

VIAGGI E WEEKEND



LA VIA FRANCIGENA

30 maggio - 2 giugno 2024

da Pontremoli a Massa

in cammino, insieme
sulle orme di pellegrini, eserciti e mercanti
nel cuore della Lunigiana

👉 percorsi naturali

👉 pievi e castelli

👉 bellissimi borghi

Un'esperienza unica che permette di rivivere le emozioni degli antichi pellegrini



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.

VIAGGI E WEEKEND



... ad un certo punto
nasce dentro il desiderio
prepotente di mettersi in cammino...

DATI TECNICI

31/05/2024: da Pontremoli ad Aulla: Dislivello: 390 m - **km 32** - Difficoltà: **impegnativa**

01/06/2024: da Aulla a Sarzana: Dislivello: 600 m - **km 18** - Difficoltà: **media**

02/06/2024: da Sarzana a Massa: Dislivello: 590 m - **km 28** - Difficoltà: **impegnativa**

PROGRAMMA

30/05/2024: appuntamento nel pomeriggio a Pontremoli. **Cena e pernottamento a Pontremoli**

31/05/2024: ore 7:00 inizio **cammino da Pontremoli ad Aulla**
arrivo previsto nel primo pomeriggio
Cena e pernottamento ad Aulla

01/06/2024: ore 7:00 inizio **cammino da Aulla a Sarzana**
arrivo previsto primo pomeriggio
Cena e pernottamento a Sarzana

02/06/2024: ore 7:00 inizio **cammino da Sarzana a Massa**
arrivo previsto nel pomeriggio. Rientro a Roma.

TRASPORTI *(consigliati)*

30/05/2024: Frecciabianca 8620 ore 13:57 in partenza da Termini - arrivo a La Spezia ore 17:44
Regionale 19258 ore 18:06 in partenza da La Spezia - arrivo a Pontremoli ore 18:51

02/06/2024: Frecciabianca 8623 ore 18:40 in partenza da Massa Centro - arrivo a Termini ore 22:03

ALLOGGI *(consigliati)*

Ostelli, accoglienze religiose, b&b



INFORIDEA
idee in movimento



VIAGGI & WEEKEND

Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.

VIAGGI E WEEKEND

Costi:

- **Quota per tre escursioni: € 40. Iniziativa riservata ai soli soci Federtrek con tessera in corso di validità** da esibire alla partenza, pena l'impossibilità di partecipare. Chiamando gli accompagnatori sarà possibile fare la tessera, costo 15 €

Da pagare in loco:

- 3 pranzi al sacco
- 3 cene
- 3 pernottamenti

Come prenotare:

I posti sono limitati, le adesioni dovranno pervenire quanto prima, contattando l'accompagnatore.



Equipaggiamento necessario: Zaino (30/40 litri); scarpe comode (preferibilmente da trekking basse); micropile; antivento; antipioggia; pantalone lungo; pantaloncino; magliette; calzini; un cambio completo di abbigliamento; asciugamano; sapone da bucato; lampada frontale con batterie di ricambio; borraccia da 1 litro; medicinali necessari per uso personale; caricabatterie telefono; documento di identità; kleenex; necessari per igiene personale; biancheria intima; pigiama; cappellino; ciabatte per la doccia; crema solare.

Equipaggiamento consigliato: bastoncini da trekking; tappi per le orecchie; cerotti Compeed; occhiali da sole.

È possibile partecipare anche solo ad alcune delle tappe proposte



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.