



### *Guida al viaggio:*

La Via degli Dei è un cammino di 130 km lungo l'Appennino Tosco-Emiliano seguendo un antico tracciato etrusco. Qui si legge la storia del nostro paese, dall'antico Impero Romano ai giorni nostri; sacre leggende si alternano a narrazioni profane in un mondo di re e regine, santi e osti. L'itinerario parte dalla Piazza Maggiore di Bologna e al ritmo dei propri passi si raggiunge Piazza della Signoria a Firenze. Tra i due capoluoghi l'itinerario attraversa piccoli paesi e borghi tra territori poco conosciuti fra pieve, castelli, santuari e fortezze. Si salirà su monti dai nomi divini da cui poter ammirare paesaggi pittoreschi per poi scendere attraverso folti boschi nelle valli tra campi coltivati ed uliveti suggestivi. Ogni sera si raggiungeranno piccoli ristoranti locali dove poter gustare la gastronomia del territorio e rimettersi in forze per la giornata successiva. Un viaggio intenso ed impegnativo capace di fortificare corpo e mente.

#### **Quando partire:**

Il cammino è percorribile tutto l'anno ma sono più indicati i periodi primaverili ed autunnali. Lungo il percorso possono esserci sbalzi climatici.

#### **Dove dormiamo:**

Si dormirà in agriturismi, B&B semplici e confortevoli.

#### **Bene a sapersi:**

Durante il cammino il bagaglio verrà trasferito da una tappa all'altra per agevolare e rendere più comodo il percorso. È importante munirsi di uno zaino per gli effetti personali e per poter caricare acqua e scorte per il pranzo. Sono consigliati indumenti tecnici e facilmente lavabili e scarponcini da trekking che coprano la caviglia.

Il gruppo si incontra a Bologna.



DALL'EMILIA ALLA TOSCANA  
LA VIA DEGLI DEI

- 1° giorno*     **Milano – Bologna - Sasso Marconi (circa 19,6 km, 314 m in salita, 256 m in discesa)**  
Partenza in mattinata per Bologna. L'appuntamento è alle 8.30 alla stazione centrale di Bologna in Piazza Medaglie D'oro dove c'è una rotonda con delle bandiere. Qui avverrà la consegna dei bagagli e ci sarà un breve briefing sul trekking. Dopo aver attraversato il centro cittadino salirete al Colle della Guardia alla Basilica di San Luca per poi discendere al Parco Talon e costeggiare il fiume Reno allontanandovi dalla città. Pernottamento in struttura aperta agli inizi del '900 e ristrutturata nel rispetto delle tradizioni gastronomiche e dei prodotti di stagione. Pernottamento in albergo con trattamento di pernottamento e prima colazione
- 2° giorno*     **Monzuno (circa 19,8 km, 1315 m in salita, 720 m in discesa)**  
Dopo un'abbondante colazione si parte per la seconda giornata di cammino. La salita a Monte Adone, uno dei simboli di questo cammino, sarà uno dei momenti indimenticabili di questo viaggio, nella discesa attenzione ai fossili! Dopo un tratto di strada asfaltata arriverete al piccolo centro di Monzuno dove pernosterete in una struttura a conduzione familiare gestito dal 1962, in grado di offrire ai propri ospiti un soggiorno piacevole, allietato dalla cordialità del personale, da servizi di buon livello e da una calda e famigliare accoglienza. Pernottamento in albergo con trattamento di pernottamento e prima colazione
- 3° giorno*     **Monte di Fò (circa 28,1 km, 1310 m in salita, 1090 m in discesa)**  
Lasciandovi Monzuno alle spalle, riprenderete il cammino attraversando un castagneto secolare e il crinale sulle principali cime emiliane per arrivare a Madonna dei Fornelli. Siete ormai nel cuore della Via degli Dei e questa sarà una tappa di grandi emozioni: solcherete infatti diversi tratti della Flaminia militare, strada romana del 187 a.C. e arriverete al più grande Cimitero Germanico in Italia, simbolo di una ferita mai rimarginata. Pernottamento in una struttura spartana ma simbolo di questo viaggio: in questo luogo fu costruito il primo rifugio per camminatori e, motivo in più, assaggerete i migliori tortelli di patate del Mugello!. Pernottamento in albergo con trattamento di pernottamento e prima colazione
- 4° giorno*     **San Piero a Sieve (circa 24 km, 550 m in salita, 1100 m in discesa)**  
Prima colazione e si riprende il cammino. Entrate oggi nella vallata del Mugello, che la famiglia dei Medici scelse come luogo delle sue residenze (oggi patrimonio Unesco). Non perdetevi un caffè nel piccolo borgo senza tempo di Sant'Agata e una serata in pizzeria a San Piero a Sieve!. Pernottamento in albergo con trattamento di pernottamento e prima colazione
- 5° giorno*     **Olmo (circa 19 km, 1000 m in salita, 700 m in discesa)**  
Dopo la prima colazione si lascia il centro storico di San Piero a Sieve. La Fortezza Medicea e il Castello del Trebbio vi daranno il buongiorno in questa giornata dove lasceremo il Mugello per entrare nelle colline fiorentine. Il culmine della camminata sarà lo spettacolare Convento di Monte Senario, a 815 slm, con una balconata che offre un panorama da cui potrete ripercorrere mentalmente il vostro viaggio. Il vostro meritato riposo sarà speciale: dormirete poi affacciati su Firenze! Pernottamento in albergo con trattamento di pernottamento e prima colazione
- 6° giorno*     **Firenze (circa 17 km, 380 m in salita, 800 m in discesa)**  
La sveglia di questa mattina suona con più calma. Ultimo giorno di cammino attraverso ulivi e cipressi. Non correte per arrivare alla meta, dedicate un po' di tempo a Fiesole, terrazza su Firenze, e alla sua area archeologica, sconosciuta ai più ma vero gioiello italiano. Poi la discesa verso Piazza della Signoria, e l'emozione si trasformerà in ricordo! All'arrivo si lascerà il gruppo alla stazione di Firenze Santa Maria Novella e treno per Milano con arrivo in serata.



DALL'EMILIA ALLA TOSCANA  
LA VIA DEGLI DEI

La Via degli Dei	8 giorni
Date di Partenza	1,14,25 e 30 aprile 2024 – 6,12,19 e 21 maggio – 2,4,18,23 e 25 giugno – 2,9,21 e 30 luglio – 4,6,11,18,20,25 e 27 agosto – 1,3,9,24 e 30 settembre – 7,22 e 28 ottobre
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 8 partecipanti	650

**La quota comprende:**

- ✓ Pernottamenti in agriturismi, B&B in camera singola
- ✓ trattamento di pernottamento e prima colazione
- ✓ Una degustazione di formaggi presso un'azienda agricola biologica a km0
- ✓ Una degustazione di Birra made in Appennino;
- ✓ Accompagnatore di Media Montagna durante il trek
- ✓ trasporto bagaglio durante il cammino
- ✓ assicurazione annullamento, assistenza, rimborso spese mediche e bagaglio

**La quota non comprende:**

bevande – pranzi – extra di carattere personale – assicurazione annullamento- assicurazioni personali – tutto quanto non menzionato alla voce “La quota comprende”.

**Attenzione**

Focus può organizzare il trasferimento da Milano o altre città su Bologna e da Firenze. E' possibile richiedere un'estensione a fine cammino a Firenze.

## INFORMAZIONI UTILI

### COSA VEDREMO

#### Bologna

Chiamata "La rossa" per via della sua anima politica movimentata e soprattutto per il caratteristico colore caldo che dipinge il centro storico medievale, dominato dalle celebri Due Torri, e "La Grassa", per la sua grande offerta gastronomica, che porta a tavola i migliori piaceri per i palati più ambiziosi.

#### Chiusa di Casalecchio

Costruita nel 1208, l'imponente Chiusa è la più antica opera idraulica d'Europa ancora in funzione che governa il regime delle acque del fiume Reno.

#### Ponte Vizzano

Il ponte originale, costruito nel 1930, ci riporta indietro nel tempo, quando esistevano i "passatori". Il ponte permetteva l'attraversamento della riva opposta del Reno, consentendo ai bambini di Vizzano di frequentare la scuola di Pontecchio, situata nella parte opposta. La struttura originale è stata purtroppo abbattuta dai Tedeschi nel '45, ma venne poi ricostruito e inaugurato nel 1949.

#### Riserva del Contrafforte Pliocenico

Bastioni e rupi di roccia arenaria; un vero e proprio museo geologico all'aperto che ci ricorda quando, tante ere geologiche fa, eravamo in mezzo al mare!

#### Flaminia militare

Camminare su una strada costruita dai Romani nel 187 a.C. è un'emozione difficile da dimenticare ma un motivo valido per cui partire!

#### Convento Bosco ai Frati

Cammini tra Emilia e Toscana e, con un piccola deviazione dal sentiero, cosa scopri in un convento precedente all'anno 1000? Un crocifisso ligneo ad opera di Donatello. Signori, questa è l'Italia!

#### Il Castello del Trebbio

Siamo nella vallata toscana delle Ville Medicee e tra le quattordici proclamate "Patrimonio dell'Unesco" si trova il Castello del Trebbio, imponente costruzione voluta da Cosimo de' Medici.

#### Santuario di Montesenario

Sulla cima di questo monte si ritirarono, nel 1233, sette nobili fiorentini fondatori dell'ordine dei Servi di Maria che costruirono, con il materiale che trovarono (pietre e legname), questo luogo dalla sacralità intatta.

#### Fiesole

"Terrazza" di Firenze, ma con una sua spiccata identità, Fiesole è un borgo gioiello delle colline fiorentine.

#### Firenze

Seicento anni fa, Firenze rappresentò il punto di partenza dell'Umanesimo e del Rinascimento. Dal 1982 è patrimonio dell'Unesco per la sua importanza nella storia dell'arte europea e mondiale.

## PREPARAZIONE

L' Appennino non va sottovalutato, per cui è necessario affrontare le escursioni con un minimo di preparazione. Percorrere tappe da 20 km non è un gioco da ragazzi e occorre allenarsi iniziando un'adeguata preparazione per tempo. Cerchiamo di essere consapevoli e responsabili di quello che facciamo!

## ABBIGLIAMENTO

È necessario avere abbigliamento e attrezzature adeguate. Le calzature sono molto importanti, meglio se alte sulla caviglia e di buona qualità, suola in vibram scolpita e calzata perfetta. Occhio a non partire con le scarpe fresche di negozio! Compratele per tempo e fateci qualche cammino, in modo che il piede si abitui alla scarpa.

Le calze, che spesso nessuno considera, sono altrettanto importanti: evitare ad ogni costo il cotone, poiché è pesante, assorbe molta umidità e non asciuga rapidamente. Per questo il cotone è inadatto a garantire le buone condizioni di "asciutto sulla pelle". I materiali preferibili per le calze sono i moderni filati sintetici e la lana merino; a fine cammino noterete la differenza.

L'abbigliamento deve essere essenziale e sempre adeguato alla stagione. È consigliabile indossare indumenti non ingombranti e traspiranti, vestendosi "a strati" per meglio adattarsi alle condizioni meteo. Il tempo in Appennino può cambiare molto rapidamente. Prima di partire consultiamo le previsioni del tempo che, pur restando previsioni, senza dubbio ci aiutano a fare le scelte giuste. La pioggia non è un problema, per cui anche un trek sotto la pioggia può essere piacevole ed interessante, a patto che si indossi il giusto abbigliamento. Una giacca impermeabile di buona qualità (meglio se in goretex) non deve mai mancare, così come dei sopra-pantaloni antipioggia e delle ghette!

## ZAINO

Lo zaino è il nostro primo compagno di viaggio. Non riempiamolo di cose inutili che non useremo, saranno sempre sulle nostre spalle e anche pochi grammi fanno la differenza sui lunghi percorsi. Nei trekking di più giorni va ridotto il tutto all'essenziale. Nel vostro zaino non deve mancare:

- ✓ Mascherine e gel igienizzante
- ✓ Borraccia con l'acqua; portatene a sufficienza, soprattutto d'estate. 2L o 2,5L in media sono sufficienti. Non bisogna bere nelle sorgenti se non in casi estremi - spesso è acqua non controllata. Eventualmente se si ha bisogno chiediamo nelle case lungo in cammino
- ✓ Mini kit di pronto soccorso (bende, cerotti di varia misura e anti-vescica, salviette disinfettanti, garze sterili, forbicine, pinza leva zecche, farmaci personali ...)
- ✓ Giacca a vento o un k-way
- ✓ Cappello o berretto
- ✓ Occhiali da sole
- ✓ Crema solare protettiva
- ✓ Abbigliamento di ricambio in base alle condizioni meteo
- ✓ Beauty case
- ✓ Biancheria intima (tra cui calze e maglietta per la notte/pigiama)
- ✓ Sandali o scarpe leggere
- ✓ Telefoni, smartphone e GPS: sono strumenti utili, ma esistono zone d'ombra sulla ricezione. Portarsi un carica batteria esterno.
- ✓ Documento d'identità, tesserino sanitario con vaccinazioni e gruppo sanguigno, recapiti telefonici.
- ✓ Utili, ma non indispensabili, sono:
  - ✓ bastoncini che aiutano in salita e in discesa preservano le ginocchia,
  - ✓ macchina fotografica,
  - ✓ fiammiferi,
  - ✓ blocco per appunti e matita
  - ✓ coltellino.

## E PER FINIRE

Affidiamoci alla nostra guida, ha la responsabilità del gruppo e prende le decisioni in base alla sicurezza dei partecipanti. Solo la guida decide eventuali variazioni di programma o di itinerario, qualora lo ritenesse opportuno, per la salvaguardia e tutela dei singoli e del gruppo. Abbandoniamo la fretta di arrivare e gustiamoci il viaggio: sarà il nostro ricordo più bello.

Lasciamo solo un'impronta leggera: quella dei nostri scarponi!

#### LA VOSTRA GUIDA

La vostra guida GAE sarà Marcello Boccia, il suo numero di telefono è 3334053026 e la sua mail è [marcello.boccia@protonmail.com](mailto:marcello.boccia@protonmail.com), alla quale potete rivolgervi se avete bisogno di informazioni tecniche.

#### IL NOSTRO PARTNER

Appenino slow

Via del Poggio, 30

40050 Loiano (Bologna - Italy)

Tel. 379 1528959 - 379 1497965

E-mail: [info@appenninoslow.it](mailto:info@appenninoslow.it)