

VIA FRANCIGENA: DA SIENA A BOLSENA

Itinerario di viaggio 7 giorni 6 notti

Dal 24 al 30 settembre

Da Siena attraversiamo la Val d'Arbia, nella cornice delle crete senesi, i piccoli borghi medievali di Cuna, Ponte d'Arbia e Buonconvento, per giungere nella straordinaria Val d'Orcia, patrimonio mondiale dell'Unesco, con le sue piccole perle San Quirico e Bagno Vignoni. Il Cammino prosegue per Radicofani, porta di ingresso nell'Alta Tuscia. Tra campi ed ulivi raggiungiamo Bolsena con il suo romantico lago.

SCHEDA TECNICA

- Periodo del viaggio: dal 24 al 30 settembre 2018
- Numero partecipanti: minimo 10, massimo 20
- Viaggio con accompagnatore (Maurizia Trevisani).
- Sistemazione in ostelli, centri parrocchiali, case dei pellegrini. Le sistemazioni proposte sono molto semplici e in alcuni casi spartane. Nelle strutture utilizzate è prevista un'offerta libera. Questa modalità di contribuzione a favore delle strutture per l'accoglienza lungo la Via Francigena si chiama **donativo**. Abbiamo cercato di essere generosi con chi ci permette di vivere situazioni indimenticabili di condivisione. Per il pernottamento e la cena è prevista un'offerta destinata alle strutture che ci ospitano, inclusa nella quota individuale di partecipazione.
- Pasti: le prime colazioni e le cene sono comprese nella quota. Per i pranzi, tutti al sacco, è necessario rifornirsi la sera prima, facendo anche scorta di acqua, in base alle proprie esigenze e necessità.

PROGRAMMA DEL CAMMINO

1° giorno – lunedì 24 settembre. Siena



Incontro dei partecipanti al viaggio. Ritrovo in Piazza del Campo a Siena. Incontro con il nostro accompagnatore. Passeggiata insieme. Trasferimento presso l'ostello che ci ospiterà. Briefing per la pianificazione del Cammino. Cena e pernottamento.

2° giorno – martedì 25 settembre. Siena – Ponte D'Arbia 26 km



Sveglia e prima colazione. Partenza alle ore 7.00. Usciamo da Siena da Porta Romana. Dopo poco inizia la strada sterrata che conduce verso la linea ferroviaria che si incrocerà più volte sul nostro cammino. Arrivo a Ponte D'Arbia alle 15.30 circa. Ore 18h30: incontro con il gruppo per pianificazione tappa successiva. Cena e pernottamento.

	Ostello		6,30 ore
---	----------------	---	-----------------

3° giorno – mercoledì 26 settembre. Ponte d'Arbia – San Quirico d'Orcia 24 km



Sveglia e prima colazione. Partenza alle ore 7.00. Dopo ca. 6 km si giunge a Buonconvento, un tempo rinomato luogo di ospitalità per i pellegrini. Arrivo a San Quirico spettacolare borgo medioevale alle 15.30 circa. Possiamo visitare le mura medievali con le porte di accesso, la collegiata romanico-gotica, l'antico ospedale. 18h30: incontro con il gruppo per pianificazione tappa successiva. Cena e pernottamento.

	Ostello		6,30 ore
---	----------------	---	-----------------

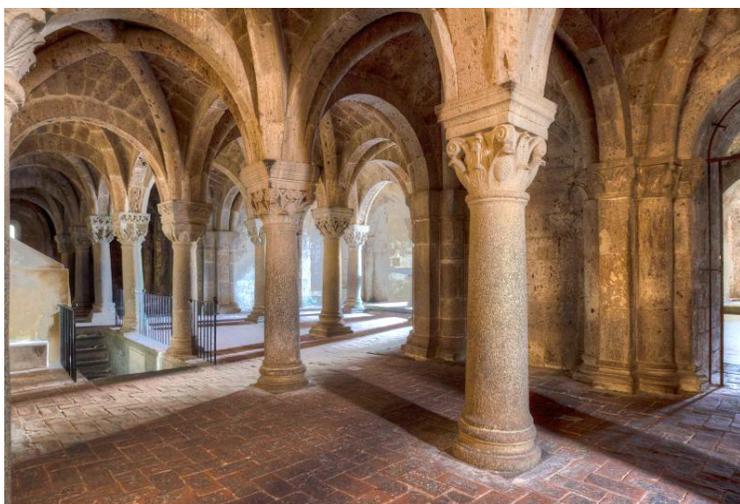
4° giorno – giovedì 27 settembre. San Quirico d’Orcia - Radicofani 32 km



Sveglia e prima colazione. Partenza alle ore 7.00. Trasferimento in bus (ore 7.20 per Bagni San Filippo arrivo ore 7.42). Tappa lunga e abbastanza impegnativa, ma ricca di storia e architettura: dalla meravigliosa piazza di Bagno Vignoni allo spettacolare rocca di Radicofani, dove giungiamo alle 17.00 circa. Ore 18h30: incontro con il gruppo per pianificazione tappa successiva. Cena e pernottamento.

	Ostello		8 ore
---	----------------	---	--------------

5° giorno – venerdì 28 settembre. Radicofani - Acquapendente 24 km



Sveglia e prima colazione. Partenza alle ore 7.00. Iniziamo su strada bianca fino a Ponte a Rigo, in un tratto panoramico, con greggi al pascolo e casali sparsi per le colline. Arrivo ad Acquapendente alle 15.30 circa. La cittadina medioevale merita la nostra attenzione, visitiamo la rocca dell’orologio e la

cattedrale del S.Sepolcro, nella cui cripta è riprodotta la chiesa del Sepolcro di Gerusalemme. Ore 18h30: incontro con il gruppo per pianificazione tappa successiva. Cena e pernottamento.

	Ostello		6 ore
---	----------------	---	--------------

6° giorno – sabato 29 settembre. Acquapendente – Bolsena 27 km



Sveglia e prima colazione. Partenza alle ore 7.00. Attraverso Porta Romana usciamo da Acquapendente. Percorriamo tratti sterrati e strade bianche tra ulivi, vigneti, e scopriamo pian piano la stupenda visione del lago di Bolsena. Arrivo a Bolsena alle 15.30 circa. Cena e pernottamento.

	Ostello		7 ore
---	----------------	---	--------------

7° giorno – domenica 30 settembre. Bolsena

Prima colazione. Incontro tra i partecipanti e saluti. Fine del viaggio

INFORMAZIONI UTILI

Quota individuale di partecipazione € 429,00; la quota comprende: organizzazione del viaggio, accompagnatore esperto dei cammini, assicurazione assistenza alla persona e spese mediche, pernottamenti negli ostelli, colazioni, cene, trasporto bagagli, credenziale del pellegrino. La quota non comprende: il viaggio per raggiungere il punto di ritrovo, i pranzi al sacco, le bevande, gli extra in genere e tutto quanto non espressamente specificato.

Ritrovo. Primo giorno a Siena in Piazza del campo.

Rientro. Ultimo giorno a Bolsena dopo la prima colazione. Su richiesta è possibile organizzare il rientro da Bolsena a Siena.

Prenotazioni. Per la conferma definitiva è necessario inviare un acconto del 25% della quota di partecipazione. Il saldo dovrà essere effettuato 30 giorni prima dell'inizio del viaggio.

Assicurazione: i partecipanti sono assicurati con polizza Mondial Assistance per Assistenza alla persona e Spese mediche. Le condizioni generali di assicurazione in forma integrale e i relativi massimali verranno consegnati ai partecipanti insieme ai documenti di iscrizione al viaggio.

Annullamento del viaggio: per tutti i nostri viaggi è attivabile, su richiesta, l'assicurazione per la rinuncia con Mondial Assistance.

Il cammino e gli smartphone. Viaggiate leggeri. Lontani dalle routine che circondano ogni giorno. Avvicinatevi al paesaggio, alla natura, agli antichi borghi, alla spiritualità dei luoghi. Spegnete il telefono durante il cammino, non riceverete messaggi e notifiche, non sarete attirati dai suoni metallici per leggerli, ma sentirete le voci dei compagni del cammino e il rumore del silenzio!

La credenziale del pellegrino

La credenziale è il documento attesta lo *status* di pellegrino e che testimonia il cammino compiuto.

Il decalogo del pellegrino

Nel fare il nostro Cammino, così presi come siamo dalla nostra straordinaria esperienza, non sempre ci rendiamo conto che il nostro stato d'animo o le nostre esigenze possano entrare in contrasto con gli altri, siano essi pellegrini, ospitaleri, turisti o abitanti dei luoghi che attraversiamo. Pur, mai come durante il cammino dividiamo spazi e tempo con moltissimi sconosciuti, persone diversissime da noi, con cui probabilmente mai avremmo interagito nella vita quotidiana. Ci troviamo in situazioni di convivenza a cui probabilmente non siamo abituati ed è facile presi come siamo dalla nostra personalissima esperienza, essere poco attenti alle esigenze degli altri. Ecco, quindi, un piccolo decalogo, un piccolo manuale di bon ton, di galateo pellegrino, per aiutare chi intraprende questo viaggio a "ricordare", l'esistenza degli altri ed il rispetto che ad essi è dovuto.

- **Rispetta il sonno degli altri.** I pellegrini hanno orari molto diversi tra loro, cosicché chi si alza molto presto spesso disturba chi vorrebbe dormire un po' di più. D'altra parte chi parte più tardi, spesso va anche a letto più tardi e spesso disturba chi sta già dormendo. Non sono migliori gli uni, né gli altri, e ognuno dei due gruppi dovrebbe rispettare i tempi dell'altro. Quindi qualunque sia il tuo caso quando in camerata ci sono altri pellegrini che dormono: non fare chiasso, ridere, chiacchierare o scherzare; non aprire e chiudere utilizzare bustine rumorose (nel silenzio anche il più piccolo rumore è maledettamente amplificato); non accendere le luci per trovare le tue cose (procurati una piccola pila); spegni il cellulare (almeno la soneria) e non usare sveglie acustiche; se vai a letto tardi prendi dallo zaino prima quello che ti serve per la notte; se ti alzi presto, prepara lo zaino la sera prima e metti dentro le ultime cose (sacco a pelo, spazzolino ecc) fuori della camerata.
- **Rispetta il desiderio di silenzio e solitudine,** ma anche di allegria il cammino è fatto di momenti di solitudine, meditazione, riflessione e momenti di allegria, condivisione, giochi, risate. E non sempre questi momenti coincidono per i diversi pellegrini. Se hai voglia di stare solo ed in silenzio, evita i luoghi di pausa più rumorosi: non più aspettarti silenzio in un bar affollato di pellegrini? D'altra parte se desideri scherzare ridere, parlare ad alta voce etc, evita di farlo lungo sentieri solitari, se fai parte di un gruppo ridanciano, magari evitate di fermarvi sotto un albero dove c'è un pellegrino solitario in preghiera o meditazione?
- **Lascia pulito ed in ordine.** Negli alberghi per pellegrini si condividono bagni, docce, camerate, spesso cucina e sala pranzo. Per quanto la pulizia sia affidata agli ospitaleri, ricorda che questi ultimi in genere sono pellegrini volontari e che comunque l'alto numero di pellegrini non permetterebbe di pulire in continuazione. Rispetta gli spazi comuni lasciando i bagni e le docce pulite, asciugando per terra, lasciando pulita ed in ordine la cucina dopo l'uso. Se ricapita di trovare sporco, non considerarlo una giustificazione a fare altrettanto, ma magari armati di

buona volontà e pulisci oltre al tuo anche ciò che riguarda chi ti ha preceduto. Se vedi chi non pulisce, invitalo gentilmente a farlo.

- **Contribuisci a che i sentieri siano puliti.** Contribuire a che i sentieri siano puliti significa naturalmente non lasciare rifiuti in giro. Ti invito a prendere questo suggerimento alla lettera: per quanto tu possa pensare che mozziconi di sigaretta e fazzolettini di carta siano biodegradabili, in realtà impiegano diversi anni per decomporsi, nel frattempo centinaia di migliaia di pellegrini attraversano gli stessi sentieri, si fermano nelle stesse radure per una pausa, compresa di sigaretta, si appartano negli stessi cespugli per la pipì. Così si vedono punti che sembrano posacenere o pubblicità della scottex? Pensaci. Un altro modo per contribuire a tener puliti i sentieri e raccogliere un po' dei rifiuti lasciati dagli altri. In effetti è più piacevole contribuire a tener pulito, raccogliendo qualche bottiglia o qualche sacchetto di plastica, che irritarsi e lamentarsi per i rifiuti lasciati da altri?
- **Partecipa alla raccolta differenziata.** In molti alberghi per pellegrini ci sono bidoni separati per la raccolta differenziata dei rifiuti. Spesso si vedono rifiuti casuali gettati in tutti i bidoni. I pellegrini sono stanchi e distratti e non leggono le istruzioni. Si attento: usa i bidoni in modo corretto e spingi (sempre con un sorriso e gentilmente) gli altri pellegrini a fare altrettanto
- **Abbi comprensione per la stanchezza degli ospitaleri.** Sono pellegrini che dedicano il loro tempo libero al pellegrino che cammina tenendo in ordine e pulito l'ostello: e' un tuo compagno di viaggio.
- **Osserva le regole degli ostelli senza lamentarti.** Come già ricordato nei punti precedenti, negli alberghi per pellegrini condividi spazi e momenti con molti pellegrini diversi da te. Le regole per definizione non piacciono, limitano la tua libertà, ti impongono un orario per andare a letto o per alzarti, ti vietano di fumare, ti dicono di lasciare le scarpe fuori... le regole sono un tentativo per rendere più semplice la convivenza di tante persone così diverse tra loro. In quanto pellegrino sei ospite e un ospite accetta le regole della casa anche se non le condivide: sei in cammino per tua scelta e sempre per tua scelta ti fermi nei diversi ostelli: se le regole non ti piacciono puoi scegliere di dormire in alberghi per turisti o portarti la tenda e dormire all'aperto. Ma se ti fermi, sei tenuto a prendere visione e a rispettare le norme di chi ti ospita.
- **Non occupare tutto il sentiero.** Quando si cammina in coppia o in gruppo è piacevole chiacchierare e scherzare lungo il cammino e, così facendo, tendiamo ad allargarci occupando tutta la larghezza del cammino. Tuttavia dovremmo sempre ricordare di non essere soli: lasciare sempre la possibilità a chi ci segue di superarci o a chi viene dall'altra direzione di passare. Per quanto sia infatti possibile, fermarsi e spostarci al sopraggiungere dell'altro, questo obbliga a rompere il passo (cambiare la velocità) il che soprattutto in salita è faticoso. Quindi: 1) E' educato lasciare almeno un terzo del sentiero se non la metà per permettere ai ciclisti di continuare senza per forza doversi fermare. Dal loro canto gli stessi ciclisti non devono muoversi in gruppo, ma uno di fila all'altro, in modo da superare i pellegrini senza obbligarli fermarsi; inoltre non devono correre come se fossero in pista e devono palesarsi con suono di campanello o con un saluto a voce tonante; 2) i pellegrini non hanno tutti lo stesso passo, per cui, così come noi sorpassiamo chi va più lento di noi, è educato lasciare spazio per chi è più veloce di noi. 3) spesso passiamo in sentieri che vengono utilizzati anche dagli abitanti del luogo per recarsi in campagna o anche solo per passeggiare. Siccome il bordone e lo zaino non ci danno la patente di padroni del luogo, è educato lasciare lo spazio perché gli abitanti possano passare senza doverlo chiedere. Siamo noi a dover sempre chiedere permesso.
- **Nel superare su una carrettiera spostati sul centro della via.** Alcuni tratti del cammino sono su strada (percorse anche da automobili) è quindi buona educazione che chi supera si ponga

nella condizione di maggior rischio, spostandosi verso il centro della strada. Poiché i pellegrini a piedi tengono la sinistra, mentre le biciclette tengono la destra come le auto, se siete in bicicletta e incontrate pellegrini che provengono dalla direzione opposta vi troverete dallo stesso lato della strada: è sempre il ciclista che deve spostarsi verso il centro della strada poiché la sua maggior velocità lo pone in stato di pericolo per un tempo più breve.

- **Sii veloce nell'uso della doccia e servizi comuni.** Spesso i bagni e le docce sono pochi rispetto al numero di pellegrini, per di più spesso l'acqua calda è limitata. tienine conto: sii rapido nell'uso dei servizi soprattutto al mattino, quando tutti hanno premura. Sii altrettanto consapevole degli altri pellegrini che attendono nell'uso delle lavatrici o di internet
- **Nelle cene comunitarie collabora alla preparazione e/o alla pulizia.** Dopo cena in alcuni ostelli si cena insieme. Spesso l'ospite chiede la collaborazione di volontari per preparare il pasto e per risistemare dopo: può capitare che un giorno tu sia così distrutto da non sentirtela e da desiderare goderti un pasto caldo servito senza nessun lavoro. Può capitare e nessuno ti rimprovererà per questo, nessuno neanche ci farà caso probabilmente. Tuttavia collaborando al cucinare e/o al rigovernare contribuirai a che l'ostello funzioni, sperimenterai il piacere del lavoro condiviso e permetterai a chi è davvero stanco di godersi un pranzo servito.
- **Impara a dare, ricevere, condividere.** Non sono necessarie molte spiegazioni, sii sempre pronto a dare e a condividere quanto possiedi, cibo, bevande, ma anche esperienza, ascolto, massaggi, consigli, aiuto. Aiuta chi è in difficoltà e lasciati aiutare. Può capitare di incontrare pellegrini in difficoltà fisica, magari hanno vesciche e non sanno come forarle o lamentano un dolore che non sanno identificare. Aiuta come puoi, fermati a dare una mano, regala un attimo del tuo tempo oltre che una benda, un cerotto o quanto ritieni possa occorrere e di cui tu sei in possesso. Viceversa se hai bisogno di aiuto, non avere timore a chiederlo al primo pellegrino che passa: chiedere aiuto non è segno di debolezza e l'intervento immediato di qualcuno magari più esperto, può evitarti problemi peggiori più avanti. Ricorda che una semplice piccola vescica non adeguatamente curata può trasformarsi rapidamente in tendinite Sii sempre pronto a ricevere dai tuoi compagni di cammino, ma soprattutto dagli abitanti dei luoghi che attraversi. Sono gentili ed accoglienti, il cammino deve molto al loro supporto: rifiutare un'offerta è come chiudere la porta alla loro disponibilità, al loro desiderio di collaborare affinché tu compia la tua impresa, è offensivo e indelicato.
- **Saluta.** Una delle piacevoli esperienze che farai sul cammino è ricevere il saluto, caldo ed affettuoso di innumerevoli sconosciuti. Rispondi, rispondi sempre, magari se sei troppo affannato per parlare solo con un cenno, del capo o della mano, ed un sorriso. Capiterà a volte di incontrare chi non saluta, pellegrini al loro primo cammino, troppo timidi per farlo, abitanti dei luoghi che attraversi, presi dal loro quotidiano o infastiditi dall'invadenza di troppi pellegrini vocianti. In questi casi, saluta tu per primo. Imparare a salutare per primo è particolarmente importante se percorrerai cammini meno frequentati del cammino francese per Santiago, quali ad esempio la Francigena o il cammino di San Francesco.

Consigli per lo zaino

Se lo dovete comprare verificate il peso, ideale sono quelli da 1,5 kg, sceglierne uno con un buon sostegno per la schiena, traspirante, con spallucce regolabili, un ampio supporto in vita, molte tasche, anche poco accessibili, dove custodire soldi e documenti.

Una volta riempito dovrebbe pesare il 10% del vostro peso. In linea di massima, tenuto conto anche della scorta di acqua, si arriva a quasi 9 kg. Se caricato bene non creerà problemi e sarà un tutt'uno con il vostro corpo.

Inserite le cose più pesanti sul fondo, per mantenere stabile il baricentro.

Consigliamo di fare tutto il possibile per ridurre al massimo il peso dello zaino, che è la principale causa di eventuali problemi a gambe, piedi e schiena.

Consigliamo, da aggiungere alla lista delle cose necessarie, un collant in poliammide, a cui togliere i piedi, praticare un taglio nel cavallo e, a seconda delle esigenze, può essere usato come pantalone o maglia.

Scegliere sempre ciò che pesa meno, togliere qualche grammo da ogni oggetto, comporta una sensibile riduzione del peso.

Cosa portare

Consigli pratici

Un tubetto di vaselina o di vicks vaporub per ungere bene al mattino e alla sera i pedi per evitare le vesciche

Preferite gli indumenti tecnici in poliammidico; asciugamano facilmente e sono traspiranti. Ogni genere di indumento va inserito in sacchetti di plastica a chiusura ermetica per evitare che si bagnino in caso di pioggia

2 paia di mutande (+ uno indosso)

2 paia di calze (+ uno indosso)

2 t tshirt (+ una indosso)

1 pantalone tecnico, (+ uno indosso); ottimi quelli divisibili

1 camicia tecnica

1 pile

1 k-way

1 poncho per la pioggia (per coprire anche lo zaino)

1 copri-zaino impermeabile

1 paio di sandali da trekking impermeabili (ottimi anche come scarpe da riposo e ciabatte per doccia)

1 paio di scarpe da trekking (indosso), ben collaudate, impermeabili, basse o alte secondo la vostra preferenza

1 asciugamano tecnico

1 pezzo di sapone di Marsiglia

1 shampoo

1 dentifricio e spazzolino

1 crema per le mani e per il viso

1 crema solare

1 deodorante; ottimo un pezzo di rocca di allume che tra l'altro pesa pochissimo

1 torcia

1 forbicine, ago e filo

Spille da balia

Tappi per le orecchie

Medicinali personali

Cappellino per sole o pioggia

Occhiali da sole