



AppenninoSlow

VIAGGIATORI DELL'ALTRA MONTAGNA

VIA DEGLI DEI



**Tutte le info
prima di partire**

La Via degli Dei: una storia millenaria

Bologna. La città delle torri, dei rossi palazzi e della buona cucina, dove i verdi colli abbracciano una città fatta di cultura e passione. Firenze, città patrimonio Unesco, dove la cultura e le arti rappresentano le massime espressioni del Rinascimento.

Non solo. In mezzo, l'Appennino Tosco-Emiliano con le sue eccellenze: la Riserva Naturalistica del Contrafforte Pliocenico e la "Flaminia militare", la strada costruita nel 187 a.C. per volontà del console romano C. Flaminio.

Incontreremo il Castello del Trebbio, voluto da Cosimo I de' Medici, il Santuario di Monte Senario, dove i frati offrono ai camminatori il liquore "Gemma di abeto", segretamente preparato in loco e la città di Fiesole, borgo gioiello di fondazione etrusca, che sorge sulle dolci colline fiorentine.

Tutto questo è la Via degli Dei, un'esperienza unica e speciale tutta da provare!



Il programma

1° GIORNO

Bologna - Sasso Marconi:

Km: 19,6, +314/-256

Arrivo a Bologna, incontro con un nostro incaricato, consegna dei bagagli e 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, il tutto con un pizzico di creatività, ma soprattutto con un'occhio di riguardo ai vini per i quali il gestore ha sviluppato negli anni grande passione ed esperienza.

2° GIORNO

Badolo - Madonna dei Fornelli

Km: 27 (22 prendendo il bus), + 1380/-1020

Transfer in bus privato da Sasso Marconi a Badolo. 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 e riprenderete il cammino attraversando un castagneto secolare e il crinale sulle principali cime emiliane per arrivare a Madonna dei Fornelli, ex località di villeggiatura oggi rinata grazie alla Via degli Dei. Per finire la giornata in bellezza, vi attenderà una degustazione di birra presso l'albergo dove alloggerete!

3° GIORNO

Madonna dei Fornelli - Monte di Fò

Km :18 +730/-660

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!

4° GIORNO

Monte di Fò - San Piero a Sieve:

Km: 24 + 550/-1100

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!

Ad attendervi una deliziosa degustazione di formaggi.

5° GIORNO

San Piero a Sieve - Olmo:

Km 19: + 1000/-700

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 (in tutti i sensi!) 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!

6° GIORNO

Olmo - Firenze:

Km 17: +380/-800

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!

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 della 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.

Altro da aggiungere?

Partiamo preparati: Cosa ci serve?

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.

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.
- Snack energetici
- Giacca a vento o un k-way
- Cappello o berretto
- Occhiali da sole
- Crema solare protettiva

- Mini kit di pronto soccorso (bende, cerotti di varia misura e anti-vescica, salviette disinfettanti, garze sterili, forbicine, pinza leva zecche, farmaci personali ...)
- 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.

Tutto il resto (abbigliamento di ricambio, pigiama, biancheria intima, beauty case, infradito / scarpe di ricambio) lo troverete all'arrivo in struttura.



BUONA EDUCAZIONE

Quando ci si muove in un ambiente naturale è doveroso avere un comportamento attento e rispettoso di tutto ciò che ci circonda:

- Non danneggiamo piante, fossili e prodotti del sottobosco
- Teniamo i cani al guinzaglio
- Non abbandoniamo rifiuti
- Preveniamo ogni rischio d'incendio.

Ricordiamo che è anche vietato accendere fuochi soprattutto nel periodo estivo di grave pericolosità incendi (le sanzioni sono molto salate)

Non dimentichiamo che chi passa dopo di noi non ha piacere di trovare i segni del nostro passaggio (resti alimentari e, peggio ancora, pattume, plastica etc), quindi lasciamo pulito!

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!



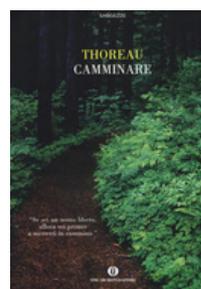
Prima di partire Lasciati ispirare!

LETTURE CONSIGLIATE



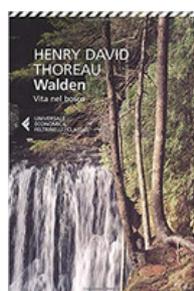
Il Sentiero degli Dei **Wu Ming 2**

Editore Ediciclo
Collana Tascabili Ediciclo
Edizione 2015
Pagine 224 p.



Camminare **Henry David Thoreau**

Editore Mondadori
Collana Oscar saggezza
Edizione 2009
Pagine 60 p.



Walden, Vita nel bosco **Henry David Thoreau**

Editore Feltrinelli
Collana Universale economica
Edizione 2014
Pagine 336 p.



Tre Uomini a piedi **Paolo Ciampi**

Editore Ediciclo
Edizione 2017
Pagine 249 p.



CONDIVIDI CON NOI IL TUO VIAGGIO, USA GLI HASHTAG:
#particonnoi #appenninosLover #viadegli dei



NON PERDERTI LA PLAYLIST SPOTIFY!

Abbiamo pensato a qualcosa che potesse
accompagnarvi passo dopo passo, alla scoperta
del cammino insieme:
Clicca sul link o apri Spotify e scannerizza il codice!



PlaylistViaDegliDei





Via del Poggio, 30
40050 Loiano (Bologna - Italy)
Tel. 379 1528959 - 379 1497965

Facebook: [appennino.slow](https://www.facebook.com/appennino.slow)
Instagram: [appennino_slow](https://www.instagram.com/appennino_slow)
E-mail: info@appenninoslow.it
www.appenninoslow.it