

la
trace bleue

marche et démarche intérieure



SUR LA VIA FRANCIGENA A TRAVERS LA TOSCANE

Cette randonnée est l'occasion de marcher dans les pas des pèlerins d'antan. Durant une ou deux semaines, selon votre envie, vous marcherez en direction de Rome à travers les paysages splendides de la Toscane, les collines rondes, les allées de cyprès et les villas isolées. Vous aurez l'occasion de voir Lucca, San Gimignano, Siena, des villes superbes, mais surtout de parcourir des sentiers qui vous révéleront la Toscane authentique. Beaucoup plus qu'une randonnée accompagnée, c'est un voyage culturel, un itinéraire sacré.

du 14 au 28 OCTOBRE 2017

Un itinéraire sacré d'une ou deux semaines en Italie

La Trace Bleue, Bastian Keckeis, Route de Fribourg 2, CH-1773 Léchelles
+41 (0)79 635 91 43, info@latriacebleue.ch, www.latriacebleue.ch

SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** de niveau moyen à difficile, 25 kilomètres, soit 6 h 30 de marche par jour en moyenne, sentiers et chemins carrossables en terre, gravier ou asphalte
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur en montagne avec Brevet fédéral. Il aime la marche qui transforme.
- Vous :** bonne marcheuse ou bon marcheur curieux, vous êtes sensible à la spiritualité et aimez découvrir de nouveaux horizons.
- Hébergement :** en hôtel et refuge pour pèlerins, en chambre double et dortoir
- Prix :** dès 1100.- CHF par semaine
Ce prix comprend la conduite par un accompagnateur en montagne breveté, les nuitées, la nourriture.
Votre trajet jusqu'à Fribourg ainsi que celui du retour, les boissons, ainsi que vos dépenses personnelles ne sont pas compris.
+ 300.- pour le billet de train aller et retour ½ prix depuis Fribourg, si vous désirez voyager avec le groupe
- Inscription :** Dès maintenant et jusqu'au 14 août 2017, avec le formulaire en ligne sur le lien <http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php> , ou par poste avec le formulaire ci-joint
Le versement d'un acompte de 400.- CHF par semaine confirme l'inscription.
Rabais de 5% pour « early birds » inscrits avant le 19 mai 2017
minimum 5 / maximum 9 participants



Rendez-vous 1^{ère} semaine :	samedi 14 octobre 2017, 8h30, Fribourg, hall de gare
Fin 1^{ère} semaine :	samedi 21 octobre 2017, 8h18, Siena, gare
Rendez-vous 2^{ème} semaine :	samedi 21 octobre 2017, 18h38, Siena, devant la gare
Fin :	samedi 28 octobre 2017, 19h25, Fribourg

- Accès conseillé :** En train, via Milano - Firenze
En voiture ou avion également possible
- Equipement :** Voir page suivante
- Conditions :** Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.
Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle.
Conditions générales complètes sur le site internet



SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

PROGRAMME 1^{ère} semaine

Samedi 14 octobre 2017 Fribourg - Lucca

8h30 Rendez-vous à la gare de Fribourg. Accueil.

9h04 Départ du train pour l'Italie. Présentations et information sur le voyage.

18h29 Arrivée à Lucca.

18h30 Accueil des autres participants. Installation à l'hôtel. Souper en groupe.

Dimanche 15 octobre Lucca - Altopascio

16 km 4h30

Durant cette première journée de marche sur la Via Francigena, nous sortirons de l'agglomération de Lucca pour rejoindre la campagne via les localités de Capannori et Porcari.

Nuit en hôtel

Lundi 16 octobre Altopascio - San Miniato

24 km 6h30

Cette jolie étape nous conduira dans une campagne qui commence à dévoiler quelques collines. San Miniato est la porte d'entrée dans la Toscane centrale.

Nuit en monastère

Mardi 17 octobre San Miniato - Gambassi Terme

27 km 7h30

Nous partirons tôt pour une longue étape à travers une splendide Toscane de collines rondes et ponctuées de villas aux cyprès qui pointent vers le ciel.

Nuit en B&B

Mercredi 18 octobre Gambassi Terme - San Gimignano

14 km 4h

Notre itinéraire du jour nous mènera dans une campagne bucolique et, au détour du chemin, apparaîtront les tours de San Gimignano où nous passerons la nuit. Visite de ce village emblématique.

Nuit en B&B

Jeudi 19 octobre San Gimignano - Strove

21 km 5h30

Nous continuerons notre marche au travers des villages de Molino d'Aiano, Cuneo, à la charmante église romane, et Gracciano.

Nuit en auberge

Vendredi 20 octobre Strove - Siena

19 km 5h

Notre marche nous permettra de traverser, au sommet d'une colline couverte d'oliviers, le village fortifié de Monteriggioni. Dans l'après-midi, nous entrerons dans les faubourgs de Siena où nous passerons la nuit.

Nuit en hôtel

Samedi 21 octobre Siena

8h18 Départ du train de retour des participants à la première semaine

Jour de repos et visite de la ville de Siena pour les participants aux deux semaines

18h38 Arrivée des participants à la deuxième semaine

Ce programme peut être modifié en fonction des hébergements, de l'état des chemins et de la météo.



SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

PROGRAMME 2^{ème} semaine

Samedi 21 octobre

18h38 Arrivée des participants à la deuxième semaine. Installation à l'hôtel.

19h30 Présentations. Souper en groupe et information sur la randonnée.

Dimanche 22 octobre **Siena - Ponte d'Arbia**

28 km 7h30

Cette longue étape nous permettra de sortir progressivement de la ville et des faubourgs de Siena pour suivre le Val d'Arbia.

Nuit en refuge pour pèlerins

Lundi 23 octobre **Ponte d'Arbia - San Quirico d'Orcia**

27 km 7h30

Nous suivrons la vallée de l'Arbia aux collines pelées et traverserons la ville historique de Buonconvento pour finalement rejoindre le joli bourg de San Quirico d'Orcia.

Nuit en refuge pour pèlerins

Mardi 24 octobre **San Quirico d'Orcia - Campiglio d'Orcia**

22 km 6h00

Cette étape nous permettra de découvrir le hameau envoûtant de Bagno Vignoni avant de monter sur les contreforts du Monte Amiata jusqu'au village perché de Campiglio d'Orcia.

Nuit en B&B

Mercredi 25 octobre **Campiglio d'Orcia - Piancastagnaio**

17 km 5h30

Nous suivrons le flanc du Monte Amiata au travers de forêts de châtaigniers et visiterons, au passage, l'église romane de Abbazia San Salvatore, une vieille ville étonnante.

Nuit en hôtel

Jeudi 26 octobre **Piancastagnaio - Acquapendente**

28 km 7h

Cette longue étape nous permettra de descendre de la montagne et de marcher dans les collines cultivées qui ondulent en contrebas.

Nuit en B&B

Vendredi 27 octobre **Acquapendente - Bolsena**

21 km 5h30

Après la visite d'une belle crypte, puis la traversée du jardin des oliviers, nous arriverons au terme de notre voyage à Bolsena, une ville historique au bord d'un lac.

Nuit en hôtel

Samedi 28 octobre **Bolsena - Fribourg**

7h30 Départ matinal de l'hôtel en taxi

8h44 Départ du train de Orvieto à Fribourg

19h25 Arrivée du train à Fribourg

Ce programme peut être modifié en fonction des hébergements, de l'état des chemins et de la météo.



SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

LISTE DE MATERIEL

Le matériel emporté doit être adapté à la randonnée. Il est donc important de suivre cette liste et de se procurer l'équipement adéquat.

Matériel de base IMPORTANT

Ce matériel est essentiel. Il sera contrôlé avant le départ de la randonnée.

Sac à dos de 35 à 55 litres	0
Souliers de marche montants	0
Chapeau ou casquette	0
Lunettes de soleil	0
Crème solaire	0
Gourde ou thermos (minimum 1.5 l.)	0
Pique-nique pour le premier jour	0

Habillement

A cette saison, les températures sont encore proches de 20°C en Toscane. Prenez quelques habits chauds, il vaut mieux avoir une couche en réserve qu'avoir trop froid.

Veste imperméable ou coupe-vent	0
Pull chaud ou polaire	0
Pantalons de marche, éventuellement convertibles	0
Habits pour la nuit	0
Habits de rechange	0
éventuel :	
Pantalons imperméables	0
Chaussures de repos légères (type flip-flap)	0

Autre matériel

Lors de votre préparation, veillez à ne pas alourdir votre sac à dos avec du matériel inutile.

Pèlerine, parapluie ou housse imperméable pour sac à dos	0
Petit nécessaire de toilette	0
Linge de toilette léger	0
Sac à viande	0
éventuel :	
Sac de couchage léger	0
1 crayon ou stylo	0
Carnet ou feuille blanche	0
Couteau de poche	0
Bâtons de marche télescopiques	0
Appareil de photo	0

N'hésitez pas à me contacter pour toute information supplémentaire concernant le matériel.

SUR LA VIA FRANCIGENA à travers la Toscane

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris personne(s) à la randonnée

- La/les personne(s) inscrite(s) est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

N° de téléphone :

Adresse de courrier électronique :

Remarques :

J'ai eu connaissance de cette randonnée par :

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales.

Date :

Signature :

COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson
1626 Vuadens

En faveur de:
CH68 8012 9000 0164 6550 3
La Trace Bleue
Keckeis Bastian
Route de Fribourg 2
1773 Léchelles
ccp: 10-4818-7