



# TOSCANA TERRA&MARE

## ESPERIENZE DA VIVERE

BORGHI STORICI • MARINE • STORIA • ARTE • PAESAGGI •  
PROFONDITÀ MARINE • GROTTE • ENOGASTRONOMIA



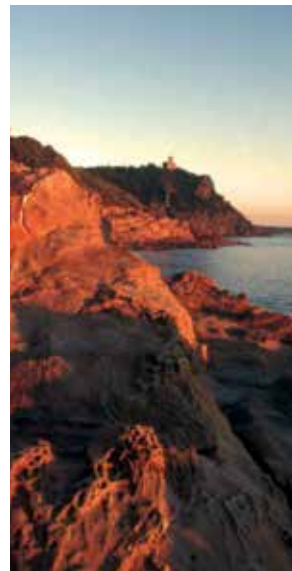
**Tuscana**  
**Terra&Mare,**  
esperienze  
da vivere...



# Toscana Terra&Mare, esperienze da vivere...



*Vivila!*



Costa Apuana	7
Versilia	23
Costa Pisana	41
Costa degli Etruschi	55
Costa di Maremma	85
Arcipelago	105

Itinerari in bicicletta, a cavallo, a piedi, nelle profondità del mare e nelle grotte, circondati da spiagge, scogli, borghi storici, marine, arte e paesaggi mozzafiato, sapori autentici e tradizioni antiche, luoghi che parlano di storia: ecco le esperienze uniche per chi voglia vivere momenti indimenticabili sulla costa e nelle isole dell'arcipelago toscano!  
 Buon Viaggio!

Le informazioni e le cartine presenti nella guida sono puramente indicative. Prima di intraprendere i percorsi segnalati si invitano i lettori ad acquisire indicazioni più dettagliate e aggiornate, oltre a eventuali autorizzazioni necessarie, per l'utilizzo in sicurezza dei sentieri indicati anche, nei casi prescritti, attraverso una guida autorizzata. Si declina ogni responsabilità per danni a cose o terzi derivanti dall'utilizzo non corretto dei sentieri.



Per ulteriori informazioni:  
[www.visittuscany.com](http://www.visittuscany.com)

Statue-stele della Lunigiana



# Costa Apuana



**La** duplice anima del territorio di Massa-Carrara, fra terra e mare, salta agli occhi appena volgiamo le spalle alla costa: quelle che si stagliano davanti a noi non sono montagne comuni, sono Alpi. Il mare è blu, la spiaggia, di sabbia dorata finissima, è costellata di accoglienti stabilimenti balneari con uno stupendo lungomare e pinete secolari, al di sopra delle quali svettano le aguzze Apuane, uno dei maggiori massicci carsici del mondo (sfiorano i 2000 m).

È sufficiente percorrere qualche chilometro lungo la strada tortuosa che si inerpica sui pendii delle Alpi Apuane, lasciandosi alle spalle la pianura costiera, per trovare un panorama tanto suggestivo quanto inaspettato... tutto l'arco di costa compreso fra la Versilia lucchese e il golfo della Spezia.

L'industria estrattiva del marmo ha profondamente caratterizzato il paesaggio, creando enormi pareti bianche là dove viene estratto il prezioso materiale; mentre nel corso dei millenni l'attività erosiva dell'acqua ha scavato profonde grotte, alcune aperte al pubblico.

All'estremo nord della regione Toscana si trova la Lunigiana, terra di confine, racchiusa tra l'Appennino, le Alpi Apuane e il Mar Ligure. Al grande valore naturalistico di questa valle si aggiunge la sua rilevanza storica, come testimoniano le miste-

Il labirinto, simbolo della Via Francigena



Il castello di Fosdinovo in Lunigiana



riose "statue-stele", antiche sculture antropomorfe conservate nel Castello del Piagnaro a Pontremoli. Da non perdere anche i numerosi manieri sparsi sul territorio, che le sono valse l'appellativo di "terra dai cento castelli". Fra i più noti c'è il Castello Malaspina di Fosdinovo, che dai suoi 550 metri di altitudine consente di spingere lo sguardo fino alla costa. Ma ve ne sono tantissimi altri che meritano di essere conosciuti, come i Castelli di Malgrate a Villafranca in Lunigiana, Aghinolfi a Montignoso, Castiglione del Terziere a Bagnone e la Verrucola a Fivizzano.

Itinerari naturalistici si sviluppano all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, fra ambienti rocciosi ed estese praterie, come i Prati di Logarghena, dove a maggio

Piri



si celebra una festa in onore della giunchiglia, che in questo periodo ricopre interamente il manto erboso.

La bontà di questa terra si svela anche nei piatti semplici e tradizionali come i testaroli e i panigacci, che richiedono cura e passione per essere preparati a regola d'arte.

Addentrandosi nell'entroterra di Carrara, lungo le strade che si inerpicano tra le cave di marmo, vale la pena fare una sosta al paese di Colonnata per assaggiare il suo famoso e delicato lardo, abbinato a un buon bicchiere di Candia o di Vermentino.

Cave a Colonnata



Porto di Pietrasanta



Castello dell'Aquila



Valle del Lucido



Borgo di Equi



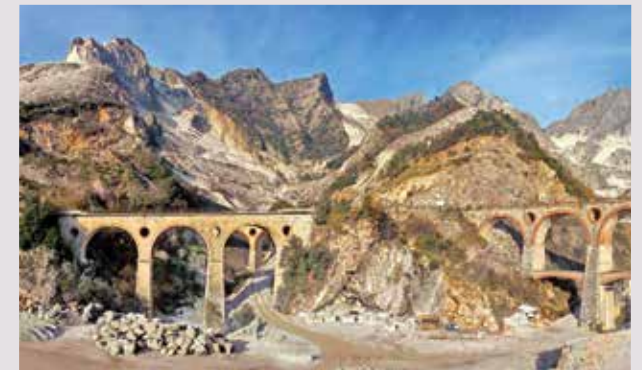
Mulazzo



Carrara



Bacino di Fantiscritti



## CICLOTURISMO

Uno dei modi per assaporare lentamente il fascino di questo mare, di queste valli e di queste montagne è percorrerli in bicicletta, concedendosi di tanto in tanto una pausa per riprendere fiato e guardarsi attorno. Proponiamo due percorsi tra i tanti che potrete trovare



### Tra cave e antichi manieri

Marina di Massa →

Marina di Massa km 50



#### Percorso

*Lunghezza:* 50 km con variante di 22 km (itinerario ad anello)

*Durata:* 4h (+ 2h per variante)

*Dislivello:* 630 m (variante: 1300 m)

*Altimetria:* min. 4 - max. 630 (variante: min. 4 - max. 1261)

*Strada:* asfalto buono (variante: asfalto sconnesso)

*Bicicletta:* con rapporti

*Difficoltà:* medio (variante: impegnativo)

Da Marina di Massa si percorre il lungomare in direzione Marina di Carrara; dopo il porto si imbecca viale XX Settembre fino Carrara. Superato il centro storico, ci si immette sulla SS 446 in direzione Fosdinovo. Segue un tratto in salita abbastanza impegnativo: si superano i paesi di Gragnana e Castelpoggio, da cui si ha una magnifica panoramica su tutta la piana di Luni, Marinella e Montemarcello. Si continua a salire fino al bivio Fosdinovo-Campocecina, dove inizia la variante molto impegnativa. Si

sale a destra e si arriva al Passo della Gabelaccia e poi al Piazzale dell'Uccelliera, dove panorami mozzafiato premiano ogni fatica. Si gira a sinistra seguendo l'indicazione Rifugio CAI Carrara e in breve si raggiunge Piazzale delle Statue, il punto più alto dell'itinerario. Si percorre la stessa strada in discesa per ritornare all'incrocio con la SS 446 e si procede fino a Fosdinovo.

Superato il borgo, si discende verso il mare in direzione di Sarzana, passando Caniparola; e poi si prosegue lungo la SP 1 per circa un



Cave di Campocecina

chilometro in direzione di Massa fino all'incrocio per Marinella e Fiumaretta. Si gira a destra raggiungendo la SP 21 fino a Marinella di Sarzana; qui si va a sinistra, e costeggiando il mare si torna a Marina di Massa.

### La Storia vista mare: il Lago e la Fortezza

Cinque Montignoso →

Cinque Montignoso km 16/30



#### Percorso

*Lunghezza:* 16 km, 30 km con variante Castello Aghinolfi (itinerario ad anello)

*Durata:* 2h

*Dislivello:* 200 m (variante medio-impegnativa)

*Altimetria:* min. 0 - max. 200

*Strada:* asfalto e sterrato

*Bicicletta:* mountain bike o con rapporti

*Difficoltà:* facile con variante medio-impegnativa



Dal porticciolo di Cinquale si risale lungo il fiume omonimo, emissario del lago di Porta; superato il cavalcavia dell'autostrada, giunti in via Bregoscia si svolta a sinistra. All'incrocio con viale Marina si curva a destra e si prosegue a dritto fino al semaforo in località Renella. Qui si svolta a destra, e seguendo l'indicazione per il lago di Porta si arriva a Casina Mattioli, edificio rurale rosa, da dove inizia il circuito ad anello del lago di Porta. Tornati al semaforo di Renella si svolta a destra e si procede in direzione Montignoso (variante impegnativa). Superato l'incrocio, nei pressi del cimitero si prende a destra in direzione del Castello Aghinolfi al ponte in località Prato si svolta a destra, risalendo la via collinare. Giunti ai piedi del castello si gira a sinistra in via Guadagni. All'incrocio con via della Resistenza si gira a sinistra per tornare a Cinquale.



Castello Aghinolfi



Lago di Porta

## TREKKING ED EPLORAZIONE

La catena delle Alpi Apuane si sviluppa all'estremità nord-occidentale della Toscana. La complessa storia geologica di queste montagne, iniziata circa 220 milioni di anni fa, si può leggere nel susseguirsi degli strati rocciosi e nella ricchezza dei giacimenti marmiferi il cui sfruttamento ha disegnato nei secoli l'intero paesaggio. Le Apuane mostrano estesi

fenomeni di carsismo: oltre 1300 sono le grotte censite, per la maggior parte visitabili solo da esperti, ma tre importanti sistemi carsici sono stati attrezzati per il pubblico: la Grotta del Vento, l'Anfro del Corchia e la Grotta di Equi. L'eccezionale varietà della flora e la presenza di molte rarità botaniche, così come una fauna endemica, caratterizzano

questo territorio per la cui salvaguardia e valorizzazione la Regione Toscana ha istituito nel 1985 il Parco che interessa due province e ben sedici Comuni.

### **Antro del Monte Corchia**

*Tipologia dell'itinerario:* speleologico

*Grado di difficoltà:* medio-difficile

*Punto di partenza e di arrivo:* Levigliani di Stazzema (LU) 44° 01' 18" N, 10° 17' 07" E

*Dislivello:* 43 m

*Tempo di percorrenza:* 2 h circa

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento comodo e sportivo, scarponcini da trekking con suola rigida, k-way, felpa o pile.

*Numeri utili:* Foresteria Parco Alpi Apuane, Levigliani di Stazzema (LU):

+39 0584 778405, info@antrocorchia.it

Da Levigliani di Stazzema un bus navetta porta all'Antro del Corchia.

Una galleria artificiale conduce nella cavità carsica, dove si affronta la discesa della "Galleria franosa" con l'aiuto di passerelle in

acciaio. Il percorso permette di ammirare le imponenti concrezioni a colata e il "Laghetto del Venerdì" fino a raggiungere la "Foresta pietrificata", con stalattiti e stalagmiti dalle forme rigonfie e dal colore grigio-bruno. Si raggiun-



ge infine la "Galleria delle Stalattiti", ricca di ambienti di intensa suggestione. Interessante visitare anche il "Museo della Pietra Piegata" e la "Miniera dell'Argento Vivo".



### **Percorso naturalistico e geologico**

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico e geologico

*Grado di difficoltà:* facile

*Punto di partenza e di arrivo:* Località Campocecina di Carrara (MS) 44° 07' 06" N, 10° 07' 23" E

*Dislivello:* 150 m

*Tempo di percorrenza:* 3 h 30'

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento comodo e sportivo, scarponcini da trekking con suola rigida, zainetto giornaliero, k-way, cappello, occhiali da sole e crema solare protettiva, scorta d'acqua.

Utili un binocolo ed un ricambio asciutto.

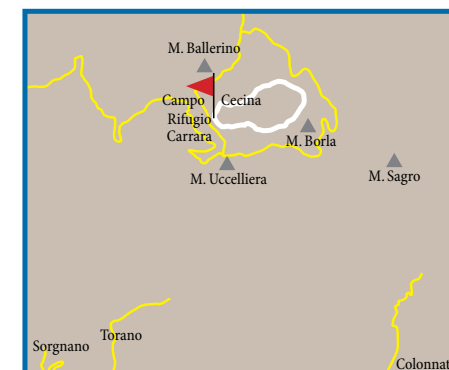
*Numeri utili:* IAT Garfagnana – Centro Visite Parco Alpi Apuane di Castelnuovo di Garfagnana (LU):

+39 0583 644242 garfagnana@tin.it

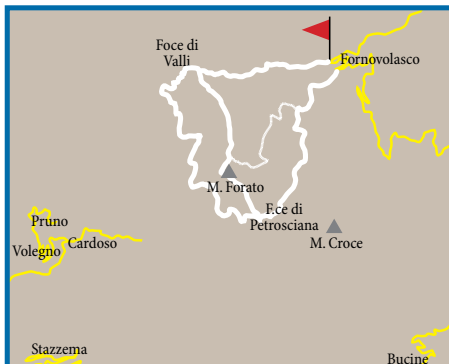
Centro Visite Parco Alpi Apuane di Massa:

+39 0585 79941, info@parcapuane.it

Il percorso didattico illustrato da pannelli si snoda in una splendida faggeta presso il rifugio Carrara. L'itinerario prosegue per il Monte Borla lungo un sentiero panoramico che si affaccia sulla costa tirrenica e su quella ligure ma anche sugli agri marmiferi storici; si scende nel bosco fino al sentiero CAI 173, che in breve riporta al rifugio. Il percorso offre scorci suggestivi sulle più importanti vette dell'area settentrionale delle Apuane, dal Pizzo d'Uccello al Pisanino al Sagro: un caleidoscopio geologico senza pari. In primavera si può ammirare la fioritura della Centaurea Montis Borlae, una delle piante endemiche delle Apuane.







### Anello del Monte Forato

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico

*Grado di difficoltà:* medio-facile

*Punto di partenza e di arrivo:* Fornovolasco di Vergemoli (LU) 44° 01' 41" N, 10° 21' 30" E

*Dislivello:* 450 m

*Tempo di percorrenza:* 5 h circa

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento comodo e sportivo, scarponcini da trekking con suola rigida, zainetto giornaliero, k-way, cappello, occhiali da sole e crema solare protettiva, scorta d'acqua. Utili un binocolo e un ricambio asciutto.

*Numeri utili:*

IAT Garfagnana – Centro Visite Parco Alpi Apuane di Castelnuovo di Garfagnana:

+39 0583 644242, garfagnana@tin.it



Da Fornovolasco il sentiero CAI n. 6 sale alla Foce di Petroschiana toccando la Tana che Ura e la sorgente della Chiesaccia. Dalla Foce il sentiero CAI n. 110 corre di crinale, passando vicino all'arco del Monte Forato (1223 m) per raggiungere la Foce di Valli; l'alternativa è data dal segnavia CAI 131 che scende leggermente di quota ma raggiunge la stessa località ai piedi della Pania della Croce. Da qui il segnavia CAI 130 raggiunge Fornovolasco. Per un itinerario più breve, dal Forato si scende per il segnavia CAI 12 fino ad incontrare il n. 6 e terminare il giro a Fornovolasco. Lungo questo itinerario è possibile avvistare i mufioni.

### Anello delle Panie

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico

*Grado di difficoltà:* difficile; in inverno e fino a primavera inoltrata l'itinerario è destinato ad alpinisti con attrezzatura specifica per escursioni su ghiaccio e neve.

*Punto di partenza e di arrivo:* Località Piglionico di Molazzana (LU) 44° 03' 06" N, 10° 20' 30" E

*Dislivello:* 700 m

*Tempo di percorrenza:* 6 h

*Equipaggiamento consigliato:* Abbigliamento comodo e sportivo, scarponcini da trekking con suola rigida, zainetto giornaliero, k-way, cappello, occhiali da sole e crema solare protettiva, scorta d'acqua. Utili un binocolo ed un ricambio asciutto.

*Numeri utili:*

IAT Garfagnana – Centro Visite Parco Alpi Apuane di Castelnuovo di Garfagnana:

+39 0583 644242, garfagnana@tin.it



L'anello, impegnativo ma di estrema bellezza, inizia dalla chiesina del Piglionico e segue il sentiero CAI n. 7 fino al Rifugio CAI Rossi (TMP 1h 15') da dove, con un'altra ora di salita (segnavia CAI 126) lungo il Vallone dell'Inferno, si raggiunge la vetta della Pania della Croce, la "regina delle Apuane" (1859 m). Il sentiero scende poi alla Foce di Mosceta e al Rifugio CAI Del Freo. Da qui si imbecca il sentiero n. 9 e, poco dopo, il 127 che, aggirando il Pizzo delle Saette, riporta alla località di partenza.

## DIVING

Per gli amanti del diving si possono esplorare, partendo dalla costa apuana, gli splendidi fondali davanti al golfo di La Spezia.

### Grotta del Tinetto-Isola del Tino (SP)

**Interesse:** naturalistico/biologico

**Tipo di fondale:** sabbioso con parete rocciosa

**Corrente:** media lato sud-est/sud/ovest, debole sul versante interno

**Difficoltà:** bassa, media con presenza di corrente o scarsa visibilità

**Profondità:** scoglio affiorante fino a 22 m

**Localizzazione:** Lat. 44.02 - Lng. 9.85

**Ridosso:** da venti provenienti da nord

Raggiungiamo l'isolotto del Tinetto posizionandoci sul versante ovest, dove ancoriamo su un fondale fangoso a una profondità di circa 22 m.

Scendiamo lungo cima a una quota di 15 m e ci dirigiamo verso la parete Nord, mantenendola sempre sulla nostra destra. Fin dai primi metri si possono incontrare banchi di saraghi fasciati e salpe.

Nelle tane della parete si nascondono piccole murene e crostacei contornati da ogni tipo di spugne, cereanti e spirografi; a una profondità di 18 metri si incominciano a vedere rosse gorgonie che si aprono a ventaglio in-

Tino e Tinetto



sieme a nudibranchi e flabelline. A circa metà del percorso, a 18 m, si scorge l'apertura della grotta; l'ampio ingresso ci permette di accedere al suo interno, che va lentamente restringendosi e innalzandosi per terminare in un camino che raggiunge la superficie nel cuore dell'isolotto. Qui ci attende una gradevole sorpresa perché il camino è aperto, e la luce del sole può penetrare al suo interno creando bellissimi giochi di colore. Concludiamo l'immersione tenendoci accostati alla parete fino a trovare una spaccatura che, incanalandoci in essa, è possibile di risalire dolcemente. L'intero percorso si completa in circa 45 minuti.

Carrara, il Duomo



Castello Malaspina



Marina di Carrara



## Conoscere la Costa Apuana e il suo territorio, in breve

### Carrara

La capitale mondiale del marmo

Carrara è il capoluogo del distretto industriale lapideo apuo-versiliese. È collocata sul Mar Ligure, nella Toscana nord-occidentale, e le sue origini sono legate al suo marmo prezioso, conosciuto in tutto il mondo già dall'epoca romana. Insieme alla vicina città di Massa dà nome alla Provincia di Massa-Carrara che si estende dal mare alle Alpi Apuane, confinando a sud con la Versilia (provincia di Lucca), a est con la Garfagnana, a nord con Reggio Emilia e Parma, a nord-ovest con La Spezia. La città è facilmente accessibile, trovandosi al centro di una fitta rete di collegamenti stradali, ferroviari, marittimi e aeroportuali. La storia di molti paesi della montagna di Carrara è strettamente legata alle attività agricole-pastorali, come nel caso di Casteloggio. Altri si sono sviluppati in funzione dell'escavazione del marmo: da Colonnata a

Torano, fino a Bedizzano, diventato nel XVI secolo la residenza estiva della potente famiglia Cybo Malaspina.

### Il centro storico

Il nucleo urbano originario nacque intorno alla Pieve di Sant'Andrea (sec. XII), oggi Cattedrale, difesa nel XIII secolo da una cinta muraria che inglobava la rocca e il palazzo comunale. Lo stemma del comune di Carrara è la ruota e una delle interpretazioni del toponimo fa derivare l'origine del nome da "Cararia", ovvero luogo dei carri, con riferimento a quelli sui quali venivano trasportati i blocchi di marmo. Lo stemma compare sulle facciate di molti antichi edifici, non ultimo il Duomo, dove la ruota è associata al motto 'Fortitudo mea in rota' (la mia forza è nella ruota). Nel 1557 Alberico I Cybo Malaspina ampliò e modificò l'assetto urbanistico della città; la nuova cinta muraria racchiuse anche i borghi esterni alle mura medievali, come Caffaggio e Grazzano, e all'inter-

no del nuovo impianto fu posta la bella piazza Alberica. Nell'Ottocento la città registrò una nuova espansione territoriale, grazie alla crescita economica e demografica determinata dallo sviluppo dell'industria lapidea. Il XIX secolo vide la costruzione di un porto per le spedizioni e di un pontile collegato prima alla stazione ferroviaria di Avenza e successivamente alla Ferrovia Marmifera che conduceva alle cave.

### Castello Malaspina di Carrara (XI sec.) Accademia di Belle Arti

L'antico castello di Carrara è simbolo della conquistata autonomia dal potere dei Vescovi di Luni. Successive trasformazioni hanno modificato lo strumento difensivo, rendendolo una stupenda residenza signorile, affiancata dal palazzo del Principe eretto da Alberico Cybo-Malaspina (XVI secolo). Quest'ultimo edificio è quindi diventato, nel 1805, la sede dell'Accademia di Belle Arti.

Castello del Piagnaro. Stele della Lunigiana



### Museo Civico del Marmo

Fuori dal centro si trova il Museo Civico del Marmo, sorto nel 1982 su iniziativa del Comune di Carrara. Articolato in sei sezioni interne e un'area esterna, raccoglie e documenta la cultura del marmo, attraverso un approccio interdisciplinare. Queste le sezioni: "Archeologia romana e storia del territorio" con preziosi reperti storici rinvenuti in cava, "Marmoteca d'Italia", "Archeologia industriale" con macchinari e strumenti per l'estrazione e lavorazione del marmo dagli antichi romani a oggi; "Applicazioni tecniche" con esempi di art design, i "Calchi" con gessi e riproduzioni di icone marmoree per il restauro sostitutivo e infine "Scultura moderna" con opere in marmo, bronzo, legno e altri materiali.

### Marina di Carrara

La cittadina di Marina di Carrara si estende lungo il mare a 7 Km dal centro di Carrara. Moderna e dinamica, ricca di pinete e spazi verdi attrezzati è una rinomata località turistica che offre una zona balneare attrezzata con stabilimenti balneari privati e comunali. Di notevole bellezza l'arredo urbano di Piazza Menconi, completamente lastricata in marmo e con una splendida fontana.

### Moneta: il Borgo e il Castello

La prima notizia certa dell'esistenza di Moneta risale al 1035. Il borgo faceva parte di un complesso sistema di difesa e controllo della valle del torrente Carrione. Venute meno queste funzioni, il sito venne abbandonato dagli abitanti che si spostarono verso il sottostante borgo di Fossola. Il declino si completò all'inizio dell'Ottocento. Dai resti della chiesa cinquecentesca di San Giovanni, una porta a volta immette nel cuore del borgo murato e un sentiero permette di costeggiare quanto resta delle torri, delle mura e dei bastioni.

### Avenza e la Torre di Castruccio Castracani

Il borgo di Avenza è documentato a partire dal Mille anche se non si esclude una presenza più antica. La collocazione strategica sulle vie di transito ne favorì lo sviluppo. In questo contesto va collocata la costruzione della fortificazione ad opera di Castruccio Castracani all'inizio del Trecento. Forse questo famoso condottiero fece ampliare strutture preesistenti, ma è certo che il torrione attuale risale al periodo della sua presenza.

### Fosdinovo, borgo prezioso

Dal 2014 Fosdinovo è uno dei 213 borghi italiani (uno dei 38 toscani,

Massa



l'unico della Provincia di Massa Carrara) premiati da Touring Club Italiano con la "bandiera Arancione". Fa inoltre parte dei dieci borghi toscani del "Buon Vivere" ed è uno dei dieci comuni che hanno rappresentato la Toscana all'Expo di Milano 2015. Il Comune è membro anche membro dell'Associazione Europea delle Vie Francigene e dell'Istituto di Valorizzazione dei Castelli. Nelle sue strade, che dominano la piana della Val di Magra e di Luni, si respira l'aria di una terra di confine, a metà fra mare e montagne. Da vedere, il castello di Fosdinovo, uno dei più importanti sulla piana di Luni. Feudo di uno dei rami dei Malaspina del Ramo Fiorito dal XIV al XVIII secolo, questo borgo ha una notevole importanza storica ed architettonica. La sua fortezza, che si fonde quasi con la roccia arenaria fu costruita a partire dalla seconda metà del XII secolo. Il castello oggi è un museo, un centro culturale dedicato e ospita anche un piccolo bed and breakfast. Da vedere, anche la Chiesa Parrocchiale di San Remigio (XIII sec.) e l'Oratorio della Compagnia dei Bianchi (XVI sec.). Fuori da centro invece, il Museo audiovisivo della Resistenza, dedicata a un pezzo di storia fondamentale per questa zona.

### Il parco delle Apuane

Le Alpi Apuane hanno caratteristiche geo-morfologiche e naturalistiche uniche: la catena si sviluppa per circa 60 km lungo la costa del mar Tirreno nelle aree della Versilia, Lunigiana e Garfagnana, ed è conosciuta per la bellezza dei propri marmi e per i profondi abissi, le grandi cavità del sottosuolo carsico e per la diversa natura delle rocce che determina la presenza di ambienti vari e contrastanti. Da vedere nel parco, fra le altre cose: il borgo medievale di Casola in Lunigiana e il Museo del Territorio dell'Alta Valle Aulella; Equi Terme (Fivizzano) con le grotte e le terme, il Canyon del Solco d'Equi, il borgo e la valle di Vinca; il paese di Colonnata a Carrara, il bacino marmifero e la cava museo di Fantiscritti.

### Marina di Massa

Già famosa nei primi del Novecento, Marina di Massa divenne la sede di alcuni villini aristocratici, costruiti secondo lo stile Liberty allora in voga. Tra i più significativi si ricordano Villa Corsi, Villa Doria e Villa Franca. Nello stesso periodo sorgeva per accogliere i bagnanti lo storico Hotel Italia. Nel 2009, Piazza Bad Kissingen, simbolo del gemellaggio con la città tedesca, è stata completamente restaurata e offre

Fosdinovo



al turista il bellissimo monumento marmoreo «Le Vele» realizzato su bozzetto di Pietro Castagna.

### Ronchi e Poveromo

Ronchi e Poveromo accolsero, qua e là, ville signorili circondate da vaste pinete e anche pensioni che erano destinate ad un turismo di élite. «Qui - afferma Moravia - mi sento, nello stesso tempo, protetto e dilatato. Le Apuane e le memorie mi difendono dall'infinito; il mare, invece, è la metafora di una infinita apertura».

### Cinque di Montignoso

Cinque è da sempre meta di illustri personaggi e artisti di ogni tempo, come Enrico Pea, Gabriele D'Annunzio ed i pittori quali Carlo Carrà e Mino Maccari che qui vissero e trovarono ispirazione. Il caratteristico porticciolo, che ospita oltre duecento posti barca, offre un bellissimo scorcio sui monti delle Apuane. Sul lungomare il monumento alla Linea Gotica ricorda i sanguinosi scontri della Seconda Guerra Mondiale. Risalendo il corso del Fiume Versilia si raggiunge l'ara naturale protetta del Lago d'Porta, una zona umida costiera di grande interesse gestita da Wwf e Legambiente.

### Massa

Sorta lungo la via consolare Aemilia Scauri che da Pisa conduceva a Luni, Massa è rimasta a lungo sotto la Signoria dei Marchesi Malaspina, diventando nel XVI secolo Massa genovese che successe ai Malaspina. Nell'Ottocento, dopo l'annessione al Ducato di Modena, venne indicata come Massa Ducale. La nascita e lo sviluppo del turismo balneare sono avvenuti sul finire dell'Ottocento, disegnando un diverso assetto della città che vide crescere un nuovo nucleo urbano lungo la costa, in quella che oggi è Marina di Massa.

Da non perdere nel centro storico il maestoso Palazzo Ducale (XVI sec.), la Chiesa Cattedrale dei Santi Pietro e Francesco (XIV sec.), la Chiesa della Madonna del Carmine (XVI sec.), il Museo Diocesano di Arte Sacra, il Castello Malaspina, il Museo Etnologico delle Apuane, la Chiesa di S. Leonardo al Frigido. Fuori dal centro, i paesi a monte di Massa sono meta di deliziose passeggiate giornalieri. Da non perdere anche l'Orto Botanico del Pian del Fioba e il Centro di educazione ambientale WWF.



### GASTRONOMIA

Alcuni piatti tipici della cucina massese sono i tagliarini nei fagioli, i tordelli di carne al ragù e le lasagne intordellate. Molto conosciuta anche la torta di riso, nelle sue diverse varianti.

Fra le proposte di Carrara ecco invece il celebre lardo di Colonnata, aromatizzato con gli aromi delle Apuane e una mescolanza di spezie, stagionato e conservato nelle tipiche conche di "marmo dei Canaloni".



#### I testaroli

Piatto tipico per eccellenza sia della costa nord della Toscana, sia della Lunigiana, i testaroli sono ormai conosciutissimi e apprezzati. Nati come piatto povero della tradizione contadina, oggi sono presidio Slow-Food. Si tratta di una pasta (fatta con acqua, farina di grano, sale) preparata nei testi, recipienti di coccio o ghisa che trattengono il calore come un forno. L'impasto cotto nel testo diventa il testarolo, disco di pasta porosa da tagliare a losanghe e scaldare per pochi secondi in acqua bollente. Si condisce con olio e formaggio o col pesto ligure.

#### Bagna Verde

Piatto di 'confine' è la Bagna Verde. Un condimento per la pasta a base di cozze e vongole originario della zona di Fiumaretta, paesino che si trova di fronte a Bocca di Magra. È ancora Toscana, ma si sentono gli influssi liguri. Non c'è una ricetta vera e propria, perché ogni famiglia e ogni ristorante ha apportato le varianti a proprio gusto. Un tempo veniva preparata per i pescatori che uscivano in mare per le lunghe battute di pesca. Vongole e cozze vengono amalgamate con olio extravergine e prezzemolo, in una sorta di 'pesto' coi sapori del mare.

#### Baccalà marinato

Il baccalà marinato è un grande classico della Carrara del primo Dopoguerra. Era il piatto base per chi lavorava in cava e viene riproposto oggi tra i sapori dimenticati. Alla fine della giornata lavorativa, i cavatori si ritrovavano nelle osterie, dove il baccalà marinato accompagnava il vino, la briscola e le chiacchiere prima di tornare a casa. Il baccalà cotto nell'aceto, ricco di aglio, stuzzicava l'appetito e la voglia di bere. Oggi è una pietanza 'dotta' nel menù di chi vuole riscoprire le antiche tradizioni.

# La Versilia



**Dal** mare al lago, passando per la collina e la montagna, la Versilia è un territorio camaleontico, adatto a gite ed escursioni in ogni stagione, grazie al clima mite e alle numerose occasioni di svago per il tempo libero. Tappa ideale per famiglie che cercano la comodità delle sue strutture balneari e dei lungomari, per chi è in cerca di luoghi che si prestino ad attività sportive, ma anche per chi vuole divertirsi, tra locali, ristoranti e shopping. Questa regione geografica, che si estende per circa 160 km, è incastonata tra le Alpi Apuane e il mare e comprende i Comuni di Forte dei Marmi e Pietrasanta per la fascia litoranea, Stazzema e Seravezza per la parte montana (detta anche Alta Versilia), e oggi anche Viareggio, Massarosa e Camaiore. In Versilia nasce la storia della balneazione. Qui, infatti, già nella seconda metà dell'Ottocento, vennero costruiti i primi "bagni". E oltre al mare, la vicinanza a importanti città d'arte e alle Alpi Apuane, fa la differenza in termini di attrazione per i turisti. Il Parco di Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli, con i suoi diversi ambienti e sentieri facilmente fruibili, è una delle attrazioni preferite dalle famiglie con bambini piccoli.

Massaciuccoli a Torre del Lago Puccini



Viareggio, il Carnevale



Busto di Giosuè Carducci. La Casa Natale è a Valdicastello nel Comune di Pietrasanta

Incisioni rupestri a Rocca dei Pennati, Camaiore



Pietrasanta, scultura di Mjtorai



Tante le piste ciclabili in Versilia, che collegano le mete turistiche più note offrendo a tutti una piacevole alternativa a una giornata di mare.

Da Viareggio, percorrendo la pista ciclabile e i viali del Parco Regionale Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli, si può raggiungere Torre del Lago dove Giacomo Puccini fece costruire la sua dimora, oggi trasformata in museo.

I più esperti possono 'scalare' i luoghi dell'Alta Versilia partendo da Seravezza, la "Porta" del Parco Alpi Apuane, con i suoi bacini marmiferi, come quelli del Monte Altissimo, e le sue frazioni fra cui La Cappella con la Pieve di San Martino e il suo rosone detto "Occhio di Michelangelo". Durante tutto l'anno vengono organizzate visite guidate nel Parco.

Un itinerario che parte da Massarosa vi farà conoscere Pieve a Elici, nei cui pressi si può ammirare la chiesa di San Pantaleone, esempio di architettura romanica, dotata di un'acustica così perfetta da ospitare ogni anno in estate un festival di musica da camera.

Le colline di Camaiore sono un vero paradiso sia per gli escursionisti che per gli appassionati di storia e arte. Da segnalare anche i luoghi di fede come la Pieve di Camaiore, siti preistorici come Grotta all'Onda e borghi dalle antiche tradizioni come Gombitelli, noto per la lavorazione artigianale dei chiodi e per la particolare lingua che vi si parlava.



### Percorso sul lungomare da Viareggio a Marina di Massa

Viareggio →  
Marina di Massa km 23

#### Percorso

*Lunghezza:* 23 km

*Durata:* 1h

*Dislivello:* 0

*Altimetria:* 0

*Strada:* pista ciclabile e asfalto

*Bicicletta:* mountain bike o city bike

*Difficoltà:* facile



Alpi Apuane

Forte dei Marmi, il pontile



Si percorre la pista ciclabile "Fausto Coppi" del lungomare di Viareggio verso Lido di Camaiore. Sulla destra si trovano numerosi alberghi in stile Liberty e sulla sinistra gli stabilimenti balneari, molti dei quali conservano ancora oggi le linee architettoniche dei primi del '900. Al termine della ciclopista, a sinistra si supera su una passerella la Fossa Abate e si continua sulla pista ciclabile di Lido di Camaiore fino al semaforo, dove si attraversa viale Colombo per riprendere la pista ciclabile sulla destra fino alla fine del Secco (Lido di Camaiore). Da località Focette (Marina di Pietrasanta), vicino al famoso

Viareggio



locale "La Bussola", si prosegue su viale Roma fino a superare il centro di Tonfano (Marina di Pietrasanta), dove a sinistra si trova un altro tratto di pista ciclabile che si percorre fino alla fine di Fiumetto (Marina di Pietrasanta). A Forte dei Marmi, lasciato a sinistra il pontile, si trova la pista ciclabile che fino al Cinquale è fiancheggiata da numerosi stabilimenti balneari e successivamente prosegue costeggiando un tratto di spiaggia libera. A destra del cartello che indica l'inizio della Provincia di Massa si trova la pista ciclabile che attraverso Ronchi e Poveromo raggiunge Marina di Massa.

**Percorso Viareggio  
Marina di Vecchiano  
Bocca di Serchio  
Torre del Lago Puccini**



**Percorso**

Lunghezza: 20 km (itinerario ad anello)

Durata: 1h

Dislivello: 0

Altimetria: 0

Strada: asfalto, sterrato e pista ciclabile

Difficoltà: facile

Dal lungomare di Viareggio si prende la pista ciclabile "Fausto Coppi" in direzione sud fino al canale Burlamacca. Si prosegue a sinistra in via Pilo fino a piazza Manzoni; qui si svolta a destra e si attraversa il ponte per raggiungere via Oberdan, che si percorre fino al viale dei Tigli: ci si trova nella Macchia Lucchese, o Pineta di Levante, all'interno del Parco Regionale Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli. Lungo la pista ciclabile del viale dei Tigli si prosegue verso Torre del Lago: a metà strada si scorge il cancello di Villa Borbone, edificata per volere di Maria Luisa di Borbone, Duchessa di Lucca. Alla fine del viale si segue la pista ciclabile a destra, all'interno della pineta e parallela al viale Kennedy, che conduce alla Marina di Torre del Lago Puccini. Circa 300 m prima della rotonda si attraversa viale Kennedy, e ci si immette in una strada sterrata che



porta a Marina di Vecchiano, dove una piccola rotonda in legno delimita il centro della Marina, attrezzata con panchine in legno e schede informative su piante, fauna e dune del parco. Ci si trova ai margini della proprietà di circa 3000 ettari della famiglia del Duca Salviati, che si estende fino al mare. Tramite la strada asfaltata si può arrivare a un bel paesaggio con campi coltivati mentre, proseguendo sulla strada sterrata in direzione Sud, si raggiunge dopo alcuni chilometri la foce del fiume Serchio, Bocca di Serchio.



Viareggio



Bocca di Serchio

Lago Massaciuccoli

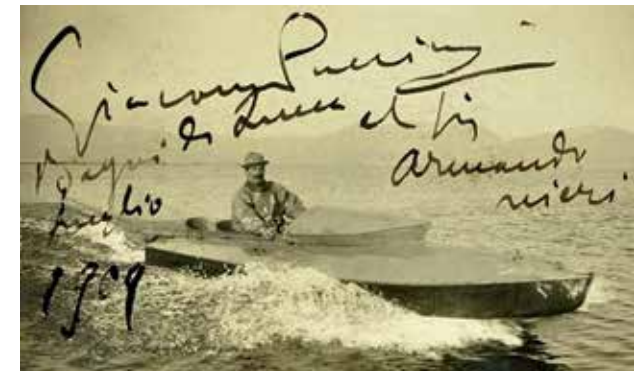


Ritornando verso Marina di Vecchiano, si prosegue verso Torre del Lago Puccini. Si attraversa viale Kennedy e, mantenendosi sulla destra, si percorre tutto il viale Europa della Marina di Torre del Lago Puccini fino ad arrivare alla sbarra che delimita il viale Europa dalla Marina di Levante di Viareggio, uno stradone sterrato con buche e sassi. Lungo il viale si susseguono molti prestigiosi ristoranti, mentre sulla sinistra lo scenario suggestivo delle dune si estende fino al mare, ricoprendo più della metà dell'immensa spiaggia. Ritor-

nando verso il viale dei Tigli si può rientrare a Viareggio; oppure si può percorrere viale Marconi, che attraversa l'Aurelia (centro Torre del Lago) e diventa viale Puccini, fino al Belvedere sul lago di Massaciuccoli dove è ubicata la Villa mausoleo del Compositore.



Due immagini di Giacomo Puccini





## TREKKING ED EPLORAZIONE

È l'acqua l'elemento dominante del Parco Naturale di Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli. La Tenuta (23mila ettari) copre la fascia costiera da Viareggio a Livorno, comprendendo il Lago di Massaciuccoli e le Tenute Borbone, Migliarino, San Rossore, Tombolo e Coltano. Lame, stagni, fossati, paludi,

canali, si alternano a pinete e boschi di caducifoglie fino a giungere alle dune e agli arenili, ambienti la cui varietà determina una straordinaria biodiversità. Tra gli animali che abitano il parco, sono numerosi i mammiferi e gli uccelli; tra le piante, alcune sono rarissime come la drosera e la periploca.

La storia è passata di qui e a testimoniarlo ci sono le Terme romane di Massaciuccoli, la Basilica di San Piero a Grado, la Villa Medicea di Coltano, le residenze Sabaude della Tenuta di San Rossore e l'ottocentesca Villa Borbone a Viareggio.

### Una passeggiata sull'acqua attraverso il bosco

*Tipologia dell'itinerario:* storico-naturalistico

*Grado di difficoltà:* medio-facile

*Punto di partenza e di arrivo:* Villa Borbone 43° 50' 36" N, 10° 15' 57" E

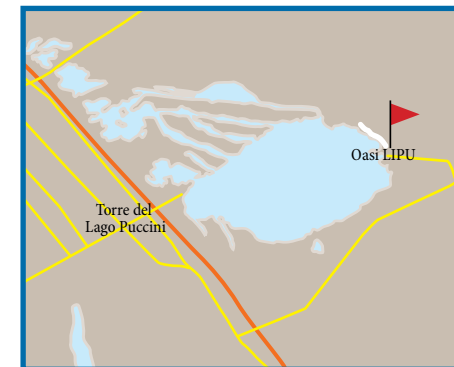
*Dislivello:* nessuno

*Tempo di percorrenza:* 3 h (1,5 km)

*Equipaggiamento consigliato:* scarpe da trekking o da ginnastica, binocolo, macchina fotografica.

Il sentiero che attraversa la riserva naturale della Lecciona è di particolare valore naturalistico perché permette di attraversare tutti gli ambienti naturali, dal bosco alla spiaggia, sicuramente la più bella del Parco allo stato naturale. Il percorso inizia da Villa Borbone, con un tratto di strada sterrata per poi immergersi nel bosco. Grazie alla ristrutturazione di ponticelli in legno, tra via delle Viareggine e via della Sconfinata, il visitatore può osservare

dall'alto lo spettacolo delle lame, depressioni colme d'acqua in inverno, stagione in cui il bosco di caducifoglie raggiunge il suo massimo sviluppo.



### Riserva del Chiarone

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico, storico

*Grado di difficoltà:* facile

*Punto di partenza e di arrivo:* Oasi LIPU Massaciuccoli 43° 50' 10" N, 10° 21' 24" E

*Dislivello:* nessuno

*Tempo di percorrenza:* 1 ora, oltre alle pause negli osservatori di birdwatching (700 m ca)

*Equipaggiamento consigliato:* scarpe da trekking o da ginnastica, binocolo, abiti con colori non vistosi, macchina fotografica.

*Info:* [www.oasilipumassaciuccoli.org](http://www.oasilipumassaciuccoli.org)  
[oasi.massaciuccoli@lipu.it](mailto:oasi.massaciuccoli@lipu.it)

*Occasioni speciali:* Maritime Walking Festival

L'itinerario parte dal Centro Visite di Massaciuccoli gestito dalla Lipu. Il percorso naturalistico all'interno della Riserva Naturale del Chiarone si snoda in mezzo a canneti e



Spiaggia Lecciona, tenuta di Villa Borbone



### Il litorale di Bocca di Serchio

*Tipologia dell'itinerario:* escursionistico  
*Lunghezza complessiva:* 12 km circa  
*Tempo di percorrenza:* 8 h a piedi, 4 h in bicicletta  
*Dislivello:* nessuno  
*Altimetria:* livello del mare  
*Tipo di tracciato:* strada sterrata  
*Grado di difficoltà:* nessuno  
*Breve descrizione:* parcheggio scambiatore (Marina di Vecchiano, Via del Mare, località "Case di Marina") - foce del Serchio-Oasi di Marina di Vecchiano - Marina di Torre del Lago  
*Info:* dune\_forte@yahoo.it

Ritornando si fa una breve deviazione verso l'interno, lungo il canale Bufalina, per vedere il bosco (circa 1 km a/r), quindi si torna sulla spiaggia verso Marina di Vecchiano e da qui al parcheggio per la strada. L'itinerario permette di attraversare diverse tipologie di ambienti, dal bosco alle dune dove in autunno è possibile ammirare la fioritura della Verga d'oro delle spiagge, la specie più preziosa della costa del Parco.

Dal parcheggio scambiatore si costeggia il Serchio fino alla foce, poi si procede lungo la spiaggia in direzione delle oasi balneari di Marina di Vecchiano. Lungo la strada forestale si raggiunge Marina di Torre del Lago.



falasceti e si svolge interamente sui camminamenti a palafitta. È un ambiente unico, dove osservare la flora e la fauna tipiche delle paludi, ed esemplari come il Tuffetto (*Tachybaptus ruficollis*), il Beccaccino (*Gallinago gallinago*) o il grande Falco pescatore

(*Pandion haliaetus*). Vicino all'Oasi è possibile visitare la zona archeologica di Massaciuccoli dove sono visibili i resti di una tipica Villa dell'epoca romana (I-II sec.).



Marina di Vecchiano



Un cespuglio di Verga d'oro delle spiagge



## DIVING

Gli appassionati del diving devono sapere che nelle acque versiliesi vive un numeroso gruppo di delfini.



## I delfini di Viareggio

Molti non sanno che proprio nelle acque versiliesi vive il più numeroso gruppo di delfini (più di 100 esemplari), appartenente alla specie *Tursiops truncatus*. A Viareggio, il centro CE.TU.S., composto da biologi marini e ingegneri, da anni si occupa di studiare delfini e balene. Dal 1998 accompagna le scolaresche in barca a osservarli, effettua ricerche sulla distribuzione e sulle comunicazioni tra i cetacei, organizza manifestazioni e dal 2000 propone visite guidate per osservare i delfini. Dal 2004 il CE.TU.S. svolge le proprie attività

su un nuovo catamarano a vela da ricerca, il "Krill" (12 m x 6,5 m), attrezzato con materiale scientifico per la ricerca, videocamere subacquee e idrofoni per registrare le voci dei delfini. Il CE.TU.S. è il primo centro in Europa a utilizzare un catamarano a vela e a porsi all'avanguardia per la protezione e lo studio di delfini e balene.

Ogni anno a Viareggio, nel periodo che va da aprile a settembre, molti turisti e appassionati di mare salpano con i biologi del CE.TU.S. partecipano alle attività di ricerca e osservano delfini e balene nel loro ambiente naturale.

*Info:* CE.TU.S. Centro di Ricerche sui Cetacei  
[www.cetusresearch.org](http://www.cetusresearch.org)  
[cetus@supereva.it](mailto:cetus@supereva.it)



Il Castello Mediceo di Seravezza



## Conoscere il territorio

### La "Versilia storica"

La definizione Versilia deriva dal fiume omonimo. Ma occorre spiegare che esiste una "Versilia storica", diversa da quella che si può definire più turistica, che corrisponde al suo bacino idrografico, includendo i quattro comuni più settentrionali anticamente attraversati dal fiume Versilia e dai suoi affluenti, ossia Pietrasanta, l'antico capoluogo, Forte dei Marmi, Seravezza, Stazzema.

Nel corso del secolo scorso il percorso del fiume Versilia è stato artificialmente deviato in località "Pontaranci" a Pietrasanta, portandolo a sfociare in località Cinquale a Montignoso (Ms). Dal punto di vista geografico la "Versilia Storica" si estende a sud fino al fosso di Motrone (sede della foce originaria del fiume), al confine con il comune di Camaiore, e coincide con quello che fu il Capitanato di Pietrasanta. La parte della provincia di Massa-Carrara che attualmente

è bagnata dal fiume Versilia non ricade in quella che è la definizione di "Versilia Storica".

### Le "Marginette" di Camaiore

A 8 km dalla costa, Camaiore (Campus Maior in latino) si presenta come un Comune ricco di storia e tradizione. Il cuore della città è rappresentato da piazza San Bernardino, con il municipio e la collegiata, chiesa madre delle molte presenti sul territorio. Altri punti d'interesse sono la Badia di Camaiore, la Pieve di Santo Stefano e le "Marginette di Camaiore": diverse immagini sacre che si presentano come piccole strutture con tetto a capanna o a forma di edicola. Diverse le manifestazioni che si svolgono nel corso dell'anno, come la solenne processione di "Gesù morto", che si tiene ogni tre anni il venerdì di Pasqua.

*Informazioni:*  
[www.comune.camaiore.lu.it](http://www.comune.camaiore.lu.it)

### Forte dei Marmi, fortino tra shopping e mare

Forte dei Marmi è rinomata in tutta Italia come località 'cult' del turismo balneare. Prende il nome sia dal Fortino che sorge al centro della città, voluto dal granduca Pietro Leopoldo alla fine del XVIII secolo, sia dai marmi che dalle Alpi Apuane venivano trasportati fino al pontile per prendere la via del mare. Offre moltissime possibilità: dal fare shopping tra le boutique di grandi firme della moda alla visita al Fortino che ospita il Museo della Satira, fino al mare, negli stabilimenti attrezzati o alla spiaggia libera di Vittoria Apuana dove ammirare le tipiche dune, patrimonio naturale protetto dal WWF.

*Informazioni:*  
[www.comune.fortedeimarmi.lu.it](http://www.comune.fortedeimarmi.lu.it)

**Lido di Camaiore: 4 km di relax**  
Meta prediletta dagli amanti del mare per la ricca scelta di stabilimenti balneari, ben attrezzati,

Viareggio, porto



Lido di Camaiore si caratterizza per la spiaggia di sabbia dorata (4 km), bagnata dal Mar Ligure. Il passeggio più gettonato della città è quello di viale Europa, dove si susseguono gran parte degli stabilimenti balneari, bar e caffè, ristoranti e negozi. Simbolo della passeggiata è il Pontile Bellavista Vittoria. La posizione del Lido è ideale per scoprire la suggestiva campagna Toscana, ma anche le principali città d'arte.

*Informazioni:*

[www.comune.camaiore.lu.it](http://www.comune.camaiore.lu.it)

### Massarosa natura protagonista

Il Comune di Massarosa comprende colline, borghi, pianura, uliveti e il lago. Secondo gli storici Massaciuccoli era abitata ancor prima dell'occupazione romana: segno tangibile, questo, dell'attrattiva che il luogo ha da tempo immemorabile. La fortuna di questo piccolo insediamento

in epoca romana è da ricondursi alla sua collocazione geografica, sulle rive dell'omonimo lago. I resti di costruzioni romane si inseriscono nel più ampio contesto del Parco Naturale di Migliarino San Rossore Massaciuccoli. L'area del lago di Massaciuccoli è la più grande zona umida della Toscana; tra le più rinomate località italiane di interesse ornitologico fin dal secolo scorso, quando il maestro Giacomo Puccini partecipava alle battute di caccia.

*Informazioni:*

[www.comune.massarosa.lu.gov.it](http://www.comune.massarosa.lu.gov.it)

### Pietrasanta e la sua Marina

Detta anche "la piccola Atene", Pietrasanta era il capoluogo della Versilia Storica e oggi è un centro per la lavorazione del marmo e del bronzo d'importanza internazionale, crocevia di scultori provenienti da tutto il mondo. Presente in città, inoltre, una rete di cunicoli sotterranei e

opere difensive strategiche. Non lontano, la frazione di Marina di Pietrasanta, con le sue attrazioni: mare, spiaggia con un centinaio di stabilimenti balneari, pinete e montagne. Inoltre Villa La Versiliana (struttura del 1886), ex dimora di villeggiatura di persone famose tra cui il poeta Gabriele D'Annunzio, oggi centro culturale, luogo d'incontro e dialogo tra scrittori, artisti e intellettuali.

### La Villa Medicea di Seravezza: patrimonio tutto da scoprire

Il paese dà il nome ai due torrenti principali che percorrono il territorio, il Vezza (che nasce nella zona di Stazzema) e il Serra. Da visitare la Villa Medicea (1560 d.C.), patrimonio mondiale Unesco, residenza estiva della famiglia dei Medici, divenuta dopo l'unità d'Italia sede municipale fino al 1966 e oggi occupata dal Museo del Lavoro e delle Tradizioni Popolari della Versilia Storica, dalla biblioteca comunale,

Torre del Lago Puccini, il Festival



dall'archivio storico e da varie esposizioni di arte moderna e contemporanea.

*Info:* [www.palazzomediceo.it](http://www.palazzomediceo.it)

### Stazzema e la memoria di Sant'Anna

Stazzema fa parte dell'Alta Versilia, territorio completamente montano. È composto da diciassette frazioni montane e, fra queste, Sant'Anna è conosciuta storicamente per essere stato il luogo di un eccidio nazista durante la seconda guerra mondiale. Sul Col di Cava sorge il monumento-ossario che raccoglie i resti delle vittime, coronato da una scultura in pietra locale, opera di Vincenzo Gasperetti, raffigurante una madre che stringe al petto la figliuola morta.

*Informazioni:*

[www.comune.stazzema.lu.it](http://www.comune.stazzema.lu.it)

### Torre del Lago nel segno di Puccini

Torre del Lago Puccini, località lacustre non lontano da Viareggio, deve il suo nome dalla presenza di una torre che nel XV-XVI secolo sorgeva sul lago di Massaciuccoli. Nel '38 al toponimo venne aggiunto Puccini: è proprio qui infatti che il compositore visse e dette vita a molte delle sue opere liriche. La sua residenza, Villa Puccini, sorge sul belvedere del lago di Massaciuccoli, ospita la tomba del compositore ed è visitabile. Ogni estate, a luglio e agosto, si ripete l'appuntamento con il Festival Pucciniano, l'unico al mondo dedicato al celebre compositore.

*Informazioni:*

[www.giacomopuccini.it](http://www.giacomopuccini.it)

[www.puccinifestival.it](http://www.puccinifestival.it)

### Viareggio

Dal 1873 pensando a Viareggio non vengono in mente solo il mare (con i suoi 12 km di spiaggia) e la cantieristica navale di rilievo internazionale ma anche il Carnevale. La città, situata sul Mar Tirreno, ha 10 km di spiaggia sabbiosa, e il suo territorio è bagnato anche dal lago di Massaciuccoli. La città ha perso una parte notevole dei suoi beni storici e artistici durante la seconda guerra mondiale, ma nonostante questo, si possono trovare diverse architetture e monumenti interessanti, come quelle liberty, decò ed eclettiche di molti edifici progettati e decorati da artisti famosi come Galileo Chini, Alfredo Belluomini e Ugo Giusti. Le zone più monumentali e di maggior pregio artistico della città sono la Passeggiata e i Viali a mare.

Forte dei Marmi, il Forte



Pietrasanta



Camaiore, la Cattedrale



Viareggio





## GASTRONOMIA

### Versilia in tavola

La cucina della Versilia mescola sapientemente i sapori di mare a quelli di montagna. Basti pensare ad esempio a ricette come il farro con il pesce o ai gamberi e calamaretti gratinati con farro e insaporiti con olio d'oliva e pomodoro. Uno dei piatti di più antica tradizione sono le "cèe in padella", fatte con aglio e salvia, recentemente reinterpretate con l'aggiunta di una grattatina di scorza di limone. Questo piatto veniva originariamente preparato con gli avannotti delle anguille (detti appunto "cieche") che venivano pescati mentre risalivano la foce del fiume Burlamacca dal lato della Torre Matilde. Oggi questa pesca è vietata e le "cieche" in commercio provengono da allevamento. Altro piatto della tradizione locale sono gli sparnocchi con fagioli, ossia le mazzancolle, preparate con i fagioli, appunto, pomodoro tagliato a cubetti, foglie di basilico, il tutto servito con olio d'oliva, sale e pepe.



### La "Scarpaccia"

Tipica della zona di Camaiore, la "scarpaccia" è un tradizionale tortino di verdure che in questa zona, a differenza del resto della provincia, si realizza salato. Sempre in zona, a Lido di Camaiore, non perdetevi il risotto con seppie e bietole, o

il "biroldo", un salame di sangue di maiale aromatizzato.

### Cacciucco alla viareggina

Il cacciucco in Versilia viene presentato in una versione meno piccante di quello livornese. La differenza sta nel pesce (di scoglio a Livorno, di sabbia a Viareggio), ma anche nel sapore: il cacciucco livornese ha un gusto più deciso perché si fa con il soffritto e il pesce non si sfiletta; quello di Viareggio è più raffinato, senza soffritto e pesce bene diliscato.

### L'oro verde della Versilia

L'olivo è coltivato in provincia di Lucca fin dai tempi antichi. Oggi l'olio extravergine di oli-



Seravezza, Enolia

va "Lucca Dop", protagonista delle ricette, presenta caratteristiche organolettiche e nutritive importanti. Le cultivar che concorrono alla sua formazione sono il Frantoio o Frantoiano fino al 90 %, Leccino fino al 30 % e altre varietà minori (Pendolino e Maurino) fino al 15 %. Da fine ottobre a dicembre avviene la raccolta delle olive. Questo olio si caratterizza per il gusto (dal fruttato molto leggero), il colore (giallo dorato con riflessi verdi). Per assaggiarlo, e imparare a conoscerlo, si può partecipare a "Enolia", importante manifestazione che si tiene ogni anno a Seravezza, intorno al 25 aprile.



### La Versilia del vino

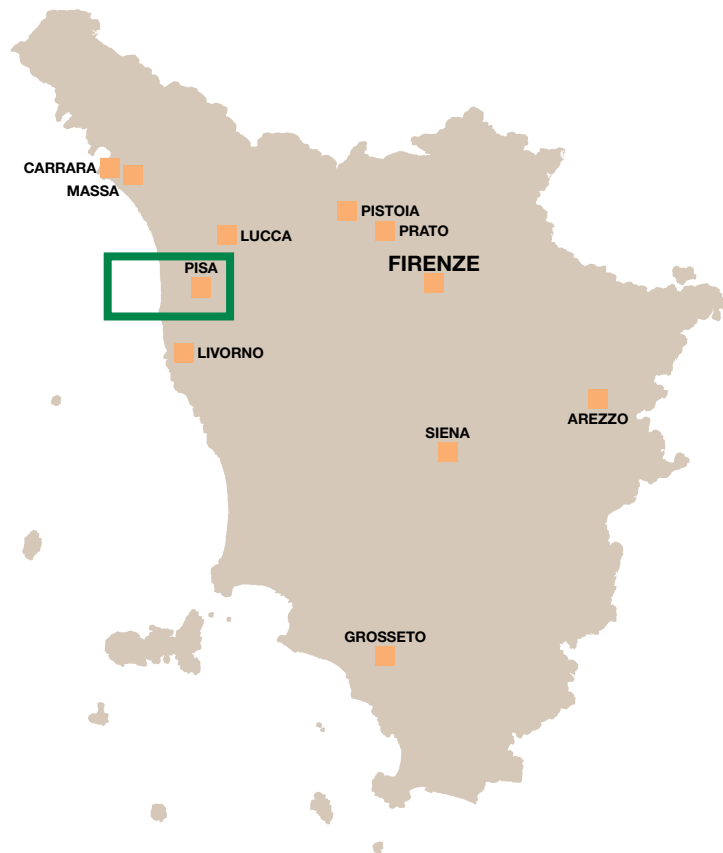
Freschezza. È questa la parola che fa pensare ai vini della Versilia, sarà merito anche del vento che domina sui vitigni di questa terra. La gamma dei vini è piuttosto ampia: si va da qualità autoctone come il vermentino nero per finire a etichette di più ampio respiro internazionale, come lo Chardonnay o il Merlot. L'invito è quello di camminare per le vie della "Strada del Vino e dell'Olio di Lucca, Montecatlo e Versilia" per conoscere prodotti di alta qualità, apprezzare l'ospitalità di hotel, agriturismi, ristoranti e ville della rete, visitare città d'arte e borghi storici.

Informazioni:

[www.stradavinoleololucca.it](http://www.stradavinoleololucca.it)



# COSTA PISANA



**La** Torre Pendente catalizza l'attenzione dei visitatori, ma anche la provincia sa lasciare il segno grazie ai tanti altri luoghi, belli da un punto di vista naturalistico e interessanti a livello storico.

Occorrono solo 30 minuti da Pisa per raggiungere il suo litorale, con Marina di Pisa, Tirrenia e Calambrone a sud del fiume Arno e Marina di Vecchiano a nord, "iincastonata" nel Parco Naturale Regionale di Migliarino San Rossore Massaciuccoli. Questa fascia costiera del Tirreno costituisce lo sbocco al mare dei Comuni di Pisa, San Giuliano Terme e Vecchiano, ed è ricca di stabilimenti balneari e di spiagge.

Per chi ama la natura, lungo la costa compresa tra Viareggio e Livorno, all'interno del Parco Regionale Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli, che si estende per circa 24.000 ettari, alcuni itinerari permettono di esplorare una bellissima area dove non è difficile incontrare cervi, caprioli e daini.

Per gli appassionati della montagna, i percorsi proseguono dal mare fino alla cima del Monte Serra, la vetta più alta dei Monti Pisani, dalle valli dell'Arno e dell'Era, attraversando riserve naturali, antichi insediamenti etruschi, rocche medievali e ambienti paesaggio suggestivo, come lo è quello di Larderello, con le sue colonne di vapori bianchi.

Alla foce del fiume, nota come "Bocca d'Arno", si può assistere alla pesca di anguille e capitoni. Ed è qui che si incrociano su

isolotti artificiali costruzioni lignee con i classici "retoni", sempre in corrispondenza della foce del fiume. Si prosegue con lo scenario delle Alpi Apuane, osservando l'arenile e la macchia della Tenuta di San Rossore. Marina di Pisa è la propaggine balneare di Pisa, da cui dista poco meno di mezz'ora. Questo centro, uno dei più frequentati della costa pisana, offre piccole spiagge circondate da scogliere frangiflutti e piazze dove sono gli edifici in stile Liberty a dettare le regole del paesaggio.

Le spiagge diventano sempre più ampie, immergendosi in una vasta pineta mediterranea e circondandosi di dune di grande importanza naturalistica, proseguendo verso Tirrenia, che comprende l'Oasi naturalistica Dune di Tirrenia, e allungandosi fino a Calambrone. Questa zona offre spiagge sabbiose, mare limpido, vaste pinete, ma anche strutture per la balneazione, lo

sport e il tempo libero (dall'equitazione al golf, oltre a numerosi locali).

A nord della foce dell'Arno, per gli amanti della sabbia finissima, c'è Marina di Vecchiano nel Parco Naturale Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli, che si estende dalla foce del Serchio fino a Torre del Lago Puccini, con più di tremila metri di litorale "popolato" da strutture in legno, in perfetta sintonia con la natura di questo territorio.

Numerosi i borghi medievali da visitare, tra cui Montescudaio, Guardistallo e Casale Marittimo. Una tappa imperdibile nell'entroterra è Volterra che, grazie alla sua posizione facilmente difendibile e alla zona ricca di giacimenti minerali, divenne a partire dal IV secolo a.C. una delle più importanti città etrusche. Il suo centro storico offre ai visitatori le mura che circondano l'abitato, le passeggiate tra i vicoli in pietra grigia, il



Pisa, Battistero



Museo Etrusco Guarnacci e gli scorci panoramici sulla vallata, caratterizzata dai calanchi e dalle "biancane", i caratteristici dossi tondeggianti di colore bianco. Scendendo verso la costa ci si trova davanti La Sassa, un piccolo borgo medievale arroccato sulle propaggini di Poggio al Pruno, ai cui piedi inizia a salire il famoso Viale dei Cipressi, immortalato dal Carducci nei versi ancora attuali di "Davanti San Guido" che ben rendono l'idea del paesaggio suggestivo che ci si trova davanti agli occhi: "I cipressi che a Bólgheri alti

e schietti van da San Guido in duplice filar, quasi in corsa giganti giovinetti, mi balzarono incontro e mi guardar. Mi riconobbero, e - Ben torni omai - bisbigliaron vèr' me co 'I capo chino - Perché non scendi? Perché non ristai? Fresca è la sera e a te noto il cammino". Questo viale conduce a Bolgheri, dove il poeta visse dal 1838 al 1848. L'offerta gastronomica spazia da piatti a base di pesce a quelli di selvaggina, senza dimenticare il noto tartufo bianco di San Miniato e tutte le ricette che lo vedono protagonista in tavola.

Tirrenia



## CICLOTURISMO

La zona delle colline pisane in generale rappresenta, senza dubbio, un paradiso per tutti gli amanti dei pedali. Tra strade tortuose e panoramiche, alla scoperta di centri ricchi di storia e di cultura, di borghi antichi, di imponenti casali ma anche del Parco di San Rossore.

### **Pedalarre nel Parco- Visita Guidata in bicicletta Cascine Vecchie km 12,50**



#### **Percorso**

*Lunghezza:* 12,50 km (itinerario ad anello)

*Durata:* 2h 30'

*Dislivello:* pianeggiante

*Altimetria:* min. 2 - max. 8

*Strada:* asfalto e sterrato

*Bicicletta:* bicicletta o mountain bike

*Difficoltà:* medio-facile

L'escursione in bicicletta offre la possibilità di percorrere i viali ciclabili all'interno della Tenuta di san Rossore, attraversando magnifici boschi. Da Cascine Vecchie, superato l'Ippodromo, si raggiunge il ponte sul Fiume Morto Nuovo che si percorre sulla riva destra lungo via dell'Idrovora, confinante con le aree coltivate, fino al manufatto dell'Idrovora. Arrivati all'incrocio con via del Padule dei Fossacci è possibile ammirare zone allagate.

Lo scenario quindi si apre a pinete di pino domestico e boschi mesofili, ossia piante che necessitano di condizioni climatiche fresche e umide. Il percorso di ritorno attraversa sia il Fiume



Fiume Morto Vecchio



Morto Vecchio che il Nuovo, restando costantemente all'ombra dei pini domestici. Durante l'escursione sulle due ruote è possibile udire o vedere una gran quantità di uccelli silvani, principalmente passeriformi e picchi, e incontrare gruppi di daini in transito nella zona delle pasture. Raggiunto viale del Gombo si torna a Cascine Vecchie. Da qui parte un secondo itinerario che passa da Torre Riccardi e ritorna sul viale del Gombo.



San Rossore





## TREKKING ED ESPLORAZIONE

Il centro visite della Tenuta di San Rossore coordina anche le attività equestri di Equitiamo, che vanno dalle lezioni di gruppo per adulti e bambini (che relazionano cavallo, pony e cavaliere in modo divertente, rilassante e a contatto con la natura)

alle passeggiate a cavallo per principianti ed esperti lungo percorsi altrimenti non visitabili, alla scoperta degli habitat di daini, cinghiali, volpi e altri animali che popolano il parco, fino a visite guidate tra i pascoli e le stalle della Tenuta per le

scuole e gruppi di bambini e ragazzi.

Le passeggiate sono aperte sia a principianti che a esperti, possono partecipare ragazzi che abbiano compiuto 14 anni.

### A cavallo nella tenuta di San Rossore

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico

*Lunghezza complessiva:* 9 km

*Tempo di percorrenza:* 3 h circa

*Dislivello:* nessuno

*Altimetria:* livello del mare

*Tipo di tracciato:* sterrato

*Grado di difficoltà:* impegnativo

*Info:* Equitiamo, Centro Equitazione Naturale

Loc. Cascine Vecchie, 11/A –

56122 San Rossore (PI)

[www.equitiamo.it](http://www.equitiamo.it), [valeria.gambogi@virgilio.it](mailto:valeria.gambogi@virgilio.it)



Il Parco di San Rossore



### Le oasi del WWF sul litorale pisano

*Tipologia dell'itinerario:* escursionistico

*Grado di difficoltà:* medio-facile

*Punto di partenza e di arrivo:* Oasi WWF Dune

Tirrenia 43° 38' 06" N, 10° 17' 28" E

*Dislivello:* nessuno

*Tempo di percorrenza:* 8 h

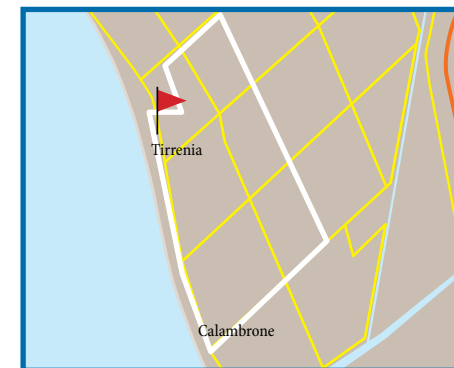
*Equipaggiamento consigliato:* scarpe da trekking, macchina fotografica

*Info:* Servizio educazione Comitato WWF

Litorale Pisano

[dune\\_forte@yahoo.it](mailto:dune_forte@yahoo.it)

*Occasioni speciali:* Maritime Walking Festival



L'itinerario parte dall'Oasi WWF Dune di Tirrenia, raggiunge la spiaggia e percorre il lungomare fino a via Bigattiera, che si risale per poi raggiungere l'Oasi WWF Bosco di Cornacchiaia. Da qui, con un percorso ad anello, si va sino alla spiaggia di Calambrone per vedere le dune, quindi si prosegue dirigendosi a nord fino all'oasi di Tirrenia. Questi ambienti sono un esempio di perfetta sintesi dell'ecosistema di transizione dalla spiaggia alla piana costiera: dalle dune alla macchia mediterranea alla pineta e ai boschi misti, caratterizzati per la varietà della vegetazione, con numerose piante dunali ed essenze. Due tra tutte: la periploca greca e la liana.





## Bosco degli Allori:

### tra storia e natura

*Tipologia dell'itinerario:* storico-naturalistico

*Grado di difficoltà:* facile

*Punto di partenza e di arrivo:* Villa Medicea 43° 38' 22" N, 10° 23' 40" E

*Dislivello:* nessuno

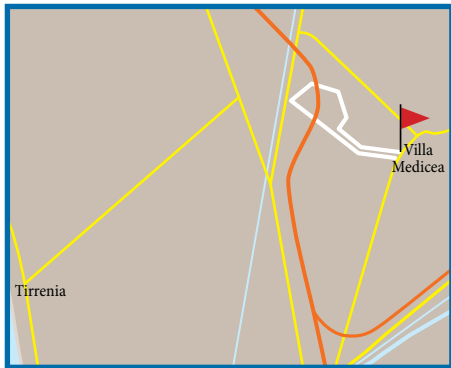
*Tempo di percorrenza:* 1 h

*Equipaggiamento consigliato:* scarpe da trekking o da ginnastica, macchina fotografica.

*Info:* centro di didattica ambientale Coltano  
didattica@terredicolano.it

*Occasioni speciali:* Maritime Walking Festival

L'itinerario parte dalla storica Tenuta di Coltano, antico possedimento mediceo, piccolo borgo agricolo abitato in passato dalla famiglia dei Medici, dei Lorena, da Guglielmo Marconi e dai braccianti di Coltano. Da lì si



Cinciallegra



raggiunge il piccolo Bosco degli Allori, chiuso tra l'autostrada, la statale Aurelia e la ferrovia. Quest'area è caratterizzata da un rilevante valore botanico, da un'insolita vegetazione mesofila caratterizzata da un folto bosco di alloro, carpino bianco e cerro.



## DIVING

Il territorio pisano è bagnato da un limitato braccio di mare dove non si trovano siti marini di particolare interesse per le immersioni, anche se ci sono numerosi operatori che svolgono per gran parte dell'anno attività di diving.

Da segnalare invece la presenza di un sito di straordinaria importanza archeologica, in grado di suscitare grandi emozioni, anche agli appassionati di escursioni sottomarine. Si tratta del Cantiere delle Navi Antiche di Pisa, venuto alla luce durante i lavori di ristrutturazione della Stazione ferroviaria di Pisa San Rossore nel 1998. Nel giro di pochi mesi furono infatti individuati 16 relitti di navi di epoca romana (oggi il numero è salito a circa 30, tra scafi interi o parzialmente conservati) spazzate via secoli fa da furiose alluvioni. Oggi il cantiere si è arricchito di un laboratorio unico in Europa per il trattamento e il restauro del legno bagnato, oltre che di altri laboratori per la ceramica e per le analisi chimiche e geologiche.

Il cantiere delle Navi Antiche di Pisa si trova a pochi minuti a piedi da piazza dei Miracoli. Le imbarcazioni, tra navi da trasporto e barche fluviali, sono perfettamente conservate grazie alla particolare situazione di completa mancanza di ossigeno e la presenza di falde sotterranee. Si è recuperato buona parte del carico di queste navi contenuto in anfore e vasi. Inoltre, dagli studi approfonditi, si è potuti risalire anche a valide ipotesi sull'area di provenienza delle navi, giunte da varie parti del Mediterraneo come Gallia, Campania, Adriatico.

**Info:** Le Navi Antiche di Pisa: cantiere delle Navi Antiche e Centro di Restauro del Legno Bagnato  
via Ranuccio Bianchi Bandinelli  
(ex Via Andrea Pisano, 64D)  
Le visite sono possibili solo con accompagnatore  
[www.cantierenavipisa.it](http://www.cantierenavipisa.it)  
[info@coidra.it](mailto:info@coidra.it)

Le navi antiche



Il Pulpito di Nicola Pisano



Marina di Pisa, *bilanciere*



Marina di Pisa



Montecatini Val di Cecina, Palazzo Pretorio



## Conoscere il territorio

### La città di Pisa

#### Dalla Torre Pendente in poi

Dal XII secolo a oggi Pisa è diventata la città delle "Torre Pendente" ovvero la torre campanaria del Duomo inclinata di 4 gradi. A causa delle difficoltà di costruzione, ma anche del terreno sabbioso e argilloso, la sua edificazione si è protratta nell'arco di due secoli (in tre diverse fasi di lavoro). Sotto il terreno ha leggermente ceduto, facendo inclinare la Torre di alcuni gradi per molti anni, fino ad arrestarsi dopo i lavori di restauro conclusi nei primi del XXI secolo. La costruzione è continuata fino al completamento nel 1350, raggiungendo un'altezza di circa 56 metri e un peso di 14.523 tonnellate, riuscendo a rimanere in equilibrio perché la verticale che passa per il baricentro cade all'interno della base di appoggio. Questo monumento, ormai diventato attrazione per i turisti di ogni parte del mondo, è inserito nel contesto della piazza dei Miracoli, patrimonio Unesco dell'umanità,



La Torre di Pisa

dove sorge il Duomo, ovvero la Cattedrale e il Battistero.

Pisa fu un'importante città marinara che tra l'XI e il XII secolo allargò i suoi commerci e le sue conquiste. A questa epoca infatti risalgono i più importanti edifici della città.

La parte storica di Pisa è racchiusa nelle antiche mura e si può dunque percorrere a piedi. Tanti gli antichi palazzi che è possibile ammirare in questa passeggiata, come il Palazzo delle Vedove, all'angolo tra via Santa Maria e via Trento. Sul lungarno troviamo Palazzo Reale, edificio in stile medioevale che ospitò la famiglia patrizia dei Caetani e successivamente quelle dei Medici, dei Lorena e dei Savoia, oggi sede del Museo Nazionale del Palazzo Reale. Qui viene conservato il telescopio originale di Galileo Galilei, insieme gli studi sui pianeti da lui scoperti. Assolutamente da fare la passeggiata "ad anello" intorno al fiume. Tra le piazze, merita una visita quella delle Vettovaglie, una volta chiamata piazza dei Porci, perché era luogo di commercio di prodotti agricoli come cereali, formaggi, olio e salumi. Ancora oggi conserva la funzione di mercato oltre ad attrarre i visitatori per colori e atmosfere.

### Marina di Vecchiano: litorale nel verde

Più di tremila metri di litorale, con sabbia finissima e strutture in legno, nel rispetto della natura. Si presenta così Marina di Vecchiano nel Parco Naturale Migliarino - San Rossore - Massaciuccoli, che si estende dalla foce del Serchio fino a Torre del Lago Puccini. La Macchia di Migliarino, preceduta dalle dune ambrate ricche di vegetazione tipica della macchia mediterranea, sovrasta con il suo verde la spiaggia. Ecco dunque che questa località diventa facilmente un luogo ideale per escursioni a piedi e a cavallo, lunghe passeggiate nella natura, tra pievi, chiese, fortezze e castelli.

### Marina di Pisa: mare e svago

È uno dei centri più frequentati della costa pisana: Marina di Pisa offre piccole spiagge, sabbiose e ghiaiose, circondate da scogliere frangiflutti. Verso sud l'arenile si fa più consistente diventando sede di stabilimenti balneari, attività turistiche e piazze caratterizzate da edifici in stile Liberty. In corrispondenza della foce dell'Arno, a "Boccardo", si trova il porto turistico, che con-

ta 344 posti barca. Numerose le occasioni per divertirsi e intrattenersi, a partire dai locali fino alle escursioni a piedi o a cavallo nella pineta alle spalle dell'abitato. E ancora le uscite con la motonave da Boccardo verso le Cinque Terre, l'Isola di Capraia e l'Isola d'Elba.

### Il "blu" di Tirrenia

Vanta i riconoscimenti di Bandiera Blu d'Europa e località balneare classificata con due Vele da Legambiente. È Tirrenia, cinque chilometri a sud dell'abitato di Marina di Pisa, sorta negli anni Trenta e oggi moderna località balneare immersa in una vasta pineta. Numerose le infrastrutture per la balneazione, lo sport e il tempo libero, ma anche i locali e le strutture per l'ospitalità. A est si estende la pineta di Tombolo, compresa nei confini del parco naturale regionale "Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli".

### Calambrone località strategica

Lontano dal caos e dalle spiagge affollate, a sud, al confine con Livorno, c'è Calambrone. La sua vicinanza all'importante scalo mercantile labronico e all'imbarco per le isole toscane



la rendono una tappa strategica. Diverse le ipotesi sul significato e l'origine del nome. Si pensa che derivi da una contrazione della denominazione più classica della zona, appunto Cala Labronis cioè cala di Labrone, per un presunto tempio sulle colline vicine dedicato a "Ercole Labrone". Un'altra ipotesi è che derivi da un sostantivo con radici etrusche, latinizzato "in labrum" cioè riva del mare.

#### San Giuliano: terme, cultura e sport

San Giuliano Terme si estende dal massiccio del Monte Pisano fino al mare. Questo comune offre occasioni di interesse culturale e naturalistico, grazie al Parco regionale di "Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli", che comprende una vasta area di pianura, giungendo fino al mare. Inoltre, per i più sportivi, si può praticare parapendio e deltaplano presso la frazione di Rigoli nella valle del Serchio, mentre escursioni e passeggiate vengono organizzate dalle associazioni escursionistiche presenti nel territorio.



#### GASTRONOMIA

##### Tra mare e monti

Sono i cibi genuini e semplici, come per tutta la cucina tradizionale toscana, quelli che si trovano in tavola a Pisa. La cucina di questa parte della Toscana subisce l'influsso sia delle colline circostanti per quanto riguarda la cacciagione, in particolare il cinghiale, sia della parte costiera, per il pesce. Tra le tipicità, il pecorino del Parco di Migliarino San Rossore Massaciuccoli, il Pecorino Pisano, il Mallegato Pisano, un salume ovoidale con aroma speziato. Nelle zone di pianura si coltivano cereali e barbabietola da zucchero; mentre nelle zone del Volterrano si hanno prevalentemente vite ed olivo. Da ricordare la produzione della zuccina "mora", del carciofo di San Miniato, dei pomodori ("pisanello" e "costoluto fiorentino"),

del cavolfiore toscano, dei legumi (piselli, ceci e fagioli). In provincia di Pisa ecco la ciliegia di Lari, le pesche, l'uva "colombana" di Peccioli, le angurie e i meloni di Bientina. Da citare anche il pinolo di San Rossore.

##### Mucco Pisano

Se si pensa a un piatto da assaporare nel territorio pisano, non si possono non citare i ravioli al ragù di mucco pisano. Detto anche "mucco nero" è uno dei pochi esempi di bovini chiamati al maschile. Conosciuto inoltre come "razza pisana", viene celebrato nella cucina tradizionale per il sapore particolare e la consistenza: è una razza del territorio provinciale a rischio di estinzione.



##### Etichette pisane di vino e olio

Tra i vini pisani, degni di nota sono sicuramente il Chianti delle Colline Pisane Docg, il Bianco Pisano di San Torpè, il Vin Santo di San Torpè ed il Montescudaio DOC. Tra gli oli pregiati il Frantoio, il Mignola e il Gremignolo.

##### Dulcis in fundo...

Da provare anche le dolcezze tipiche di questo territorio, come la Torta co' bischeri (dolce di pasta frolla ripieno di cioccolato), il Kinzica (con pasta di pinoli e zucchero a velo e pinoli interi) o la schiacciata di Pasqua.



# COSTA DEGLI ETRUSCHI



**D**ove la natura selvaggia incontra viali alberati, mare e borghi medievali, lì si può dire di essere arrivati sulla costa degli Etruschi. E viene facile capire il motivo che ha spinto numerosi artisti a dare spazio a questi paesaggi, così come hanno fatti i Macchiaioli con le loro tele, Mascagni con la sua musica e Carducci con la poesia. Lungo gli oltre 90 km di costa si incontrano località balneari immerse nel verde delle pinete e spiagge bagnate da un mare limpido. Su oltre il 20% del territorio si estendono parchi, oasi naturalistiche e rifugi faunistici: l'oasi WWF di Bolgheri, il Parco della Magona, l'oasi di Orti-Bottagone e l'oasi floro-faunistica del Parco di Rimigliano sono solo alcune delle aree protette che fanno parte del patrimonio naturalistico della Costa degli Etruschi. Nella cornice del golfo di Baratti si trova una delle più estese necropoli etrusche e nel vicino Parco Archeominerario di San Silvestro si può andare alla scoperta della storia mineraria di questa terra grazie ai numerosi sentieri da percorrere tra antiche cave e resti di ferrovie minerarie del '900.

Le strade dell'entroterra, costeggiate da oliveti e vigneti, da cui si ottengono le D.O.C. Bolgheri, Val di Cornia e Terratico di Bibbona e vini noti tra cui i cosiddetti "Supertuscan" come il Sassicaia e l'Ornellaia, portano a borghi medievali adagiati sulla sommità delle colline, come Castagneto Carducci e Suvereto, che prende il nome dalla pianta di sughero che

Castel Boccale, Livorno



cresce nella valle del fiume Cornia. C'è tanto altro da fare a Castiglioncello oltre a godersi il relax del mare, come visitare il castello medievale Modiglio, eretto dai Conti Guidi, e la torre di avvistamento dei Medici. Non si può andare via da questo angolo della Toscana senza percorrere il suggestivo viale di cipressi di Bolgheri, cantato dal poeta Carducci. Il centro cittadino, formatosi intorno alla Rocca di Gherardi della Gherardesca, risale all'epoca medievale e del suo fascino fa parte anche il Castello di Bolgheri. Anche a Rosignano Marittimo è possibile ammirare un castello tipicamente medievale e una visita culturale è possibile anche a Populonia, a partire dal suo parco archeologico. Ci sono poi altre località della Costa degli Etruschi come Campiglia, e Bibbona che meritano

una sosta. Nell'entroterra il verde domina inoltre a Sassetta, circondata da boschi di castagni e di macchia mediterranea. Sulla costa c'è il centro principale della Val di Cornia, Piombino, il secondo porto della Toscana dopo quello di Livorno. Sia Sassetta che Piombino sono caratterizzati da un paesaggio che si presta anche a itinerari in bicicletta o a cavallo. L'occasione per rilassarsi certo non manca nella Costa degli Etruschi. A pochi chilometri dal mare, troviamo le terme di Venturina, già note in epoca etrusco-romana per le proprietà benefiche della sorgente naturale con acqua alla temperatura di 36 °C. Che siano sulla costa o nell'entroterra, i borghi della Costa degli Etruschi riservano sempre tante occasioni tutte da vivere.

Rocca di Populonia



Forte, Bibbona



Suvereto



Particolare dei Mori a Livorno



Livorno, Palio Marinaro



## CICLOTURISMO

La Costa degli Etruschi offre una rete cicloturistica ben attrezzata, con molte soluzioni per apprezzare la natura e la storia del territorio. La scelta è ampia, con itinerari pensati per tutti, dalle famiglie con bambini al professionista

delle due ruote. Oltre alla tradizionale offerta ricettiva, esiste una vera e propria rete di strutture attrezzate per accogliere il cicloturista, aderenti a uno speciale "codice di comportamento" che assicura un insieme di

servizi adeguati, tra i quali la possibilità di usufruire di un kit di strumenti per la manutenzione del mezzo, di un deposito e di un'area-lavaggio per le bici e, su richiesta, di menù per lo sportivo.

### La Grande Traversata Livorno-Piombino



#### Percorso

*Lunghezza:* 153 km

*Dislivello:* 1.700 m

*Altimetria:* max. 370

*Strada:* asfalto

*Difficoltà:* impegnativo

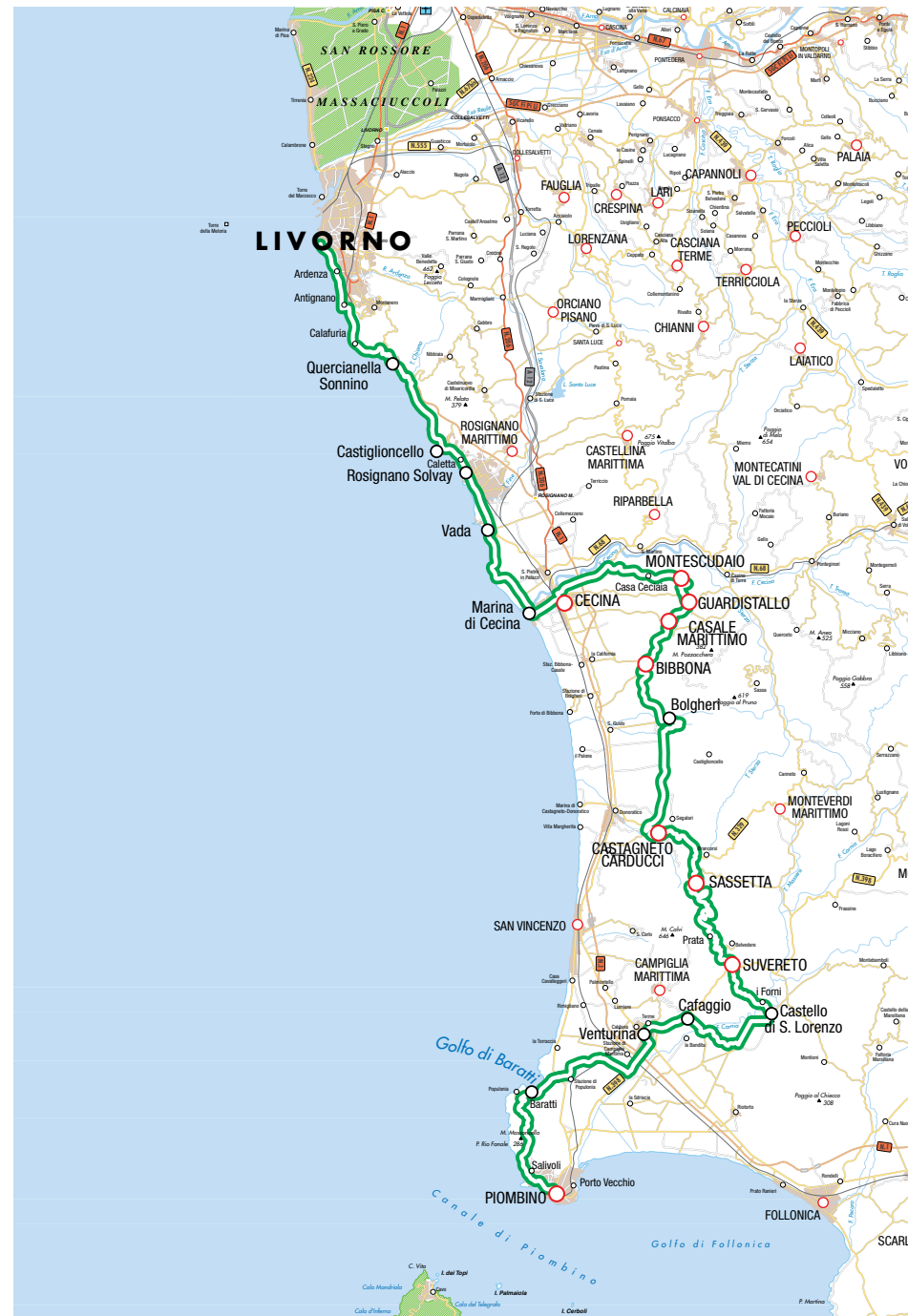
Questo percorso prevede la partenza dal lungomare di Livorno (precisamente dalla Terrazza Mascagni) seguendo la costa in direzione Sud, costeggiando l'Accademia Navale, passando per la zona dell'Ardenza e il quartiere di Antignano (6,5 km). Si attraversa Quercianella e, dopo un tratto alberato, si pedala in direzione di Castiglioncello e Rosignano Solvay (21,5 km). Da qui si prosegue attraverso il paese: seguendo sempre la strada principale, si arriva all'imbocco della pista ciclabile protetta che corre al fianco della Vecchia Aurelia. Dopo circa 2,1 km, in corrispondenza di un semaforo, si svolta a destra sulla strada che segue il litorale, attraversando Vada (27,5 km) e la zona della Mazzanta (campeggi) prima di superare su un ponte il fiume Cecina col vicino porticciolo e raggiungere Marina di Cecina (35 km). Da qui si torna verso l'interno seguendo le indicazioni per Cecina (circa 2 km); dal centro cittadino si prosegue verso l'ospedale e



Livorno, Fortezza Medicea



Parchi della Val di Cornia, la Rocca di San Silvestro





la grande rotondina (39,5 km) nei pressi della S.S.1 Aurelia a 4 corsie dove si seguono le indicazioni per Montescudaio. Si pedala in pianura per circa 3 km raggiungendo una rotondina dove si gira a destra. A partire da questo momento in poi inizia la salita verso Montescudaio (5 km, 242 m s.l.m.) e Guardistallo. Siamo sulla S.P. 28 “dei Tre Comuni” e comincia la discesa verso Casale Marittimo (54 km) dove, al bivio, si mantiene la sinistra verso Bibbona (58 km) in costante discesa sulla Strada Provinciale “della Camminata”. In presenza dell’evidente e grande incrocio si lascia la strada principale per svoltare a sinistra per Bolgheri: dopo una visita al piccolo borgo (63,6 km) si prosegue in discesa lungo il Viale dei Cipressi per circa 1,8 km fino al bivio a sinistra per Castagneto Carducci. Si pedala tra querce secolari per 9 km fino alla località San Giusto (74,8 km) dove, all’incrocio a T, si va a sinistra in salita verso Castagneto Carducci (77,3 km) e Sassetta (86,7 Km). Attraversato il paese si prosegue in discesa verso la Val di Cornia fino a Suvereto (100 km). Da qui si continua in discesa

sulla S.P. 398 in direzione Monteverdi- Monterotondo. Percorsi circa 3 km da Suvereto si arriva a un bivio (103,3 km): qui si lascia la S.P. 398 proseguendo dritti e seguendo l’indicazione per Massa Marittima e Montioni sulla S.P. 19. Oltrepassato il ponte sul fiume Cornia si raggiunge un bivio dove si va a destra prendendo la S.P. 22 “San Lorenzo- Banditelle”. Passati circa 1,3 km ecco la frazione di San Lorenzo e poi si costeggia la fattoria di Casalappi. A questo punto ci si trova davanti una breve discesa e una curva decisa a sinistra: al km 4,5 della S.P. 22 occorre lasciare la strada provinciale e proseguire per 2 km fino a un incrocio dove si gira a sinistra, lasciandosi guidare sulla traiettoria dei cavi dell’alta tensione proseguendo al successivo incrocio a T, dove si prosegue a destra sulla S.P. 21 fino a Cafaggio (116,1 km).

Si pedala fino a Venturina: all’incrocio a T sulla S.P. 39 “Vecchia Aurelia” (120,1 km) si prosegue a destra pedalando per 700 m fino al bivio a sinistra per Baratti dove si imboc-



ca la S.P. 23 “delle Caldarelle”. Alla rotondina dopo 2,7 km si continua dritti fino alla S.P. 23 “Principessa” (134 km). Da qui si gira a sinistra e subito dopo a destra, imboccando la strada per Baratti e la Rocca di Populonia. Infine, per raggiungere la destinazione finale, Piombino, si torna sulla S.P. 23 “Principessa” fino ad arrivare al centro storico della città (153 km).







## Sulle tracce degli Etruschi

San Vincenzo, km 40.50

Percorso

Lunghezza: 40,50 km (itinerario ad anello)

Durata: 2h

Dislivello: 275 m

Altimetria: min. 10-max. 210

Strada: asfalto

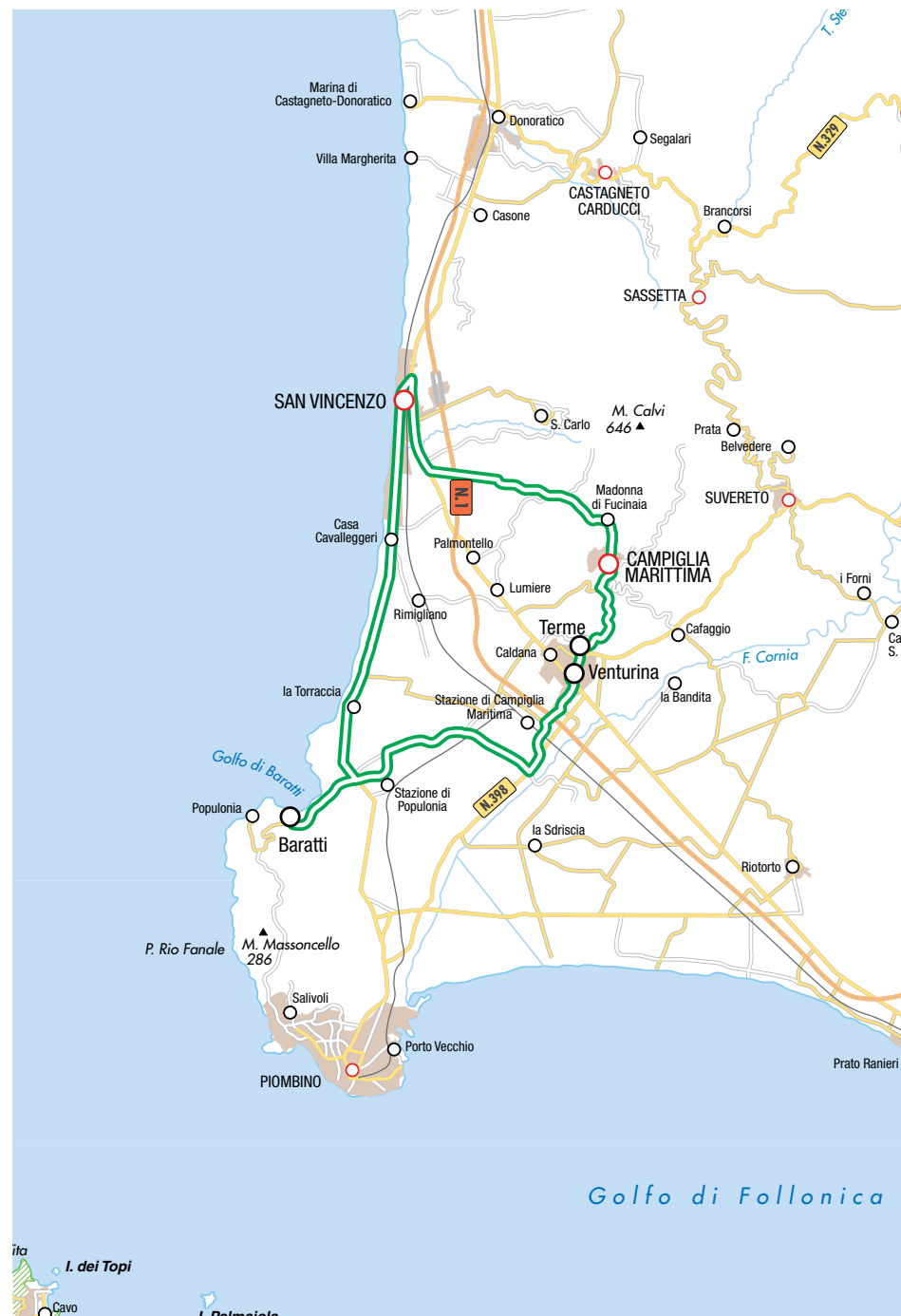
Difficoltà: medio

Da San Vincenzo si parte verso sud imboccando via Principessa, inoltrandosi nel Parco Naturale di Rimigliano. Dopo circa 11 km si esce dalla pineta in località La Torraccia. In leggera salita si raggiunge il bivio per Baratti (12 km): si gira a destra, prima in salita e poi in discesa verso il Golfo di Baratti. Raggiunto il porticciolo di Baratti (15 km) si torna indietro sulla stessa strada fino all'innesto sulla Principessa (18 km); all'incrocio a T si piega a sinistra e subito dopo a destra, sulla strada delimitata da grandi pini, in direzione di Venturina che si raggiunge dopo 7,2 km oltrepassando con un viadotto la S.S. 1 Aurelia a 4 corsie. Raggiunta la vecchia Aurelia (25,5 km) si piega a destra fino all'ingresso del paese di Venturina. Dopo 700 m si gira a sinistra seguendo l'indicazione per il centro termale Calidario, che va superato, attraversando per circa 1 km il paese fino a un quadrivio (27,3 km) dove si gira a sinistra in salita pedalando per poco più di 3 km fino ad un incrocio. A questo punto occorre dove mantenere la destra affrontando l'ultima rampa che sale fino al borgo di Campiglia Marittima (31,8 km). Proseguendo da Campiglia lungo una discesa veloce (circa 6 km) fino al cavalcavia che oltrepassa la S.S. 1 Aurelia, si raggiunge la vecchia Aurelia (38,7 km) e poi, andando a destra ci si trova davanti il paese di San Vincenzo (40,5 km).

Acropoli di Populonia, strada romana



Spiaggia a Rimigliano



## TREKKING ED ESPLORAZIONE

### PARCHI DELLA VAL DI CORNIA

Abitata in epoca antichissima dagli Etruschi, la Val di Cornia, ultimo spicchio meridionale della Costa degli Etruschi, è un lembo di terra proteso verso il mare

di fronte all'Isola d'Elba e rappresenta oggi uno straordinario patrimonio di testimonianze ambientali e culturali, racchiuse all'interno del Sistema dei Parchi della Val di Cornia. Della proposta fanno parte due parchi

archeologici, due parchi costieri, due parchi naturali e tre musei: itinerari dove si sposano alla perfezione mare e collina, storia e natura, archeologia e attività.

### Il Parco archeominerario di San Silvestro

*Tipologia dell'itinerario naturalistico:* archeominerario

*Ingresso:* a pagamento. È possibile effettuare il percorso nei giorni e negli orari di apertura del Parco. Per poter partecipare all'ultima visita guidata presentarsi almeno due ore prima dell'orario di chiusura del Parco.

*Grado di difficoltà:* medio

*Punto di partenza e di arrivo:* biglietteria del Parco, località Temperino (Campiglia M.ma – LI) 43° 04' 25 N, 10° 36' 59 E

*Tempo di percorrenza:* intera giornata

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento sportivo, scarpe adatte all'escursionismo e una maglia per la visita delle miniere, per la temperatura costantemente sui 13-14 °C

*Info:* Ufficio informazioni Parchi Val di Cornia

*Occasioni speciali:* preferibile la visita in primavera e autunno, in occasione di feste e sagre

La visita parte dal Museo dell'Archeologia e dei Minerali per poi continuare nella Miniera del Temperino, dove una guida introduce alla scoperta dei colori e del fascino del mondo sot-



terraneo. Uscendo si può salire verso l'area di Pozzo Earle che accoglie i Musei delle Macchine Minerarie e dei Minatori e visitare la Galleria Lanzi-Temperino a bordo del trenino minerario o percorrere a piedi via delle Ferruzze fino ai resti di Rocca San Silvestro, villaggio medievale di minatori.





## Il Parco archeologico di Baratti e Populonia

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico, archeologico, storico. Ingresso a pagamento. È possibile effettuare il percorso nei giorni e negli orari di apertura del parco.

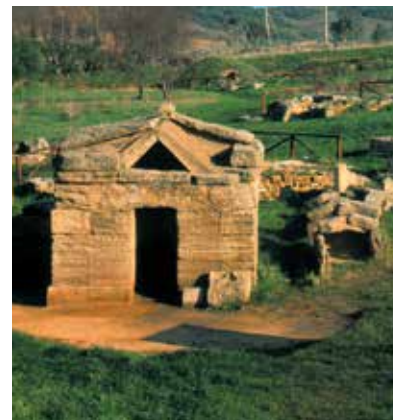
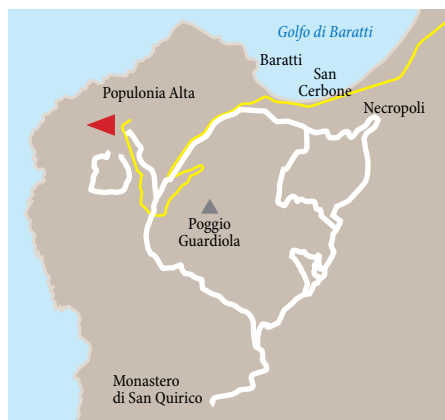
*Grado di difficoltà:* medio

*Punto di partenza e di arrivo:* biglietteria del Parco, area Necropoli (Golfo di Baratti) – Piombino (LI) 42° 59' 15" N, 10° 29' 24" E

*Tempo di percorrenza:* intera giornata

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento sportivo, scarpe adatte all'escursionismo.

*Info:* Ufficio informazioni Parchi Val di Cornia  
*Occasioni speciali:* preferibile la visita in primavera e autunno in occasione di sagre e feste



La necropoli etrusca di Populonia

## Sul promontorio di Piombino, a piedi o in bici

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico, archeologico, storico. Accesso libero, a pagamento l'accesso all'Acropoli di Populonia. È possibile effettuare la visita del Parco di Baratti nei giorni e negli orari di apertura.

*Grado di difficoltà:* medio

*Punto di partenza e di arrivo:* ingresso di Cala Moresca 42° 56' 10 N, 10° 29' 59" e

ingresso di Ghiaccioni (a Piombino) 42° 56' 10 N, 10° 29' 59" E

*Dislivello:* quota massima 270 m

*Tempo di percorrenza:* intera giornata con visita all'Acropoli di Populonia (nel Parco archeologico di Baratti e Populonia)

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento sportivo, scarpe adatte all'escursionismo, scorta d'acqua.

*Info:* ufficio informazioni Parchi Val di Cornia, [www.parchivaldicornia.it](http://www.parchivaldicornia.it)  
*Occasioni speciali:* preferibile la visita in primavera e autunno in occasione di sagre e feste

C'è solo l'imbarazzo della scelta se percorrere i sentieri che vanno da Piombino al Golfo di Baratti a piedi, in mountain bike e a cavallo. In mountain bike è possibile percorrere parte della via dei Cavalleggeri e, attraverso la via del Reciso, raggiungere Populonia per una visita dell'Acropoli e del borgo medievale. Da Populonia a Piombino è possibile percorrere la Via del Crinale, che attraversa il Promontorio sul crinale.



## PARCO DI MONTIONI

Si estende per circa 6.800 ettari tra le province di Livorno e Grosseto, è gestito da un consorzio che comprende i cinque Comuni del Parco. Rilievi e vegetazione arborea caratterizzano il territorio

tra i bacini dei fiumi Cornia e Pecora. Questa stessa vegetazione è stata usata per ricavare carbone di legna da destinare all'industria siderurgica. Ancora oggi è ben visibile il villaggio minerario di Montioni Nuovo, fondato dai Principi di Piombino, dove si

possono osservare miniere a cielo aperto e sotterranee, forni e sistemi di trasporto del materiale. All'interno del perimetro del Parco sono presenti una cava di quarzite (Poggio Bufalaia e Speranzona) e la Riserva naturale Poggio Tre Cancelli.

## Sentiero di Poggio Speranzona

*Tipologia dell'itinerario:* paesaggistico-naturalistico e storico. Può essere percorso anche a cavallo e in mountain bike.

*Grado di difficoltà:* facile

*Punto di partenza e di arrivo:*

Montioni 43° 00' 47" N, 10° 45' 34" E

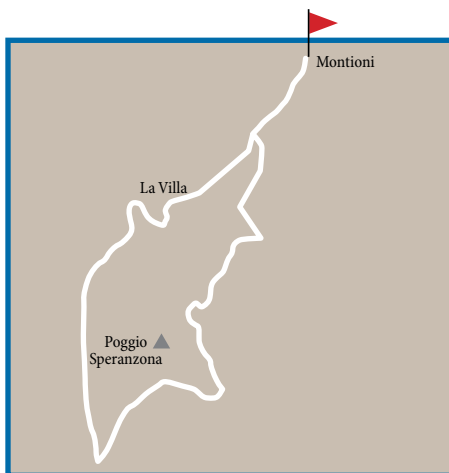
*Dislivello:* 100 m

*Tempo di percorrenza:* 1 h 30'

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento comodo, scarpe da trekking



Si parte dall'abitato di Montioni lungo una strada sterrata che costeggia luoghi legati alle antiche miniere di allume e a Elisa Baciocchi, sorella di Napoleone, come il molino dell'acqua nera e le Terme. Attraversando il bosco si raggiunge un incrocio che porta ai ruderi del vecchio castello longobardo di Montioni Vecchio (20 minuti). Girando a sinistra si scende dietro Poggio Speranzona su una vecchia strada pavimentata a ciottoli, poi la strada asfaltata riporta a Montioni.



## Riserva Tre Cancelli Poggio Campastrino

*Tipologia dell'itinerario:* paesaggistico-naturalistico.

Consigliato nelle stagioni dal clima più mite

*Grado di difficoltà:* facile

*Punto di partenza e di arrivo:* Riserva Tre Cancelli

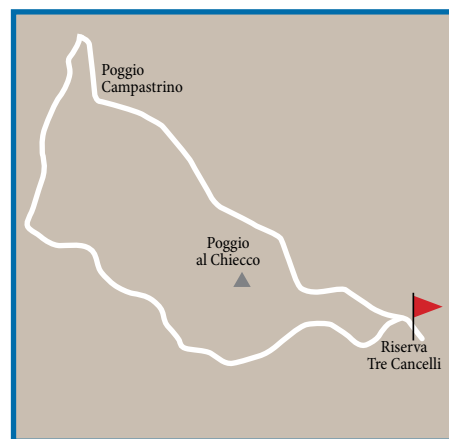
42° 58' 55" N, 10° 45' 45" E

*Dislivello:* 30 m

*Tempo di percorrenza:* 1 h

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento comodo, scarpe da trekking

La Riserva naturale statale Poggio Tre Cancelli si estende per 99 ettari, 50 di riserva e 49 destinati a fascia di protezione. L'itinerario per la visita di questa riserva, che permette di ammirare panorami sull'arcipelago toscano (Elba, Montecristo, Giglio e gli isolotti di Cerboli e Palmaiola) può essere percorso anche a cavallo o in mountain-bike. Si parte dalla riserva integrale dei Tre Cancelli, si procede verso Campastrino e poi si scende attraversando una fitta macchia mediterranea di lecci e scope, per poi tornare alla Riserva.



## Anello di Poggio Saracino

*Tipologia dell'itinerario:* paesaggistico-naturalistico e storico. Può essere percorso anche a cavallo e in mountain bike

*Grado di difficoltà:* facile

*Punto di partenza e di arrivo:* Montioni

43° 00' 47" N, 10° 45' 34" E

*Dislivello:* 70 m

*Tempo di percorrenza:* 1 h

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento comodo, scarpe da trekking

Un anello verde. Partendo dall'abitato di Montioni Nuovo si sale alla vecchia caserma della Forestale. Sulla destra si vede poi la struttura degli Stalloni, la fattoria che sfamava i minatori. L'antica strada pavimentata porta a Poggio Saracino offrendo un panorama unico sul massiccio del Monte Calvi (646 m). Un osservatorio in legno permette di scorgere cinghiali, caprioli, daini e anche il lupo. Il sentiero si snoda intorno al Poggio. Di grande suggestione la visione dell'imbocco delle antiche cave di allume.





## Montioni-Poggio Tre Cancelli-Follonica

Tipologia dell'itinerario: paesaggistico-naturalistico e storico

Grado di difficoltà: medio

Punto di partenza e di arrivo:

Montioni 43° 00' 47" N, 10° 45' 34" E;

Spianate di Valle (Follonica)

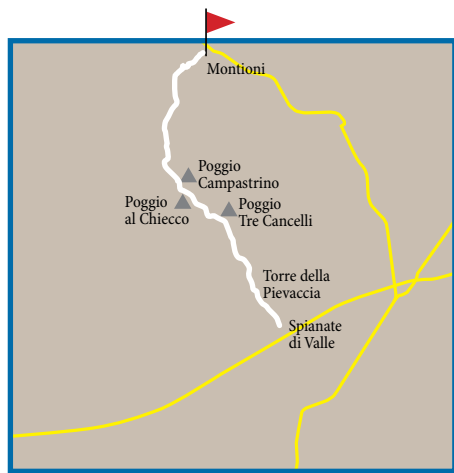
42° 57' 06" N, 10° 46' 40" E

Dislivello: 190 m

Tempo di percorrenza: 5 h (16 km)

Equipaggiamento consigliato: abbigliamento comodo, scarpe da trekking

Un lungo itinerario (16 km) che da Montioni si dirige verso le Terme e la miniera, e quindi anche verso Poggio Campastrino, con una salita abbastanza impegnativa. Imboccando il sentiero di sinistra si tocca quasi la vetta e successivamente si raggiunge Poggio al Chiecco (308 m). La discesa verso Poggio Tre Cancelli offre una bella visuale sul golfo di Follonica, le isole dell'arcipelago e l'abitato di Scarlino, che ripaga della fatica fatta per arrivare. Dopo 3 km si giunge alla Torre della Pievaccia (XII sec.), di origine medievale recentemente restaurata. Qui, grazie alla presenza di un'area con panche e tavoli, è possibile fare una breve sosta prima di incamminarsi verso le fornaci di carbone "Spianate di Valle".



## Montioni-Poggio Campastrino-Follonica

Tipologia dell'itinerario: paesaggistico-naturalistico e storico

Grado di difficoltà: medio

Punto di partenza e di arrivo:

Montioni 43° 0' 47" N, 10° 45' 34" E;

Torre Mozza (Follonica) 42° 56' 44" N, 10° 41' 39" E

E

Dislivello: 190 m

Tempo di percorrenza: 4 h 30' (15 km)

Equipaggiamento consigliato: abbigliamento comodo, scarpe da trekking

Da Montioni si punta a sud verso Poggio Campastrino, per scendere nella valle del torrente Petraia, abitato già in tempi antichi. Sono infatti state trovate qui punte di freccia, grattatoi e utensili risalenti al periodo Paleolitico. Inoltre, per secoli questi boschi sono serviti per produrre il carbone, fondamentale per l'"arrostimento" dell'allume di Montioni come per le ferriere di Follonica e di Suvereto. Dopo il percorso nel ver-



de si giunge a Torre Mozza, altro scenario, dove le spiagge di Follonica permettono di riposarsi godendosi la brezza marina.



## Anello San Lorenzo-Montioni-San Lorenzo

Tipologia dell'itinerario: paesaggistico-naturalistico e storico

Grado di difficoltà: medio-difficile

Punto di partenza e di arrivo:

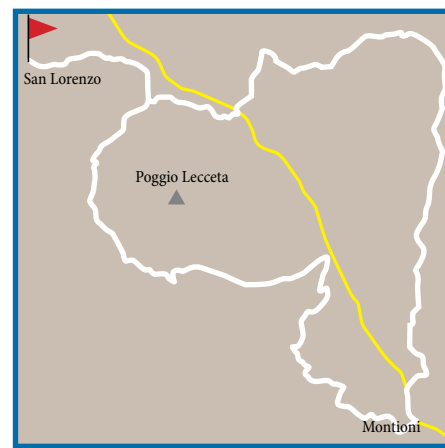
San Lorenzo 43° 02' 37" N, 10° 42' 33" E

Dislivello: 170 m

Tempo di percorrenza: 9 h (22 km)

Equipaggiamento consigliato: abbigliamento comodo, scarpe da trekking

Un percorso carico di storia, oltre che di scenari naturali. Questo perché l'anello segue in parte il tracciato della strada ferrata carbonifera che a metà Ottocento trasportava il carbon fossile dalle miniere di Montebamboli alla spiaggia di Torre Mozza. Si attraversano luoghi come



Poggio al Turco, Poggio Leccioni, Macchioni dei Lupi, Poggio alle Mandrie, Poggio Saracino, Podere del Marcitoio, Fonte Zingari. Altre tracce storiche che si incontrano sono le necropoli etrusche di San Lorenzo Alto e di Felicine, la Torre della Castellaccia (VIII sec.), il castello di San Lorenzo costruito dai della Gherardesca (XII sec.), le cave di allume e le Terme di Elisa.



## DIVING

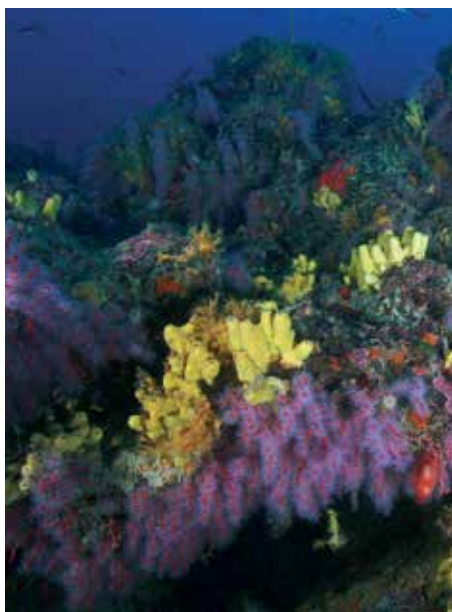
### La rete Calafuria – Livorno

*Interesse:* naturalistico/biologico  
*Tipo di fondale:* ghiaia, parete rocciosa, fango  
*Corrente:* leggera/media  
*Difficoltà:* media  
*Profondità:* min. 14 m - max. 39 m  
*Localizzazione:*  
N 43° 28' 14" - E 010° 20' 03"

È la palestra ideale per l'attività subacquea l'immersione a Calafuria. La situazione ideale è data dall'arretramento e avanzamento della costa che hanno modellato il fondale in una tipica forma a gradoni, che permette di "scandire" la profondità e il tempo di permanenza in funzione



del gradone al quale si decide di fermarsi. In particolare, vicino a Castello del Boccale, è presente un coralligeno ben sviluppato già intorno a venti metri, oltre ad aragoste di piccole dimensioni. Conosciuta dai vecchi subacquei come "immersione alla rete", a causa di pezzi di rete a strascico abbandonate da qualche peschereccio tra le rocce, permette d'incontrare anche dentici e barracuda del Mediterraneo, spugne, anemoni e spirografi. Degno di nota lo scenario, molto suggestivo, che si presenta al raggiungimento della base della parete, con numerosi anfratti, grotte e i pezzi di rete. Bisogna stare attenti ai dati di immersione (aria/tempo): per la profondità si raggiungono facilmente i limiti di sicurezza.

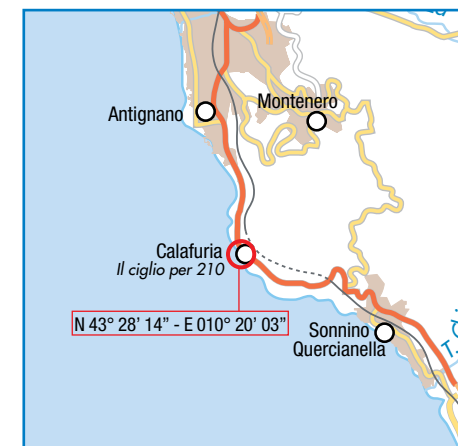


### Il ciglio per 210 Calafuria

*Interesse:* naturalistico/biologico  
*Tipo di fondale:* ghiaia, parete rocciosa, fango  
*Corrente:* leggera/media  
*Difficoltà:* media  
*Profondità:* min. 14 m - max. 37 m  
*Localizzazione:* N 43° 28' 14" - E 010° 20' 03"  
*Ridosso:* da venti da nord-est e nord-ovest

Si tratta di un'immersione classica a Calafuria, ideale da effettuare in notturna, conosciuta come "immersione per 210": seguendo la bussola per 210° si incontra il lato esterno della cigliata a sinistra del golfo. Scogli, ciottoli e una prateria di posidonia; la flora e la fauna sono tipiche della zona, con la possibilità di vedere nella parte fonda anche rami di gorgonia rossa (Paramuricea clavata). Anche qui, bisogna fare attenzione ai dati di immersione (aria/tempo) in quanto, data la profondità, si raggiungono facilmente i limiti di sicurezza.

Torre di Calafuria





## Il Cristo Rogiolo-Quercianella

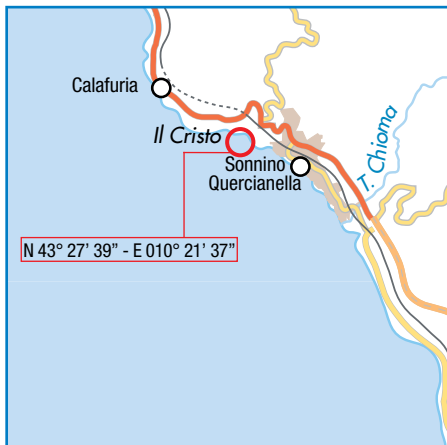
*Interesse:* naturalistico/biologico  
*Tipo di fondale:* parete rocciosa, fango  
*Corrente:* leggera  
*Difficoltà:* bassa  
*Profondità:* min. 12 m - max. 16 m  
*Localizzazione:* N 43° 27' 39" - E 010° 21' 37"  
*Ridosso:* da venti da nord-est e nord-ovest

Si chiama così perché deve il suo nome a una statua posta sul fondo, a 14 m. Un'immersione facile da gestire, tant'è vero che è ideale per esercitazioni didattiche, sia di livello iniziale che avanzato, ed è adatta a svolgere esercizi di tecnica subacquea e di navigazione naturale e strumentale.

Il fondale antistante l'insenatura del Rogiolo, dove si pratica l'immersione, è caratterizzato da canali di roccia e di posidonia. Vista la statua si può continuare l'immersione, incontrando anche un presepe in cemento.



Baia del Rogiolo



## Il Muraglione Secche di Vada

*Interesse:* naturalistico/biologico  
*Tipo di fondale:* parete rocciosa  
*Corrente:* media  
*Difficoltà:* medio/alta  
*Profondità:* min. 29 m - max. 40 m  
*Localizzazione:* N 43° 20' 69" - E 010° 20' 20"  
*Ridosso:* nessuno

Il Ciglio "Il Muraglione" si caratterizza per un fondale a gradoni, con pareti e scogli soprannati, adatto per fotografia e video ripresa. Si tratta di una delle più belle immersioni di quest'area della Costa degli Etruschi, caratterizzata da una lunga parete a circa 15-20 minuti di navigazione dalla costa, con la possibilità di incontrare corallo e aragoste.

Attenzione ai dati di immersione (aria/tempo) in quanto, data la profondità, si raggiungono facilmente i limiti di sicurezza.



Spiaggia di Vada





## **Relitto Genepesca** Secche di Vada

*Interesse:* relitto/biologico  
*Tipo di fondale:* sabbia  
*Corrente:* media  
*Difficoltà:* media  
*Profondità:* min. 19 m - max. 33 m  
*Localizzazione:* N 43° 17' 28" - E 010° 21' 00"  
*Ridosso:* nessuno

Affondato durante la Seconda Guerra Mondiale per l'urto con una mina, il Genepesca è un relitto molto noto tra i subacquei che frequentano il mare della Toscana. Giace su un fondale di circa 30 m in assetto di navigazione, si presenta abbastanza integro, è spezzato in due tronconi che distano fra loro circa 40 metri (consigliata la visita in due distinte immersioni). È possibile penetrare all'interno del relitto, ma solo con subacquei certificati esperti e sempre con il consenso della guida. In questa immersione è ideale l'uso del nitrox. L'ultima parte dell'immersione si effettua sulla parte alta della nave, dove si può accedere alla sala macchine collassata.



Relitto Genepesca



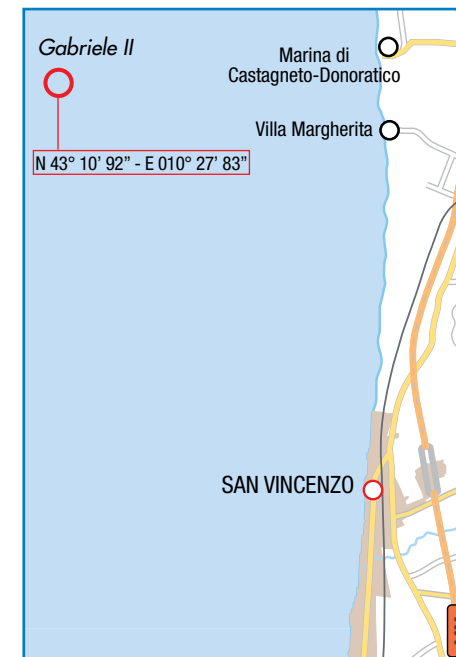
Relitto Genepesca, serpente



## **Gabriele II** San Vincenzo

*Interesse:* relitto/biologico  
*Tipo di fondale:* fango  
*Corrente:* media  
*Difficoltà:* alta  
*Profondità:* min. 38 m - max. 43/45 m  
*Localizzazione:* N 43° 10' 92" - E 010° 27' 83"  
*Ridosso:* nessuno

Il nome del relitto è fittizio: si tratta di un piroscafo, molto probabilmente di fine '800 data la forma della prua, affondato di poppa su un fondale sabbioso di 45 m, si erge inclinato di circa 45°. È forte dunque l'impatto visivo per i subacquei. La discesa avviene lungo la cima d'ormeggio fissa, agganciata alla sommità della cabina di comando, a una profondità di 38 m e prosegue fino a 43 m. Lo scafo è colonizzato da ostriche, richiamo prelibato per ogni pesce.



Relitto Gabriele II



Livorno, Terrazza Mascagni



Castagneto Carducci



Castiglioncello



## Conoscere il territorio

### Livorno "città ideale"

Per dieci anni consecutivi, fino al 2016, Livorno si è assicurata la Bandiera Blu per i servizi e la qualità delle acque alle spiagge delle località Quercianella e Antignano. A riprova del ricco passato di questa città, che i Medici, nel XVI secolo, vollero costruita secondo i criteri della "città ideale" del Rinascimento, molte sono le attrazioni da vedere: la Terrazza Mascagni, il Santuario della Madonna del Montenero, da cui si può godere di uno splendido panorama su Livorno, la Fortezza Vecchia sul Porto mediceo, l'acquario che offre percorsi e attrazioni per grandi e piccini, il Museo di Storia Naturale del Mediterraneo e quello Civico. Tante le bellezze naturalistiche, una su tutte la Torre di Calafuria, tra il quartiere di Antignano e la Frazione di Quercianella, inserita nel sistema difensivo che da Livorno andava fino alla costa meridionale.

### Castagneto Carducci dal belvedere al castello

A Castagneto Carducci si possono fare belle passeggiate, tra strade, vicoli e piazzette. In particolare, dalla piazza centrale del Popolo ci si può affacciare sulla Terrazza Belvedere per godere di un panorama mozzafiato. Questo Comune vanta un nucleo antico con il Castello dei Conti della Gherardesca e la Chiesa di San Lorenzo. Il castello ha avuto, nella sua lunga storia, numerose modifiche e rifacimenti successivi, al pari della chiesa parrocchiale, a lungo utilizzata a servizio del castello. Davanti alla propositura di San Lorenzo troviamo la Chiesa del Santissimo Crocifisso che ospita il Crocifisso ligneo di epoca quattrocentesca, oggetto di culto per gli abitanti di questo bellissimo borgo toscano.

### Castiglioncello musa senza tempo

Pineta, mare limpido, scogliere a picco sul mare. Castiglioncel-

Livorno, Torre della Meloria



lo ha un fascino tutto suo, fonte d'ispirazione per molti artisti, i Macchiaioli in primis che dettero vita alla Scuola di Castiglioncello, creando opere che ritraggono i paesaggi della zona. Da esplorare i fondali e il mare che bagna la costa rocciosa tra Chioma e Castiglioncello. Meta di molti turisti sono anche le lunghe distese di spiaggia bianchissima tra Rosignano Solvay e Vada. Da visitare inoltre il Castello Pasquini, costruito tra il 1889 e il 1891, nello stesso stile dei palazzi fiorentini del Medioevo: edificato a immagine di Palazzo Vecchio, nella seconda metà degli anni '40 venne acquistato dalla famiglia Pasquini, di cui ancora conserva il nome.

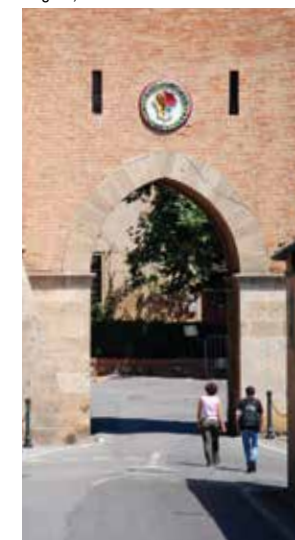
### Bolgheri il viale intramontabile

Bolgheri è passata alla storia per il viale dei Cipressi, descritto da Carducci nei suoi versi indimenticabili. Il centro cittadino risale all'epoca medievale, è un borgo



Bolgheri, viale dei Cipressi

Bolgheri, Rocca Gerardi della Gherardesca



piacevole da visitare in mezza giornata, magari soffermandosi ad assaporare le specialità della cucina locale in qualche ristorante del posto. Bolgheri si è formato intorno alla Rocca di Gherardi della Gherardesca e di particolare interesse è anche il suo castello, di origine medievale, con torre a pianta rettangolare, caratterizzata da un arco a sesto acuto che dà accesso al borgo sopra il quale è posizionato lo stemma della famiglia Della Gherardesca.



Baratti, Necropoli Etrusca



Campiglia Marittima



Rosignano Marittimo, spiagge bianche



### Il bianco di Rosignano Marittimo

Se si pensa a Rosignano vengono subito in mente le spiagge bianche. Il motivo di questo colore insolito, che crea un contrasto caraibico col mare, la lavorazione del bicarbonato da parte di un impianto del gruppo Solvay, situato a Rosignano Solvay, a circa un chilometro dalla costa. Andando poi indietro nel tempo, si narra che Lorenzo il Magnifico e suo figlio Piero venissero ad abitare in questo borgo per cacciare nei boschi e nel padule di Vada.

Ma a Rosignano non ci sono solo le spiagge bianche da visitare, c'è anche il Monte Pelato, comunemente ribattezzato dagli

abitanti Poggio Pelato, è il più alto nel comune di Rosignano Marittimo (378 m s.l.m.). Il museo civico archeologico ospitato nel Palazzo Bombardieri, all'interno della Rocca, propone materiali che riguardano la storia delle attività produttive sul territorio dell'Alta Val di Cecina, l'area archeologica di San Gaetano di Vada, le numerose ville romane che avevano occupato la pianura lungo la costa e le ricerche di archeologia subacquea lungo la costa

info: [www.comune.rosignano.livorno.it](http://www.comune.rosignano.livorno.it)

### Museo all'aperto di Populonia

È un vero e proprio museo a cielo aperto Populonia. Nella

Necropoli di San Cerbone si trovano sepolture di vari periodi (VII-V sec. a.C.): dalle tombe a tumulo a quelle a edicola, come la Tomba del Bronzetto dell'Offerente, situata proprio a ridosso della spiaggia. Per vedere la maggior parte degli oggetti rinvenuti nell'area è possibile visitare il Museo del Territorio di Populonia. Da vedere anche le mura trecentesche costruite per la difesa dai pirati barbareschi e le vie caratteristiche di un borgo del 1300.

### A Bibbona nel segno del Medioevo

Col fascino dell'antico borgo medievale, immerso nel verde dei boschi e della campagna,

Bibbona è adagiata su un basso colle e conserva la struttura architettonica dell'antica fortezza abitata. Il suo centro storico si presta a passeggiate piacevoli, si presenta pieno di vicoli e piazzette medievali, come ricca di fascino è la Pieve di San Ilario, che risale all'XI secolo, dall'originale forma a trapezio.

### Sassetta:

**a tutto relax**  
Sassetta offre momenti di puro relax grazie alle terme ([www.termedisassetta.it](http://www.termedisassetta.it)). L'acqua, ricca di solfati, calcio, preziosi minerali e oligoelementi, nasce naturalmente dalla terra alla temperatura di 51° C e va ad alimentare la struttura termale,

ispirata alla tradizione architettonica delle terme etrusche e romane. Poco distante da Sassetta c'è il Parco Forestale di Poggio Neri, nei boschi del Monte Bufalaio. Qui si trova il Museo del bosco, dove fare un suggestivo percorso tematico, con la rappresentazione della vita quotidiana e dei mestieri, dai raccoglitori di castagne ai carbonai. Il Parco forestale di Poggio Neri, tra l'altro, è un'oasi naturale incontaminata.

### Opere leonardiane a Piombino

A Piombino, che vanta origini etrusche e un passato come Principato di Piombino di cui era la capitale, è possibile riconoscere

l'impronta dell'opera di Leonardo da Vinci. Si parte dagli interventi sulle mura visibili in via della Fortezza appena dietro il Museo archeologico del territorio di Populonia e in via Leonardo da Vinci, al castello che trae origine dalla iniziale struttura del "Cassero pisano" del XIII secolo. Questo fu successivamente ritoccato da Leonardo durante il riordinamento delle difese cittadine ed è poi diventato fortezza medicea a pianta stellare tra il 1552 e il 1557, per volere di Cosimo I de' Medici. Ancora oggi è oggetto di scavi archeologici.



Suvereto, il Palio degli sbandieratori



Il Borgo di Populonia



Populonia, "Buca delle Fate"

La campagna intorno a Bolgheri



La pineta a Baratti



Golfo Baratti



## ITINERARI "ETRUSCHI" Da Castagneto Carducci a Populonia

La Costa degli Etruschi vanta borghi medievali di straordinaria bellezza. Castagneto Carducci domina dalla sommità di una collina con il Castello dei Conti della Gherardesca, il quale con la Chiesa di San Lorenzo è il nucleo più antico della cittadina. Intorno al castello, edificato probabilmente intorno al Mille, si è sviluppato il centro urbano secondo uno schema di anelli concentrici che danno vita a un sistema di strade, vicoli e piazzette.

Nota soprattutto come località balneare, Castiglioncello ha anche un passato che merita di essere conosciuto, con la visita al castello medievale Modiglio, eretto dai Conti Guidi, e dalla torre di avvistamento dei Medici.

Da non perdere il viale di cipressi di Bolgheri, famoso per la celebre poesia del Carducci, da cui si arriva al paese attraverso una porta ad arco. Qui il tempo sembra essersi fermato. Il territorio di Bolgheri comprende anche il Rifugio faunistico di Bolgheri, istituito nel 1968, con una estensione di 500 ettari, fra il Mar Tirreno e la ferrovia *Grosseto-Livorno*. La palude è attraversata da arginelli percorribili a piedi fiancheggiati da paratie costruite in materiale naturale che conducono a osservatori da dove si può ammirare la fauna, senza disturbarla.

Da Rosignano Marittimo si possono vedere ancora due torri: una usata un tempo come prigione e

l'altra come terrazza della Fortoria Arcivescovile. Il monte più alto di questo Comune è il Monte Pelato, con la sommità ricoperta di soli arbusti. Frequentato anche da ciclisti che amano lo sterrato, ospita sempre più frequentemente raduni di fuoristrada.

Populonia, oltre al parco archeologico, conserva le mura trecentesche costruite per la difesa dai pirati barbareschi e le vie caratteristiche di un borgo del 1300. Dalla Rocca, che può essere visitata, si ha un'eccezionale panorama sull'Arcipelago Toscano e sulla pianura sottostante. A partire dal IX secolo a.C. divenne il più importante centro per la lavorazione del ferro nel Mediterraneo. Il parco di Archeologico-naturalistico di Populonia e Baratti si estende per circa 80 ettari fra i pendii del promontorio di Piombino e il golfo di Baratti, ospitando uno dei contesti più importanti della civilizzazione etrusca per le tracce di lavorazione dell'acciaio e del ferro. Il percorso, da fare anche in bicicletta o a cavallo, continua nelle altre perle della Costa Toscana: Campiglia, Bibbona, Sassetta e Piombino.

## Da Quercianella a Castiglioncello

La Cale e calette su un mare trasparente: è questa la cornice del tratto di strada litoranea che costeggia il mare sino a Quercianella. Qui si affacciano quelle che un tempo furono fortificazioni costiere, come la Torre di Calafuria, il Castello del Boccale e quello del

Romito. Percorrendo l'Aurelia si giunge a Castiglioncello, "La perla del Tirreno". La località balneare, che ha anche un lungomare intitolato ad Alberto Sordi, vanta un mare limpido ma non solo quello: in piazza della Vittoria è possibile ammirare Castello Pasquini, realizzato alla fine del VII secolo, oggi sede di numerosi eventi. Di un certo interesse anche la rinomata attività di produzione di miele e dei suoi derivati, come l'idromele (liquore). Proseguendo verso sud s'incontrano Rosignano e Vada. Merita una visita il borgo medievale di Rosignano Marittimo ma anche l'antico centro romano di Collesalveti, poi feudo medievale e importante villaggio agricolo. In questa zona, il Parco dei Monti Livornesi, che va da Collesalveti, Livorno e Rosignano, presenta meraviglie botaniche, geologiche e archeologiche da ammirare.

Tra le località balneari, molto apprezzata è Cecina, che offre solo l'imbarazzo della scelta tra numerosi ristoranti e trattorie di qualità, che spesso abbinano la tradizione gastronomica alla cucina più innovativa e di tendenza. A Cecina è presente anche il museo archeologico Guerrazzi, allestito nella settecentesca Villa La Cinquantina, che, con le sue dodici sale espositive, è in grado di ripercorrere la storia dall'età paleolitica fino a quella romana e dove sono conservati suggestivi reperti arcaici ed etrusco-romani.



## GASTRONOMIA

### Pesce sovrano sulla tavola livornese

Una cucina di mare nota per la cura delle materie prime caratterizza la costa piombinese e dell'Arcipelago Toscano. Crostacei e molluschi, pesce pregiato e pesce azzurro, polpo lesso, seppie in inzimino, stoccafisso con patate, cacciucco sono solo alcuni dei piatti presenti nei numerosi ristoranti e nelle osterie tipiche della zona. Non mancano anche specialità di terra, come zuppe, selvaggina e verdure quali il carciofo violetto. E nell'entroterra il cinghiale, celebrato dalla storica sagra di Suvereto.

### Cacciucco

Il cacciucco si può gustare secondo tre tipi diversi di preparazione. La versione tradizionale prevede di cuocere i vari tipi di pescato nello stesso recipiente, in maniera più o meno graduata secondo la consistenza delle carni fra pesci, molluschi e crostacei diversi. La versione più moderna ricorre invece a una cottura separata tra i vari tipi di pescato, con il risultato di un sapore meno netto rispetto a quello della ricetta tradizionale. Infine, c'è anche una ricetta più innovativa, con un'attenzione particolare ai metodi di cottura (separata e diversificata per gruppi di pescato) e di presentazione del piatto.

Più in generale il cacciucco, basandosi su semplicità e genuinità, non ha mai smesso di conquistare i palati, dai più ai meno raffinati, mettendo così d'accordo proprio tutti.



### Torta di ceci

Le origini di questa specialità risalgono al 1284, durante la Battaglia della Meloria, in cui Genova sconfisse Pisa. Dopo una burrasca l'acqua salata che inondò le stive delle galee genovesi che erano cariche di sacchi di ceci e barili d'olio, tutto si ridusse in una poltiglia, che i prigionieri e gli stessi marinai provarono comunque a mangiare. Per migliorarne il gusto si pensò di lasciare al sole alcune scodelle: in questo modo la poltiglia, asciugando, divenne una specie



di frittella dal sapore sicuramente più gradevole. Scesi a terra, i genovesi pensarono di provare a cuocere il composto in forno e così nacque la farinata alla genovese conosciuta a Livorno come torta di ceci.

### Il calore del ponce

Nelle abitudini delle famiglie livornesi non manca il ponce. Nata tra il XVII e XVIII secolo come una bevanda forte e ricostituente per i marinai infreddoliti che a causa del brutto tempo non potevano uscire per mare, questa specialità oggi si prepara con un tipico bicchierino di vetro (il gottino), leggermente più grande di quello che normalmente si usa per il caffè: si dosa lo zucchero e si aggiunge una scorza di limone e si versa il rum. Quindi, con il beccuccio del vapore della macchina espresso, si porta la mistura a ebollizione e si conclude versando nel bicchiere il caffè ristretto.

# Maremma

Saturnia



Pitigliano



Sorano



**La** Maremma, l'area più a sud della Toscana, ricca di fascino, è il cuore selvaggio della regione. Si divide tra il mare limpido, con spiagge attrezzate e più isolate, la splendida campagna, con borghi dove il tempo sembra non essere mai passato e fitti boschi, e aree protette come il Parco Regionale della Maremma o i siti archeologici. Non mancano occasioni per rigenerare il corpo con le acque sulfuree delle Terme di Saturnia, un'oasi di tranquillità per rilassarsi e recuperare le energie. Il cicloturista ha poi una vasta scelta, potendo decidere il circuito che preferisce, a seconda delle proprie capacità e del tempo che ha a disposizione. Numerosi i siti che ricordano quanto importante sia stata in questo territorio l'attività mineraria, a partire dal Parco Tecnologico e Archeologico delle Colline Metallifere, con il Parco Minerario di Gavorrano, il Parco delle Biancane di Monterotondo Marittimo e il Museo della Miniera di Massa Marittima. La costa maremmana è fatta di piccole insenature di sabbia e anfratti rocciosi, spiagge selvagge e località balneari molto frequentate, isole incantevoli come quelle del Giglio e Giannutri, e fondali tutti da scoprire, ricchi di conchiglie, coralli e relitti di antiche navi. Sulle colline vicino a Massa Marittima, al Centro Europeo Carapax, sono ospitate tartarughe di ogni specie, grandi e piccole, terrestri e marine; è un luogo ideale anche per i bambini, dove è possibile assistere alle varie fasi della crescita di questo animale, dall'incubazione delle uova fino alla nascita dei piccoli.

Butteri



Sovana



Alberese, Torre



Vetulonia, Tomba Belvedere



L'immagine della Maremma non è però solo quella del mare limpido ma anche del verde delle sue numerose aree protette, oasi WWF e paradisi lagunari: complessivamente 40mila ettari, ricchi di varietà faunistiche e botaniche. Tanti anche i borghi ricchi di storia, spesso eredità delle antiche civiltà etrusca e romana, o gioielli dell'architettura medievale: fra questi spiccano Pitigliano, Sovana e Sorano. C'è poi l'intera area archeologica del tufo che conserva testimonianze di fiorenti culture passate:

monumentali necropoli, "vie cave" (le strade etrusche scavate nel tufo), fortezze medievali e camminamenti sotterranei. Se tutto questo non bastasse, ci pensano le specialità della cucina maremmana a mettere d'accordo tutti, grazie ai sapori del mare e della terra, alla genuinità dei prodotti, a ricette tradizionali come l'acquacotta, zuppa tipica della Maremma, o i piatti a base di pesce o selvaggina (cinghiale, lepre e fagiano).



Fenicottero



Il Padule della Diaccia Botrona

Massa Marittima, la Cattedrale



Vegetazione spontanea sulla spiaggia di Bocca d'Ombrone



## CICLOTURISMO

Il cicloturista può dormire sonni tranquilli in Maremma, nel vero senso della parola. Esistono infatti in questa terra una serie di strutture attrezzate pronte ad accogliere al meglio l'amante delle due ruote. A volte sono addirittura previsti servizi aggiuntivi, come per esempio la disponibilità di lavatrici riservate per la pulizia dei capi di abbigliamento.

### Etruschi e mare Follonica



#### Percorso

*Lunghezza:* 63,60 km (itinerario ad anello)

*Durata:* 3h

*Strada:* asfalto

*Bicicletta:* strada e tutto terreno

*Difficoltà:* medio-facile

Questo itinerario è abbastanza scorrevole, a parte il tratto che sale verso Gavorrano e il saliscendi tra Ravi e Caldana. La seconda parte del percorso non presenta difficoltà e prevede il passaggio vicino a luoghi di grande interesse storico-archeologico come Vetulonia. Si può decidere, a seconda delle preferenze, se deviare verso il borgo di Castiglione della Pescaia o verso Punta Ala e Cala Violina, raggiungibile a piedi.

Castello di Scarlino



Gavorrano



Vetulonia



Punta Ala, la spiaggia di Cala Violina

## Giro del Monte Argentario

Orbetello è Orbetello



### Percorso

*Lunghezza:* 38,40 km (itinerario ad anello)

*Durata:* 2/3h

*Dislivello:* 450 m

*Strada:* asfalto e sterrato

*Bicicletta:* tutto terreno o mountain bike

*Difficoltà:* impegnativo

Per chi volesse godere di uno spettacolare panorama su uno dei tratti di costa più belli del litorale tirrenico questo percorso è ideale anche se sicuramente impegnativo per i tratti in saliscendi e in pendenza. Si fa il giro del Monte Argentario, alternando affacci su piccole insenature, baie e calette protette da alti costoni, isolotti, antiche torri di avvistamento. L'intero anello è percorribile solo con bici tutto terreno o mountain bike, poiché un tratto di circa 3,5 km nei dintorni di Punta Avvolto è sterrato e molto sconnesso.

Laguna di Orbetello



Orbetello



Porto Ercole



Porto Santo Stefano



## Itinerario cicloturistico Collelungo



### Percorso

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico e storico  
Itinerario guidato e su prenotazione (max 30 persone).

*Lunghezza:* 18,8 km

*Tempo di percorrenza:* 4 h circa

*Dislivello:* in salita 50 m

*Altimetria:* 0-50 m

*Tipo di tracciato:* strada asfaltata e sterrato

*Difficoltà:* facile

*Descrizione:* Centro Visite di Alberese-Spiaggia di Collelungo-Pineta Granducale-Marina di Alberese-Centro Visite di Alberese

*Accoglienza:* Centro Visite del Parco della Maremma  
*Info:* [centrovisite@parco-maremma.it](mailto:centrovisite@parco-maremma.it) (distribuisce guide, riceve prenotazioni)



Con questo itinerario si entra all'interno del cuore del Parco fino alla spiaggia di Collelungo lungo la strada degli Olivi, poi si attraversa la Pineta Granducale lungo la strada della Pinastrellaia fino ad arrivare a Marina di Alberese. Da qui si torna al Centro Visite lungo la pista ciclabile.



Collelungo

## TREKKING ED ESPLORAZIONE

### Parco Regionale della Maremma

Il Parco Regionale della Maremma può essere visitato a piedi, in bicicletta, a cavallo, in canoa e in carrozza. È stato istituito nel 1975 e nel 1992 insignito del Diploma Europeo: un riconoscimento speciale dal punto di vista conservazionistico, che

viene rinnovato ogni anno e riguarda solo altre sei aree protette italiane. A caratterizzare il parco sono la macchia mediterranea, alta sui Monti dell'Uccellina, bassa avvicinandosi al mare, la Pineta Granducale, d'impianto storico, e le aree coltivate e di pascolo, soprattutto lungo il corso

del fiume Ombrone. La zona della foce è ricca di aree umide frequentate in particolare nel periodo invernale da diverse specie di uccelli, soprattutto grazie al sistema dunale lungo la spiaggia, molto importante per la conservazione di questi ambienti.



### Percorso A2 – Le Torri

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico e storico  
Prenotazione obbligatoria per i gruppi oltre 20 persone.

*Grado di difficoltà:* medio

*Punto di partenza e di arrivo:*

Centro Visite di Alberese (servizio Bus navetta – Inizio della sentieristica da Loc. Pratini),

42° 40' 8" N, 11° 6' 14" E

*Dislivello:* 100 m

*Tempo di percorrenza:* 3 h circa

*Equipaggiamento consigliato:* scarpe da trekking, repellente per gli insetti

*Info:* [centrovisite@parco-maremma.it](mailto:centrovisite@parco-maremma.it)

*Occasioni speciali:* 24 maggio, giornata europea dei Parchi; Maritime Walking Festival

seconda metà del '500, le Torri di Castelmarino, Collelungo e Cala di Forno furono riadattate o ricostruite insieme ad altre, formando un circuito difensivo continuo che si estendeva da nord a sud lungo la costa della penisola.



### Percorso A5/A6 – Faunistico e forestale

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico (adatto ai più piccoli). Prenotazione obbligatoria per i gruppi oltre 20 persone.

*Grado di difficoltà:* facile. Il percorso A6 è attrezzato per persone diversamente abili.

*Punto di partenza e di arrivo:*

Centro Visite di Alberese

42° 40' 8" N, 11° 6' 14" E

*Dislivello:* 150 m

*Tempo di percorrenza:* 2 h circa

*Equipaggiamento consigliato:* scarpe da trekking, repellente per gli insetti.

*Info:* [centrovisite@parco-maremma.it](mailto:centrovisite@parco-maremma.it)

*Occasioni speciali:* 24 maggio, Giornata europea dei Parchi Maritime Walking Festival

Un percorso all'insegna del verde quello che riguarda l'area che costituisce l'itinerario A5/A6. Presenta una macchia mediterranea diversificata con ornioello, leccio, roverella, sughera, acero e cerro, fillirea, mirto, marruca, perastro, ginestra, corbezzolo ed erica. Oltre al verde, anche la parte faunistica è rilevante, con gruppi di daini, cinghiali e caprioli, lepre, volpe,

istrice e tasso. E ancora la martora, la faina, la puzzola e la donnola e, in primavera inoltrata, nidiacei di varie specie.







### **Percorso Foce del fiume Ombrone**

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico e storico. Itinerario guidato e su prenotazione (max 20 persone).

*Lunghezza:* 21,6 km

*Tempo di percorrenza:* 3 ore circa

*Dislivello in salita:* 50 m

*Altimetria:* 0-50 m

*Tipo di tracciato:* strada asfaltata

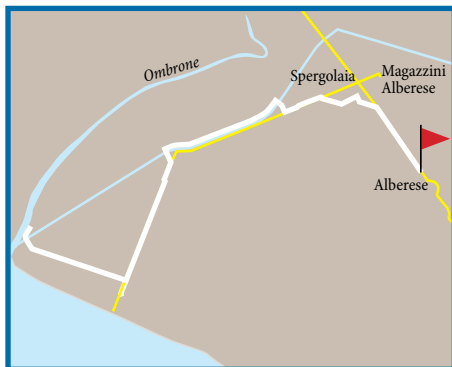
*Grado di difficoltà:* facile

*Descrizione:* Centro Visite di Alberese-Spiaggia di Marina di Alberese-Foce del fiume Ombrone-Centro Visite di Alberese

*Accoglienza:* Centro Visite del Parco della Maremma

*Info:* [centrovisite@parco-maremma.it](mailto:centrovisite@parco-maremma.it)

Si percorre un tratto all'interno dell'itinerario A6 Faunistico, si prosegue lungo la pista ciclabile fino a Marina di Alberese, per poi arrivare lungo l'itinerario A7 fino alla foce del fiume Ombrone, dove si trova un osservatorio dell'avifauna.



### **Percorso Le Macchiozze**

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico, sportivo. Itinerario guidato e su prenotazione (min 3, max 8 persone).

*Lunghezza:* 10,5 km

*Tempo di percorrenza:* 2 h circa

*Dislivello in salita:* nessuno

*Altimetria:* completamente pianeggiante

*Tipo di tracciato:* strada sterrata

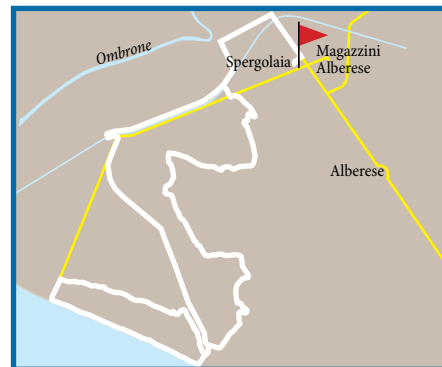
*Grado di difficoltà:* facile

*Descrizione:* Spergolaia-Fiume Ombrone-Torre Trappola

*Accoglienza:* agriturismi della zona con attività di ippoturismo

*Info:* [centrovisite@parco-maremma.it](mailto:centrovisite@parco-maremma.it)

È all'insegna della pianura questo itinerario, che si sviluppa lungo le golene coltivate del fiume Ombrone fino ad arrivare all'altezza di Torre Trappola. Il percorso attraversa un'area umida in cui è possibile avvistare, a seconda del periodo, differenti specie di uccelli acquatici e altri animali selvatici del parco, come caprioli e cinghiali.



### **Percorso ippoturistico Collelungo**

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico, storico. Itinerario guidato e su prenotazione (min 3, max 8 persone). Percorso limitato nei mesi estivi.

*Lunghezza:* 22 km circa

*Tempo di percorrenza:* 5 ore circa

*Dislivello:* in salita 50 m

*Altimetria:* 0-50 m

*Tipo di tracciato:* strada asfaltata e sterrata

*Grado di difficoltà:* difficile

*Descrizione:* punti di interesse sono Torri di avvistamento, spiaggia di Collelungo, Pineta Granducale

*Accoglienza:* agriturismi della zona con attività di ippoturismo

*Info:* [centrovisite@parco-maremma.it](mailto:centrovisite@parco-maremma.it)

Con questo percorso si attraversano vari ambienti del Parco: dalle pianure alluvionali ai boschi di macchia mediterranea, fino ai pascoli arborati di particolare bellezza, dove è possibile osservare varie specie di animali selvatici.

Lungo le vecchie piste forestali si arriva alla spiaggia di Collelungo; si prosegue via mare, a esclusione dei mesi estivi, fino a Marina di Alberese per ritornare attraverso la Pineta Granducale sulla strada del mare. Percorrendo questo itinerario si possono ammirare anche le torri storiche difensive e di avvistamento di Castelmarino e Collelungo (XVI sec.).

## DIVING

### Cala dei Santi

Argentario - Punta dell'Avoltore

*Interesse:* naturalistico/biologico

*Tipo di fondale:* franata alternata a salti rocciosi verticali

*Corrente:* probabile sulla punta estrema

*Difficoltà:* itinerari facili o mediamente impegnativi

*Profondità:* 35 m

*Localizzazione:* N 42° 21' 909" - E 011° 11' 377"

*Ridosso:* venti da ovest

Un itinerario bello, vario, su un fondale piuttosto ricco che offre ottimi spunti ai subacquei esperti come ai principianti. Questa immersione un tempo era nota con il nome di "Punta dell'Avoltore". In effetti l'itinerario principale conduce lungo i contrafforti sommersi di questa spettacolare punta calcarea, uno dei luoghi più belli dell'intero Argentario dal punto di vista



dell'immersione. In condizioni di buona visibilità, una volta giunti a 45 m di profondità in prossimità della punta estrema, ci si allontana un po' dalle rocce per intercettare una serie di scogli sul fango: è un luogo ricco di gorgonie e di pesce. Nelle zone in ombra crescono anche i rami di corallo.



### Isolotto di Porto Ercole

Di fronte alla Rocca Spagnola

*Interesse:* naturalistico/biologico

*Tipo di fondale:* parete

*Corrente:* scarsa

*Difficoltà:* bassa

*Profondità:* 20 m

*Localizzazione:* N 42° 22' 772" - E 011° 12' 671"

*Ridosso:* riparato dai venti settentrionali

Uscendo da Porto Ercole, proprio di fronte al Forte, appare al navigante omonimo isolotto dalla forma allungata. Il tratto più interessante per le immersioni è quello affacciato verso il mare aperto. Si tratta di un'immersione piuttosto semplice, adatta a subacquei di qualsiasi livello di esperienza. Ricche colonie di corallo rosso e grandi quantità di aragoste di piccola taglia si nascondono negli anfratti tra corallo e gorgonie, a meno di 30 m di profondità.





## Punta Finestra

Promontorio dell'Avoltore

*Interesse:* naturalistico/biologico  
*Tipo di fondale:* cigliata, parete e grotta  
*Corrente:* non frequente  
*Difficoltà:* media  
*Profondità:* 25 m  
*Localizzazione:* N 42° 21' 757" - E 011° 10' 994"  
*Ridosso:* dai venti settentrionali

Punta dell'Avoltore è la punta a picco sul mare che si incontra venendo da Porto Ercole oltre l'Isolotto: è facilmente riconoscibile per via di una torre di avvistamento sulla sommità. Punta Finestra segna la fine di questo tratto rettilineo, prima che la costa rientri puntando a nord verso il corpo dell'Argentario. È riconoscibile da un arco naturale che si trova nella parte più alta della falesia. La spaccatura nella roccia è in alto sulla sinistra, osservando la falesia verso nord.

Qui è possibile incontrare un gruppetto di corvine, ormai rare nelle acque dell'Argentario: si tratta di pesci amanti degli ambienti oscuri, che possono raggiungere anche i 70 cm di lunghezza.



Campagnatico



Garavicchio, "Giardino dei Tarocchi"



Castiglion della Pescaia



## Conoscere il territorio

### Campagnatico fascino medievale

Campagnatico è un borgo dal fascino tutto medievale, citato da Dante nella Divina Commedia in riferimento alle Colonne della Sabatina, conosciute anche come Castello della Sabatina, dove trovò rifugio Guy de Montfort condottiero inglese, durante il processo in cui era imputato per l'assassinio di Enrico d'Allemagna intorno alla fine del '200. A Campagnatico, la prima domenica dopo l'8 settembre, si svolge la festa della Santissima Madonna delle Grazie, durante la quale si tiene il "Palio dei Ciuchi", istituito nel 1957, preceduto da una sfilata in costumi medioevali e conteso dalla Contrada Castello, il Rione Centro, il Nobile Rione Pieve e il Rione Santa Maria. Da vedere la Chiesa di Santa Maria della Misericordia, risalente all'XII secolo, le mura databili tra il XII e il XIII secolo, che delimitano quasi interamente il borgo (con la fortificazione della rocca

aldobrandesca e una torre di guardia, in seguito trasformata nel campanile della Chiesa di San Giovanni Battista), i resti della Pieve Vecchia, edificio religioso rurale costruito sopra una cisterna romana del II secolo d.C., a valle del centro storico.

### Capalbio tra tarocchi e spiagge

Anche Capalbio ha un'impronta medievale visibile anche in una delle porte aperte nella cinta, la Senese, che ha ancora le ante delle origini quattrocentesche in legno massiccio. L'ideale è passeggiare per le stradine del borgo, godendosi la sua atmosfera d'altri tempi, o ammirare l'antico castello che domina la vallata sottostante, dal quale sono visibili le spiagge di Chiarore, Macchiatonda e la Torba. Merita una visita, in località Garavicchio, l'affascinante "Giardino dei Tarocchi", un parco artistico realizzato dalla vena creativa della

franco-statunitense Niki de Saint Phalle, popolato di statue ispirate alle figure degli arcani maggiori dei tarocchi.

### Castiglione meraviglia fortificata

Castiglione della Pescaia è un borgo fortificato, affacciato sul mare, caratterizzato da un paesaggio meraviglioso, dato dall'azzurro di un mare incantevole e dal verde delle colline. Si chiama così in onore del Castello Aragonese, con torrioni angolari, che domina la cittadina. Il borgo, ben conservato, presenta strade in pietra viva, antichi portali, nicchie e arcate, il tutto racchiuso da mura turrette. Poco distante dal centro si trova l'area archeologica di Vetulonia, con resti dell'abitato di età ellenistica. A Nord di Castiglione della Pescaia si trova la località di Punta Ala, con 2 chilometri di spiaggia libera e un porto esclusivo, che è anche stato base di Luna Rossa.

Roccastrada, Castello di Montemassini



Grosseto



Roselle



Pitigliano, Via Cava



### I "centri" di Civitella Paganico

È un comune "sparso", costituito da diversi centri abitati, con sede municipale nella frazione di Civitella Marittima. Civitella Paganico conserva ancora parte della cinta muraria medioevale e si caratterizza per edifici di epoca rinascimentale. Da visitare Casale di Pari, dall'impianto medioevale e con monumenti come la "Chiesa di San Donato", di origini quattrocentesche con rifacimenti settecenteschi, il complesso rinascimentale della "Residenza del Vescovo" e il "Pozzo di Casal di Pari". Il "Castello di Casenovole" si raggiunge percorrendo la vecchia "Strada Leopoldina" che da Casale di Pari si snoda fino a Monte Antico. Il borgo si articola in piazza dei Fiori, dove si trova la "Chiesa di Maria Bambina" e il caratteristico "Arco del Borgo" che delimita l'accesso alla piazza del Borgo. In questo territorio troviamo Monte Antico, le cui origini risalgono a prima dell'anno 1000, quando gli Ardengheschi costruirono il loro castello con relativa corte. Il borgo di Pari domina, dalla sua spettacolare posizione, la Valle dell'Ombro e quella del Farma. Il centro storico conserva l'impianto ori-

ginario risalente al Medioevo e le sue vie seguono l'andamento circolare del colle sul quale sorge. Infine Paganico, il paese più grande per estensione e numero di abitanti, con un centro storico caratterizzato da una cinta muraria di epoca medioevale in buona parte conservata, che comprende alcune torri e porte di accesso.

### Follonica perla del Golfo

Chi visita Follonica non può fare a meno di pianificare delle soste alla pineta di Scarlino, in località del Puntone, a cala di Terra Rossa, cala Martina, cala Violina, cala Civetta e Torre Civette. Una costa ricca di scogli e spiagge di sabbia, protette dalle pinete e dalla Maremma grossetana. Importanti anche le colline metallifere grossetane e il Castello di Valli, costruito verso la fine dell'800. Fra le chiese più note, quella di San Leopoldo, costruita a partire dal 1836 grazie ai lavori degli architetti Alessandro Manetti e Carlo Reishammer, di stile architettonico neoclassico a croce latina. Oltre alle spiagge attrezzate per praticare sport veloci e subacquee, anche l'entroterra offre numerosi itinerari

per fare passeggiate nella macchia mediterranea, a piedi, a cavallo o in bicicletta.

### Le cave di Gavorrano

Centro medioevale, Gavorrano è adagiato sul fianco del monte Calvo e conserva ancora le antiche cave di pietra, con le infrastrutture per l'escavazione e la lavorazione del materiale. Da vedere il Parco Minerario e Naturalistico, il castello, gli archi, le porte, le mura e gli ampi palazzi turriti. Particolarmente suggestivo è il Teatro delle Rocce, una splendida "conchiglia di pietra" affacciata sulla piana prospiciente il Golfo di Follonica e la collina, su cui è arroccato il paese. Interessante il teatro all'aperto, realizzato nel 2003 nel Parco Minerario-Naturalistico di Gavorrano, all'interno della vecchia cava di "San Rocco".

### Grosseto cuore maremmano

Grosseto è racchiusa dalla cerchia muraria medicea, una delle poche d'Italia ad aver conservato la struttura originaria. È il punto di partenza per scoprire la Maremma, dove sia in estate che in inverno visitatori e turisti trovano sorprendenti attratti-

ve, come spiagge attrezzate, un mare premiato, anno dopo anno, con la Bandiera Blu, i musei, come quello Archeologico e d'Arte della Maremma, quello di Storia Naturale e l'acquario comunale, oppure i monumenti, come il Cassero Senese e la Fortezza medicea. Proseguendo la visita all'insegna della cultura, non può mancare una tappa all'area archeologica Roselle, su un'altura che domina il corso dell'Ombro. Roselle è la Pompei etrusca, abitata già nel VII secolo a.C. A quel tempo c'era ancora il lago Prile che riempiva la pianura e sulle due colline si trovavano Roselle e Vetulonia, con una posizione geografica privilegiata per controllare i commerci fra la costa e l'Etruria Centrale. In seguito la città etrusca venne conquistata da Roma e l'imperatore Augusto costruì il foro, le terme, il teatro. La città fu scelta come sede della diocesi nel 499 d.C. Tutto ciò fino al 1138, quando la curia venne trasferita a Grosseto e Roselle fu soggetta ad un progressivo abbandono. Patrono della città di Grosseto è San Lorenzo, cui è dedicata la cattedrale. La chiesa, in stile gotico, fu iniziata nel

1294 a opera dell'architetto e scultore Sozzo Rustichini di Siena, ma i lavori subirono numerose interruzioni, estesi rimaneggiamenti e rifacimenti che furono portati a termine alla fine del 1800, adattando l'edificio sacro allo stile medioevale. Marina di Grosseto, nata in seguito all'insediamento intorno al Forte di San Rocco di un nucleo di pescatori, è oggi uno dei più attrezzati porti turistici della Maremma, al centro della costa tirrenica, luogo ideale dove attraccare per scoprire una natura incontaminata oppure per fare rotta verso le baie del Parco Naturale della Maremma e le vicine isole del Parco dell'Arcipelago Toscano.

### Magliano in Toscana borgo Doc

Circondato in parte da una cinta muraria costruita tra il XIII e il XV secolo, aperta da tre porte (Porta Nuova, Porta San Martino e Porta San Giovanni, Magliano) è diventata famosa per lo sviluppo della viticoltura legata alla produzione del vino Doc del Morellino di Scansano. Di particolare bellezza il palazzo di Checco il Bello e il Palazzo dei Priori in corso Garibaldi, oltre alla Pieve di San

Giovanni Battista risalente al periodo romano.

### Manciano escursioni a 360°

Il territorio di Manciano è pieno di strade campestri e sentieri che ben si prestano a piacevoli escursioni a piedi, in mountain-bike o a cavallo. Questo borgo si trova sulla sommità di un colle aperto ai quattro punti cardinali, da cui è possibile volgere lo sguardo in ogni direzione, dall'Amiata alla vallata del Fiora, da Talamone ai lidi di Montalto di Castro, dall'Argentario alle Isole del Giglio e Montecristo. Non lontano da qui Saturnia, popolare per le sue terme le cui acque sulfuree sgorgano a una temperatura di 37°C tutto l'anno.

### Massa Marittima scrigno di storia

È racchiusa in una cinta muraria e tutti gli edifici rilevanti sono concentrati nella stessa piazza: il Duomo, il Palazzo del Podestà, il Palazzo del Comune, la Loggia del Mercato, e poco più in là la Zecca e la Fonte Pubblica. Nella città alta si trova la fortezza, con la Torre dell'Orologio.



## GASTRONOMIA

### Doc dei Colli di Maremma

La Strada del Vino e dei Sapori Colli di Maremma si snoda a nord-est di Grosseto, rappresenta l'essenza e il cuore della Maremma stessa e comprende tredici comuni della provincia. Il fiore all'occhiello di questo territorio sono sei vini Doc, dal famoso Morellino di Scansano al Bianco di Pitigliano, dal Parrina al Sovana, dall'Ansonica Costa dell'Argentario al Capalbio. E anche l'olio extra vergine di oliva è un valore aggiunto per i piatti tipici locali. Viene ottenuto frangendo olive conferite da produttori olivicoli della Maremma Toscana e delle colline che la circondano.



### L'acquacotta sapore etrusco

L'acquacotta arriva dall'antichità, da una ricetta etrusca. Si tratta di una zuppa a base di verdura di stagione e olio extra vergine, con diverse varianti nella zona maremmana e senese. La versione che va per la maggiore sulle tavole toscane prevede come ingredienti cipolla, pomodoro, acqua, olio extra vergine di oliva maremmano, sedano, carote, basilico, pane casalingo rafferma abbrustolito, pecorino grattugiato e uovo. La ricetta in passato mutava necessariamente con il clima e a seconda della stagione.



### Tortelli, cuore maremmano

Era il piatto che in passato veniva gustato nei giorni di festa e ancora oggi rimane un protagonista indiscusso delle tavole. I tortelli maremmani sono a base



di ricotta fresca e spinaci, possono essere conditi con burro e salvia oppure con il ragù di cinghiale o lepre. Un gustoso primo piatto tra i più tradizionali della Maremma.

### Cinghiale in umido

Protagonista assoluto di numerose sagre maremmane è forse il piatto che più incarna il gusto di questa terra. Il cinghiale è un animale selvatico molto diffuso nei dintorni e per questo lo si ritrova nei primi, in numerosi secondi piatti e in diversi salumi. Qui nasce, infatti, la tradizione di insaccarlo per fare, per esempio, le salsicce che possono essere anche conservate sott'olio.



# L'ARCIPELAGO TOSCANO

Il faro di Giannutri



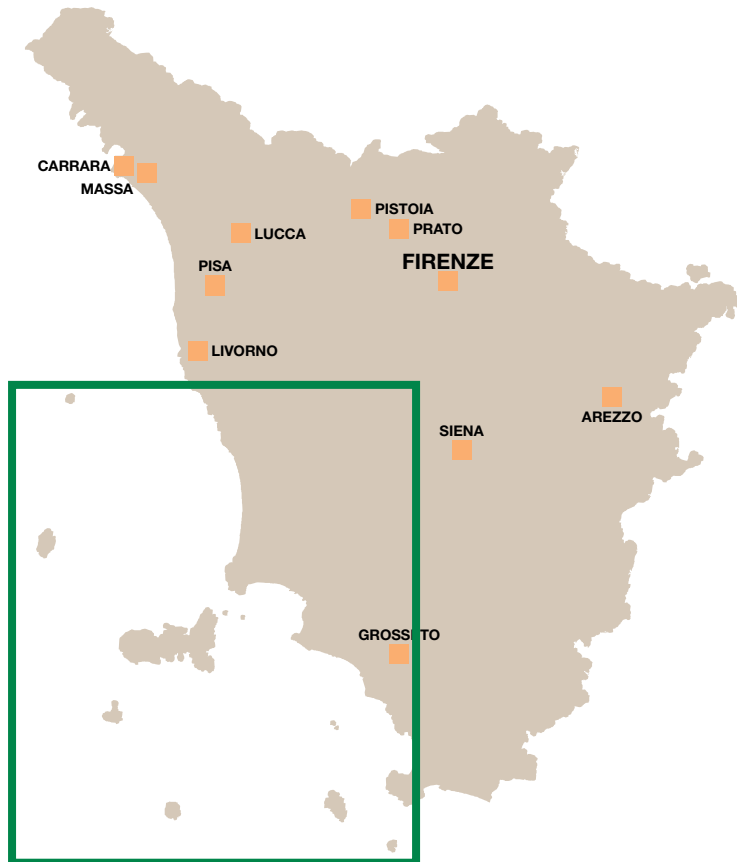
Il Porto di Marciana Marina



Isola di Montecristo



Isola del Giglio



**D**avanti alla costa toscana ci sono sette meravigliose isole, quelle dell'Arcipelago Toscano, Parco Nazionale dal 1996. L'Elba, la terza isola italiana dopo la Sicilia e la Sardegna, si presenta come un vero e proprio paradiso naturale ed è la più grande delle sette. Le altre sono: Capraia, Gorgona, Pianosa, Montecristo, Giglio e Giannutri.

Mare, colline e montagne: è tutto concentrato in questo spicchio di Toscana, chiamato Elba, con affascinanti sentieri che lo attraversano da un versante all'altro e permettono di conoscerne al meglio le bellezze. I percorsi passano da vecchie miniere di ferro e di rame sfruttate sin dal tempo degli Etruschi, testimonianze della storia romana, della presenza dei Medici, degli spagnoli e dei francesi. Da visitare le dimore di Napoleone durante il suo esilio sull'isola: la Palazzina dei Mulini a Portoferraio e la Villa di San Martino nei pressi di Portoferraio. L'Elba ha un patrimonio enogastronomico ricco e vario, l'entroterra ha una cucina basata sulla cacciagione, sui dolci e sul pane, mentre le città marinare offrono piatti a base di pesce fresco. Tra i vini spicca l'Aleatico.

Anche le altre isole dell'arcipelago sono dei paradisi naturali, e in alcune la vegetazione domina quasi selvaggia. Proprio per preservare l'equilibrio biologico, l'accesso a Pianosa e Montecristo è regolamentato. La prima è l'unica isola dell'arcipelago completamente pianeggiante mentre Montecristo è forse la più protetta di tutto il Mediterraneo, dichiarata Riserva



naturale biogenetica dal Consiglio d'Europa. Capraia, di origine vulcanica e dominata dalla macchia mediterranea, è accessibile al turista, ma conserva comunque zone pressoché incontaminate ed è molto amata dai sub per i suoi fondali incantevoli. La scarsa presenza umana nel corso dei secoli ha contribuito a preservare l'unicità delle isole della Toscana, che si presentano per lo più con una natura ancora incontaminata.

Tra i luoghi di particolare interesse, il Santuario Internazionale per i Cetacei: un'area protetta internazionale istituita nel 1999 grazie a un accordo tra Italia, Francia e Principato di Monaco, con il quale i tre Paesi firmatari s'impegnano a tutelare i mammiferi marini e il loro habitat, proteggendoli dagli impatti negativi diretti o indiretti delle attività umane. Si tratta di una superficie marina a nord del Mar Tirreno, con 96mila ettari a forma di quadrilatero, che si estende attorno alle isole dell'Arcipelago Toscano, ed è delimitata dalla Provenza (penisola di Giens in Francia), da Punta Falcone in Sardegna nord occidentale, da Capo Ferro in

Sardegna nord orientale e da Fosso Chiarone in Toscana. L'area del Santuario Internazionale per i Cetacei è interessata, durante i mesi estivi, da una straordinaria presenza di tutte le specie frequentatrici del Mediterraneo. In questa zona sono presenti infatti Balenottere comuni (*Balaenoptera physalus*) e Stenelle (*Stenella coeruleoalba*), Capodogli (*Physeter catodon*), Globicefali (*Globicephala melas*), Grampi (*Grampus griseus*), Tursiopi (*Tursiops truncatus*), Zifi (*Ziphius cavirostris*) e Delfini comuni (*Delphinus delphy*).

L'Arcipelago Toscano, con le sue acque cristalline e la sua enorme distesa marina è un patrimonio naturalistico di inestimabile valore. Un patrimonio che non può che essere molto pescoso. L'attività di pesca viene regolamentata: ci sono zone tutelate dove non è possibile pescare e neanche navigare, ancorare o immergersi.

Costituisce il 22% dell'arcipelago l'area tutelata a terra e il 78% l'area a mare. I suoi fondali sono caratterizzati da un'ampia varietà di habitat, dovuta alla diversità delle coste e dei fondali.



Ecco allora le coste calcaree di Giannutri a sud, le falesie granitiche del Giglio e di Montecristo, le rocce vulcaniche di Capraia, le spiagge dell'Elba, per arrivare a nord con le rocce calcaree di Gorgona. I fondali sabbiosi sono

ricoperti da "Posidonia oceanica", vero polmone verde dell'ecosistema marino del Mediterraneo. In questo arcipelago vivono pesci spada, tonni, palamite, leccie, pesci luna "Mola mola". E poi i cetacei, tra cui non mancano i delfini.



Isola d'Elba, Rio Marina porto



Isola d'Elba, Porto Azzurro

Giannutri, Villa Romana



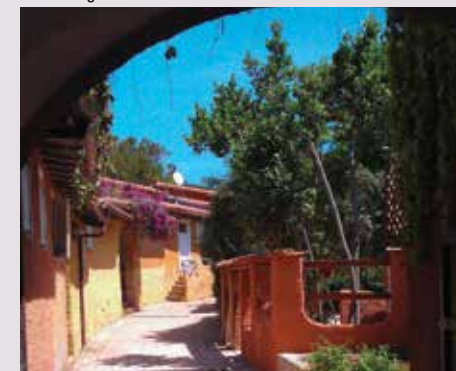
Pianosa, porto



Montecristo, approdo



Isola del Giglio



## CICLOTURISMO

Per gli amanti della bicicletta, le mete da seguire nell'Arcipelago toscano sono gli itinerari sull'isola d'Elba e i sentieri segnalati sull'isola di Capraia e di Pianosa.

### Anello di Marina di Campo

Marina di Campo fa parte del comune di Campo nell'Elba e sorge a due metri sul livello del mare. Questa località è situata sull'omonimo golfo nel tratto litoraneo meridionale dell'isola d'Elba e per la sua natura pianeggiante è stata tra i territori più densamente abitati dell'isola in età medievale.

### Percorso

*Lunghezza:* 57,70 km (itinerario ad anello)

*Durata:* 4/6h

*Dislivello:* 1645 m

*Altimetria:* min. 4 - max. 616

*Strada:* sterrato

*Bicicletta:* mountain bike

*Difficoltà:* facile

Salite impegnative e lunghe discese panoramiche caratterizzano questo percorso. Da Marina di Campo ci si dirige verso Monte Perone; da qui si prosegue per il borgo di San Piero, per poi toccare nuovamente Marina di Campo. Si prende il sentiero che sale verso Monte Orello, si prosegue per la baia di Lacona e il Monte Tambone, da dove si può scendere verso la località balneare di partenza.

Torre di San Giovanni



Campo nell'Elba



Volterraio



San Piero, chiesa romanica



Marciana alta



## TREKKING ED ESPLORAZIONE

### Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano

Il Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano conta 18.000 ettari di isole, con interessanti siti geologici e naturalistici, e 60.000

ettari di mare popolato da numerose specie. Dalla costa all'entroterra lo scenario della vegetazione mediterranea riunisce differenti habitat, dove sono custodite specie rare di

flora e dove trovano rifugio molte specie animali. Il Parco Nazionale preserva il patrimonio di specie ed ecosistemi di queste sette isole.

### Percorso dell'Enfola (Elba)

*Tipologia dell'itinerario:* storico e naturalistico

*Grado di difficoltà:* medio

*Punto di partenza e di arrivo:* piazzale antistante

la Tonnara dell'Enfola, loc. Enfola Portoferraio

Isola d'Elba 42° 49' 30" N, 10° 16' 08" E

*Dislivello:* 220 m

*Tempo di percorrenza:* 2 h 30'

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento sportivo, scarpe adatte all'escursionismo; portare uno zaino con borraccia, un binocolo, una macchina fotografica.

*Occasioni speciali:* 24 maggio, Giornata europea dei Parchi

Un percorso emozionante che gira intorno all'Enfola, uno dei promontori più caratteristici dell'isola d'Elba per la ricchezza naturale e il valore storico. Lasciato sulla sinistra l'edificio della Tonnara, attuale sede dell'Ente Parco, si sale lungo una strada costeggiata da una rigogliosa macchia mediterranea, scorgendo alcuni ruderi bellici, resti di un imponente sistema difensivo, alternati a punti panoramici sulla costa settentrionale dell'Elba. Giunti quasi sulla cima del promontorio inizia un sentiero ad anello che conduce fino alle falesie a picco sul mare, popolate dagli uccelli marini, quindi si rientra dalla viabilità già percorsa.



### Percorso del Mausoleo (Elba)

*Tipologia dell'itinerario:* storico e naturalistico

*Grado di difficoltà:* medio

*Punto di partenza e di arrivo:* loc. Cavo, Rio Marina, Isola d'Elba 42° 51' 35" N, 10° 25' 16" E

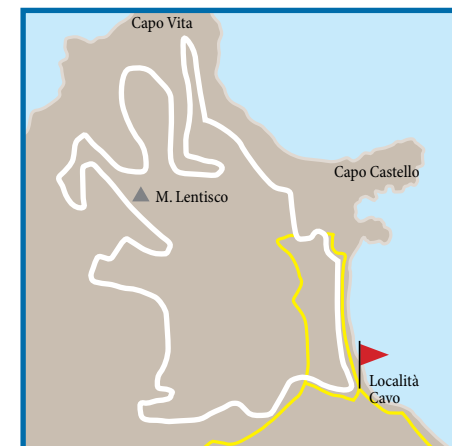
*Dislivello:* 220 m

*Tempo di percorrenza:* 3 h

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento sportivo, scarpe adatte all'escursionismo; zaino con borraccia, binocolo, macchina fotografica.

*Occasioni speciali:* il 16 agosto Rio Marina festeggia il suo patrono, San Rocco. A questo santo il paese è devoto per la sua protezione verso i pellegrini ma anche verso i minatori e i marinai.

Dal cuore di Cavo, località balneare dell'Elba, si segue il lungomare Kennedy fino alla spiaggia di Frugoso, dove si prosegue su una strada sterrata che s'inoltra in una fitta macchia mediterranea colorata di fioriture. Il sentiero sale con ampi zig zag fino a un tratto costiero. Verso la sommità della collina si trova il Mausoleo Tonietti, edificio progettato in stile neogotico dall'architetto Adolfo Coppedè. Da qui, salendo ancora dopo la biforcazione, si raggiunge la Solana Alta e si rientra dalla stradina che riporta nel sottostante abitato del Cavo.





### Percorso del Dolce (Giglio)

*Tipologia dell'itinerario:* storico e naturalistico  
*Grado di difficoltà:* medio

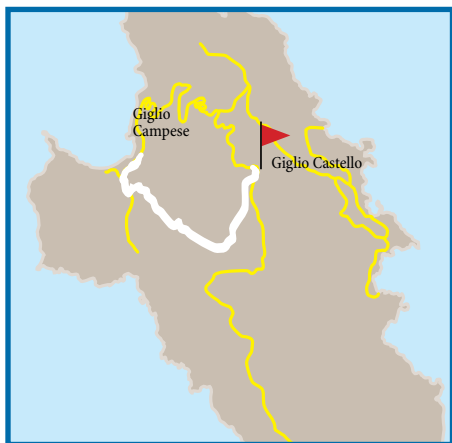
*Punto di partenza e di arrivo:* piazza Gloriosa di Giglio Castello, Isola del Giglio 42° 21' 55" N, 10° 54' 06" E

*Dislivello:* 374 m

*Tempo di percorrenza:* 2 h

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento sportivo, scarpe adatte all'escursionismo; uno zaino con borraccia, un binocolo, una macchina fotografica

*Occasioni speciali:* 14 agosto, a Giglio Campese; 15 settembre a Giglio Castello (feste del patrono)



Da piazza Gloriosa a Giglio Castello si prende la strada asfaltata per Capel Rosso; sulla destra l'indicazione del sentiero "La Felce" porta nella lecceta secolare "Il Dolce", uno dei più importanti polmoni verdi dell'isola. Si raggiunge poi la località balneare di Giglio Campese, collegata con i mezzi pubblici per tutte le direzioni.



### Percorso dello Stagnone (Capraia)

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico

*Grado di difficoltà:* medio-difficile

*Punto di partenza e di arrivo:* chiesa di San Nicola, Isola di Capraia 43° 02' 52" N, 9° 50' 33" E

*Dislivello:* 450 m

*Tempo di percorrenza:* 5 h 30'

*Equipaggiamento consigliato:* abbigliamento sportivo, scarpe adatte all'escursionismo; uno zaino con borraccia, un binocolo, una macchina fotografica.

*Occasioni speciali:* prima domenica di novembre, festa del Totano



Questo percorso inizia a fianco della chiesa di San Nicola e attraversa aree aperte ricche di fioriture che a primavera rendono il paesaggio particolarmente suggestivo. Dopo un primo tratto pianeggiante, si prosegue per lo Stagnone, salendo fino a una prateria aperta ad anfiteatro verso il mare e sulla Corsica. Dopo poco si giunge al laghetto naturale "Lo Stagnone" e si riprende il cammino per le creste rocciose delle Penne, il punto estremo dell'anello, dal quale si discende verso il paese.





## Anello del Monte Capanne

(Elba)

*Tipologia dell'itinerario:* naturalistico in bici o cavallo

*Lunghezza:* 19,8 km

*Tempo di percorrenza:* 3 h

*Dislivello in salita:* 540 m

*Altimetria:* max 630 m

*Tipo di tracciato:* strada asfaltata (70%) e sterrata (30%)

*Grado di difficoltà:* impegnativo

*Descrizione:* Sant'Ilario-le Solane-Acqua Calda-Madonna del Buonconsiglio-Poggio-Sant'Ilario

Un percorso all'insegna della natura che parte dalla viabilità asfaltata e si snoda su vecchie strade militari o forestali, che permettono di muoversi fuori dal traffico e scoprire importanti aspetti paesaggistici e naturali. L'Anello del Monte Capanne offre di tutto: vedute sull'isola e sull'intero Arcipelago, i colori del granito elbano e dei boschi (leccete, pinete, macchia mediterranea), testimonianze storiche come la duecentesca chiesa di San Giovanni in Campo o la Torre di San Giovanni, i nidi del gruccione africano, scavati nella roccia, e il Santuario delle farfalle.



## DIVING



### L'Aereo

**Isola di Capraia**

*Interesse:* naturalistico/biologico/archeologico

*Tipo di fondale:* roccioso con sabbia e posidonia

*Corrente:* non frequente/leggera

*Difficoltà:* media

*Profondità:* min. 25 m - max. 45 m

*Localizzazione:* N 43° 03' 256" - E 09° 50' 760"

*Ridosso:* da venti da ovest e sud-ovest

Una secca tutta da scoprire. A poca distanza dal porto, una cigliata rocciosa da 43 m di profondità risale fino a 24 m. Questa secca, di forma allungata, si estende parallela alla costa per alcune centinaia di metri, mostrando in direzione dell'isola una franata che scende dolcemente in profondità, mentre il versante rivolto a est è più ripido. Sulla sommità della secca, fra massi e praterie di posidonie, appaiono grandi Pinna nobilis, rami di salpe, occhiate e, nei mesi primaverili, dentici e ricciole. Le pareti occidentali ospitano murene, gronghi e saraghi. Alla base della parete esterna, a 43 m di profondità, spiccano i resti di un idrovolante tedesco Arado AR196A colpito durante un combattimento nel settembre del 1943. Purtroppo molti particolari della plancia sono andati persi, ma la visione d'insieme del relitto adagiato sul fondale rimane di forte impatto.



Torre del Porto



## Lo Scoglione

Isola di Capraia

*Interesse:* naturalistico/biologico

*Tipo di fondale:* roccioso

*Corrente:* non frequente/leggera

*Difficoltà:* bassa

*Profondità:* min. 0 - max. 40 m

*Localizzazione:* N 43° 00' 880" - E 09° 49' 414"

*Ridosso:* da venti da ovest, nord-ovest e sud-ovest

Prima di Punta del Turco, a poca distanza dalla costa, c'è un grosso scoglio indicato sulle carte nautiche col nome di Scoglione. Il lato più interessante è quello a est, dove il fondale degrada rapido formando ampi terrazzamenti e cadute fino a superare la quota di 45 m. Ecco allora spugne, madreporari, alghe calcaree e nudibranchi che proliferano indisturbati; mentre negli anfratti più profondi ci sono murene, gronghi e baffute musdee. Il lato rivolto verso terra presenta batimetrie più ridotte, con rocce sparse e posidonie. Nonostante la ridotta profondità, questo versante è frequentato da pesci di scogliera.



Il Faro



Porto di Capraia



## Formiche della Zanca

Isola d'Elba

*Interesse:* naturalistico/biologico

*Tipo di fondale:* roccioso

*Corrente:* leggera/media

*Difficoltà:* media/alta

*Profondità:* min. 20 m - max. 50 m

*Localizzazione:* N 42° 48' 379" - E 010° 07' 535"

*Ridosso:* nessuno

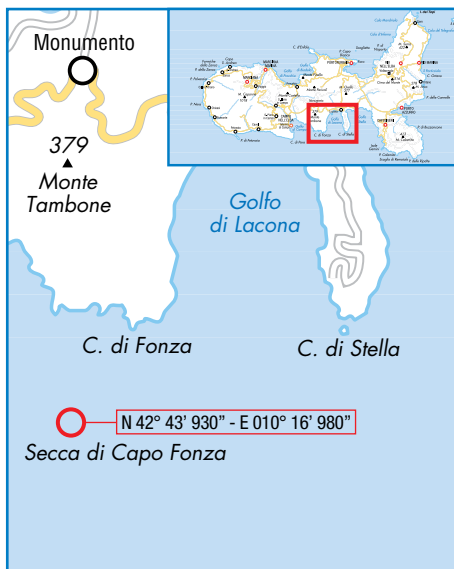
Una delle zone d'immersione più belle della costa settentrionale dell'Elba è quella delle Formiche della Zanca, tra Capo Sant'Andrea e Punta della Zanca: un gruppo di scogli affioranti che nella loro parte sommersa danno origine a fondali scenografici. Spettacolare il lato rivolto verso l'isola di Capraia: oltrepassato un pianoro detritico delimitato da una scogliera s'incomincia a scendere fino a raggiungere alte guglie rocciose e un canale sulle cui pareti laterali, costituite da grandi massi, si aprono tane di corvine e gronghi. Più in profondità, oltre i 45 m, ecco un fondale ricoperto dai ventagli della rossa Paramuricea clavata, una cornice di notevole interesse fotografico grazie anche ai branchi di Anthias e castagnole che si muovono tra i rami. Tra un masso e l'altro è facile scorgere le antenne delle aragoste.



Costa Nord dell'isola d'Elba



Capo Sant'Andrea



### **Secca di Capo Fonza** Isola d'Elba

*Interesse:* naturalistico/biologico  
*Tipo di fondale:* parete rocciosa  
*Corrente:* leggera/media  
*Difficoltà:* media  
*Profondità:* min. 5 m - max. 48 m  
*Localizzazione:* N 42° 43' 930" - E 010° 16' 980"  
*Ridosso:* nessuno

A poca distanza da Capo Fonza, questa secca è facilmente individuabile dalla superficie poiché il suo culmine s'innalza fino a 3 m di profondità. Appena immersi ci si sposta verso il mare aperto seguendo il profilo di una ripida parete che raggiunge verticale i 40 m. Alla base, fenditure e piccole grotte ospitano aragoste, saraghi e murene e poi, nelle spaccature più riparate, si scorge il corallo rosso. La corrente può rendere impegnativa la discesa. Il versante della secca rivolto al promontorio di Capo Fonza è meno ripido, con grandi massi sui quali si sviluppano colonie di gialli Parazoanthus, falsi coralli e rose di mare.



Scorcio del Golfo di Campo



Lo Scoglietto



### **Lo Scoglietto di Portoferraio** Isola d'Elba

*Interesse:* naturalistico/biologico  
*Tipo di fondale:* sabbioso, pareti rocciose  
*Corrente:* non frequente, leggera  
*Difficoltà:* bassa  
*Profondità:* min. 6 m - max. 45 m  
*Localizzazione:* N 42° 49' 765" - E 010° 19' 870"  
*Ridosso:* da tutti i venti

All'esterno dell'insenatura di Portoferraio si trova un isolotto con fondali che mostrano una grande varietà di ambienti dove, soprattutto nei mesi primaverili, è possibile scorgere branchi di pesce pelagico. Il fondale intorno allo Scoglietto è spettacolare. La zona lungo il versante nord presenta un primo tratto, caratterizzato da massi e ampie chiazze di sabbia, che scende con leggera inclinazione fino a 25 m, creando un ampio pianoro. Continuando a pinneggiare verso il largo, la scogliera scende in modo più deciso, con una parete che cade nel blu, oltre i 48 m, dove ammirare una grande distesa di gorgonie rosse tra i cui rami si spostano fitti branchi di *Anthias anthias*. Tra le rocce di questo fondale non è raro intercettare qualche cernia.





## Scoglio del Remaiolo

Isola d'Elba

*Interesse:* naturalistico/biologico

*Tipo di fondale:* roccioso

*Corrente:* leggera/media

*Difficoltà:* media

*Profondità:* min. 10 m - max. 55 m

*Localizzazione:* N 42° 42' 549" - E 010° 24' 790"

*Ridosso:* da tutti i venti

Situato nella baia omonima di fronte alla vecchia miniera, è una delle mete più ambite. Si parte dal lato sud, guardando l'isola di Montecristo, a 14 m di profondità; seguendo una cresta rocciosa molto ripida su ambo i lati si raggiunge un isolotto che dai 40 m arriva a oltre 55 m, sovrastato da paramuricee rosse dove è facile incontrare Anthias, mustelle e aragoste. Il versante ovest dello scoglio è caratterizzato da una parete verticale piena di anfratti e ricchissima di vita, che da 25 m scende fino a oltre 40 m. Il lato nord presenta grossi massi, pareti e grotticelle. È facile incontrare pesci luna, San Pietro e torpedini.



## Piccole Grotte di Cala dell'Allume

Isola del Giglio

*Interesse:* naturalistico/biologico

*Tipo di fondale:* posidonia e piccole grotte

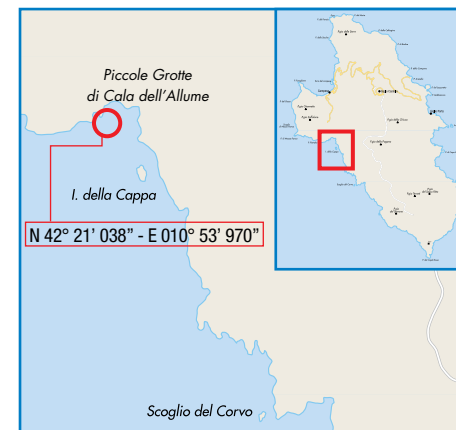
*Corrente:* assente

*Difficoltà:* bassa

*Profondità:* 15 m

*Localizzazione:* N 42° 21' 038" - E 010° 53' 970"

*Ridosso:* da maestrale a scirocco



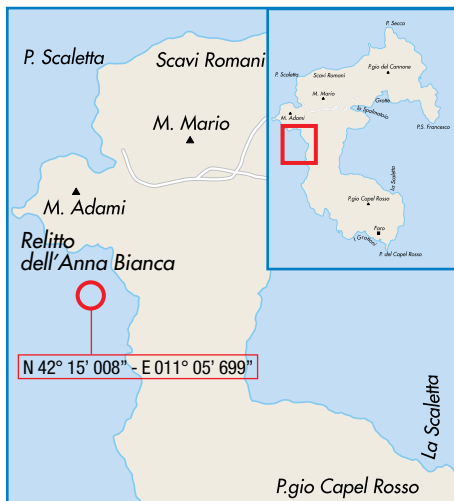
Oltre il Golfo di Campese, navigando verso sud, la costa si fa più irregolare. Un'estesa piattaforma a bassa profondità si spinge decisa verso il largo, favorendo lo sviluppo di estese e rigogliose praterie di posidonia. Da segnalare i resti di un antico molo e la bizzarra forma del faraglione di Campese. Il pontile veniva usato dalle navi che arrivavano qui per caricare i minerali estratti da alcune miniere che si trovano in questa parte dell'isola. Un paio di antiche gallerie sono ancora visibili proprio a pochi metri dal mare. Al centro della Cala dell'Allume sorge dal mare un grande scoglio, circondato da alcuni più piccoli. La baia è protetta da tutti i venti, dal maestrale allo scirocco, è caratterizzata da un fondale basso e, come in quasi tutta la zona, coperto da una ricca prateria di posidonia. La profondità non supera i 15 m e per questo gli scogli di cala dell'Allume sono ideali per un principiante.





## **Relitto dell'Anna Bianca** Isola di Giannutri

*Interesse:* relitto/biologico  
*Tipo di fondale:* relitto  
*Corrente:* generalmente assente  
*Difficoltà:* media  
*Profondità:* 40 m circa  
*Localizzazione:* N 42° 15' 008" - E 011° 05' 699"  
*Ridosso:* venti orientali



Nelle acque di cala Ischiaiola, sulla costa occidentale dell'Isola di Giannutri, poche centinaia di metri a sud del punto in cui si trova il Nasim, ecco uno dei relitti dell'isola. Affondato nel 1971, la leggenda popolare narra di un'esplosione che avrebbe spezzato in due la nave, causandone il rapidissimo affondamento. La discesa sul relitto dell'Anna Bianca è piacevole, poco impegnativa e apprezzata da subacquei di vario livello di esperienza, su un fondale non troppo profondo e molto luminoso. Il fatto che la nave sia spezzata praticamente in due tronconi e la limpidezza dell'acqua fanno sì che si possa avere una spettacolare visione d'insieme. Il grongo, simile alla murena, fa gli onori di casa nel relitto dell'Anna Bianca dato che se ne trovano molti esemplari tra le lamiere.

## **Relitto del Nasim** Isola di Giannutri

*Interesse:* relitto/biologico  
*Tipo di fondale:* relitto  
*Corrente:* assente  
*Difficoltà:* alta  
*Profondità:* il fondale è a 60 m, la fiancata superiore a 45 m  
*Localizzazione:* N 42° 15' 316" - E 011° 05' 491"  
*Ridosso:* venti orientali

La Nasim, tra le due navi affondate attorno all'isola, è la più grande e spettacolare: un relitto amato e apprezzato. La nave trasportava automobili quando, durante una notte di mare calmo, speronò le rocce di Punta Pennello, che aprirono un grande squarcio a prua. Il mercantile sbandò su una fiancata e affondò, sparpagliando sul fondo sabbioso parte del suo carico di automobili. Ecco perché è conosciuto tra i subacquei il "relitto delle macchine". In condizioni di buona visibilità, durante la discesa è ben presto individuabile la fiancata che sale fin quasi a 45 m, annunciata da una grande quantità



di Anthias che si concentrano attorno. Negli ultimi tempi le strutture superiori della nave, ossia quelle corrispondenti all'antica fiancata di dritta, sono state completamente ricoperte di tunicati trasparenti. Tra le lamiere ecco grandi scorfani, gamberi di ogni genere, mostelle celate negli anfratti più bui, ma anche aragoste e astici.





Airone cinerino



Trekking all'isola di Pianosa



## Conoscere il territorio

### WALKING FESTIVAL

#### Camminare tra cielo e mare

Il Walking Festival è un evento dedicato alle escursioni tra cielo e mare del Parco nazionale Arcipelago Toscano. Grazie a questa iniziativa è possibile riscoprire antichi e inaspettati percorsi, salire i pendii, scendere lungo le vallate, raggiungere la costa, attraversare la macchia, inoltrarsi lungo gli antichi viottoli con passo spedito in gruppo e in allegria, diventa un modo coinvolgente e salutare per trascorrere il tempo libero.

Le escursioni e le attività proposte sono gratuite; eventuali quote di partecipazione, ove previste, sono indicate. Le escursioni vengono effettuate al raggiungimento del numero minimo di 10 partecipanti. In caso di condizioni meteorologiche avverse, possono essere annullate. Per ogni informazione e prenotazione è possibile rivolgersi al punto informativo Infopark.

Info:

[www.tuscanywalkingfestival.it](http://www.tuscanywalkingfestival.it)

### GASTRONOMIA

#### I tanti profumi del miele

Il miele realizzato in tante varietà e diversi "profumi", è un prodotto tradizionale di Elba, Giglio e Capraia. Viene ottenuto dalle fioriture di essenze mediterranee come rosmarino, cardo, erica, castagno e corbezzolo, quasi interamente con metodo biologico. Il miele di Capraia, in particolare, rientra tra i prodotti agroalimentari tradizionali toscani



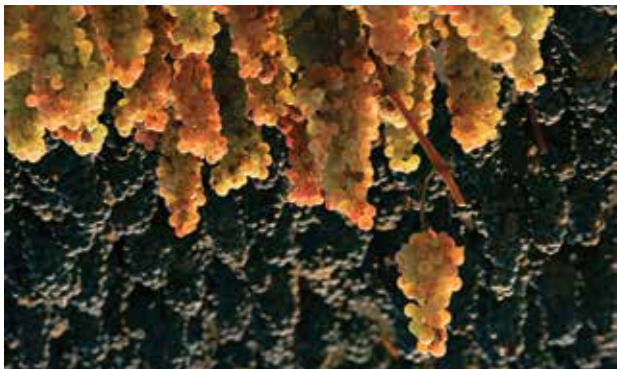
riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, insieme ai formaggi di latte di capra provenienti sempre dalla stessa isola.

#### Elba, insula vini ferax

Plinio il Vecchio definì l'Elba "insula vini ferax", isola feconda di vino. Punta di diamante della viticoltura locale è l'Elba Aleatico Passito, primo vino delle isole minori a ottenere la Denominazione di origine controllata







garantita. Colore rosso rubino e sapore dolce, è ottenuto da uve di Aleatico appassite all'aria. Il gusto è morbido e vellutato; la sensazione dolce iniziale lascia posto a una persistente nota di amarene, di confettura e di frutta secca.

Piccole ma significative produzioni vinicole si registrano anche a Capraia e soprattutto al Giglio. Oltre all'Aleatico dell'Elba esistono altri passiti realizzati con uve bianche: l'Ansonica ed il Moscato. Il primo è il vanto del Giglio: l'"Ansonaco", come viene chiamato localmente, è un vino di elevata gradazione (raggiunge i 17°) e dal corpo robusto prodotto in minuscoli terrazzamenti affacciati sul mare.

Tra i prodotti del territorio insulare meritano una menzione speciale gli alcolici, di tradizione millenaria. All'isola d'Elba, fin dai tempi antichi, si usava fare, a livello casalingo, i liquori con l'alcool e gli agrumi della zona di San Andrea e ancora oggi il Limoncino e l'Arancino si producono con gli stessi procedimenti. Ci sono inoltre le grappe elbane, tutte prodotte esclusivamente con vinacce originarie dell'isola e distillate quasi tutte localmente.



### Olio IGP

Complice il clima mite delle isole, l'olio elbano è cresciuto in quantità e qualità, e dal 2011 ha conquistato il marchio IGP. Questo vuol dire una tracciabilità totale per il consumatore, informato sul luogo dove l'olio è stato prodotto e la filiera seguita prima di arrivare sulla tavola finale. L'olio extra vergine di oliva prodotto all'Elba è ottenuto dalle varietà tradizionali di olivo come Frantoio, Leccino, Moraiolo e Pendolino. Le olive vengono raccolte a mano e subito portate al frantoio locale, dove si ottiene un olio extra vergine di prima spremitura a freddo.



### I doni della montagna

I castagni si trovano sulla montagna elbana fin dal XIV secolo. Qui, come altrove, i loro frutti, freschi, secchi o ridotti in farina, hanno costituito l'alimento base per le popolazioni di montagna fino a mezzo secolo fa. In particolare il Monte Capanne, il più alto dell'Elba, bel 1019 metri, è tutto immerso nei boschi di castagno che caratterizzano questo tratto montuoso di territorio. Inoltre, in diverse zone dell'isola, tra i boschi di lecci, sono presenti oltre 200 specie di funghi, tra cui i più ricercati sono il porcino e l'ovulo.



### Gurguglione

Tipico elbano, soprattutto della zona di Rio Marina, il "gurguglione" è uno stufato di verdure simile alla ratatouille che risente dell'influenza ispanico-moresca. Si trova in numerose varianti, a seconda del tipo di verdure utilizzate. È ottimo servito con pane toscano abbrustolito e strofinato con l'aglio.



### Dulcis in fundo...

Tra i dolci tipici ci sono l'elbana schiaccia briaca e il panfatto del Giglio. Quest'ultimo è a base dei frutti dell'isola, i fichi e l'uva, seccati al sole su piastre di granito. Nella ricetta originaria al posto del vino, troppo costoso, veniva utilizzata la vinella, ottenuta dai raspi lasciati fermentare. La schiaccia briaca, tipico dolce natalizio, risale invece al XIII secolo, quando iniziarono all'Elba le invasioni saracene che introdussero l'utilizzo di prodotti tipici della cucina mediorientale come i pinoli e l'uva sultanina. La schiaccia diventò "briaca", ovvero ubriaca, nell'Ottocento, quando all'impasto vennero aggiunti l'Aleatico e l'alchermes.



Copyright © 2018 Toscana Promozione Turistica [www.toscanapromozione.it](http://www.toscanapromozione.it)

Realizzato nell'ambito del progetto interregionale "Itinerari interregionali tra siti e villaggi del patrimonio della civiltà rupestre – annualità 2009"  
[www.toscanapromozione.it](http://www.toscanapromozione.it)

Concept CD&V, Firenze  
[www.cdev.it](http://www.cdev.it)  
*art direction* Marco Capaccioli  
*layout* Paolo Valeri  
*coordinamento redazionale*  
*ed editing* Piero Antonini  
*coordinamento tecnico* Roberto Valeri

*foto* Archivio Regione Toscana, Archivio Toscana Promozione, Archivio CD&V, Archivio Provincia di Pistoia, Archivio Ente Parco Regionale delle Alpi Apuane, Archivio Unione Speleologica Pratese, Mario Baudi, Diego Benicchi, CAI, AlterEco, Bedessi Fotogiornalismo, Bruno Bruchi, Lisa Capaccioli, Stefano Cellai, Gruppo Trekking Tripetotolo, Riccardo Leoni, Mediagroupadv, Paolo Valeri, Marco Verole-Bozzello, Antonio Renzetti.

**da "Itinerari nei Parchi e Aree Marine"**

Provincia di Livorno, Marzo 2013

Parco Nazionale Arcipelago Toscano, Archivio PNAT;

Parco Regionale delle Alpi Apuane, Archivio Parco; M. Capaccioli 25, 29, 31.

Parco Regionale di Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli Archivio Parco; V. Barbuti 40d, P. Del Freo 39s; F.

Ferri 35; GFNT 36, 38; Legambiente Versilia 37; 43; R. Nesti 41s; U. Macchia 42, 44, 45.

Parco Regionale della Maremma, Archivio Parco Maremma; G. Anselmi 48, 53s, 55s.

Parchi della Val di Cornia, Archivio Parco; G. Breschi 64d, 65d; F. Venturini 64s.

Parco Interprovinciale di Montioni, A. Gabellini.

*in copertina:*

credits di Toscana Promozione Turistica

Photo by Alessandro Moggi

[www.visittuscany.com](http://www.visittuscany.com)



**Regione Toscana**



**TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA