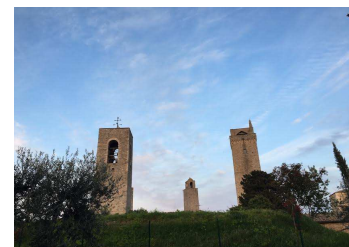
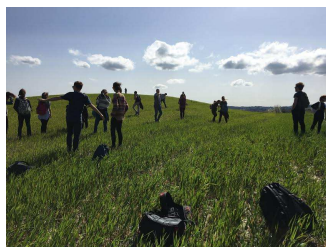
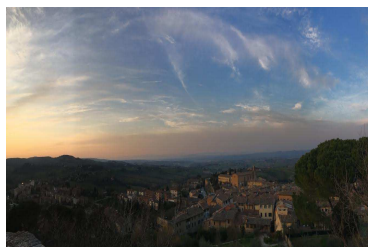


Sabato 29, Domenica 30 e 1 Maggio 2017

**VIA FRANCIGENA TOSCANA, I BORGHETTI PIU' BELLI: SAN MINIATO,
SAN GIMIGNANO, MONTERIGGIONI**



Descrizione dell'Escursione

La **Val d'Elsa** con le sue antiche pievi medievali, la rocca di **San Miniato** che conserva leggende e misteri, un ostello di quasi mille anni fa accanto a una chiesa che parla con i simboli di uno degli itinerari più antichi d'Italia, l'immersione nella **piccola Manhattan della Toscana**, **San Gimignano** con le sue sedici torri, per concludere nel paese costruito dentro un castello, **Monteriggioni**:

Tre giorni :

- **per scoprire** la **via Francigena** in uno dei tratti più belli quello che va da **San Miniato**, con il suo orizzonte di colline da cui si ispirò **Leonardo** per gli sfondi dei suoi ritratti, fino a **Monteriggioni**, alle **porte di Siena**.
- **per rinnovare lo spirito pellegrino**: un **viaggio zaino in spalla** con tappe dai **13 ai 28 chilometri** al giorno, per **camminatori esperti**, anche per chi si vuole sperimentare sulle lunghe distanze con dislivelli facili,
- **per prepararsi per il Cammino di Santiago**. Conosceremo uno degli angoli di Medioevo più intatti d'Italia lungo la **via-ponte** più frequentata dell'anno Mille: **la strada Romea, Francigena, che collegava il nord Italia e l'Europa a Roma**.

1°GIORNO: 21 km, 300 mt dislivello, Diff E (escursionistico) ore di cammino 6.30 circa. Da San Miniato a Gambassi. Partenza sotto la Rocca di Federico II, un percorso tra colline di un verde abbagliante in questa stagione. La sera conosceremo una splendida famiglia di ospitaleri, che con passione si dedica all'ospitalità dei pellegrini nell'Ostello Sigerico di Gambassi, e che ci preparerà una tradizionale Ribollita toscana. Pernotto nell'ostello del 1200.

2°GIORNO: 13 km, dislivello 300 mt, ore 4 circa; partenza da Gambassi verso San Gimignano attraverso vigneti e la cultura millenaria delle antiche pievi. Visita, cena e pernottamento a San Gimignano. Dormiremo nell'ostello del Monastero di San Girolamo, dentro le mura, in un'atmosfera perfettamente medievale.

3°GIORNO: 29 km o 15 km (2 gruppi). Dislivello 350 mt- in cammino da San Gimignano verso Monteriggioni. Il gruppo dei più intrepidi si sveglierà presto per svolgere l'intera tappa, il secondo gruppo si sposterà a Colle Val d'Elsa in auto con più calma e camminerà da qui. I due gruppi cammineranno insieme proprio da Colle Val d'Elsa (15 km)

Sono distanze che richiedono per i tre giorni un discreto allenamento fisico. Bagaglio: zaino con secondo zainetto. Avremo un'auto di supporto grazie alla quale potremo alleggerire il bagaglio. Portate comunque l'essenziale, come dei veri camminatori pellegrini.

Il programma potrà subire cambiamenti in base al giudizio degli accompagnatori.

APPUNTAMENTI:

- **Partenza** : Sabato 29 aprile. Appuntamento ore 8:00 Metro Cipro, lato Oftalmico, e Metro Conca d'oro (al bar conca d'oro 32 - davanti all'edicola della piazza. **Autostrada Roma-Firenze, uscita Siena, proseguire per Poggibonsi e Certaldo**
- **Rientro previsto** lunedì 1 maggio intorno alle ore 20:30 (orientativo)

Il Trasporto avverrà con auto proprie, si organizzano equipaggi macchina per chi non fosse automunito, anche per ottimizzare le spese, fino a disponibilità di autisti. (Gli autisti non pagano le spese di benzina e autostrada)

COSTI, PERNOTTAMENTI e CENE:

sono in strutture semplici ma particolari, in base agli arrivi ed alle disponibilità, potranno essere disponibili doppie/triple/quadruple da vedersi sul posto

- Costi 130 a persona (2 cene, 2 pernottamenti, passaggi auto per gli spostamenti, quote gita)
- Non inclusi i costi: trasporto da e per Roma, extra richieste durante le cene, eventuali visite a pagamento, pranzo

Iscrizioni Obbligatorie, si rammenta che per rendere la prenotazione effettiva, occorre effettuare il bonifico di 30 euro a Ass. Pontieri IBAN: IT06K0335901600100000137936 (causale: 11 17 Trekking Francigena Toscana)

PRENOTAZIONI:

Iscrizioni on-line, semplice anche da Smartphone: <http://www.pontieridialogo.org/?p=1872>

oppure mandare email a: info@pontieridialogo.org

Info: AEV Emanuela Fontana 348 3395032– Luigi Cucci 338 5084493 - AEV Luisa Mostile 339 3730298

La gita sociale è riservata ai soli soci in regola con il tesseramento. Tessera Federtrek/Pontieri obbligatoria che ha validità di 365 gg a partire da quello dell'emissione. Si ricorda ai partecipanti l'obbligo di avere con se la tessera o la trascrizione del numero.

Equipaggiamento : Scarpe da trekking obbligatorie bastoncini, acqua, cappello, mantellina, crema solare, asciugamano, pranzi al sacco, ciabatte infradito. Consigliati: 3 capi di biancheria, tre calzini, tre magliette leggere, la regola del 3.... ☺Un pile, due magliette maniche lunghe (una per la sera), pantalone da trekking e secondo pantalone, giacca antivento e che tenga un po' il freschino della sera. Scarpe da ginnastica leggere oltre quelle da trekking. Ombrellino