

**Da venerdì 20 settembre
a domenica 22 settembre
2024**

Il Cammino di San Francesco di Paola

La Via dell'Eremita



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



Durata: 3 giorni / 2 notti **Distanza:** 63 km

Gruppo: 15-20 partecipanti

3 Tappe:

1. *Santuario Paterno C. – Cerisano/Marano M.*
2. *Cerisano - San Fili*
3. *San Fili - Santuario di Paola*

Il Cammino di San Francesco di Paola - "La via dell'Eremita"

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

1. **Prima Tappa:** Santuario di Paterno Calabro - Cerisano km 22,0
2. **Seconda Tappa:** Cerisano - San Fili km 18,9
3. **Terza Tappa:** San Fili - Santuario di San Francesco di Paola km 21,8

Servizi inclusi:

1. Quota di iscrizione e assicurazione;
2. Servizio guida e organizzazione;
3. Trasferimento in minibus da Paola a Paterno Calabro;
4. Servizi di vitto e alloggio come specificato di seguito:
 - pranzo a sacco per tutti e tre i giorni di cammino;
 - cena a Marano (prima sera) e a San Fili (seconda sera);
 - pernottamento in B&B a Cerisano (1a notte) e in B&B a San Fili (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, ciascuna lunga circa 20 km e salite abbastanza impegnative con notevoli dislivelli da superare. 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 la sistemazione in camera singola.

In fase di prenotazione, 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, ...)

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 posizionalo 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 20 settembre, ore 7:00 nel piazzale del Santuario di Paola (CS).

Rientro: domenica 22 settembre, ore 19:00 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

20 SETTEMBRE (1° giorno) | Santuario di Paterno - Cerisano | 22,0 km; 8 ore; 770 m in salita, 845m in discesa.

- ORE 7:00 Raduno nel Piazzale del Santuario a Paola (CS), e partenza in bus per Paterno Calabro;
- ORE 9:00 Arrivo a Paterno Calabro. Visita del Santuario di San Francesco di Paola;
- ORE 10:00 Partenza del Cammino della Prima Tappa;
- ORE 13:30 Pausa pranzo a sacco nel borgo di Carolei;
- ORE 17:30 Visita del centro storico di Mendicino;
- ORE 18:30 Arrivo nel borgo di Cerisano e sistemazione in B&B;
- ORE 20:30 Cena;
- ORE 23:00 Sistemazione per la notte.

21 SETTEMBRE (2° giorno) | Cerisano - San Fili | 18,9 km; 7 ore; 900 m in salita, 935 m in discesa.

- ORE 7:30 Colazione nel B&B e spostamento motorizzato a Cerisano;
- ORE 8:30 Partenza della Seconda Tappa;
- ORE 13:00 Pausa pranzo a sacco in località Acquabianca;
- ORE 18:00 Arrivo nel borgo di San Fili e sistemazione in B&B;
- ORE 20:00 Cena;
- ORE 23:00 Sistemazione per la notte.

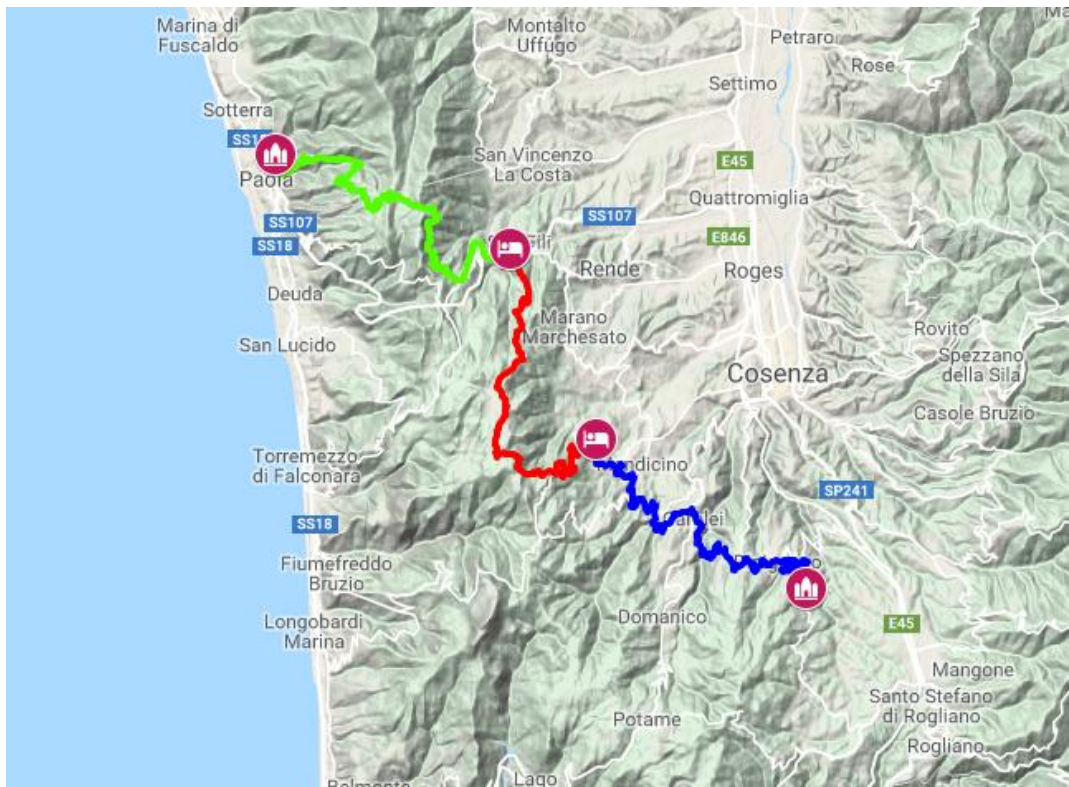
22 SETTEMBRE (3° giorno) | San Fili - Santuario di Paola | 21,8 km; 8 ore; 1015 m in salita, 1395 m in discesa

- ORE 7:30 Colazione a San Fili;
- ORE 8:30 Partenza della Terza Tappa;
- ORE 13:00 Pausa pranzo a sacco in località Bosco Luta;
- ORE 18:00 Arrivo al Santuario di San Francesco di Paola.
- ORE 19:00 Consegna del Testimonium ai partecipanti, documento che certifica l'avvenuto pellegrinaggio al Santuario di San Francesco di Paola, 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...

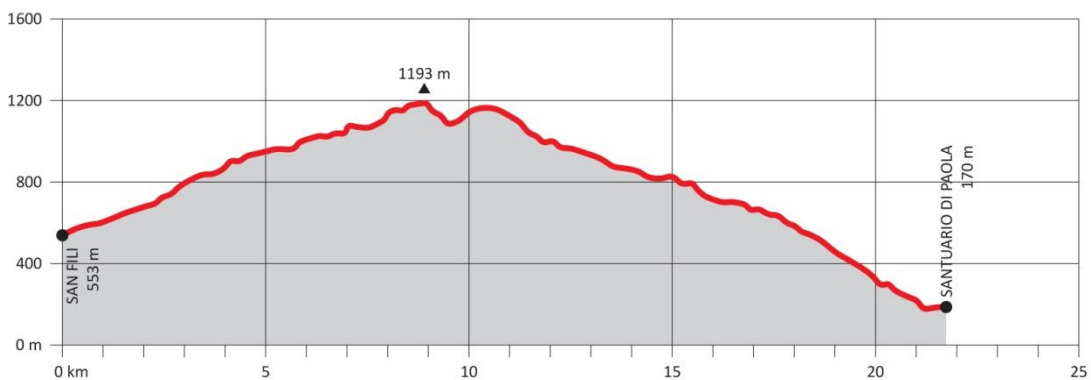




Altimetria 1a tappa:
Paterno - Cerisano
 22,0 km;
 62% asfalto, 38% sterrato
 dislivello 600 m in salita.



Altimetria 2a tappa:
Cerisano - San Fili
 18,9 km;
 13% asfalto, 87% sterrato
 dislivello 650 m in salita.



Altimetria 3a tappa:
San Fili - Sant. di Paola
 21,8 km;
 5% asfalto, 95% sterrato
 dislivello 700m salita.

