



www.gardacanyon.it

CANYONING - TREKKING - LAGO DI GARDA E LAGO D'IDRO - ARRAMPICATA - ORIENTEERING

Trekking sull'Appennino Toscano

Il cA.m.M.ino di S. Francesco

29 – 30 – 31 ottobre 2016

Il più famoso è quello di Santiago, in Spagna, ma anche l'Italia ha i suoi cammini: dalla Toscana all'Umbria, un sentiero percorso da San Francesco nel 1213 per recarsi da Chiusi della Verna e Rieti, passando per Assisi. Noi affronteremo le prime 3 tappe, fino a San Sepolcro, iniziando dalla montagna sacra di La Verna, dove è stato eretto un meraviglioso santuario, immerso nel silenzio e nella pace di un bosco di faggi e abeti. Il tragitto si snoda sulla splendida dorsale appenninica e la stagione consente di ammirare eccezionali fioriture (fra le quali vale la pena ricordare un elevato numero di orchidee). Interessante il paesaggio anche dal punto di vista geologico che è caratterizzato dalle rocce sedimentarie, prevalentemente arenarie intercalate a marne, con rupi calcaree, e ampie pendici tondeggianti interrotte da erosioni calanchive, che rivelano la presenza di argille. Dal punto di vista zoologico non è difficile incontrare ungulati fra i quali i più frequenti sono il muflone, il capriolo, e il camoscio appenninico. Un cammino, anche interiore fatto di riflessione, che appagherà sia dal punto di vista panoramico che sportivo, senza tralasciare la possibilità di assaporare squisiti piatti tipici toscani.

DIFFICOLTA': ITINERARIO ESCURSIONISTICO

1° g.: Chiusi della Verna – Pieve S. Stefano D: 400 m T di percorrenza: 5 ore L: 15 km

2° g.: Pieve S. Stefano – Montagna D: 1000 m T di percorrenza: 9 ore L: 25 km

3° g.: Montagna – S. Sepolcro D: 200 m T di percorrenza: 4 ore L: 10 km

EQUIPAGGIAMENTO: ZAINO - GIACCA A VENTO (idrorepellente) – SCARPONI - FELPA IN PILE - INDUMENTI RICAMBIO - PANTALONI LUNGI – OCCHIALI DA SOLE – GUANTI – BORRACCIA – VIVERI PER PRANZO – BASTONI DA TREK - COPRIZAINO – CAPPELLO TRASPIRANTE - OMBRELLINO

NOTE VARIE: Si consiglia di isolare il materiale di ricambio con sacchetti di cellophane. PRANZO AL SACCO A MEZZOGIORNO

PERCORSO AUTOMOBILISTICO: BS – Modena – Cesena – Chiusi della Verna.



ISCRIZIONI ENTRO Venerdì 21 OTTOBRE

Minimo 4 – massimo 6 partecipanti

180,00 € (quota comprende: guida + ½ pensione)

**Per prenotazione e maggiori informazioni,
telefonare o inviare una e-mail ai seguenti recapiti:**

PAOLA MENEGATO

Tel.: 3388328830

paola@gardacanyon.it

UGO MARIANI

Tel.: 3292183443

ugo@gardacanyon.it

NICOLA DANESI

Tel.: 3484452357

nicola@gardacanyon.it

