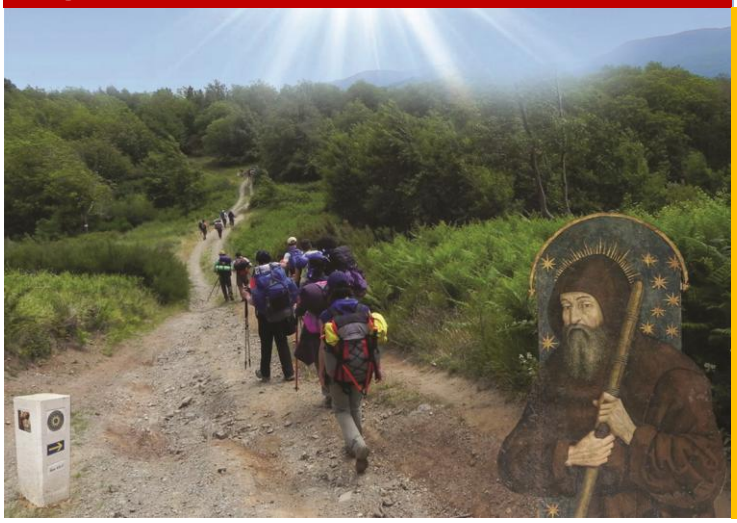
Da venerdì 10 maggio a domenica 12 maggio 2024

Il Cammino di San Francesco di Paola

La Via del Giovane

Organizzato dall'APS "Escursionisti Appennino Paolano"
Evento riservato ai soci



Durata: *3 giorni / 2 notti* **Distanza:** *49 km*

Gruppo: *15-20 partecipanti*

3 Tappe:

1. *San Marco Argentano - Cerzeto*
2. *Cerzeto - Bosco Cinquemiglia di Fuscaldo*
3. *Bosco Cinquemiglia - Santuario di Paola*

Il Cammino di San Francesco di Paola - "La via del Giovane"

Un affascinante viaggio tra natura e storia sulle orme dell'eremita calabrese, attraversando i luoghi che fecero da cornice alla sua vita. Partendo da San Marco Argentano raggiungeremo in 3 tappe il Santuario di Paola.

1. **Prima Tappa:** San Marco Argentano - Cerzeto km 10,6
2. **Seconda Tappa:** Cerzeto - Bosco Cinquemiglia di Fuscaldo km 17,5
3. **Terza Tappa:** Bosco Cinquemiglia - Santuario di San Francesco di Paola km 19,7

Servizi inclusi:

1. Quota di iscrizione e assicurazione;
2. Servizio guida e organizzazione;
3. Trasferimento in minibus da Paola a San Marco Argentano;
4. Servizi di vitto e alloggio come specificato di seguito:
   - pranzo a sacco per tutti e tre i giorni di cammino;
   - cena a Cerzeto (prima sera) e a Fuscaldo (seconda sera);
   - pernottamento in ospitalità domestica a Cerzeto (1a notte) e a Fuscaldo (2a notte);
5. T-shirt tecnica, credenziale e testimonium.

Costi e prenotazione:

Richiedere la scheda con i relativi costi

via mail a: info@ilcamminodisanfrancesco.it

via WhatsApp a: Alessandro 3286572943; Vincenzo 3295418818.

dopo conferma telefonica per la disponibilità di posti, richiedere il **modulo d'iscrizione** e inviarlo compilato in ogni sua parte, alla mail info@ilcamminodisanfrancesco.it

Condizioni generali di partecipazione al Cammino

Recesso:

- la quota di iscrizione verrà interamente restituita se viene data comunicazione di rinuncia a partecipare entro 30 giorni dall'inizio del Cammino. Tale quota potrà essere utilizzata per una eventuale partecipazione a Cammini previsti in date successive.
- la suddetta quota non verrà restituita se la rinuncia a partecipare avviene nei 30 giorni precedenti all'inizio del Cammino o in caso di mancata partecipazione al Cammino stesso.

Ritiro dopo la partenza: se un partecipante non è nelle condizioni di proseguire il Cammino (per motivi non attribuibili all'organizzazione) la quota di partecipazione non verrà restituita.

Annullamento del Cammino: se l'organizzazione ha necessità di modificare la data di partenza o annullare l'evento (per causa di forza maggiore, previsioni meteo avverse o per mancanza del numero minimo di partecipanti) la quota già versata sarà interamente restituita.

Difficoltà: Non è una semplice passeggiata!!!
L'itinerario presenta tre tappe, lunghe rispettivamente 10,6 km - 17,5 km - 19,7 Km e salite abbastanza impegnative. Anche se non presenta particolari difficoltà tecniche è richiesto allenamento, abitudine a camminare e buon spirito di adattamento (anche andare in bagno in natura all'aria aperta, in quanto i servizi igienici sono presenti solo ad inizio e fine tappa).

Cene: "menu del pellegrino", acqua e vino della casa. Eventuali richieste di altre portate e bibite sono da pagare a parte.

Pernottamento: si dorme in camere da 2-3-4 posti, arredate con letti singoli e matrimoniali. Non è prevista in alcun modo la sistemazione in camera singola.
In fase di prenotazione, sul modulo d'iscrizione, indicare nome e cognome degli eventuali compagni di stanza.
Potrà accadere di dividere la stanza con altri partecipanti oltre ai compagni di stanza scelti in fase di prenotazione. Ma il bello del Cammino è anche questo, un'esperienza di condivisione e di nuove amicizie!

Cosa portare:
Consigliate **scarpe da trekking leggero o scarpe da trail running** (già utilizzate in precedenza e in buono stato) adatte a percorsi misti di sterrato e asfalto. Abbigliamento "a strati", pantaloni comodi da escursione, giacca impermeabile, copricapo, zaino comodo con tutto il necessario per 3 giorni. Consigliato l'uso dei bastoncini da trekking. Indispensabili borracce o bottiglie per un totale di almeno 1,5 litri da riempire durante il percorso. Consigliato l'utilizzo di spray repellenti anti-insetti/zecche. Qui tutti i nostri consigli: www.ilcamminodisanfrancesco.it/consigli_utili.html#pl3

Servizio trasporto zaino: 20 € da versare prima della partenza (per un minimo di 6 persone richiedenti il servizio)
si potrà spedire lo zaino, portando con se solo un piccolo zainetto con lo stretto necessario per la giornata di cammino (acqua, pranzo a sacco, maglia manica lunga, giacca/poncho, …)

ATTENZIONE AI DETTAGLI

Cura del piede: è importante tagliare le unghie prima di partire per evitare il rischio di lesioni. È fondamentale evitare i calzini da città. Molto spesso sono troppo sottili e troppo fragili per sopportare lunghe ore di attrito e sforzo. Scegli calze specifiche da trekking.

Antipioggia: Tranne previsioni meteo proibitive, si cammina anche con la pioggia. Equipaggiarsi di giacca impermeabile o **poncho** che copra insieme persona e zaino.

CELLULARI

I partecipanti sono invitati a disattivare la suoneria del proprio cellulare. In caso di telefonata, allontanarsi dal gruppo previa comunicazione ed autorizzazione della guida, rimanendo comunque in vista alla stessa.

T-Shirt

Come scegliere la misura

Prendi un metro a nastro e posizionatelo nella parte più ampia del petto.

Assicurati che il torace sia parallelo al suolo.

Solleva la testa, stringi il metro con la respirazione normale.

S	M	L	XL	2XL
88-91cm	92-95cm	96-103cm	104-113cm	114-123cm

Informazioni Utili
Ritrovo: venerdì 10 maggio, ore 8:00 nel piazzale del Santuario di Paola (CS).
Rientro: domenica 12 maggio, ore 18:30 al Santuario di Paola (CS).

Come arrivare Paola, luogo del ritrovo:
- IN AUTO: dall'autostrada "A2 SA-RC", uscita Cosenza Nord se arrivi da nord o Falerna se arrivi da sud.
- IN TRENO: stazione di Paola, servita da treni regionali, Intercity, Frecciabianca e Frecciargento di Trenitalia.
- IN AEREO: Aeroporto di Lamezia Terme. Navetta per Paola di Autoservizi Preite - linea 8, in 90 minuti circa.

Dormire a Paola il giorno prima della partenza:
Per chi parte da molto lontano è consigliabile arrivare il giorno prima a Paola e pernottare nei ***B&B convenzionati***:
1. *La Piazzetta*, 2. *Rosy*, 3. *San Francesco*, 4. *La Casa Rossa*, 5. *Al Chiaro di Luna*.
Clicca sul link, per i contatti di queste strutture: https://www.ilcamminodisanfrancesco.it/ospitalita.html#panel17

Programma

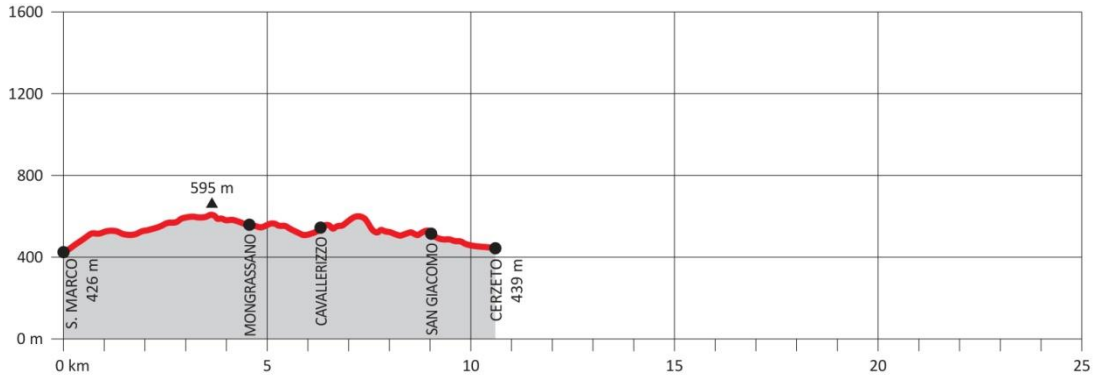
10 MAGGIO (1° giorno) | San Marco Argentano - Cerzeto | 10,6 km; 5 ore; dislivello 300 m in salita.
- ORE 8:00 Raduno nel Piazzale del Santuario a Paola (CS), e partenza in minivan per San Marco Argentano;
- ORE 9:00 Visita del centro storico di San Marco e della Chiesa della Riforma;
- ORE 10:30 Partenza della Prima Tappa;
- ORE 12:30 Visita del borgo fantasma di Cavallerizzo, abbandonato per una frana nel 2005;
- ORE 14:00 Pausa pranzo in ristorante a San Giacomo di Cerzeto;
- ORE 17:00 Arrivo nel borgo arbëreshë di Cerzeto. Sistemazione in camera, doccia e un po' di relax;
- ORE 20:00 Cena in Piazza SS. Pietro e Paolo, Ristorante "La Giara", osteria del circuito Slow Food;
- ORE 23:00 Sistemazione per la notte.

11 MAGGIO (2° giorno) | Cerzeto - Bosco Cinquemiglia | 17,5 km; 8 ore; dislivello 1090 m in salita.
- ORE 7:30 Colazione a Cerzeto (nelle strutture ricettive);
- ORE 8:15 Appuntamento in Piazza. Consegna pranzo a sacco e partenza della Seconda Tappa;
- ORE 13:00 Pausa pranzo. Colazione a sacco, nei pressi del "Faggio di San Francesco";
- ORE 17:30 Arrivo in località Bosco Cinquemiglia, spostamento in minivan fino a Fuscaldo. Sistemazione in camera;
- ORE 19:00 Visita di Fuscaldo il "paese di pietra e dei cento portali", borgo natìo della madre di San Francesco;
- ORE 20:00 Cena a Fuscaldo;
- ORE 23:00 Sistemazione per la notte.

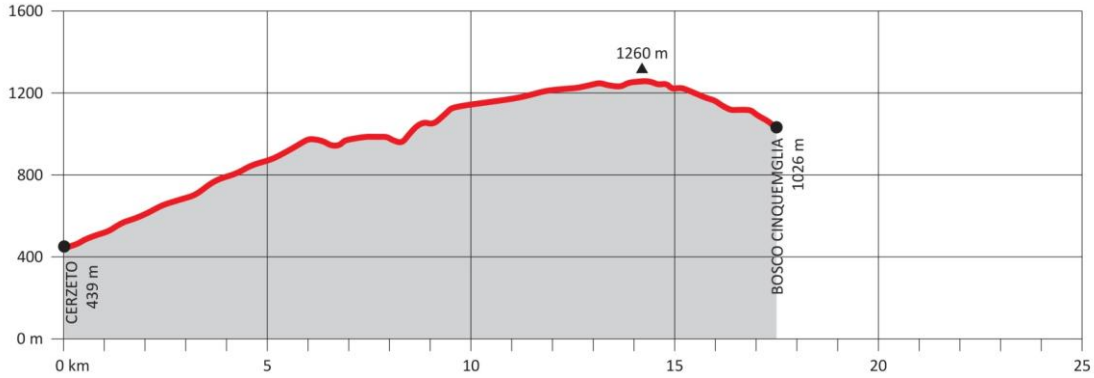
12 MAGGIO (3° giorno) | Bosco Cinquemiglia - Santuario di Paola | 19,7 km; 8 ore; dislivello 750 m salita.
- ORE 7:30 Colazione a Fuscaldo (nelle strutture ricettive);
- ORE 8:15 Consegna del pranzo a sacco, spostamento in minivan e partenza della Terza Tappa;
- ORE 13:00 Pausa pranzo. Colazione a sacco, in località "Croce di Paola e Montalto";
- ORE 17:30 Arrivo al Santuario di San Francesco di Paola;
- ORE 18:30 Consegna del Testimonium ai partecipanti, timbrato dall'Ordine dei Minimi di San Francesco.

Il Cammino è nato per divulgare la cultura del Santo e per far conoscere i luoghi in cui ha vissuto ed operato, vuole diffondere anche la cultura del camminare. Camminare è salute, camminare è ritrovare il contatto con la natura, camminare aiuta a rallentare e a vivere più in contatto con se stessi e il mondo.

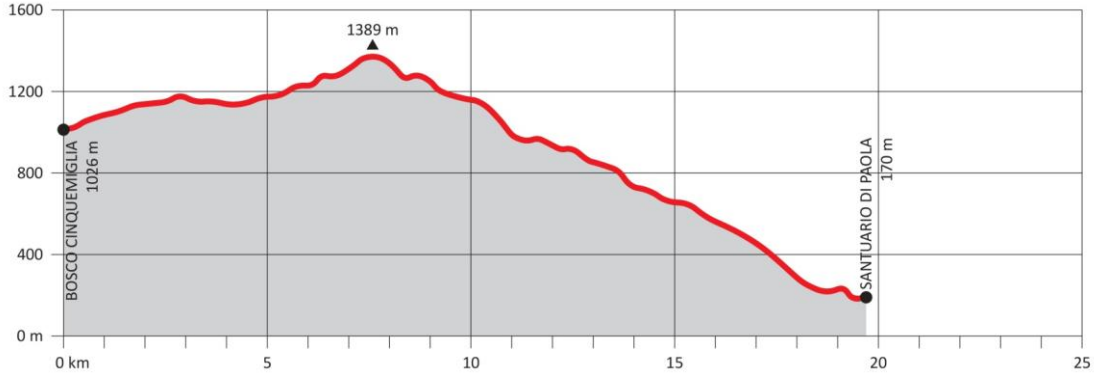
Buon Cammino...



Altimetria 1a tappa: San Marco - Cerzeto
10,6 km;
70% asfalto, 30% sterrato
dislivello 300 m in salita.



Altimetria 2a tappa: Cerzeto - Bosco Cinquemiglia | 17,5 km;
5% asfalto, 95% sterrato
dislivello 1090 m in salita.



Altimetria 3a tappa: Bosco Cinquemiglia – Sant. di Paola | 19,7 km;
16% asfalto, 84% sterrato
dislivello 750 m salita.