

Tuscanypeople

TOSCANA A PIEDI: 7 INDIMENTICABILI PERCORSI DI TREKKING



Amanti dell'escursionismo a raccolta! 7 itinerari di trekking per percorrere la Toscana a piedi e conoscere le sue meraviglie ad un ritrovato e rilassante ritmo naturale in armonia con il mondo circostante.

Toscana a piedi: 7 indimenticabili e suggestivi percorsi di trekking

La Toscana offre un'infinità di **percorsi da fare a piedi** per tutti gli appassionati di escursionismo. Dai monti, alle colline, alle valli, al mare, alle isole, con le loro coste frastagliate, a volte impervie, è tutto un fiorire di **sentieri suggestivi** e d'inedite angolazioni da cui osservare la regione, la natura, con occhi diversi, più profondi, più attenti. Per voi abbiamo scelto i **7 itinerari di trekking** più suggestivi (almeno secondo noi) per percorrere la **Toscana a piedi** e conoscere da vicino le sue meraviglie.

Tuscanypeople



G.E.A (Grande Escursione Appenninica)

Questo rappresenta il più lungo itinerario trekking per percorrere la Toscana a piedi. **400 chilometri** divisibili in **28 tappe**. Collega l'**Umbria** e le **Marche** alla **Liguria**, abbracciando l'intero **Appennino toscano**.

Da est a ovest, il percorso inizia da **Bocca Trabaria**, al confine fra Umbria e Marche, e giunge fino al **passo dei Due Santi**, in località **Zum Zeri** al confine tra le province di Parma e di Massa Carrara, dove comincia l'**Alta Via dei Monti Liguri**.

L'itinerario, ideato da due esperti di trekking (**Gianfranco Bracci** e **Alfonso Bietolini**) nel 1981, è anche parte integrante del **Sentiero Italia** e del **Sentiero Europeo E1**. Fu inaugurato ufficialmente dagli stessi Bracci e Bietolini, con la partecipazione di **Reinhold Messner**, nel giugno 1983.

Tuscanypeople



Il sentiero è segnalato da **bandierine bianche e rosse**, che riportano la scritta “GEA” in nero al centro e da cartelli su pali che indicano i tempi di percorrenza parziali. Al termine di ogni tappa è presente una **struttura ricettiva** che garantisce vitto e alloggio, in alcuni casi definita “**Posto Tappa GEA**”. Quasi tutta la GEA è percorribile, a volte con varianti rispetto al percorso a piedi, anche dalle **mountain bike**.

SO.F.T. (Sorgenti di Firenze Trekking)

Si tratta di un **grande anello escursionistico** che si snoda a **pochi chilometri da Firenze**, sviluppandosi intorno alle conche del **Mugello** e della **Val di Sieve**, dove è possibile camminare per giorni, seguendo i crinali dell’**Appennino fiorentino** e intersecando in più punti la **G.E.A.**.

Il SO.F.T. si articola in **1 anello principale** e in **22 anelli secondari** che gli sono collegati. L’anello principale prevede una tratta di crinale appenninico (**Passo della Futa-Monte Falterona**), spartiacque tra il dominio tirrenico e adriatico e la dorsale che separa il bacino del Mugello dalla conca di **Firenze-Prato** e dalla **Val di Bisenzio**. I posti tappa SO.F.T. coincidono talvolta con quelli della G.E.A, mentre in qualche caso sono indipendenti, e non di rado si trovano presso **vile** o **coloniche pubbliche**, in complessi monastici, in ex scuole di campagna, in campeggi o aziende turistiche.

Tuscanypeople



Anello del Rinascimento

Altro percorso molto suggestivo per percorrere la Toscana a piedi è l'**Anello del Rinascimento**. È un cammino di oltre **170 chilometri**, lungo l'antico reticolato di strade che un tempo collegavano le città alle campagne, e ha il suo centro, idealmente nella **cupola del Brunelleschi**. Tra boschi, campi, monasteri, castelli, pievi di campagna, coloniche, attraversa suggestivamente i **paesaggi che furono d'ispirazione** per i grandi maestri rinascimentali. Per realizzare il circuito sono stati individuati tutti i tratti rimasti integri dell'**antica rete viaria dell'area fiorentina** ormai dismessa: i tragitti sono stati, per così dire, cuciti insieme in modo da ottenere un grande sistema escursionistico, che risulta essere il **primo trekking circum cittadino d'Italia**.

Il monte Amiata

In **Maremma**, coi suoi 1736 metri, il **monte Amiata** è il più elevato tra i vulcani italiani spenti. Affacciato a nord-est sui dolci paesaggi della **Val d'Orcia**, chiude verso oriente il **panorama** della **Maremma**. Noto per i suoi centri medioevali, per le sue **piste da sci** e per la sua gastronomia, dagli 800 metri di altitudine è rivestito da una **bellissima foresta di castagni, abeti e faggi**.

I sentieri del **Parco Faunistico dell'Amiata** sono una fitta rete di **itinerari escursionistici** che interes-

Tuscanypeople

sano entrambi i versanti della montagna. Sul lato settentrionale del **Monte Labbro**, si possono avvistare cervi, daini, lupi, camosci e caprioli.



Via Francigena

La **Via Francigena**, che attraversa da nord a sud tutta la Toscana, è l'**antico cammino dei pellegrini** che nel Medioevo univa Canterbury a Roma, tanto che il percorso ufficiale, fedele a quello narrato dall'**Arcivescovo Sigerico** nei suoi Diari, ha una lunghezza di **1.800 chilometri** ed è articolato in **79 tappe**.

Il fascino di questo **sentiero della fede** è rimasto immutato nei secoli e oggi offre la possibilità di vivere un'esperienza unica attraversando davvero tutta la Toscana a piedi in **16 tappe**. Dalle montagne della **Lunigiana** alle colline della **Val d'Orcia**, la **Via Francigena** attraversa città come **Lucca** e **Siena**, splendidi borghi come **San Miniato**, **San Gimignano**, **Monteriggioni** o **Bagno Vignoni**. Se si hanno pochi giorni a disposizione è possibile percorrerne solo un tratto. Bisogna ricordare che lungo il percorso della **Via Francigena** sono disponibili sia strutture di **accoglienza "pellegrina" a basso costo** (strutture religiose, ostelli, foresterie), sia strutture di **accoglienza "turistica"** (alberghi, B&B, agriturismi).

Tuscanypeople



Garfagnana - La via del Volto Santo

Un altro affascinante cammino della fede per scoprire la Toscana a piedi, attraversa i **boschi** e le **montagne** della **Lunigiana** e della **Garfagnana** e termina a **Lucca**: è la **Via del Volto Santo**. Prende il nome dalla statua lignea che raffigura Cristo, esposta nella **cattedrale lucchese di San Martino** e secondo la tradizione scolpita da **San Nicodemo** in persona.

È un percorso affascinante che si snoda tra **mulattiere** e **strade sterrate**, immerso nella natura, semplice da percorrere. Tocca bellissimi borghi come **Pontremoli**, Bagnone, Fivizzano, Piazza al Serchio, **Castelnuovo Garfagnana**, **Barga** e **Borgo a Mozzano**, in cui si trova il celebre **Ponte del Diavolo**.

La Grande Traversata Elbana

Finiamo in bellezza, almeno per me, fiorentino doc, che ha nell'**Elba** la sua seconda casa d'elezione. **Splendide spiagge** di sabbia e ghiaia alternate a scogliere a picco su **acque cristalline**, massicci granitici immersi nella **macchia mediterranea** segnata da sentieri che dalla costa raggiungono i paesaggi tipicamente montani dell'entroterra, **antiche miniere**, **paesi ricchi di storia e tipici borghi di pescatori**, fortificazioni etrusche, torri pisane, fortezze medicee e spagnole, **innumerevoli testimonianze storiche e culturali**, unite a **straordinarie bellezze naturali** che non finiscono mai di stupire. Questo e molto altro

Tuscanypeople

è l'Elba.



La **Grande Traversata Elbana** è considerata una delle più belle traversate escursionistiche d'Italia. Si può percorrere in 4/5 giorni o anche a tappe singole, per arrivare in cima al **monte Capanne**, a oltre **1000 metri di altitudine**, da dove si può ammirare l'intera isola a 360°.

Il percorso si sviluppa sul crinale della **catena montuosa dell'Elba** con continui affacci sui quattro versanti dell'isola che permettono di godersi **panorami infiniti** verso la Corsica, l'**Arcipelago Toscano** e la penisola italiana.

Le tappe consigliate sono: 1° giorno: **da Cavo a Porto Azzurro**; 2° giorno: da **Porto Azzurro a Marina di Campo**; 3° giorno: **da Marina di Campo a Poggio**; 4° giorno: **da Poggio a Pomonte**.

Buona scoperta della Toscana a piedi a tutti voi!

Cosa c'è di **più bello**, dopo un'**intensa giornata di trekking**, d'una **cena a un ristorante al mare** o **in montagna**? Perché non ci **racconti una tua cena speciale** in un **ristorante toscano**? Siamo in vena di romanticismo.

Gestisci un ristorante al mare? O in montagna?

Tuscanypeople

Clicca qui

Dal Febbraio 2014 **in migliaia** hanno cliccato qui sopra e centinaia hanno **raccontato la loro storia**.
Vuoi conoscerne alcuni? ([link](#))

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople