



TITOLO

La Via per MI-KA-EL

DURATA

Una settimana – 6 giorni di cammino

DESCRIZIONE

Dopo il Cammino di Santiago, oggi è la Via Francigena a rappresentare l'aspirazione più grande per un camminatore/pellegrino.

Il lungo Cammino della Via Francigena trova nella provincia di Foggia la sua più alta spiritualità. Fra le montagne del Subappennino, il verde mare del grano della meseta Capitanata e la sacralità della Montagna di San Michele, si provano le emozioni più profonde ripensando agli innumerevoli pellegrini e santi che, dopo aver percorso migliaia di chilometri lungo le grandi e antiche strade medievali che univano il vecchio continente ai luoghi sacri dell'Asia e del Medioriente, entravano nel Sacro Speco della Montagna Gargano (*terribilis locus*), nell'ultimo tratto della *Via Micaelica*, ebbri di gioia per aver raggiunto la loro meta.

Si camminerà alla ricerca della storia attraverso le diverse realtà del territorio: la sua spiritualità invisibile, misteriosa e trascendente, l'ambiente unico nelle biodiversità, la sua gastronomia derivante dalla riscoperta della cucina povera di generazioni di contadini che, con faticoso lavoro, riuscivano a sfamare la propria famiglia servendosi di quanto di più povero la natura regalava loro.

Tutte queste emozioni raccontate nel percorso da Michele del Giudice, pellegrino dei tre grandi Cammini: Santiago, la Via dell'Angelo e il Cammino di Dio (www.camminacammini.blogspot.com) – Informazioni ed iscrizioni: info@camminacammini.com



Una settimana di immersione nella storia e nella sacralità di un territorio che non si dimenticherà più.

Punto di accoglienza:

23/09/2016 ore 15.00: Celle di San Vito (FG)

Cosa portare:

Tenendo presente che si affronta un Cammino di circa 130 km, è necessario dotarsi di tutta l'attrezzatura per un lungo percorso. Si consiglia:

Zaino di 60 lt + zainetto	Sacco a pelo (solo per ostello)	spazzolino
Bastoncini telescopici	Calze per trek (3 paia)	dentifricio
Scarponi da trek collaudati	Felpa + giacca a vento leggera	coltellino
Scarpette da riposo/sandali	Asciugamani in microfibra (solo per ostello)	fischietto
Pantaloni – calzoncini (2 paia)	mantella per pioggia	cerotti per vesciche
Camicie/magliette (2 paia)	cappellino	pomata al cortisone
Indumenti intimi (3 paia)	occhiali da sole	antinfiammatorio



Il bagaglio verrà trasportato di tappa in tappa dall'organizzazione. Il Camminante avrà con sé, durante il percorso, soltanto l'indispensabile per la tappa

Come affrontare il Cammino:

Un Cammino lo si affronta al meglio avendo una valida motivazione intima.

La grande valenza del camminare per vari giorni in territori belli e sconosciuti, certamente è da stimolo per la ricerca del proprio essere; ma la preparazione a questa ricerca deve partire ancora prima dell'inizio del Cammino. Quando si è soli con sé stessi e si ha un po' di tempo per uno schietto riassunto del proprio vivere, vengono a galla i grandi bisogni esistenziali che finalmente ci accorgiamo di avvertire. Un coraggioso esame di sé stessi serve a motivare questa esperienza di Cammino affiancando al semplice valore fisico, anche quello spirituale.

Ciò che si vuole offrire al camminatore è proprio questo: una settimana alla ricerca del proprio "spirito" nell'anno del Giubileo della Misericordia e dei Cammini d'Italia

Schematizzazione del Cammino con informazioni sulle tappe

N	TAPPA	PERCORSO	ALTIMETRIA
1	Accoglienza a Celle di San Vito 23/09 - ven	-----	-----
2	Celle di S. Vito - Troia 24/09 - sab	Partenza: Celle di San Vito Arrivo: Troia Distanza: 16 km Dislivello: +265/-640 m Difficoltà: E Tempo di percorrenza: 5,30 ore Fondo stradale: misto asfalto - sterrato	
3	Troia - Lucera 25/09 - dom	Partenza: Troia Arrivo: Lucera Distanza: 21 km Dislivello: +86/-237 m Difficoltà: E Tempo di percorrenza: 7 ore Fondo stradale: 95% sterrato	
4	Lucera - San Severo 26/09 - lun	Partenza: Lucera Arrivo: San Severo Distanza: 21km Dislivello: +75/-216m Difficoltà: E Tempo di percorrenza: 5,3 ore Fondo stradale: 80% sterrato	
5	San Severo – Santuario di Stignano 27/09 - mar	Partenza: San Severo Arrivo: Santuario di Stignano Distanza: 21km Dislivello: +260/-75 m Difficoltà: E Tempo di percorrenza: 5 ore Fondo stradale: 70% sterrato	
6	Santuario di Stignano - San Giovanni 28/09 - mer	Partenza: Santuario di Stignano Arrivo: San Giovanni Rotondo Distanza: 23km Dislivello: +995/-630m Difficoltà: E Tempo di percorrenza: 7 ore Fondo stradale: 95% sterrato	
7	San Giovanni – Monte Sant'Angelo – 29/09 - giov	Partenza: San Giovanni Rotondo Arrivo: Monte Sant'Angelo Distanza: 24km Dislivello: +590/-340m Difficoltà: E Tempo di percorrenza: 7 ore Fondo stradale: 85% sterrato	
	Partenza per stazione di Foggia - 30/07 - ven		

Associazione CAMMINACAMMINI - Via di Camarda snc – 71121 Foggia – Tel.0881687975 - cell 3938917725 - C.F. 94098220711
Cod.IBAN: IT55V0881015700000050003952 – E-mail info@camminacammini.com – PEC camminacammini@pec.it
URL: www.camminacammini.blogspot.com