le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA

TURISMO ADULTI

Gli itinerari proposti uniscono l'aspetto naturalistico a un profondo valore storico-artistico e archeologico attraverso la scoperta di borghi, antiche abbazie, necropoli etrusche e scavi, senza mai tralasciare l'immancabile componente legata alle tradizioni e ai sapori locali.



TREKKING E PASSEGGIATE NATURALISTICHE

in Maremma, Arcipelago toscano, Costa degli Etruschi, Colline Metallifere, Amiata, Val d'Orcia, Area del Tufo e tanto altro

WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E
58100 GROSSETO (GR)| TELEFONO: 0564 416276

le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA

MAREMMA

Alcuni itinerari consigliati



WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E 58100 GROSSETO (GR)
TELEFONO: 0564 416276

Parco della Maremma
Le Torri

HD o FD

Proponiamo uno dei trekking più belli dell'area protetta, molto vario e paesaggistico. L'itinerario alterna tratti di pineta ad aree di fitto bosco con punti panoramici spettacolari fino ad arrivare alla Torre di Castel Marino. Si scende poi nella pineta, al mare e al sistema dunale ancora integro, passando per la Torre di Collelungo. Dopo una pausa si proseguesulla spiaggia più bella e grande del Parco fino a raggiungere Marina di Alberese. L'itinerario può essere accorciato ed effettuato in 4 ore rimanendo nella zona pianeggiante senza quindi raggiungere la Torre di Castel Marino e non prevedendo la sosta sulla spiaggia di Collelungo.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: +/ - 170 mt

Lunghezza: 12 o 9 km
Difficoltà: media o facile E-T

Parco della Maremma
L'Abbazia di San Rabano

FD

Attraverso un sentiero nel bosco si raggiunge la bellissima abbaziafondata nel XI sec. dove sono ancora ben visibili la chiesa, il campanile e la prospicente torre di avvistamento trecentesca. Del monastero è ancora leggibile il recinto rettangolare fortificato e alcune stanze annesse alla chiesa con volte a botte.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + / - 470 mt

Lunghezza: 9 km
Difficoltà: media E



Parco della Maremma
Cala di Forno

FD

L'itinerario di Cala di Forno è il più lungo del Parco, si sviluppa interamente lungo costa attraversando pinete, garighe e macchia bassa dove predominano ginestre, cisti, mirto, lentisco e rosmarino, e raggiunge la splendida Cala di Forno. La piccola baia ha avuto in passato una notevole importanza economica poiché qui il carboneprodotto nei boschidell'Uccellina veniva caricatosu barche di limitato pescaggio per poi essere trasferito ai porti di Talamone e Castiglione della Pescaia.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + / - 200 mt

Lunghezza: 18 km
Difficoltà: media E

Parco della Maremma
Le Cannelle

FD

La zona sud del Parco della Maremma rappresenta un'area meno frequentata ma comunque di grande interesse naturalistico. L'itinerario, che inizia nei pressi di Talamone,attraversa un fitto bosco di macchia mediterranea, arriva in punti panoramici a picco sull'altascogliera per poi scendere verso il mare, attraversando una zona di vegetazione bassa che permette di ammirare la splendida costa rocciosa del Parco e le isole.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + / - 300 mt

Lunghezza: 9 km
Difficoltà: media E





Magliano in Toscana
Magliano - San Bruzio - Santa Maria in Borraccia

HD

Un suggestivo percorso ad anello, con partenza e arrivo a Magliano in Toscana, borgo dalle possenti mura, conduce alla scoperta di alcuni dei luoghi più rappresentativi di questo territorio, immerso nella natura maremmana. Un itinerario che attraversa millenni di storia, unendo archeologia, spiritualità e paesaggio. Il cammino raggiunge la Necropoli Etrusca di Santa Maria in Borraccia, importante area archeologica tutelata dalla Soprintendenza, che testimonia l'antica presenza etrusca nella zona dove è stato rinvenuto il prezioso "Piombo di Magliano". Il percorso prosegue verso le vestigia dell'Abbazia di San Bruzio, affascinanti rovine medievali immerse nel verde, un tempo centro religioso e culturale di grande rilievo. Un itinerario ideale per chi desidera scoprire la Maremma più autentica, camminando tra natura e storia in un contesto di straordinaria suggestione.

Durata: mezza giornata
Dislivello totale: + / - 115 mt
Lunghezza: 6,9 km
Difficoltà: facile T

Riserva Naturale Diaccia Botrona
L'Isola Clodia

HD

Scoprire a passo lento la riserva della Diaccia Botrona diventa un'esperienza che coinvolge tutti i sensi: profumi, colori, battiti d'ala improvvisi e panorami sconfinati in questa escursione adatta a tutti che vi porterà a scoprire la storia dell'area umida e della cosiddetta Isola Clodia, le origini del suo nome particolare e del monastero costruito sulla sua sommità.

Durata: mezza giornata
Dislivello positivo: 14 mt
Lunghezza: 4 km
Difficoltà: facile T



HD
o
FD

Cala Violina

La Riserva Naturale Le Bandite di Scarlino è costituita da un sistema di colline costiere, ricoperte da macchia mediterranea, che verso l'interno confinano con la campagna e che sul lato mare formano bellissime scogliere intervallate da splendide baie tra cui Cala Violina, una delle più belle spiagge d'Italia, famosa per la sua sabbia bianca e “sonora”. Il percorso proposto inizia dal Puntone di Scarlino e si sviluppa su un ampio sentiero che sale dolcemente fino a raggiungere meravigliosi punti panoramici sul litorale per poi discendere a Cala Martina e Cala Violina. Il ritorno può essere su un sentiero che riporta al Puntone oppure può proseguire verso Cala Civetta e Punt’Ala.

Durata: mezza o intera giornata
Dislivello totale: +/ - 150

Lunghezza: 8 - 12 km
Difficoltà: medio bassa T



FD

Punt’Ala

L’antica via della Dogana è parte della più nota Strada dei Cavalleggeri che univa Livorno con il Monte Argentario nata per proteggere il territorio dai pericoli che venivano dal mare: corsari, pirati turchi o contrabbandieri infestavano i nostri mari fin dall’antichità. Il sentiero si sviluppa sul tratto costiero tra Punta Ala e Rocchette e corre lungo un alto costone litoraneo da cui si ammirano panorami di ineguagliabile bellezza. La vista spazia dall’Argentario al promontorio di Piombino, oltre che verso le isole dell’Arcipelago Toscano. Tratti di macchia mediterranea saranno intervallati da gariga e radure più aperte. Raggiungeremo una piccola baia dove ci tufferemo nelle acque cristalline.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: +/ - 350

Lunghezza: 9 km
Difficoltà: medio E

le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA

COSTA D'ARGENTO

Alcuni itinerari consigliati



WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E 58100 GROSSETO (GR)
TELEFONO: 0564 416276

Monte Argentario
I Forti Spagnoli

HD o FD

Escursione nella zona sud del promontorio che raggiunge i forti spagnoli rinascimentali più belli del Monte Argentario: la Rocca di Porto Ercole, Forte Stella e Forte Filippo. Il trekking, che si sviluppa in parte nella macchia mediterranea e in parte nel centro abitato, è un susseguirsi di salite e discese dal mare ai forti; il percorso offre panorami spettacolari sulla laguna di Orbetello e sulle Isole dell'Arcipelago Toscano. Con l'intera giornata sarà possibile sostare in alcune splendide spiagge dell'Argentario e raggiungere tuti i forti indicati.

Durata: mezza o intera giornata
Dislivello totale: +350 mt / -250 mt

Lunghezza: 8 km
Difficoltà: media E

Monte Argentario
Capo d'Uomo

HD

Trekking fra storia e natura, dove potremo ammirare scorci di costa e alcuni dei gioielli dell'Arcipelago toscano. Il sentiero in crinale porta alla torre di avvistamento medievale. Uno degli scenari paesaggistici più suggestivi della Maremma per un'escursione adatta a tutti.

Durata: mezza giornata
Dislivello totale: + / - 157 mt

Lunghezza: 4 km
Difficoltà: media E

Orbetello
La Feniglia e Cosa

HD o FD

Visita della Riserva Naturale Duna Feniglia, uno dei cordoni naturali di terra che uniscono il Monte Argentario alla costa, delimitata da un lato dalla Laguna di Orbetello e dall'altro dal mare su cui affaccia una bellissima, lunghissima e ampia spiaggia. L'area è ricoperta da una secolare pineta e permette affacci in laguna per osservare numerose specie di uccelli. In intera giornata è possibile visitare l'area archeologica di Cosa, antica città romana, sul promontorio di Ansedonia.

Durata: mezza o intera giornata
Dislivello totale: 0 / + 40 mt

Lunghezza: da 3 a 14 km
Difficoltà: bassa T



le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA



ARCIPELAGO TOSCANO

Alcuni itinerari consigliati

WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E 58100 GROSSETO (GR)
TELEFONO: 0564 416276

Isola del Giglio
Porto - Castello - Campese

FD

L'itinerario inizia a Giglio Porto e sale lungo l'antica mulattiera che porta al Castello, altrimenti raggiungibile con autobus di linea. Visita del borgo medioevale e proseguimento per Campese lungo il sentiero "Dolce" attraversando coltivi e boschi di macchia mediterranea. Sosta nella spiaggia granitica più grande dell'isola e ritorno al Porto con autobus di linea.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + / - 400 mt

Lunghezza: 6km
Difficoltà: media E

Isola del Giglio
Porto - Castello - Cannelle

FD

L'itinerario inizia a Giglio Porto e sale lungo l'antica mulattiera che porta al Castello, altrimenti raggiungibile con autobus di linea. Visita del borgo medioevale e proseguimento lungo il crinale fino a raggiungere i punti più alti dell'isola: Poggio della Chiusa e Poggio della Pagana. Discesa tra ampi spazi fioriti e zone rocciose fino alla spiaggia delle Cannelle, splendida insenatura dalla sabbia bianca e mare turchese. Rientro al Porto lungo una semplice stradina.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: +/ - 600 mt

Lunghezza: 10 km
Difficoltà: medio/alta E

Isola del Giglio
Da Castello a Capel Rosso

FD

L'itinerario inizia da Giglio Castello che raggiungeremo con autobus di linea. Visita del borgo medioevale e proseguimento lungo il crinale fino a raggiungere punti sosta molto panoramici, all'interno del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano. Su sentiero soleggiato discenderemo verso Capel Rosso, la punta più meridionale dell'isola dove la scogliera si fonde con le profonde acque blu del mar Tirreno. Ritorno al Castello seguendo un percorso più breve e meno impegnativo nella macchia mediterranea e pinete.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: +/ - 550 mt

Lunghezza: 14 km
Difficoltà: medio/alta E



FD

Giannutri

Giannutri è una delle isole più piccole dell'Arcipelago Toscano, è priva di strade ed è interamente compresa nel Parco Nazionale. Le escursioni possono essere effettuate per buona parte dell'anno solo con la guida al fine di proteggere l'ambiente naturale che qui assume un'importanza rilevante, data la scarsa antropizzazione del territorio. Il sentiero immerso in un boschetto di ginepri ed euforbie arboree ci condurrà verso le altissime scogliere a picco sul mare di Punta Capel Rosso.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: +/ - 80 mt
Lunghezza: 5 km
Difficoltà: bassa T



FD

Pianosa

Pianosa, isola misteriosa e affascinante dell'Arcipelago Toscano per la sua particolare storia e conformazione geologica, è oggi visitabile secondo una regolamentazione specifica dell'Ente Parco. Il percorso parte dal paese, un tempo abitato dai civili che lavoravano nel carcere, e prosegue tra le strutture della colonia penale agricola per raggiungere i tratti più belli della costa dell'isola, dove il mare assume colori ineguagliabili. Possibilità di visitare anche le catacombe romane.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: 0
Lunghezza: 5 km
Difficoltà: bassa T



Isola d’Elba
Da Marciana alla vetta del Monte Capanne

FD

Itinerario molto panoramico che permette di raggiungere i 1018 metri del Monte Capanne. Si parte dal centro storico di Marciana alta, inerpicandoci tra i vicoli lastricati di granito per raggiugere il sentiero fiancheggiato da muri a secco che si inoltra nel bosco di castagni. Passeremo dal romitorio di San Cerbone, il più antico luogo di culto dell'isola d'Elba, per poi salire con decisione in direzione della cima attraverso un ripido ed impegnativo sentiero che ci permetterà di guadagnare la vetta. Dopo aver ammirato il panorama mozzafiato che permette di abbracciare con lo sguardo tutta l'isola scendiamo verso Marciana su sentieri e sterrate alternando scorci sul mare a boschi rigogliosi.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + / - 650 mt

Lunghezza: 15 km
Difficoltà: alta EE

Isola d’Elba
Da Marciana a Chiessi o Pomonte

FD

Il percorso inizia dal caratteristico paese di Marciana Alta sale lungo il tragitto lastricato dell'antica via Crucis che porta fino al Santuario della Madonna del Monte, affascinante luogo di culto che fu frequentato da Napoleone e dalla sua amante Maria Walewska. Da qui il sentiero, molto panoramico, attraversa una vegetazione mediterranea di corbezzoli, cisti, eriche e ginestre che sbucano da enormi massi granitici, incontra caratteristici caprili costruiti dai vecchi pastori ed antichi edifici militari da cui la vista spazia fino a Capraia, Pianosa e alla Corsica. Il percorso prosegue in discesa fino ad arrivare al mare in corrispondenza del piccolo paesino di Chiessi o di Pomonte, secondo la valle scelta proprio nell’ultimo tratto.

Durata: intera giornata
Dislivello: + 620 mt / - 990 mt

Lunghezza:13km
Difficoltà: media E

Isola d’Elba
Da Porto Azzurro a Rio Marina

FD

L’itinerario parte dal paese di Porto Azzurro percorrendo un facile sentiero costiero che raggiunge la spiaggia del Barbarossa, quindi quella del Reale fino al Laghetto di Terranera, piccolo specchio d'acqua dal colore verde-giallastro per la presenza di zolfo. Il luogo era un tempo una miniera di pirite e di ematite, i cui residui di estrazione hanno formato la caratteristica spiaggia dalla sabbia nera.
Il percorso continua passando ai piedi del Monte Arco per arrivare alla spiaggia di Ortano per terminare a Rio Marina, un tempo importante centro minerario dell’Elba.

Durata: intera giornata
Dislivello + / - 350

Lunghezza: 13 km
Difficoltà: media E



le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA

COSTA DEGLI ETRUSCHI

Alcuni itinerari consigliati



WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E 58100 GROSSETO (GR)
TELEFONO: 0564 416276

Costa degli Etruschi
Cala Moresca - Buca delle Fate - Populonia

FD

Proponiamo uno dei trekking più belli della Costa degli Etruschi: la “Via dei Cavalleggeri” tra Cala Moresca (Piombino) e Populonia, borgo medioevale di rara bellezza edificato sul colle che domina il golfo di Baratti dove gli Etruschi costruirono la loro antica città-stato. L’itinerario si sviluppa in parte sul crinale del promontorio di Piombino, caratterizzato da macchia mediterranea e punti panoramici con vista sulle isole dell’Arcipelago Toscano, e in parte lungo un itinerario costiero percorso un tempo da sentinelle a cavallo. Sul sentiero si incontrano i ruderi di un antico monastero benedettino e antiche tombe etrusche. Ci fermeremo a Buca delle Fate e in altre insenature di questa magnifica scogliera, modellata dalle onde e dagli agenti atmosferici, dove il mare assume fantastiche trasparenze.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: +/ - 650 mt
Lunghezza: 17 km
Difficoltà: medio/alta E

Costa degli Etruschi
Baratti - Populonia - Buca delle Fate

FD

Il percorso inizia dalla spiaggia di Baratti per poi proseguire sull’antica via della Romanella fino ad arrivare al centro medioevale di Populonia, piccolo e affascinante borgo edificato su un colle da cui si può ammirare un panorama spettacolare su tutta la costa degli Etruschi e sull’Arcipelago Toscano,
L’itinerario prosegue su un sentiero nella macchia mediterranea, costeggia tombe etrusche ipogee e raggiunge Buca delle Fate, nota baia circondata da bellissime scogliere e caratterizzata da acque cristalline. Il ritorno a Baratti è sullo stesso sentiero.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + 350 / - 350 mt
Lunghezza: 8 km
Difficoltà: media E

Costa degli Etruschi
Il Golfo di Baratti e Cala del Pozzino

HD
O
FD

Da Baratti, immersi nella macchia verde del Golfo, passeggiando in un sentiero adatto a tutti incontriamo arte e architettura con due oggetti di natura aliena che si fronteggiano nel silenzio del paesaggio, alle spalle della scogliera: simili a forme scultoree, sono in realtà due case, opera dell’architetto fiorentino Vittorio Giorgini la casa Esagono e il Dinosauro di Casa Saldarini. Proseguendo sarà possibile godere di un un tratto della Via Etrusca Volterra-Piombino, costeggiando calette e scogliere panoramiche, si giunge ad una caletta con ciottoli meglio conosciuta con il nome di ” Pozzino” . Possibile, su prenotazione e con bigliettazione, completare la visita all’area archeologica di Poggio del Molino che ha vissuto "tre vite". È nato nel I secolo a.C. come fortezza romana per il controllo costiero contro i pirati, si è trasformato poi in un centro per la produzione del garum (la famosa salsa di pesce romana) e infine è diventato una lussuosa villa romana.

Durata: mezza o intera giornata
Dislivello totale: + 229 mt
Lunghezza: da 4,5 a 9 km A/R
Difficoltà: facile T

le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA



COLLINE METALLIFERE

Alcuni itinerari consigliati

WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E 58100 GROSSETO (GR)
TELEFONO: 0564 416276

Parco Nazionale Colline Metallifere
Riserva Naturale Cornate e Fosini

FD

La Riserva Naturale Cornate e Fosini è un'area protetta caratterizzata da una ricca vegetazione di tipo collinare e sub montano. Il trekking inizia a Gerfalco, suggestivo paesino a 774 metri sul livello del mare adagiato ai piedi delle "Cornate". Lungo il percorso troviamo interessanti emergenze storiche, come il Castello di Fosini e le cave di roccia calcarea, ormai dismesse e un tempo utilizzate soprattutto per l'estrazione di rocce ornamentali. Dalla vetta delle Cornate, che con i suoi 1059 m è la più alta delle colline metallifere, si gode uno splendido panorama sulla Maremma fino al mare. La Riserva è popolata da molti animali selvatici tra cui cinghiali, volpi, caprioli, istrici e rapaci che si possono facilmente osservare in volo.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: +850 / -650 mt
Lunghezza: 18 km
Difficoltà: medio / alta EE

Parco Nazionale Colline Metallifere
Parco delle Biancane

HD o FD

Le "Biancane" rappresentano un'area boracifera di grande importanza economica e di particolare fascino tanto da ispirare Dante Alighieri nella stesura di alcune parti della Divina Commedia. Oltre ad osservare numerosi fenomeni geotermici come fumarole e putizze esploreremo un ambiente geologico affascinante dove le emissioni gassose hanno profondamente modificato la roccia creando gessi e depositi di zolfo. L'ambiente ospita una flora atipica, composta soprattutto da sughera e brugo.
In intera giornata è possibile effettuare un percorso ad anello da Monterotondo al Sasso Pisano e abbinare la visita del geo museo Mubia e/o la visita ad un birrificio lungo il percorso, dove è anche possibile pranzare. Con la mezza giornata sarà effettuato un percorso più breve dalla parte di Monterotondo o di sola andata da Monterotondo a Sasso Pisano, con recupero dal pullman proprio.

Anello breve - durata: mezza giornata; lunghezza: 3 km; dislivello: +/ - 200 mt; E
Solo andata - durata: mezza giornata; lunghezza: 4 km; dislivello: +/ - 300 mt; E
Anello lungo - durata: intera giornata; lunghezza: 8,5 km; dislivello: +/ - 480 mt; E

Parco Nazionale Colline Metallifere
Monte Calvo e le miniere di Gavorrano

HD

Un affascinante itinerario ad anello che unisce la storia mineraria del Parco Nazionale delle Colline Metallifere, Geoparco sito UNESCO, alla bellezza selvaggia della Maremma. Il ritrovo è in Località Bagnetti, Gavorrano, con una suggestiva visita guidata al Museo in Galleria; da qui ci sposteremo brevemente in auto per raggiungere l'inizio del sentiero.
Lungo il cammino incontreremo Pozzo Valsecchi, straordinario e ultimo esempio in Europa di castello minerario in legno, prima di salire a piedi verso la vetta del Monte Calvo, uno dei punti più panoramici del territorio. Dalla cima si apre una vista spettacolare sulla piana di Scarlino che ci accompagnerà con nuovi e meravigliosi scorci anche durante tutto il percorso di rientro.

Durata: mezza giornata
Dislivello totale: 200-300 mt
Lunghezza: 6 km
Difficoltà: media

Riserva Naturale Val di Farma - I Canaloni

HD o FD

La Val di Farma è priva di insediamenti umani significativi, ospita solo piccoli villaggi e tracce storiche medievali di ferriere e mulini che hanno lasciato inalterate le caratteristiche naturali del territorio. Il sentiero ci permette di raggiungere un piccolo paradiso nascosto con una piacevole passeggiata lungo il fiume. Il punto di partenza per il percorso lungo è la piccola località di Torniella, immersa nei boschi della Riserva, vicino al paese di Roccastrada dove incontriamo le antiche Ferriere medievali e per quello breve è la Diga, dove attraversiamo habitat di grande rilevanza ecologica. Numerose anche le specie animali che fanno del Farma un'area unica in Italia. In questo tratto il fiume Farma scorre in una gola naturale e forma piscine di acqua fresca e cristallina con la sua piccola cascata e le sue rocce possenti: i Canaloni.

Durata: mezza o intera giornata
Dislivello totale: + 175 mt o + 281 mt
Lunghezza: 7 o 13 km
Difficoltà: facile T o media E

le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA

AREA DEL TUFO

Alcuni itinerari consigliati



WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E 58100 GROSSETO (GR)
TELEFONO: 0564 416276

Da Montemerano a Saturnia

FD

L'itinerario inizia da Montemerano, antico paesino medioevale insignito della bandiera arancione dal Touring Club e incluso tra i borghi più belli d'Italia. Il percorso si sviluppa principalmente su strade sterrate e campi coltivati e attraversa un guado sul torrente Stellata, le cui acque assumono una particolare tonalità di azzurro poichéprovengono da una sorgente sulfurea. L'ultima parte del tracciato conduce a Saturnia per poi proseguire verso le famose cascate del Gorello, dove sarà possibile fare il bagno nelle benefiche acque termali. L'uscita da Saturnia è particolarmente suggestiva perché cammineremo su uno dei pochi trattiancora lastricati dell'antica via Clodia e passeremo sottol'arco della meravigliosa porta romana.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + / - 200mt
Lunghezza: 10 km
Difficoltà: facile T

Vie Cave da Pitigliano a Sovana

FD

La giornata inizia con la visita di Pitigliano, suggestivo paese interamente costruito su una rupe di tufo, conosciuto come la "Piccola Gerusalemme". Un trekking all'interno di alcune delle più belle Vie Cave della zona, scavate nel tufo dagli Etruschi per spostarsi da una zona all'altra, ci permetterà di raggiungere Sovana. Visiteremo il centro storicodell'antica capitale del grande FeudoAldobrandesco, importante per i numerosi palazzi e gli edifici sacri di epoca romanica; completeranno la visita le necropoli etrusche più importanti del Parco dellaCiviltà del Tufo,tra cui la Tomba Ildebranda.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + / -150 mt
Lunghezza: 9 km
Difficoltà: media E

Da Vitozza a Sorano

FD

Un percorso straordinario che offre quanto di meglio sia disponibile nell'area del tufo per lo più lungo il torrente Lente dove vivono trote e animali cha amano queste acque ancora pulite. Il percorso tocca l'impressionante borgo di Sorano che si erge a precipizio sui tufi, dove visiteremo il paese vecchio dominato dalla Fortezza Orsini e dal Masso Leopoldino, e l'antico insediamento rupestre di Vitozza, tra i pochi conservati in Italia centrale, con 180 grotte immerse nella lussureggiante vegetazione tipica della zona collinare della Maremma.

Durata: intera giornata
Dislivello totale:+ 150 / - 250
Lunghezza: 7 km
Difficoltà: media E



HD

Roccaccia di Montauto

Il cammino si apre lungo un'antica strada poderale nel territorio di Manciano, custodita dall'abbraccio di sughere secolari. Superato il richiamo leggero di un piccolo guado, il sentierocomincia a salire, svelando passo dopo passo l'imponente maestosità della Rocca di Montauto, immersa nel silenziodi un bosco incantato. Da qui, lo sguardosi perde nell'immensità della Bassa Maremma, regalando scorci indimenticabili che spaziano dal profilo dell'Argentario fino alla costa viterbese.

Durata: mezza giornata
Dislivello totale: + 200 / - 200 mt

Lunghezza: 8 km
Difficoltà: media E

HD

Manciano e il Lago Scuro

Scendendo lungo la Valle delle Frecce, così chiamata per il suggestivo ritrovamento di numerose punte di Freccia dell'Età del Bronzo, ci si immerge in un paesaggio sospeso tra boschi incontaminati, vigne e oliveti. Da qui si raggiunge il piccolo e misterioso Lago Scuro, un affascinante specchiod'acqua naturale di origine carsica avvolto da oscure e antiche leggende.

Durata: mezza giornata
Dislivello totale: + 200 / - 200 mt

Lunghezza: 7,5 km
Difficoltà: media- facile E



le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA



LA VAL D'ORCIA

Alcuni itinerari consigliati

WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E 58100 GROSSETO (GR)
TELEFONO: 0564 416276

Vivo d’Orcia e l’Ermicciolo

FD

Un percorso di grande fascino che attraversa ambienti con folti boschi, come abetaie, faggete, boschi misti. Si osservano grandi felci, pascoli montani e non è raro incontrare caprioli e scoiattoli. Si attraversano fiumiciattoli e ruscelli grazie a piccoli ponti e passerelle che permettono l’osservazione della vegetazione e della fauna tipica dei torrenti di montagna e delle sorgenti. Il percorso permette inoltre la visita dell’Eremo dell’Ermicciolo e del borgo del Vivo, di origine medievale, e di vecchie strutture utilizzate per le attività legate al bosco, come i seccatoi.

Durata: intera giornata
Lunghezza: 10 km
Dislivello totale: + 300 / - 300
Difficoltà: media E

Montalcino - Sant’Antimo

FD

L'escursione inizia con la visita di Montalcino, incantevole borgo medioevale, famoso per la produzione di uno dei vini più apprezzati d'Italia, il Brunello. Dopo una visita ai monumenti più importanti del paese, come l'imponente rocca senese e il Palazzo Comunale, ci sposteremo a Poggio Civitella, dove si può visitare un interessante insediamento etrusco, per iniziare il nostro trekking tra boschi di querce e vigneti, fino a raggiungere l’Abbazia di S. Antimo, antico insediamento carolingio riedificato in epoca romanica in pietra, onice e alabastro, oggi uno dei nuclei più importanti dell’arte medievale toscana. Dopo l’escursione è possibile fare una degustazione in un’azienda vitivinicola.

Durata: intera giornata
Lunghezza: 7 km
Dislivello totale: - 200
Difficoltà: media E

La Francigena da S. Quirico a Castiglione d’Orcia

FD

L’itinerario inizia dal paese di San Quirico d’Orcia, famoso per la sua pieve romanica e il caratteristico impianto urbanistico medioevale. È una parte della Tappa 36 della via Francigena, sicuramente una delle più belle dell’intero cammino. Si attraversa la Val d’Orcia, patrimonio UNESCO, con i suoi panorami incantati e antichi borghi come Vignoni Alto, Bagno Vignoni, Rocca d’Orcia e Castiglione d’Orcia

Durata: intera giornata
Lunghezza: 12 km
Dislivello totale: + 450 mt / -250 mt
Difficoltà: media E



le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA

LA VAL D'ELSA

Alcuni itinerari consigliati



WWW.LEORME.COM | INFO@LEORME.COM
INDIRIZZO: VIA DE' BARBERI, 106/E 58100 GROSSETO (GR)
TELEFONO: 0564 416276

La Francigena da San Gimignano a Colle Val d'Elsa

FD

La prima parte dellatappa 32 dellavia Francigena iniziadalla Famosissima San Gimignano, città dalle innumerevoli torri, per proseguire lungo valli caratterizzate da boschi rigogliosi, corsi d'acqua cristallina, borghi e abbazie, fin dall'epoca medioevale meta di pellegrini e mercanti che hanno percorso questi cammini spirituali. L'arrivo a Colle Val d'Elsa permetterà di visitare l'antico centro urbano e le cristallerie, oggi tra le più importanti d'Italia.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + 250 mt / -350 mt
Lunghezza: 15 km
Difficoltà: media E

La Francigena da Colle Val d'Elsa a Monteriggioni

FD

La seconda parte della tappa 32 della via Francigena inizia da Colle Val d'Elsa,città del cristallo che diede i natali ad Arnolfo di Cambio. L'itinerario prosegue nella valle dell'Elsa, fiume dalle acque turchesi, caratterizzata da Folti boschi, pascoli e coltivi che creano uno dei paesaggi più tipici della Toscana. Castelli e abbazie ricche di storia e di arte, come la Famosa Badia a Isola, arricchiscono il programma di questo splendido cammino che termina a Monteriggioni, che con le sue imponenti Fortificazioni proteggeva la valle sottostante.

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + 220 mt / -100 mt
Lunghezza: 15 km
Difficoltà: media E

La Francigena da Monteriggioni a Siena

FD

Tappa 33 della via Francigena con inizio a Monteriggioni, castello costruito nel medioevo in posizionedominante, e fino a Siena, sicuramente una delle città d'arte le più belle d'Italia. L'itinerario si sviluppaalle pendici della montagnola senese;attraversa boschi misti di caducifoglie e sempreverdi oltre che campi coltivati dove risalta l'intenso colore del terreno divenuto uno dei più usati pigmenti in pittura: "terra di Siena".

Durata: intera giornata
Dislivello totale: + 330 mt / -280 mt
Lunghezza: 18 km
Difficoltà: media E



le orme
GUIDE DELLA MAREMMA TOSCANA

LE ORME SOC. COOP.

CONTATTI

VIA DE' BARBERI, 106/E
58100 GROSSETO (GR)

INFO@LEORME.COM
WWW.LEORME.COM
TELEFONO: (+39) 0564 416276
MOBILE: (+39) 346 6524411