



*Pellegrinare è un privilegio, non un diritto, kein Recht. Pellegrini sono contenti e ringraziano!*

**Gli ostelli (OR-O VF) sono riservati a pellegrini di lungo corso e diretti a Roma.**

a cura di ASSOCIATION INTERNATIONALE VIA FRANCIGENA (AIVF)

Prenotazione con SMS:

" Sono un pellegrino /una pellegrina.....Posso dormire da voi la notte del 5.6.2018 in una stanza singola, stanza doppia, in dormitorio. Quale è il prezzo per favore? Grazie, Nome.....Cognome.....".

### **LA VIA FRANCIGENA (VF)**

*Quel che dovrete sapere!*

### **GUIDE**

**La guida francese di „Lepère“ (Ed. 2013), come tutte le guide cartacee, non può essere aggiornata costantemente: sono troppi i cambiamenti, migliorie o problemi riguardanti le vie o le strutture ricettive. Le guide cartacee sono molto utile come preparazione generale o come supporto.**

Per **non rischiare di sbagliare strada**, per avere informazioni dettagliate riguardante i prezzi, la posizione esatta, per prenotare per telefono o mail con un solo click, scaricate sul vostro smartphone oder iPhone le **APP Dormi Topofrancigena sempre più utilizzate** (vedi Info su pagina web AIVF). Il costo delle App è quello di una guida, con la differenza che gli aggiornamenti scaricabili sono gratuiti per il cliente. In più vi propongono in **rosso 9 alternative storiche con itinerari più brevi e facili** (AIVF a cura di verificarli annualmente). Da non perdere!

### **TAPPE - SEGNALETICA**

La VF ufficiale disponibile sul sito web di AEFV (Associazione Europea delle Vie Francigene) è ben segnalata. La cura dei sentieri e la pulizia dei margini delle strade lasciano molto a desiderare, soprattutto in primavera e in estate: sono un vero problema.

AIVF può trasmettere a AEFV alcuni problemi riguardante ponti, sbarramenti, assenza di segnaletica.

Sono ancora visibili alcuni vecchi cartelli VF. **Le varianti storiche AIVF** – quella della Cisa-Pontremoli e quella di Sant'Antimo sono segnalate. Per le altre varianti seguite attentamente le APP (l'Italia non è nel Sahara: si ritrova sempre la VIA).

Nel Piemonte la segnaletica VF è valida nei due sensi: da o per Roma.

La via storica che attraversa due splendidi parchi regionali da **Monterosi a La Storta** sarà aperta a primavera 2019. AIVF e altre organizzazioni locali vi lavorano intensamente da tempo. Poco dopo La Storta l'itinerario entra nel parco dell'Insugherata fino ad arrivare a Monte Mario. Da lì, camminare con attenzione, sulla Via Trionfale passando dal borgo di San Lazzaro e raggiungere il Vaticano (seguire la VF rossa dell'APP). AIVF s'impegna da sempre nel individuare i migliori itinerari.

**Programmate le vostre tappe** a secondo del tempo a vostra disposizione e delle vostre condizioni fisiche al momento: da **15 a 35 km**, secondo le giornate e secondo il viandante, **si calcola dal Gran San Bernardo a Roma tra 35 e 60 giorni**. La preparazione del pellegrinaggio sulla Via Francigena richiede una pianificazione dettagliata: dove dormire, cosa visitare, dove prevedere una giornata di pausa? Se desiderate fermarvi un paio di giorni a Roma ed eventualmente assistere all'udienza papale del mercoledì...da prevedere per programmare il vostro volo di ritorno.

### **Domande frequenti e risposte**

#### **Quale peso dovrebbe avere lo zaino?**

Il più leggero possibile, ca. 10 kg + 1-1<sup>1/2</sup> l d'acqua. Alcuni suggeriscono 10% del peso corporeo.

#### **RACCOMANDAZIONI (da portare con se)**

- Nelle risaie della pianura padana e lungo i fiumi (per es. in Piemonte): potente protezione **anti-zanzare**, event. vaccino anti-zecche. Protezione solare.
- **Bussola o smartphone (App)** per potersi orientare nelle nebbie padane a volte fitte o in montagna.
- **Portarsi sufficiente acqua e alimenti**; non sono sempre disponibile sulla Via specialmente nel mese di agosto: periodo di vacanza in Italia come in Francia. Molti Bar e negozi sono chiusi.

- Nei periodi di pioggia o dopo i temporali, **molti sentieri e guadi non sono transitalabili**: prevedere alternative su strade! Nei periodi di gran caldo: partire all'alba!
- **Abbigliamento**: NON si entra in chiesa in pantaloni corti!
- Camminare sempre sul **lato sinistro** della strada dove vige l'obbligo di portare un **giubetto catarifrangente!**

### **PERNOTTARE**

- **Viaggiare con un cane o altro animale**: informarsi delle condizioni al momento della prenotazione! Preferibile avere conferma dell'autorizzazione per e-mail.
- **La prenotazione è obbligatoria?** Con quale anticipo? Oggi in Italia c'è un gran numero di strutture ricettive sulla VF; ostelli per pellegrini e case religiose accettano SOLO pellegrini con una credenziale riconosciuta. Informazioni a riguardo sono disponibili sulle APP o sul nostro elenco di strutture „*Dormifrancigena*“.. Prenotate con anticipo di 2-3 giorni, nei periodi di alta stagione, decisamente prima.
- **NON dimenticate di annullare, se doveste cambiare idea.** Annunciate anche grossi ritardi.
- 
- **Nelle case religiose vengono ospitati sia uomini che donne** oppure cambia a seconda dell'ordine al quale appartengono? Con poche eccezioni – info sulle APP o nel *Dormifrancigena* – sono benvenuti sia uomini che donne. Le credenziali e carte di soci-AMIS della AIVF danno diritto a numerose riduzioni „pellegrini“.
- **Un materassino, sacco a pelo sono necessari?** Là dove è esplicitamente richiesto (vedi APP o *Dormifrancigena*). Prendete un sacco lenzuolo, è più igienico.

### **Altre domande frequenti**

#### **Come donna sola posso camminare senza problemi?**

AIVF non ha ancora mai avuto notizie di problemi di questo genere.

#### **Da quanto posso vedere, esiste anche un'Associazione Europea delle Vie Francigene (AEVF), quale è la differenza tra AEVF e AIVF? A quale associazione dovrei aderire?**

**AEVF** è stata fondata nel 2001 con uffici a Fidenza e Piacenza. AEVF ha per scopo lo sviluppo turistico lungo la Via Francigena. I suoi membri sono i Comuni, Province, Regioni, enti pubblici e privati in Italia; in Svizzera sono la regione Chablais-Vallese e in Francia per es. il comune di Champlitte.

**AIVF** è stata fondata in Svizzera nel 1997. I suoi scopi sono principalmente l'assistenza ai propri soci-AMIS nella preparazione del loro pellegrinaggio e nella ricerca di vie storiche più adatte a loro. Si tratta dunque di DUE organizzazioni che si completano, mai concorrenti!

AIVF è poco visibile lungo la VIA – ma Pellegrini con le credenziali AIVF e carta-AMIS sono molto ben accetti dal 2001!

Con l'adesione alle credenziali **AIVF, sostenete il nostro lavoro di volontariato al servizio dei pellegrini.**

*Fate molta attenzione nei siti turistici affollati o nei mezzi pubblici, specialmente nelle grandi città: troppi pellegrini sono derubati!*

*AIVF condanna e si rattrista del comportamento di troppi „Pellegrini-Turisti“ esigenti, approfittatori e senza rispetto sia per i veri pellegrini, sia per le case religiose.*

1.11.2018