

# Il percorso di ristoro WFU2025

I ristori 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 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, pane e olio, Schiaccia croccante, formaggio, mele, succhi di frutta, acqua, sali integratori
2	Belvedere	13	11:30-13:30	Pane e affettato, pane e olio, mele, acqua, sali integratori
3	Cuna	17	12:30-14:30	Crema di patate e porri con crostini, Porchetta, mele, succhi di frutta, acqua, sali integratori
4	Quinciano	22	13:30-16:00	Ricciarelli, mele, Schiaccia morbida, acqua, sali integratori
5	Ponte d'Arbia	27	14:30-17:00	Pane e olio, pane con vino e zucchero, mele, acqua, sali integratori
6	Buonconvento	33	15:00-18:30	Pappa al pomodoro, pane e formaggio, panforte, mele, succhi di frutta, tè, acqua, sali integratori
7	Caparzo	40	16:15-21:00	Banane e mele, acqua, tè, sali integratori
8	Torrenieri	47	17:30-22:15	Crostata, banane e mele, acqua, tè, sali integratori
9	San Quirico	55	19:30-23:30	Pasta al pomodoro, pane e olio, banane e mele, tè, acqua, sali integratori
10	San Pietro	63	20:30-01:30	Pane e affettato, pane e olio, pane e marmellata, banane e mele, acqua, tè, caffè solubile, sali integratori
11	Gallina	73	22:00-03:30	Pasta con pomodoro e salsiccia, pane e prosciutto, bruschette con olio, uova sode, banane e mele, uvetta, orzo, tè, acqua, sali integratori
12	Bisarca	80	23:00-06:00	Ricciarelli e biscotti, banane e mele, tè caldo, acqua, sali integratori
13	Radicofani	90	1:00-07:30	Minestra di verdure, pane e formaggio, pane e marmellata, banane e mele, tè, acqua, sali integratori
14	Celle sul Rigo	99	01:30-12:00	Dolci artigianali vari, banane e mele, tè, caffè, acqua, sali integratori
1ABSS	Strada Combattenti	4	8:30-9:30	Frutta, acqua, sali integratori
2ABSS	Ponte al Rigo	13	10:00-11:45	Pane e olio, acqua, sali integratori
	Diga dell'Elvella	107	3:45-11:30	Succhi di frutta, barrette energetiche, acqua
15	Trevignano	112	05:00-14:30	Pane e marmellata, pane e nutella, focaccia bianca, pizza, pane e olio, dolci misti, mele e banane, tè, caffè, acqua, sali integratori
16	Podere Le Roghete	121	07:00-16:30	Schiacciatine salate, merendine Pan di stelle, crostata al cioccolato, crostata con marmellata, banane e mele, acqua, sali integratori
17	Acquapendente	128	08:30-18:00	Zuppa di farro e legumi, salsiccia e lenticchie, dolci vari, vino rosso, mele e banane, caffè, tè, latte e cioccolato, acqua

Ringraziamo i seguenti produttori, associazioni locali e aziende, per aver facilitato il tuo buon ristoro: Az. Agr. Barbi, Coldiretti, CoRiPanf, Pastificio Fabianelli S.p.A, White Hill Beer società agricola a r. l., UNICOOPFIRENZE e il Frantoio Fanculli.

Un grazie speciale al Dott. Dario Vista ([www.dariovista.it](http://www.dariovista.it)) divulgatore scientifico, Tecnologo alimentare e Biologo nutrizionista, nonché appassionato della Walking Francigena Ultramarathon, che con sua esperienza ci supporta nelle scelte agroalimentari della manifestazione.

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

## Buona camminata!

