

**Maremma, Colline Metallifere, Amiata,
Arcipelago Toscano, Senese e Val d'Orcia**

La Toscana meridionale rappresenta uno dei territori italiani meno antropizzati d'Italia con un'altissima concentrazione di Parchi, Riserve Naturali e aree protette, dove è facile osservare animali selvatici e percorrere sentieri in boschi incontaminati, estese pinete, spiagge poco frequentate, scogliere a picco sul mare cristallino e dolci colline costellate da cipressi e colori ambrati che regalano paesaggi da cartolina e magiche atmosfere. La **Maremma Toscana**, le **Colline Metallifere**, i **Paesi della Civiltà Tufo**, l'**Amiata**, la **Val d'Orcia** e l'**Arcipelago Toscano** sono luoghi ideali dove fare trekking. Troviamo zone inserite nel Patrimonio dell'UNESCO, aree protette di particolare importanza internazionale, luoghi ricchi di misticismo, tradizioni popolari e folklore. Numerose sono le cantine in cui si producono vini DOC e DOCG, famosi in tutto il mondo, ma anche oleifici tra i maggiori produttori di olio IGP della penisola italiana.

Le guide della cooperativa Le Orme vi accompagneranno sui sentieri più belli alla scoperta di luoghi famosi e altri meno noti, raggiungendo antiche abbazie, pievi, incantati borghi incastonati in paesaggi unici ma anche grandi centri artistici, necropoli etrusche e importanti scavi archeologici. Percorsi quindi di grande pregio storico-artistico e naturalistico senza però tralasciare l'aspetto enogastronomico che in queste terre è una componente imprescindibile e di grande valore.

Parco della Maremma: Le Torri

Quello che proponiamo è uno dei trekking più belli dell'area protetta, essendo 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 prosegue sulla 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: +/- 200 mt

Lunghezza: 14 km

Difficoltà: media E

Parco della Maremma: l'Abbazia di San Rabano

Attraverso un sentiero nel bosco si raggiunge la bellissima abbazia fondata nel XI sec. dove sono ancora ben visibili la chiesa, il campanile e la prospiciente torre di avvistamento trecentesca. Del monastero è ancora leggibile il recinto rettangolare fortificato e alcune stanze annesse alla chiesa con volte a botte. Il ritorno ad Alberese può essere sullo stesso sentiero senza raggiungere il mare (in mezza giornata) oppure percorrendo un altro percorso più lungo che scende verso la spiaggia di Collelungo e prosegue verso Marina di Alberese (in intera giornata).

Durata: mezza o intera giornata

Dislivello totale: +/- 400 mt

Lunghezza: 9 km o 16 km

Difficoltà: media E

Parco della Maremma: Cala di Forno

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 carbone prodotto nei boschi dell'Uccellina veniva caricato su barche di limitato pescaggio per poi essere trasferito ai porti di Talamone e Castiglione della Pescaia.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: +/- 100 mt

Lunghezza: 18 km

Difficoltà: media E

***Maremma, Colline Metallifere, Amiata,
Arcipelago Toscano, Senese e Val d'Orcia***

Parco della Maremma: da Talamone a Le Cannelle

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'alta scogliera 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. Dalla baia delle Cannelle si risale il pendio per ritornare a Talamone.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: + / - 200 mt

Lunghezza: 9 km

Difficoltà: media E

Monte Argentario: I Forti Spagnoli

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 tutti i forti indicati.

Durata: mezza o intera giornata

Dislivello totale: +350 mt / -250 mt

Lunghezza: 8 km

Difficoltà: media E

Monte Argentario: da Cala Galera al Convento dei Passionisti

L'itinerario parte in corrispondenza del bivio di Cala Galera e salendo incontra i resti dell'acquedotto Leopoldino immersi nella macchia mediterranea, per poi raggiungere il Convento dei Passionisti, luogo di silenzio e meditazione da cui si può godere una splendida vista sulla laguna di Orbetello. Il ritorno in discesa segue un sentiero nella ricca vegetazione con tratti panoramici su Orbetello e sul mare, fino ad arrivare alla provinciale in corrispondenza del piccolo golfo della Soda.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: + / - 280 mt

Lunghezza: 10 km

Difficoltà: media E

Monte Argentario: da Porto S. Stefano a Capo d'Uomo

Bellissimo itinerario ad anello che partendo dal lungomare di Porto San Stefano sale verso la Fortezza Spagnola per poi raggiungere i ruderi della medievale Torre di Capo d'Uomo, da cui si può godere di una splendida vista panoramica sull'Isola del Giglio e di Giannutri e sulla costa dell'Argentario. Sulla via del ritorno il sentiero passa per la Torre dell'Argentiera e quindi raggiunge l'ottocentesco Forte del Pozzarello, per poi scendere verso la provinciale e ritornare verso il paese utilizzando la strada litoranea con gallerie in cui un tempo passava la ferrovia.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: + / - 375 mt

Lunghezza: 18 km

Difficoltà: media E

La Feniglia e Cosa

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

**Maremma, Colline Metallifere, Amiata,
Arcipelago Toscano, Senese e Val d'Orcia**

Giglio: Porto – Castello - Campese

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: +/- 420 mt

Lunghezza: 6km

Difficoltà: media E

Giglio: Porto – Castello - Cannelle

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: +/- 500 mt

Lunghezza: 10 km

Difficoltà: medio/alta EE

Giglio: da Castello a Capel Rosso

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: +/- 500 mt

Lunghezza: 14 km

Difficoltà: medio/alta EE

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.

Facoltativa la visita alla villa romana che i Domizi Enobarbi costruirono sull'isola nel II sec. d. C.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: +/- 90 mt

Lunghezza: 5 km

Difficoltà: bassa T

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

Elba: da Cavo a Porto Azzurro

Il sentiero parte dal paese di Cavo e sale lentamente di quota fino al Monte Grosso, sul quale fu costruito il “Semaforo”, una postazione militare risalente all’ultima guerra mondiale. Il percorso continua fino a Monte Strega e Monte Capannello, da cui si possono ammirare panorami mozzafiato sulle zone minerarie e le baie sottostanti. La quota maggiore viene raggiunta in corrispondenza della Cima del Monte, da cui il panorama spazia verso il castello del Volterraio, la baia di Portoferraio e la splendida costa orientale. L’ultima parte del percorso raggiunge un interessante sito archeologico per poi scendere tra i vigneti fino al paese di Porto Azzurro.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: + / - 950 mt

Lunghezza: 20 km

Difficoltà: medio - alta EE

Elba: da Marciana alla vetta del Monte Capanne

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 raggiungere 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

Elba: da Marciana a Chiessi o Pomonte

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

Elba: da Porto Azzurro a Rio Marina

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 + 355 / -340

Lunghezza: 13 km

Difficoltà: media E

Cala Moresca- Buca delle Fate - Populonia

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

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 km

Difficoltà: medio bassa T

Punta Ala - Rocchette

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 solo andata: 7 km

Difficoltà: medio E

Parco delle Biancane

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

Riserva Naturale Cornate e Fosini

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

Riserve Naturali del Farma e del Belagaio

La Riserva Naturale del fiume Farma, poco raggiunta del turismo di massa, è un'area ancora selvaggia e poco antropizzata dove trovano rifugio molti animali tra cui specie rare come il lupo appenninico e il gatto selvatico. All'interno della Riserva del Farma si trova la Riserva di Popolamento Animale del Belagaio, un'area destinata principalmente all'allevamento di cavalli maremmani. All'interno della Riserva si trovano alcuni edifici storici tra cui spiccano le ferriere medioevali e il Castello del Belagaio. Il nostro itinerario inizia da Castello del Belagaio e raggiunge i cosiddetti "Canaloni", ampie pozze d'acqua sul fiume su cui si riversano suggestive cascatelle, per poi proseguire lungo il torrente Farma fino a Torniella, antico borgo medioevale nel cuore delle Colline Metallifere.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: +/- 250 mt

Lunghezza: 13 km

Difficoltà: medio/alta EE

Il Castello del Sassoforte

Il nostro itinerario inizia con la visita di Roccatederighi, uno dei borghi medioevali più belli della Maremma, costruito su spettacolari rocce che ne fanno un vero "balcone" sulla Maremma. Da Roccatederighi, attraversando coltivi, castagneti e boschi naturali raggiungeremo il Castello del Sassoforte edificato nel medioevo sulla cima di un antico vulcano a quasi 800 mt di altitudine. Dalla sommità la vista spazia su tutta la Maremma, dalle isole dell'Arcipelago Toscano al Monte Amiata, da Siena all'Alto Lazio.

Durata: mezza o intera giornata

Dislivello totale: +/- 250 mt

Lunghezza: 5 km

Difficoltà: media E

Montepescali e il Romitorio di Santa Maria

Un bellissimo trekking tra arte e natura immersi nella macchia mediterranea con scorci da cui si godono panorami mozzafiato sulla piana Grossetana. La visita include il caratteristico borgo medioevale di Montepescali, ricco di opere d'arte e conosciuto come il Balcone sulla Maremma, e l'escursione nei boschi circostanti il paese fino al monastero di S. Maria Maddalena.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: +/- 300

Lunghezza: 14 km

Difficoltà: media E

Da Montemerano a Saturnia

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 poiché provengono da una sorgente sulfurea. L'ultima parte del

***Maremma, Colline Metallifere, Amiata,
Arcipelago Toscano, Senese e Val d'Orcia***

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 tratti ancora lastricati dell'antica via Clodia e passeremo sotto l'arco della meravigliosa porta romana.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: +180mt - 150mt

Lunghezza: 10 km

Difficoltà: facile T

Vie Cave da Pitigliano a Sovana

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 storico dell'antica capitale del grande feudo Aldobrandesco, importante per i numerosi palazzi e gli edifici sacri di epoca romanica; completeranno la visita le necropoli etrusche più importanti del Parco della Civiltà del Tufo, tra cui la Tomba Ildebranda.

Al ritorno sosta alle Cascate di Saturnia per una breve balneazione nelle benefiche acque termali.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: +150mt / -50 mt

Lunghezza: 7 km

Difficoltà: media E

Da Vitozza a Sorano

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 che 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: -300mt

Lunghezza: 7 km

Difficoltà: media E

Monte Labro e Parco Faunistico del Monte Amiata

La Riserva comprende una suggestiva area montuosa con rocce affioranti e ampie praterie fiorite. Dal punto di vista faunistico, l'area è molto importante per la presenza di varie specie di uccelli rapaci. La panoramica cima del Monte Labro è occupata dai resti degli edifici sacri del movimento religioso fondato nell'ottocento da Davide Lazzaretti, "il profeta dell'Amiata". Visiteremo inoltre il Parco Faunistico, un "wild park" dove gli animali vivono in uno stato di semilibertà, ospitati in ampi recinti. Si possono osservare animali come daini, cervi, caprioli, mufloni, camosci e l'ormai raro lupo appenninico. Tra gli animali da allevamento, troviamo il cavallo maremmano ed il "miccio amiatino", asinello dal folto pelo legato alla storia e alle tradizioni del Monte Amiata.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: +100/ - 200

Lunghezza: 5 km

Difficoltà: media E

Il Monte Amiata: Vivo d'Orcia ed Eremo dell'Ermicciolo

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

***Maremma, Colline Metallifere, Amiata,
Arcipelago Toscano, Senese e Val d'Orcia***

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
Dislivello totale: +/- 400*

*Lunghezza: 10 km
Difficoltà: media E*

Montalcino - Sant'Antimo

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
Dislivello totale: -250*

*Lunghezza: 4 km
Difficoltà: bassa E*

La Francigena da S. Quirico a Castiglione d'Orcia

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
Dislivello totale: + 450 mt / -250 mt*

*Lunghezza: 12 km
Difficoltà: media E*

La Francigena da San Gimignano a Colle Val d'Elsa

La prima parte della tappa 32 della via Francigena inizia dalla 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

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

Tappa 33 della via Francigena con inizio a Monteriggioni, castello costruito nel medioevo in posizione dominante, e fine a Siena, sicuramente una delle città d'arte le più belle d'Italia. L'itinerario si sviluppa alle pendici della montagna 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: il "terra di Siena".

Durata: intera giornata

Dislivello totale: + 330 mt / -280 mt

Lunghezza: 20 km

Difficoltà: media E

Da Chiusdino a San Galgano

Il percorso parte dal piccolo paese di Chiusdino, centro medioevale dell'Alta Val di Merse, che offre una spettacolare vista sui rilievi più alti delle colline metallifere. Si attraversano campi e pascoli per arrivare al fiume che ci conduce verso San Galgano, imponente Abbazia cistercense costruita in stile gotico che controllava un vasto e ricco territorio. Vicino si erge su una collinetta l'eremo di Montesiepi, detto la Rotonda, chiesa romanica che ospita le reliquie del Santo tra cui la famosa spada nella roccia.

Durata: intera giornata

Dislivello totale: + 30 mt / -350 mt

Lunghezza: 9 km

Difficoltà: bassa T