



2 - 5 Giugno 2022

La Via Francigena in Toscana, un'esperienza unica

escursione riservata ai soci di Montagna Libera e ai soci della Federtrek

La Via Francigena diretta a Roma, non era una sola strada ben definita come era stata la norma nell'epoca delle solide e ben costruite vie consolari romane: progettate con un tracciato stabilito e con le loro stazioni di posta, venivano poi mantenute in buono stato da appositi funzionari. Secondo gli storici, nel medioevo i viaggiatori seguivano sì una direttrice fondamentale, ma spesso, a causa della mancanza di infrastrutture solide e ben definite (come i tratti di lastricato o i ponti in pietra), il traffico passava senza problemi da una via a una sua parallela, segnando così le fortune e le disgrazie di paesi e borghi lungo il tragitto. Per noi oggi il nome della via è strettamente legato alla figura di Sigerico, il vescovo che nel 990 è partito da Canterbury per raggiungere Roma

Lungo la via del ritorno, attraversò tutta l'Italia da Roma al Gran San Bernardo, toccate l'attuale Svizzera e la Francia, Sigerico raggiunse il punto di partenza, lasciando scritte le tappe che avevano segnato il suo viaggio. Il prezioso manoscritto elenca le 79 località in cui il prelado e il suo seguito sostarono per la notte. La maggior parte delle tappe indicate da Sigerico corrisponde a località esistenti, o a toponimi che sono stati identificati dagli storici. Mancano all'appello solo due o tre luoghi, il cui nome è stato cancellato dallo scorrere dei secoli.

Programma: Giovedì 2 Giugno, Arrivo a Siena, la giornata è dedicata alla visita turistica della città, ogni partecipante può organizzare il proprio tour turistico. Nel pomeriggio partenza per Buonconvento, dove soggiureremo.

Venerdì 3 Giugno: Partenza con il pullman e arrivo a *Isola d'Arbia*, inizio della 1° tappa, il percorso attraversa la *Val d'Arbia*, arriveremo alla *Gancia di Cuna*, un luogo che trasuda storia, alcuni edifici sono in restaurazione, ma il fascino del Borgo è unico. Il Cammino continua, si attraversano colline e campi nel Comune di *Monteroni d'Arbia*, altro luogo molto suggestivo è *Quinciano*, un Borgo di origini medievale. Il percorso prosegue costeggiando la ferrovia e campi coltivati, si arriva a *Ponte d'Arbia*, una frazione che si trova sulla strada Statale Cassia. Qui si prende una strada bianca che ci porta al vecchio *Borgo/fattoria la Piana*, dajè con le foto!. Ultimi 2 km e arriviamo a *Buonconvento*, fine della 1° tappa.

Difficoltà: E Dislivello: 250 metri in salita (vari saliscendi) – 230 metri in discesa (vari saliscendi) Lunghezza: 20 Km. Strade pavimentate: 25 %
Strade sterrate e carrarecce: 70% Mulattiere e sentieri: 5% Pranzo al sacco

Montagna Libera, per una più ampia partecipazione dei soci, propone anche un programma turistico. Le località da visitare sono autentici tesori d'arte di cultura e storia. Ogni partecipante è libero di scegliere ogni giorno tra la proposta escursionistica o turistica.

Venerdì 3 Giugno: Programma Turistico; partenza con il pullman e visita del piccolo **Borgo di Lucignano d'Arbia**, un gioiellino. Si riprende il viaggio e si arriva alla **Abbazia di Monte Oliveto Maggiore**, gli affreschi del Sodoma ci aspettano. Visita Guidata. Per il pranzo si può fare, al sacco nel giardino adiacente al Ristorante “ La Torre”, in alternativa si può ritornare a Buonconvento (km 10) e fare il pranzo libero. Pomeriggio, si consiglia la visita di **Buonconvento** e del Museo Comunale di Arte Sacra, con opere di Duccio di Boninsegna, Lorenzetti ecc. e del Museo della Mezzadria Senese.

Sabato 4 Giugno: Programma Escursionistico; breve trasferimento con il pullman in località Val di Cava. Inizio della 2° tappa. Su strada bianca attraversiamo il territorio dove ci sono i vigneti, qui si coltiva l'uva per il rinomato vino di Montalcino, la città si erge in lontananza davanti a noi. Arriviamo a **Torrenieri**, lungo **Via Romana** è quasi d'obbligo fare una sosta da **Ticci, bar e pasticceria dal 1908**. Poco più avanti si trova la chiesa di **Santa Maria Maddalena, citata da Sigerico**. Usciamo da Torrenieri su strada asfaltata, entriamo in **Val d'Orcia**, il paesaggio che si apre davanti a noi è unico. Con una piccola deviazione arriviamo ai “ **Cipressi di San Quirico d'Orcia**” il luogo più fotografato della Val d'Orcia, gli ultimi 5 km in leggera salita ci portano a **San Quirico d'Orcia**, si arriva alla **Pieve di San Quirico e Giulitta**. Attraversiamo la cittadina su Via Dante Alighieri e arriviamo al parco pubblico gli “ **Horti Leonini**” per la sosta pranzo. Riprendiamo il cammino, percorriamo 1 km sulla strada asfaltata fino al bivio per **Vignoni**, la strada diventa bianca che con leggeri sali e scendi arriva presso l'antico **Borgo di Vignoni**, luogo di pace e tranquillità. Usciti dal borgo, la strada scende a **Bagno Vignoni**, arrivo in **Piazza delle Sorgenti**. Fine della 2° tappa.

Difficoltà: E Dislivello: 300 m. in salita (vari saliscendi) 250 m. in discesa
Lunghezza: 16.00 Km. Strade pavimentate: 25% -
Strade sterrate e carrarecce: 70% Mulattiere e sentieri: 5% Pranzo al sacco

Sabato 4 Giugno: Programma Turistico; Partenza per **San Quirico d'Orcia**. Lungo la strada è d'obbligo una sosta ai “**Cipressi di San Quirico**” il luogo più fotografato della Val d'Orcia. La cittadina ha un bel centro storico, da visitare la **Collegiata di San Quirico e Santa Giulitta**, gli **Horti Leonini**, splendido giardino all'Italiana, la chiesa di **San Francesco**, che custodisce la statua in terracotta, opera di **Andrea della Robbia**. Lungo la Via Dante Alighieri, troveremo molti negozi e ristoranti. Un'altra chiesa semplice ma piena di atmosfera è quella dedicata alla **Santa Maria Assunta**. Un'opzione è la visita alla **Cappella della Madonna di Vitaleta**, che si trova a 7 km dal paese, la chiesetta di solito è chiusa ma è il tutto il luogo è molto suggestivo.

Trasferimento a **Bagno Vignoni**, uno straordinario Borgo unico al mondo. Rientro a Buonconvento.

Domenica 5 Giugno: Programma Escursionistico; partenza con il pullman e arrivo a *Bagno Vignoni*, inizio della 3° tappa, ci incamminiamo in direzione di *Castiglione d'Orcia*, breve visita del Borgo, ci immergiamo nella Val d'Orcia, uno dei più belli paesaggi d'Italia, si prosegue fino a *Bagni San Filippo*, come non si può terminare il nostro Cammino facendo un bagno alla piscina naturale della *Balena bianca*.

Difficoltà: E Dislivello: Salita 270 metri – Discesa: 150 (saliscendi) Lunghezza: Km 18
Strade pavimentate: 20% - Strade sterrate e carrarecce: 70% - Mulattiere e sentieri : 10% Pranzo al sacco

Domenica 5 Giugno: Programma Turistico, partenza con il pullman e arrivo a *Castiglione d'Orcia*, antico borgo arroccato su una collina a 540 metri s.l.m., domina tutto l'abitato la *Rocca Aldobrandesca*, con una breve camminate si arriva a *Rocca d'Orcia*, splendido borgo con la *Rocca Tentennano* e le sue antiche Pievi. Trasferimento a Bagni San Filippo, come si può resistere ad un bagno caldo nelle acque termali della *Balena Bianca*. Partenza per Aprilia.

Equipaggiamento per gli escursionisti: si consiglia l'uso dei bastoncini (per la postura) e un abbigliamento adatto al trekking e alla stagione, portare cappello, crema solare, occhiali da sole e maglia di ricambio. Portare l'acqua e cibo per le esigenze personale. Per quanto riguarda le scarpe si consiglia l'uso di uno scarponcino leggero, alto o basso da trekking.

Pranzi al sacco, lungo il cammino ci sono dei punti di ristoro, ma è bene partire per ogni tappa con il proprio cibo.

Quota di partecipazione (rimborso spese) è di 295 euro, che comprende: Viaggio in pullman GT – Parcheggi - Soggiorno presso l'Hotel Ghibellino, a Buonconvento, con trattamento di mezza pensione dal 2 al 5 Giugno (3 notti), in camere matrimoniali, doppie e singole (con supplemento di 40 euro per le 3 notti) , Tassa turistica, assicurazione giornaliera, escursioni come da programma. La quota non comprende, ingressi a pagamento e tutto quello non specificato nella "quota comprende". Le cene includono: 1 antipasto – 1 primo – 1 secondo con contorno – dolce della casa - acqua e vino

La quota è calcolata per 25 partecipanti, se ci saranno più prenotazioni, la quota avrà una riduzione in percentuale ad ogni prenotazione.

Per informazioni chiamare Domenico al 338 2657 638.

L'Hotel che abbiamo prenotato ci ha dato l'opzione al 1 Marzo 2022, quindi le prenotazioni partono subito

Prenotazioni: dal 19 Dicembre al 28 Febbraio 2022

Si può prenotare, tutti i giorni 9/13-16/20 al 338 2657638 (Domenico) anche su Whatts App per email: gruppomontagnalibera@gmail.com

Al momento della prenotazione, il socio deve versare un acconto di 50 euro a persona, con bonifico bancario intestato a: De Lucia Francesca Iban: IT64U0306234210000001323837 Banca Mediolanum - Inserire nella causale, acconto, cognome/i di chi prenota e scrivere Via Francigena

Effettuato il bonifico mandare copia in segreteria con email a: gruppomontagnalibera@gmail.com o con Whats App al 338 2657 638.

La segreteria a questo punto confermerà la prenotazione

La segreteria di Montagna Libera comunicherà la data del secondo acconto.

Ritrovo: Borgo Piave (autolavaggio): ore 6.20

Aprilia: ore 6.40 al parcheggio della scuola M. Garibaldi, via E. Fermi.

Partenza ore 7.00

Pomezia (Selene) ore 7.20

Tor de Cenci ore 7.30 – Spinaceto Bar Quadrifoglio 7.30

Seguici su Facebook: Montagna Libera - e su www.montagnalibera.it

Avviso: escursione riservata ai soci, potranno essere annullate o variate le attività a insindacabile giudizio dell'accompagnatore senza penalità alcuna. Dichiarazione di esonero di responsabilità: con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara: di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione; di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione; di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente connessa alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora Montagna Libera, il Direttore di escursione e gli accompagnatori da qualunque responsabilità.