

I ristoranti alimentari che troverai lungo il percorso della Walking Francigena UltraMarathon rispondono a due obiettivi.

Il primo obiettivo è soddisfare il fabbisogno fisiologico dettato dal lungo percorso. Il cibo e le bevande che troverai in ciascun punto di ristoro sono stati scelti in collaborazione con nutrizionisti esperti nel campo sportivo, mirando a garantire il tuo benessere.

Il secondo obiettivo è la valorizzazione del grande patrimonio agroalimentare del territorio che attraverserai. Con l'aiuto di tanti produttori locali abbiamo mirato a garantire la sostenibilità della tua alimentazione lungo il percorso della Walking Francigena UltraMarathon.

Insomma, i valori fondamentali del percorso di ristoro della Walking Francigena UltraMarathon sono benessere e sostenibilità.

	Ristoro	Km	L'orario di apertura	Cosa troverai
1	Renaccio	7	11:00-12:00	Pan co' santi, frutta, acqua, sale integratore
2	Belvedere	12	11:30-13:30	Pane e affettato, frutta, acqua, sale integratore
3	Cuna	17	12:30-14:30	Pappa al pomodoro, porchetta, frutta, succhi, acqua, sale integratore
4	Quinciano	21	13:30-16:00	Ricciarelli, frutta, acqua, sale integratore
5	Ponte d'Arbia	27	14:30-17:00	Pane e pomodoro, frutta, acqua, sale integratore
6	Buonconvento	33	15:00-18:30	Zuppa di fagioli, formaggio, panforte, frutta, succhi, acqua, sale integratore
7	Caparzo	39	16:15-21:00	Frutta, acqua, orzo/the, sale integratore
8	Torrenieri	45	17:30-22:15	Crostata, frutta, acqua, orzo/the, sale integratore
9	San Quirico	53	19:30-23:30	Pasta al pomodoro, pane e olio, frutta, orzo/the, acqua, sale integratore
10	San Pietro	59	20:30-01:30	Pane e affettato, pane e olio, pane e marmellata, frutta, acqua, orzo/the, sale integratore
11	Gallina	68	22:00-03:30	Zuppa di farro, pane e prosciutto, frutta, orzo/the, acqua, sale integratore
1ABSS	Zaccaria	6	13:30-14:45	Frutta, acqua, sale integratore
2ABSS	Campiglia	13	14:30-16:30	Pane e olio, frutta, acqua, sale integratore
12	Bisarca	76	15:00-00:00	Frutta, acqua, sale integratore
			17:30-06:00	Ricciarelli e biscotti vari, frutta, orzo/the, acqua, sale integratore
13	Radicofani	85	17:00-07:30	Minestrone, pane e formaggio o marmellata, frutta, orzo/the, acqua, sale integratore
14	Celle su Rigo	94	01:30-12:00	Zuccherini di magro e dolci artigianali vari, frutta, orzo/the, acqua, sale integratore
15	Trevinano	103	05:00-14:00	Pane e marmellata, pane e olio, frutta, orzo/the, acqua, sale integratore
16	Ponte Gregoriano	112	07:00-16:00	Pane e prosciutto, pane e formaggio, dolci vari, frutta, orzo/the, acqua, sale integratore
17	Acquapendente	124	08:30-18:00	Zuppa di legumi, salsicce e lenticchie, frutta, acqua, sale integratore

Ringraziamo i seguenti produttori e associazioni locali per aver facilitato il tuo buon ristoro: Bagnaia, Barbi, Buti, Coldiretti, CoRiPanf.org, Fontecornino, La Grotta, Montetondo, Pianporcino, RistoroBio, San Benedetto e San Francesco.

Grazie anche a Dario Vista, nutrizionista appassionato della Walking Francigena UltraMarathon, e al GASASSSIENA per la sua esperienza della sostenibilità agroalimentare.

Infine, ringraziamo vivamente la miriade di volontari che prepareranno e distribuiranno il tuo ristoro.

## Buona camminata!

