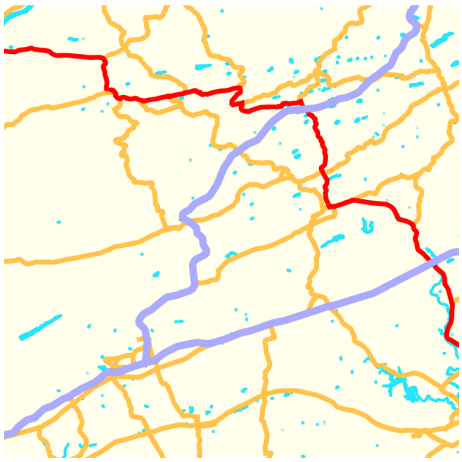


CAMINOS VIA DI FRANCESCO

stile :	Cammini Viaggi a Piedi Autoguidato Con Il Cane
difficoltà :	
durata :	32 giorni
periodo:	Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott
codice:	ITSW490

Via di Francesco Totale - Italy

32 giorni, PREZZO DA *€ 4396*



Questo viaggio segue l'intero tracciato della Via di Francesco da Firenze a Roma, un cammino lungo e straordinariamente vario che attraversa il cuore dell'Italia, collegando alcuni dei paesaggi, delle città e dei luoghi spirituali più significativi del Paese.

In 32 giorni di cammino, **attraversi Toscana, Umbria e Lazio, passando da foreste appenniniche e vallate fluviali a borghi medievali, santuari francescani e città d'arte**. È un itinerario completo, pensato per chi desidera vivere un'esperienza profonda e continua, seguendo un filo storico e umano che unisce natura, cultura e cammino.

Non è solo un percorso geografico, **ma un viaggio nel tempo e nel paesaggio**, che culmina nell'arrivo a Roma, meta di pellegrini da secoli e conclusione naturale della Via di Francesco da Firenze a Roma.

Itinerario

Giorno 1 **Arrivo a Firenze**

Arriva a Firenze e respira l'aria rinascimentale tutt'intorno a te: fai una passeggiata lungo i vicoli, ammira il Duomo o sali fino a Piazzale Michelangelo per avere una vista panoramica, al tramonto!

Giorno 2 **Transfer a Pontassieve e camminata a Passo della Consuma, 17,5 km**

Dopo un breve trasferimento, si arriva a Pontassieve, dove si inizia a camminare verso il passo della Consuma. È una lunga passeggiata che va dal fondovalle alla cima delle montagne terminando sul passo, con una splendida vista sulla Val di Sieve. Si cammina prevalentemente all'ombra del bosco, passando per il castello di Ferrano.

Distanza: 17,5 km

Dislivello: +1184/ -272 m

Giorno 3 **Dal Passo della Consuma a Stia, 14,7 km**

Dal passo si scende facilmente al fondovalle del Casentino. La maggior parte dell'itinerario si snoda all'interno del bosco, con una deviazione facoltativa al borgo di Castel Castagnaio. Hai anche la possibilità di un percorso alternativo con una splendida vista panoramica sulla valle del Casentino, prima di raggiungere il bellissimo borgo di Stia.

Distanza: 14,7 km

Dislivello: +475/ -1073 m

Giorno 4 Da Stia a Camaldoli, 15,8 km

Oggi ti aspetta una camminata lunga e abbastanza impegnativa in termini di dislivello. Si parte dal fondovalle, per raggiungere la sommità del margine appenninico prima di scendere nuovamente attraversando il paesaggio rurale del Casentino fino a raggiungere l'affascinante Eremo di Camaldoli, risalente all'XI secolo. Una sosta obbligata!

Distanza: 15,8 km

Dislivello: +1098/ -790 m

Giorno 5 Da Camaldoli a Badia Prataglia, 8 km

Oggi vi aspetta una camminata relativamente breve ma impegnativa, per il dislivello che va dal Monastero di Camaldoli alla sommità del monte, da cui scenderete per giungere all'abitato di Badia Prataglia. La passeggiata si svolge principalmente all'interno dei boschi. C'è anche un percorso alternativo da seguire: più lungo di 6 km ma più interessante dal punto di vista paesaggistico, con una vista spettacolare sulla valle del Casentino meridionale, i suoi paesi e le montagne circostanti.

Distanza: 8 km

Dislivello: +550/ -551 m

Giorno 6 Da Badia Prataglia a Casa Santicchio, 10 km

La passeggiata odierna si snoda tra i boschi fino alla frazione di Frassineta da dove si gode di una vista panoramica sulla Vallesanta, sul monte La Verna e sul crinale appenninico.

Distanza: 10 km

Dislivello: +563/ -659 m

Giorno 7 Da Casa Santicchio a Chiusi della Verna, 9 km

Oggi finalmente si arriva a Chiusi della Verna. Se arrivate abbastanza presto, potete visitare il Santuario Francescano nel pomeriggio. Il Santuario è aperto tutti i giorni dell'anno dalle 06:30 alle 19:30 (22:00 in estate)

NOTA: per entrare nel Santuario, è necessario coprire il petto e le braccia e indossare pantaloni / gonne lunghi fino al ginocchio

Distanza: 9 km

Dislivello: +791/ -577 m

Giorno 8 Da Chiusi della Verna a Caprese Michelangelo, 12,5 km

Inizia il cammino, che in questa prima parte si sviluppa lungo le Alpi della Catenaia, stretta fra il corso dell'Arno e del Tevere. Lungo il percorso, fermatevi ad ammirare i molti punti panoramici sul Casentino e la Valtiberina. Il vostro cammino termina a Caprese Michelangelo, paese natale del celebre pittore Michelangelo Buonarroti. Presso la rocca, potete visitare il Museo Michelangiolesco.

Distanza: 12,5 km

Dislivello: +405/-740 m

Giorno 9 Da Caprese Michelangelo a Anghiari, 18 km

Percorrerete la tappa odierna immergendovi nel tranquillo paesaggio della Valtiberina.

Camminando incontrerete man mano colline sovrastate da antiche fortezze, antiche chiese medievali e silenziosi villaggi. Le ampie vedute spaziano dalla catena dell'Alpe di Poti, a Ovest, fino all'Alpe di Luna a est, passando per la piana meridionale dove scorre il Tevere.

Una volta giunti ad Anghiari visitate il bellissimo centro medievale, prima di rinfrescarvi nei "Giardini del Vicario" in Piazza del popolo, un delizioso caffè da cui si può godere una meravigliosa vista sulla vallata.

Distanza: 18 km

Dislivello: +450/-560 m

Giorno 10 Transfer a Sansepolcro e camminata a Citerna, 13,5 km

Un breve transfer mattutino vi condurrà a Sansepolcro. La tappa di oggi è una lunga passeggiata lungo la valle seguendo il corso del fiume Tevere, tra i due centri più importanti della Vltiberina. Appena lasciata Sansepolcro, vi immergerete in un paesaggio florido e tranquillo, fra campi di grano, pascoli e campi di tabacco.

Distanza: 13,5 km

Dislivello: +300/ -140 m

Giorno 11 Da Citerna a Città di Castello, 20 km

Proseguendo ancora lungo il corso del Tevere, si attraversa uno dei paesaggi più coltivati e fertili del paese. Particolarmente rinomata la produzione del tabacco usato per la fabbricazione dei sigari toscani. Il percorso odierno non presenta dislivelli, e si sviluppa lungo sentieri in terra battuta lungo il fiume, fiancheggiando campi e pascoli, fra pioppi e salici. Lungo il cammino potreste scorgere anche rapaci e uccelli acquatici come ad esempio il gheppio, l'airone cenerino, la garzetta, il circus pygargus, la gallinula.

Distanza: 20 km

Dislivello: +670/ -800 m

Giorno 12 Da Città di Castello a Pietralunga, 15 km

La giornata inizierà con un transfer al punto di partenza della tappa: potrete scegliere tra due diverse località, accorciando o allungando il percorso di conseguenza. Il percorso si snoda tra boschi e ampie strade ghiaiose fino a Pietralunga, un borgo arroccato sulla collina a 566 metri di altezza. Qui potrete perdervi tra le strette stradine del centro medievale, ammirare gli affreschi della Pieve di Santa Maria e i resti dell'antica Rocca longobarda posizionata proprio al centro della Piazza. Infine, gusterete un'ottima cena casalinga nell'agriturismo che vi ospita per questa notte.

Distanza: 15 km

Dislivello: +614/-655 m

Giorno 13 Da Pietralunga a Mocaiana, transfer a Gubbio, 18 km

Oggi affronterete un itinerario panoramico che passa per antiche abbazie, un tempo importante punto di riferimento per i pellegrini: tra queste San Benedetto, fondata nel X secolo da un monaco eremita. Proseguirete su strade forestali fino a Mocaiana, dove verrete prelevati e trasportati fino a Gubbio. Piazza Grande, dominata dal maestoso Palazzo dei Consoli, vi regalerà un panorama meraviglioso sul centro storico. Potrete camminare sotto le alte arcate del Duomo o girare tra i laboratori di ceramica sparsi per il centro ma non perdetevi il teatro Romano perfettamente conservato: se siete fortunati, potrete anche assistere ad uno spettacolo o un concerto.

Distanza: 18 km

Dislivello: +547/-712 m

Giorno 14 Da Gubbio a Valfabbrica. Transfer ad Assisi, 23 km

Dopo un breve tratto in autobus fino al Castello di Petroia, riprenderete il vostro cammino attraverso la campagna Umbra. Il tratto verso Valfabbrica, che segue l'originale "Sentiero Francescano della pace" percorso dallo stesso Francesco, vi metterà alla prova con molti saliscendi. La fatica sarà però ricompensata dal meraviglioso paesaggio: camminerete nella vallata del fiume Chiascio, circondati da castelli e vecchi casolari arroccati sulle colline, e se la giornata è bella riuscirete anche a scorgere il profilo del Monte Subasio.

Alla fine del percorso di oggi un transfer vi porterà ad Assisi.

Distanza: 23 km

Dislivello: +336/-336 m

Giorno 15 Transfer a Valfabbrica e camminata ad Assisi, 13 km

Oggi proseguirete lungo il sentiero Francescano in questa tappa del vostro viaggio verso Assisi: il cammino si snoda tra strade bianche e boschi di conifere fino alla Cappella della Santa Croce, da cui affronterete un ultimo tratto in salita fino a varcare Porta San Giacomo, terminando il vostro percorso davanti alla Basilica di San Francesco. Nonostante i molti visitatori, Assisi è sempre pervasa da una grande pace: gustatela con una passeggiata nel Bosco di San Francesco (bene FAI - Fondo Ambiente Italiano), fatevi guidare da un frate alla scoperta delle due Basiliche, e se siete appassionati di storia antica andate alla scoperta della sorprendente Assisi romana. Per celebrare la fine di questa tappa, gustate la dolcissima Rocciata, una sorta di variante umbra dello strudel.

Distanza: 13 km

Dislivello: +578/-498 m

Giorno 16 Da Assisi a Spello, 15,3 km

Oggi camminerete da Assisi a Spello: risalirete il Monte Subasio fino all'"Eremo delle Carceri", dove potrete raccogliervi in preghiera nelle grotte in cui Francesco e i suoi seguaci si ritiravano in meditazione. Il percorso continua attraverso un bosco di querce fino all'Abbazia di San Benedetto, risalente al IX secolo, oggi purtroppo chiusa per ristrutturazione. Una lunga discesa vi porterà infine alla città medievale di Spello, la vostra meta di oggi, dove potrete godervi una passeggiata serale tra le case in pietra, ravvivate dai fiori che decorano le ringhiere dei balconi.

Distanza: 15,3 km

Dislivello: +385/ -1005 m

Giorno 17 Da Spello a Foligno, 10 km

Prima della partenza avrete tempo di visitare la città medievale di Spello: le due maestose torri che difendono Porta Venere valgono una foto, ma noi vi consigliamo di visitare le stanze del Palazzo Comunale, ed entrare nella chiesa di Santa Maria Maggiore per ammirare alcuni affreschi di Pinturicchio e Parmigianino. Il percorso di oggi vi condurrà fino a Foligno, da dove godrete di una vista splendida sulle valle circostanti.

Se volete camminare di più, durante il mattino avrete la possibilità di seguire un percorso ad anello aggiuntivo, attraverso il villaggio di Collepino.

Distanza: 10 km

Dislivello: +371/ -233 m

Giorno 18 Da Uppello a Bovara di Trevi, 20 km

Un breve transfer in macchina vi condurrà fino ad Uppello, da dove inizia il vostro cammino. Inizierete la giornata con una salita piuttosto ripida che vi condurrà fino alla Rocca di Scandolaro, ma la vista ripagherà i vostri sforzi. Proseguirete attraverso boschi di querce fino a Trevi, dove potrete concedervi una pausa assaggiando l'olio di oliva per cui la città è famosa. Camminando lungo un antico acquedotto arriverete infine a Bovara di Trevi, la vostra meta di oggi.

Distanza: 20 km

Dislivello: +593/ -580 m

Giorno 19 Da Bovara di Trevi a Poreta, 12 km

Da Bovara di Trevi seguirete le orme di Francesco lungo la "Via Francescana" fino a Campello Alto, circondati da panorami meravigliosi sulle valli di Spoleto. Lungo la strada potrete ammirare gli alti muri del convento di Pissignano e di quello di Campello, dove potrete raccogliervi qualche minuto per godere dell'atmosfera meditativa che pervade questi luoghi, fra boschi e oliveti.

Distanza: 12 km

Dislivello: +461/ -541 m

Giorno 20 Da Poreta a Spoleto, 15 km

Oggi imboccherete uno stretto sentiero vi condurrà fino al borgo di Santa Maria di Reggiano: visitate l'antico monastero per ammirare gli affreschi del dodicesimo secolo, prima di continuare verso il borgo di Eggi. Da qui camminerete lungo una vecchia linea ferroviaria in disuso fino a Spoleto. Potete anche allungare il percorso di qualche km per una variazione leggermente più lunga ma spettacolare, passando sopra il torrente Tessino attraverso l'antico acquedotto romano che attraversa la valle, il Ponte delle Torri. A Spoleto potrete declamare una poesia dal centro del teatro Romano, lasciarvi incantare dalla semplicità della Basilica di San Salvatore, e festeggiare il vostro arrivo con una buona cena: l'orgoglio gastronomico locale è il tartufo nero, da gustare su una bruschetta o spolverare nella frittata.

Distanza: 15 km

Dislivello: +448/ -454 m

Giorno 21 Da Spoleto a Ceselli, 15 km

Il percorso di oggi è abbastanza impegnativo, ma ne vale sicuramente la pena: camminerete su sentieri ben battuti lungo un lungo itinerario panoramico passando per un antico mulino ad acqua e per il convento Francescano di Monteluco, immerso nelle ombreggiate foreste umbre. È incluso un servizio transfer per accompagnarvi al ristorante più vicino per la cena e riportarvi in hotel

Distanza: 15 km

Dislivello: +646/ -775 m

Giorno 22 Da Ceselli ad Arrone, 15 km

Oggi costeggerete il fiume Nera attraversando pittoreschi villaggi: da Ferentillo (famosa per le sue mummie!) fino ad Arrone, circondata da antiche mura e sormontata da un imponente castello. Un cammino molto piacevole, accompagnato da viste sui picchi montani che circondano il paesaggio agricolo cingendolo come una corona.

Distanza: 15 km

Dislivello: +169/ -209 m

Giorno 23 Da Arrone a Pediluco, 13 km

Lungo la tappa odierna vi attendono molte sorprese di rara bellezza naturale: dai paesi tipici della Valnerina fino alla Cascata delle Marmore, fra le più ate d'Europa e immerse in un meraviglioso parco naturale. E infine, il Lago di Pediluco, fonte di meraviglia e ispirazione per poeti ed artisti.

Distanza: 13 km

Dislivello: +328/ -185 m

Giorno 24 Da Pediluco a Poggio Bustone, 19 km

Una nuova tappa molto panoramica che attraversa tranquilli sentieri secondari, con parti all'interno di boschi. Fra i momenti più belli l'arrivo a Labro, paese in bilico sul crinale di una collina, e le viste sugli aspri picchi appenninici.

Distanza: 19 km

Dislivello: +890/ -549 m

Giorno 25 Da Poggio Bustone a Rieti, 12 km

Questa tappa del vostro cammino vi porta nel Lazio settentrionale: lungo la via troverete il villaggio di Cantalice, che si sviluppa verticalmente lungo il fianco di una collina, e il santuario della Foresta, dove potrete raccogliervi nel suo silenzio ammirando i suoi meravigliosi affreschi, prima di raggiungere Rieti con un transfer.

Distanza: 12 km

Dislivello: +395/ -594 m

Giorno 26 Transfer a Maglianello Basso e camminata a Poggio S. Lorenzo, 18 km

Un transfer vi condurrà a Maglianello Basso: da qui vi incamminerete fra file di tigli, ruscelli e campi lungo il percorso dell'antica Via Salaria, che collegava Roma con l'area adriatica. Incontrerete altre vestigia romane sulla via, come un antico ponte del IV secolo a.C. La destinazione di oggi è il piccolo villaggio di Poggio San Lorenzo.

Distanza: 18 km

Dislivello: +459/ -360 m

Giorno 27 **Da Poggio San Lorenzo a Poggio Moiano, 10 km**

La tappa odierna si sviluppa lungo varie testimonianze dell'antico passato di questa area: vi imbatterete in un anfiteatro romano del secondo secolo d.C., a Monteleone, e nel Santuario di Santa Vittoria. Potete riposarvi dalla passeggiata di oggi in un agriturismo di Poggio Moiano, all'interno di un'area verde circondata da rovine di ville romane.

Distanza: 10 km

Dislivello: +470/ -468 m

Giorno 28 **Da Scandriglia a Nerola, 14 km**

Un tratto su rilassanti strade sterrate secondarie, fra oliveti e e quercete. Un percorso sereno e senza eccessivi dislivelli, che vi condurrà a Nerola, nota per il castello Orsini risalente al X Secolo.

Distanza: 14 km

Dislivello: +431/ -515 m

Giorno 29 **Da Nerola a Palombara Sabina, 19 km**

Una tappa molto panoramica, che vi permetterà di cogliere ampie vedute sul selvaggio paesaggio collinare della Sabina. Attraverserete il paese fortificato di Moricone, ammirando il suo castello, in buone condizioni. Assaggiate l'olio di oliva locale, il primo in Italia ad ottenere la certificazione DOC. La tappa si conclude a Palombara Sabina, centro storico in cui si riesce a respirare ancora oggi un aria medievale, arroccato su una collina dominata dal Castello Savelli.

Distanza: 19 km

Dislivello: +775 / -845 m

Giorno 30 **Da Palombara Sabina a Monterotondo, 18 km**

La tappa di oggi vi porterà sempre più verso sud fino Monterotondo: una città dall'importante passato, situata all'incrocio delle vie romane Salaria e Nomentana e in posizione dominante sulla valle del Tevere. Il percorso attraversa spesso sconfinati filari di viti, da cui si ricavano i vini doc Colli della Sabina.

Distanza: 18 km

Dislivello: +375/ -578 m

Giorno 31 **Da Monterotondo a Cesarina (bus fino Roma), 12,5 km**

L'ultima tappa è piuttosto breve e con tratti asfaltati, con arrivo a Cesarina, per poi giungere nel centro di Roma con un transfer in bus o metropolitana. Benvenuti a Roma, città eterna e meta agognata di generazioni di pellegrini attraverso i secoli.

Distanza: 12,5 km

Dislivello: +251 / -317 m

Giorno 32 **Arrivederci Roma!**

I nostri servizi terminano con la colazione, almeno che non abbiate prenotato con noi servizi aggiuntivi

Informazioni pratiche



Come arrivare
Arrivo a Firenze
Firenze è facilmente raggiungibile in treno dalle principali città italiane ed europee. Se il tuo volo non atterra a Firenze, puoi arrivare comodamente in treno da Pisa, Roma o Bologna, tutti dotati di aeroporti internazionali.

Come rientrare
Partenza da Roma
Il viaggio termina a Roma, ottimamente collegata con il resto d'Italia e del mondo. Gli aeroporti di Roma Fiumicino e Roma Ciampino offrono numerosi voli internazionali, facilmente raggiungibili dal centro città con treni e mezzi pubblici.

Incluso

La quota comprende:

- 31 pernottamenti in camera doppia in hotels *** ,B&B e agriturismi con prima colazione
- Trasporto bagagli da albergo ad albergo
- 7 cene (Caiano, Casa Santicchio, Chiusi della Verna, Citerna, Valfabbrica, Poggio Moiano and Nerola)
- 1 pranzo al sacco (Casa Santicchio)
- Transfer come da programma (Firenze-Pontassieve, Consuma-Caiano,Caiano-Consuma, Anghiari to Sansepolcro, Città di Castello-Campanile, Mocaiana-Gubbio, Valfabbrica-Assisi, Assisi-Valfabbrica, Foligno-Uppello, Santuario Santa Maria della Foresta-Rieti, Rieti-Maglianello Basso)
- Descrizioni dettagliate del percorso in formato digitale, mappe, tracce GPS e App
- Credenziale del Pellegrino
- Assicurazione medico-bagaglio
- Supporto telefonico 24h su 24

La quota non comprende:

- Viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- I pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- Le visite e gli ingressi - le mance
- Gli extra di carattere personale
- Eventuali tasse di soggiorno
- Tutto quanto non specificato sotto la voce “la quota comprende”

Servizi aggiuntivi
Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- Supplemento camera singola
- Assicurazione annullamento
- Eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta
- Guida ufficiale del cammino spedita al primo hotel
- Documentazione di viaggio cartacea (descrizione del percorso e mappe), spedita al primo hotel