

## Tabella Tecnica

Tipologia :	WEEKEND
Dislivello :	Vedi programma mt
Ore :	3gg ore
Difficoltà :	Vedi programma
Lunghezza :	Vedi programma km
Accompagnatore 1:	Rosati
Accompagnatore 2:	Di Paolo



Un bellissimo e particolare anello che ci consentirà di raggiungere a piedi il Sacro Monte della Verna sull'appennino Toscano. Il monte, ricoperto da una monumentale foresta di faggi e abeti, è visibile da tutto il casentino, con la sua forma inconfondibile (vetta 1283m) tagliata a picco da tre parti. Sopra la roccia ed avvolto dalla foresta si trova il grande complesso del santuario che dentro la massiccia ed articolata architettura custodisce numerosi tesori di spiritualità, arte, cultura e storia. Ci troviamo all'interno del Parco nazionale delle foreste Casentinesi dove San Francesco d'Assisi avrebbe ricevuto le stigmate il 14 settembre 1224.

Tre giorni di trekking alla scoperta di ambienti selvaggi e foreste millenarie, un'opportunità unica per scoprire la natura del parco e delle persone che vivono e lavorano al suo interno. Pernoteremo al rifugio Podere Santicchio (<https://www.facebook.com/CasaSanticchio/>), punto tappa della via Romea di Stade, dell'alta via dei parchi, delle Foreste Sacre e del cammino di san Francesco d'Assisi. Un casale colonico, lontano da strade, luci e rumori, il quale ha visto passare dall'anno 1000 in poi, innumerevoli pellegrini diretti a Roma e più recentemente i pellegrini che dall'Eremo di Camaldoli si recano al Santuario di Chiusi della Verna, per proseguire poi il Cammino di Assisi.

### PROGRAMMA:

#### Primo Giorno:

Partenza da Roma: appuntamento ore 7:00 parcheggio Metro Anagnina, arrivo in mattinata e visita all'Eremo di Camaldoli, trasferimento e breve visita a Badia Prataglia, rapido (e leggero) pranzo, inizio trekking intorno alle 14:00-14:30, arrivo nel tardo pomeriggio a Podere Santicchio.

... e arrivati al rifugio, prima della cena... ci aspetta il percorso benessere; una vasca in larice con acqua sorgiva a 40 gradi e una Sauna Finlandese da fare subito dopo una bella doccia fredda (mi raccomando, non dimenticate di mettere un costume nello zaino!!!)

Cena e pernottamento

Escursione: Badia Prataglia – Podere Santicchio

Tempo previsto: 4 ore

Lunghezza: 9 km

Dislivello 500mt in salita, 350mt in discesa

Difficoltà E

#### Secondo giorno:

Colazione e partenza per l'Anello della Verna; Per arrivare al Santuario si percorrono magnifici tratti di foresta come il bellissimo Bosco della Ghiacciaia, si arriva al Santuario salendo l'ultimo tratto dalla base della famosa scogliera attraverso l'originaria via di accesso detta "della Beccia". Dopo la visita al Santuario sarà possibile, stanchezza permettendo, affrontare l'anello del Sacro Monte per arrivare sulla vetta del Penna e godersi lo sconfinato panorama. Si torna poi a Podere Santicchio chiudendo l'anello (e pure stasera ci aspetta la vasca )

Escursione: Podere Santicchio - La Verna - Podere Santicchio

Tempo previsto: 7 ore

Lunghezza: 20 km

Dislivello 1000 mt

Difficoltà EE

#### Terzo Giorno:

Colazione e partenza per il trekking; torniamo a Badia Prataglia percorrendo una serie di sentieri, diversi da quelli dell'andata ma più impegnativi e altrettanto affascinanti, tra boschi e paesini tipici. Arrivati a Badia Prataglia si recuperano le auto e si

riparte per Roma

Escursione: Podere Santicchio – Badia Prataglia

Tempo previsto: 8 ore

Lunghezza: 18 km

Dislivello 1100mt di dislivello in salita, 800mt in discesa

Difficoltà EE

-----

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** 190 euro a persona

La quota comprende:

- Due pernottamenti con cena e prima colazione con sistemazione in camere triple/quadruple e in camerata da 10 posti letto (l'assegnazione dei posti sarà organizzata in base all'ordine di prenotazione, chi prima arriva meglio alloggia ;-));
- Asciugamani e lenzuola;
- Assistenza di almeno due accompagnatori per tutta la durata dell'evento

La quota NON comprende:

- Eventuali pranzi al sacco, da prenotare in anticipo presso la struttura al costo di 5€;
- Le spese di viaggio da Roma (organizzeremo i trasporti in base alla disponibilità delle auto dei partecipanti, in caso non dovessero essere disponibili un numero di auto sufficienti abbiamo la possibilità di noleggiare dei pulmini da 9 posti, il costo dei quali dovrà essere ripartito tra i partecipanti, accompagnatori esclusi)
- Tutto quanto non specificato ne "La quota comprende"

**MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO**

Scarpe da escursionismo/trekking (NO SCARPE DA GINNASTICA) Bastoncini - Zaino da trekking min 40lt - maglie tecniche - giacca anti vento/pioggia – pile - pantaloni tecnici - abbigliamento comodo per i momenti di relax – costume - necessario per pernottamenti e doccia (ciabatte, bagnoschiuma, etc)

ATTENZIONE: tutto il materiale dovrà essere portato nello zaino nella prima e nell'ultima tappa, considerare bene i pesi superflui

**ACCOMPAGNATORI:**

AEV Danilo Rosati 335.1330303

AMM Michela di Paolo 339.8976847

**PRENOTAZIONI:**

E' possibile prenotare la propria partecipazione direttamente online, sul sito web di startrekk oppure scrivendo a [info@startrekk.it](mailto:info@startrekk.it);

E' richiesto il versamento di un acconto di 50,00 euro sull'IBAN IT 61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK , inviare mail con ricevuta del bonifico indicando:

- Nome e cognome
- Numero telefonico
- N.tessera Federtrek (se in possesso)
- Eventuali intolleranze alimentari
- Eventuale disponibilità di auto propria o noleggio minibus 9 posti (costo aggiuntivo)

N.B. Gli itinerari proposti potranno subire variazioni ad insindacabile giudizio degli accompagnatori sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro (5 euro per gli under 18), con possibilità di farla il primo giorno.

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato

<http://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>