Il Viaggiatore Magazine – San Gimignano, Siena

Dopo il successo dell'edizione **2016 KARDINES ASD** ripropone anche per quest'anno la **Camminata "100 KM per GIANCA"** lungo alcune tappe della **Via Francigena** in Toscana, ripercorrendone i tratti più suggestivi e panoramici. I partecipanti avranno l'opportunità di mettersi alla prova su una distanza considerevole e lungo un percorso di tutto prestigio in un ambiente storico e naturale di grande fascino. Ognuno secondo le proprie capacità fisiche personali, uscendo dagli schemi della pura prestazione fisica e seguendo "lentamente" il percorso come un vero pellegrino… L'esperienza sarà quella di portare idealmente con sé "sulla strada" chi, come **Giancarlo (Gianca)**, non ha l'opportunità di muoversi usando le proprie gambe. Giancarlo, tetraplegico a seguito di un incidente accaduto durante una partita di rugby, è la persona a cui è dedicata la manifestazione e al quale si intende far provare virtualmente lo stesso percorso attraverso i racconti e le immagini dei luoghi visitati.
La "Via Francigena" è descritta in modo preciso da **Sigerico, arcivescovo di Canterbury**, nel suo diario di viaggio fatto nel 990 durante il ritorno da Roma (dove aveva ricevuto il Pallio dalle mani del Papa).

Il Viaggiatore Magazine – Locandina

Nelle **79 tappe del suo itinerario verso Canterbury**, Sigerico annota unicamente ciò che riguarda i punti di sosta (Mansio). Le informazioni contenute nella cronaca di Sigerico sono tuttavia molto utili per stabilire quale fosse il tracciato originario, e già dal XII secolo esso verrà largamente chiamato "Via Francigena". Il documento di Sigerico rappresenta una delle testimonianze più significative di questa rete di vie di comunicazione europea in epoca medioevale, costituita da molteplici alternative che giunsero

a definire una fitta ragnatela di collegamenti percorsi dai pellegrini a seconda della stagione, della situazione politica dei territori attraversati, delle credenze religiose legate alle reliquie dei santi.
La lunghezza totale del percorso è di circa 100 chilometri ed i **Walkers di Kardines ASD lo percorreranno in 3 giorni con la tecnica di camminata di Nordic Walking.** La partenza è da **San Gimignano** (Piazza della Cisterna-Porta San Giovanni) con arrivo **all'Abbazia di Sant'Antimo a Castelnuovo dell'Abbate (Comune di Montalcino).**

Il Viaggiatore Magazine – Abbazia di Sant'Antimo – Castelnuovo dell'Abate, Siena

Il gruppo di partecipanti è composto da 20 Walkers, che hanno sostenuto un adeguato allenamento per affrontare questa "sfida" con preparazione e consapevolezza dei propri mezzi.
Tra di loro, ci sono anche alcuni Istruttori Federali certificati FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera) secondo il programma della SINW (Scuola Italiana di Nordic Walking).
KARDINES ASD e LA COLONNA ONLUS ringraziano per la collaborazione: le Amministrazioni del Comune di Mirano e di San Gimignano, Monteriggioni, Monteroni d'Arbia, San Quirico d'Orcia e Montalcino (località di inizio e arrivo delle tappe del percorso), per la concessione del loro patrocinio e supporto; AICS Associazione Italiana Cultura e Sport – Comitato Provinciale di Venezia, SINW Scuola Italiana Nordic Walking e le aziende VIPOLE di Pove del Grappa, ENJOY Idee in Movimento di Campagna Lupia (Venezia) e VOLCHEM di Grossa di Gazzo (Padova) per il contribuito e supporto tecnico.

Per informazioni: 349 460 26 67 ; info@kardines.it facebook : KARDINES Nordic Walking KARDINES Walking Camminata Sportiva

Rudy De Pol