARTECIPANTI INCLUSO IL CAPOGITA

La quota comprende il pullman per l'andata, il contributo sezionale su pullman, vitto e l'alloggio, e la gratuità capogita solo per il pullman. Non comprende il biglietto del treno per il ritorno. In caso di maggior numero di partecipanti la sezione restituirà parte della quota di partecipazione.

ATTENZIONE: I posti sono limitati, per la prenotazione è necessario versare la quota associativa direttamente al CAI

Il versamento della quota è la garanzia della prenotazione.

Il ritorno a Livorno è previsto dalla stazione Roma Termini il giorno 23-maggio con il treno freccia bianca 8680 delle ore 18.27, (arrivo se in orario a Livorno alle ore 23.05).

Ognuno di noi pensa a procurarsi il biglietto in modo autonomo. (io l'ho preso al prezzo di 9,90 euro ,carrozza 005 posto 6 B corridoio).

Termine iscrizione esaurimento posti entro mercoledì 16 maggio ore 19,00.

Per informazioni rivolgersi al capogita Roberto Barilà

Per prenotazioni rivolgersi presso la sede del C.A.I. i mercoledì e i venerdì ore 17:30 – 19:30 oppure in alternativa, entro gli stessi termini, effettuare un bonifico bancario ed inviarne attestazione via email a livorno@cai.it sul conto intestato alla sezione CAI Livorno aperto Cassa di Risparmio di San Miniato – Filiale di Livorno 1, Scali delle Pietre, 25 – 57123 Livorno,

ABI 06300 CAB 13901 N. Conto Corrente CC1670203420

IBAN: IT06H0630013901CC1670203420

CAUSALE: Quota escursione 17-23 maggio

Per informazioni rivolgersi al capogita Roberto Barilà



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI LIVORNO

Nando Bastianelli - Lido del Nista

FONDATA NEL 1888

Attenzione:

Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale od altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.