

## Se vuoi percorrere la Via di Francesco, 10 consigli utili per te!

**Author :** Francesca

**Date :** 24 giugno 2011



**Ti affascina visitare e conoscere l'Umbria camminando sulla Via di Francesco?**

**Questi consigli ti saranno veramente utili!**

Nel nostro post precedente ti abbiamo presentato [Via Di Francesco](#) come pellegrinaggio ad Assisi.

Oggi ti forniamo **10 preziosi consigli utili** per intraprendere il cammino sulla Via di Francesco!

- 1.** Richiedi la **credenziale del pellegrino**, sulla quale far apporre i timbri lungo la Via, potrai così ritirare il "**Testimonium Viae Francisci**", l'attestato che comprova il compimento di almeno 75 km a piedi o 150 km in bicicletta
- 2.** **Inizia a camminare almeno 1 mese prima** della partenza per allenare il fisico
- 3.** La **regola dello zaino** è "In ogni cosa la perfezione è raggiunta non quando non c'è più nulla da aggiungere, ma quando non c'è più niente da eliminare" ( *A. de Saint Exupery*)



**4.** Prima di ogni cosa ricorda di mettere nello zaino una **scorta d'acqua** e assicurati, prima di metterti in cammino, di avere **a disposizione alimenti sufficienti** per la giornata. Sono consigliati cibi che forniscano energia senza appesantirti (cioccolata, *snack*, frutta, uova, piccoli panini).

**5.** Il **periodo migliore per camminare** sono i mesi di **maggio-giugno** e **settembre-ottobre**, potrai godere dei multiformi colori della natura in Umbria. Luglio e agosto sono i mesi più affollati.

**6.** **Scarponcini leggeri** fino alla caviglia, con una buona suola scolpita, sono l'ideale. Ricorda **MAI** mettersi in cammino con un paio di **scarpe nuove**.



**7.** Gli antichi pellegrini insegnano che un **bastone** è un **ottimo compagno di viaggio**.

**8. Prenota** sempre in anticipo il tuo **alloggio**. Se non hai prenotato in anticipo la ricerca di un posto dove dormire, specie in luglio e agosto, potrebbe risultare impegnativa.

**9. Controlla il meteo**, non potrai cambiare il clima, ma almeno potrai scegliere l'abbigliamento più adatto.



**10. Non è una passeggiata.** Non si tratta di scalare l'Everest, ma il percorso si sviluppa tra

salite e discese sulle colline dell'Umbria, e la stanchezza si accumula. Vero è che la fatica avrà la sua ricompensa e sarà unica.

Ti ricordo tutti i contatti di la **Via di Francesco**:

- per info sulla Via di Francesco: [www.viadifrancesco.it](http://www.viadifrancesco.it)
- per richiedere la mappa del percorso [info@viadifrancesco.it](mailto:info@viadifrancesco.it)
- per condividere informazioni, chiedere consigli e suggerimenti visita la nostra pagina Facebook [www.facebook.com/viadifrancesco](https://www.facebook.com/viadifrancesco)

*Ringrazio Gianluigi Bettin per le preziose informazioni!*