



PROGRAMMA CAI DESENZANO GRUPPO SENIORES CAMMINI

2026



TREKKING LA VIA DI FRANCESCO DA FIRENZE A LA VERNA

DA DOMENICA 27 SETTEMBRE A DOMENICA 4
OTTOBRE



La Via di Francesco è un percorso non religioso che ispira pace, tranquillità e trasformazione personale. Attraversando habitat molto interessanti da un punto di vista naturalistico, si cerca di ripercorrere la rete di sentieri e mulattiere che possono essere state utilizzate da Francesco nel corso della sua vita allo scopo di diffondere la sua “regola”. Tutti coloro che decideranno di percorrere questo sentiero verranno identificati come “Pellegrini” e avranno la possibilità di incontrare chiese medievali, di attraversare boschi sacri e visitare le terre amate da San Francesco d'Assisi.

Il nostro sentiero di 101 km inizia a Firenze, segue il corso dell'Arno, attraversa i vigneti toscani, sale nelle incontaminate foreste montane degli Appennini, attraversa il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi fino al Santuario della Verna. Nei prossimi anni si potrà continuare fino a raggiungere la splendida Assisi e successivamente Roma.

Luoghi attraversati: Firenze, Pontassieve, Consuma, Stia, Camaldoli, Badia Prataglia, Santuario della Verna.

Lunghezza: circa 101 km

Numero di Tappe a Piedi: 8 tappe

Programma:

1° giorno: Viaggio + visita a Firenze (3h) e primo tratto Via di Francesco fino a

Girone (6,5 km – 2h)

Visita al centro storico e sosta per il pranzo: Ponte Vecchio, Palazzo Vecchio, Cattedrale di Santa Maria del Fiore, Piazza San Giovanni, Campanile di Giotto, Basilica di Santa Maria Novella. Spostamento alla **Basilica di Santa Croce** per ottenere il **timbro d'inizio percorso** sulla credenziale. Nel pomeriggio percorreremo il primo tratto del Cammino di Francesco lungo il fiume Arno seguendo la ciclabile Girone fino a San Jacopo al Girone con dislivelli trascurabili.

Rientro in bus nei dintorni di Firenze presso hotel – cena e pernottamento

2° giorno: da San Jacopo di Girone a Pontassieve

Distanza: 13 km - **Tempo di percorrenza:** 4h30 + soste - **Dislivello:** 495 metri

Si attraversano le città di San Jacopo al Girone, Compiobbi, Ellera, Le Falle, Sieci, e si arriva a Pontassieve, proseguendo fino a Diacceto se non saremo stanchi, per semplificare la tappa del giorno successivo. Compiobbi è un punto sosta durante la tappa utile per accorciare il percorso. Interessanti le vedute sul fiume Arno, gli uliveti, il borgo di Compiobbi, il Castello di Nipozzano e il Ponte Mediceo a Pontassieve, il centro storico con le porte del castello.

A fine tappa rientro in bus in hotel nei dintorni di Firenze per cena e pernottamento.

3° giorno: da Pontassieve a Consuma

Distanza: 18,6 km - **Tempo di percorrenza:** 6 ore + soste - **Dislivello:** 1138 metri

Il percorso può essere ridotto a 13 km + 700 m dislivello con trasporto in bus fino a Diacceto. La tappa di oggi è un'escursione in salita attraverso pittoreschi vigneti e rigogliose foreste. Si parte da Pontassieve per vedere il sole del mattino illuminare i vigneti collinari e raggiungere Diacceto dove faremo una sosta presso la Locanda Tinti. Quindi si transita dall'antico Castello di Ferrano, per poi avere il primo assaggio della solitudine mistica della Via di Francesco entrando nella foresta di Vallombrosa. Il sentiero densamente boscoso sale silenziosamente verso Consuma. Il bus può evitare di percorrere l'ultimo chilometro di strada fino al piccolo villaggio di Consuma. Da provare la specialità locale "la schiacciata con i funghi" al Ristorante Consumi.

Trasferimento in bus a Stia – pernottamento presso hotel Falterona. Cena libera in ristorante

4° giorno: da Consuma a Stia

Distanza: 18 km - **Tempo di percorrenza:** 6 ore + soste - **Dislivello:** + 462 metri / -1088 m

Percorso: Sentiero nel bosco, attraversamento di torrenti.

Partendo dal Passo della Consuma, il percorso scende rapidamente lungo sentieri boscosi e strade di campagna attraverso i pittoreschi villaggi di Gualdo e Castel Castagnaio che merita una visita. Si passa anche da Villa con la Chiesa di San Jacopo, con reliquie di San Jacopo. Si osservano panoramiche mozzafiato prima di arrivare al centro storico di Stia, una piccola cittadina sulle rive del fiume Arno. La sua chiesa dedicata a S. Maria Assunta è considerata uno degli edifici romanici più importanti del Casentino. Il Museo della Lana e il Lanificio di Stia meritano una visita. La Tappa è moderatamente impegnativa, ma bellissima da un punto di vista naturalistico. Il terreno comprende sentieri montani boscosi, strade di campagna e diversi attraversamenti di ruscelli. Non ci sono cibi o servizi fino a Stia.

Eventuale punto per uscire dalla tappa: Villa. Pernottamento presso Albergo

Falterona a Stia. Cena libera in ristorante.

5° giorno: da Stia a Camaldoli

Distanza: 17,5 km - **Tempo di percorrenza:** 6 ore - **Dislivello:** + 910 metri / -583 m

Percorso: Sentiero nel bosco, Foreste Casentinesi

Si sale dalla valle su strade silenziose fino a raggiungere un gioiello della Toscana, uno dei più grandi parchi nazionali d'Europa. Il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, incontaminato e densamente boscoso, crea la sensazione di svelare misteri ad ogni passo. Al bivio sulla strada poco prima di Valagnesi, seguiremo l'itinerario ufficiale e più tranquillo verso il Monastero Benedettino di Camaldoli lasciando al giorno dopo la salita verso il Sacro Eremo di Camaldoli. Avremo l'opportunità di vivere la sacralità e la purezza del parco nazionale delle Foreste Casentinesi. Il primo terzo del sentiero (6 km)

segue strade di montagna poco frequentate e scorciatoie prima di entrare nel parco nazionale delle Foreste Casentinesi.

A Camaldoli potremo visitare il Museo dell'avifauna del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, il Monastero di Camaldoli e l'antica farmacia.

Pernottamento e cena presso **Locanda dei Baroni** Camaldoli AR, Italia

6° giorno: da Camaldoli a Badia Prataglia passando dall'Eremo di Camaldoli

Distanza: 14 km - **Tempo di percorrenza:** 6 ore - **Dislivello:** 815 metri

La camminata di oggi è bellissima, anche se faticosa. Partiremo dal Monastero di Camaldoli per salire a visitare l'Eremo, che sorge in un luogo dove si respira tutta la magia del bosco e avremo modo di ammirare le vedute panoramiche verso il Lago di Ridracoli e verso la Romagna, attraversando suggestive foreste di abeti e faggi. Si prende il sentiero 68 per raggiungere l'Eremo di Camaldoli (1103 m) che dista 3 km. Dopo la visita all'Eremo, si prende il sentiero 74 per raggiungere Prato alla Penna (1248 m). Si prosegue in una magnifica faggeta e si raggiunge il Passo dei Fangacci (1228 m). Qui potremo fare una sosta utilizzando i tavoli del rifugio incustodito prima di deviare sulla cima del Monte Penna che regalerà vedute mozzafiato (deviazione facoltativa). Dopo essere tornati al Passo dei Fangacci, si scende in un bosco magico per circa 3km fino a raggiungere Badia Prataglia. Da visitare l'antica Chiesa di Santa Maria Assunta.

Pernottamento e cena presso **Albergo La Foresta** Via Nazionale, 13 Badia Prataglia AR

7° giorno: da Badia Prataglia a Rimbocchi

Distanza: 10 km - **Tempo di percorrenza:** 4 h - **Dislivello:** + 450 metri

Il percorso odierno ci porta attraverso ripide salite montuose, fitti boschi di felci e panorami mozzafiato, prima di entrare nel sacro e mistico bosco, dove antichi alberi si ergono sopra di noi come una cattedrale, mentre ci avviciniamo al Santuario della Verna. Sia la rotta di Rimbocchi, sia quella del Rifugio Casa Santicchio, hanno panorami che ci lasceranno a bocca aperta. La Tappa della Via di Francesco inizia con una scalata rocciosa su Poggio della Cesta, poi conduce dolcemente i pellegrini oltre la chiesa di Frassineta e l'agriturismo montano Rifugio Casa Santicchio, utile per una sosta, fino alla cittadina di Rimbocchi. Rientro in bus a Badia Prataglia – Pernottamento e cena presso

Albergo La Foresta

8° giorno: da Rimbocchi a La Verna – visita al Santuario – rientro a Desenzano

Distanza: 8 km - **Tempo di percorrenza:** 3 h + visita al Monastero di La Verna - **Dislivello:** + 650 metri

A 2 chilometri dopo Rimbocchi, si svolta sulla strada sterrata verso l'agriturismo Podere Casalino a 765 m, che si raggiunge attraversando il torrente Corsalone su un recente viadotto. Dalla radura di Podere Casalino, il sentiero continua in salita, quasi come una rudimentale scala. Dopo un chilometro e mezzo, raggiungerete un'altitudine di circa 1000 metri all'incrocio con il sentiero che porta al Sasso Cavallino sotto La Verna. Si procede attraverso l'intrico di massi caduti dal Monte Penna. Dal Sasso Cavallino, il sentiero sale e termina alla strada di Beccia. Il sacro bosco abbraccia i pellegrini come nessun altro passaggio nel bosco fino ad ora. E infine, con un'ultima salita, si arriva al luogo più amato da San Francesco, il Santuario della Verna. La Verna è uno dei centri più significativi per la spiritualità francescana, e viene visitato da pellegrini e turisti. Uno dei punti salienti del santuario è la Cappella delle Stimate, che è costruita sul luogo dove si dice che San Francesco abbia ricevuto le ferite di Cristo. La Verna è anche rinomata per la sua bellezza naturale. **In serata, rientro a Desenzano**

Direzione: Mor Lucia – Ambrosi Gilberto

Ritrovo: Parcheggio Casello Autostrada A4 Desenzano ore 6

Numero massimo partecipanti: 30

Apertura iscrizioni: 03/02/2026

Quota di partecipazione indicativa: € 900,00

Caparra: € 250,00 da versare all'iscrizione a copertura parziale costo bus

La quota include:

- Bus privato da Desenzano a Firenze e da La Verna a Desenzano e trasferimenti per ogni singola tappa del trekking
- Sistemazione in hotel con trattamento ½ pensione a Firenze (2 gg), Camaldoli (1g), Badia Prataglia (2 gg) e pernottamento e prima colazione a Stia (2gg)
- Costi autista
- Guida certificata per tutta la durata del trekking

Tutte le informazioni logistiche dettagliate, il costo definitivo del trekking, l'importo e le modalità di versamento del saldo saranno comunicate a tutti gli iscritti dopo la chiusura delle iscrizioni.