

TOSCANA

# Ritmo NATURALE

Le terre toscane sono una meta ideale da percorrere a passo lento, con centinaia di chilometri di itinerari che si snodano fra borghi e colline, lungo i percorsi degli antichi viandanti. E per chi ama la bicicletta c'è solo l'imbarazzo della scelta

Testi di CHIARA PASQUALETTI JOHNSON

**D'**estate, la via per raggiungere San Gimignano si trasforma in un quadro dai colori cangianti. Sullo sfondo delle torri medievali, si stende una distesa di girasoli che abbagliano come gioielli. Poi, avvicinandosi ai piedi della collina, il giallo diventa verde e al posto dei petali, a pennellare un paesaggio da cartolina, appaiono i grappoli ancora acerbi delle uve della Vernaccia. Per chi sfreccia in auto non è che un flash, ma per chi sceglie il turismo slow, percorrendo a piedi o in bicicletta questo tratto, lo spettacolo è di quelli che non si dimenticano. Un arcobaleno che ripaga ogni fatica e lascia senza parole. Ne rimase incantato anche Sigerico, l'arcivescovo che, fra il 990 e il 994, si fermò proprio qui mentre tracciava l'itinerario della Via Francigena Toscana, il tratto del cammino che da Canterbury porta a Roma, solcando la regione da un capo all'altro. Celebre tra i camminatori, ma percorribile anche in bicicletta, la **Francigena Toscana** è certamente una delle vie più suggestive per chi sceglie di riempire uno zaino e partire, lasciando a casa le abitudini di tutti i giorni.

Ma non è certo l'unico. Con chilometri di itinerari che si snodano tra borghi e colline, le terre toscane sono una meta ideale da scoprire a passo lento. Sulle orme degli antichi viandanti, si cammina e si pedala a testa alta, guardando l'orizzonte, anziché il telefonino. Scegliendo di rallentare i ritmi, per concedersi una pausa meritata e quasi



Nella foto grande Il paesaggio della Val d'Orcia, patrimonio Unesco.

In basso, da sinistra La chiesa della Scala, nei campi fioriti di Castigione d'Orcia; trekker in marcia lungo la Via Francigena; Site Transitoire, opera realizzata da Jean-Paul Philippe nel 1993 nelle Crete senesi presso Asciano, landmark suggestivo lungo il percorso della Via Lauretana Toscana.



Sopra Il paesaggio di **Marina di Alberese**, raggiungibile in bici con una facile pedalata di 20 chilometri adatta a tutti, anche ai bambini.

Nell'altra pagina, dall'alto In bici tra le faggete del **monte Amiata**; in marcia lungo la **Via Francigena** presso **Aiano**, nella tratta compresa fra San Gimignano e Monteriggioni.

necessaria, almeno stando ai numeri, visto che sono sempre di più gli italiani che scelgono di percorrere con le proprie gambe sentieri millenari. Lo scorso anno sono stati almeno 80 mila, secondo la ricerca *Italia, Paese di Cammini* condotta da Terre di Mezzo Editore (terre.it).

## Un passo dopo l'altro nella bellezza

Un passo alla volta, ci si inoltra tra boschi e campi coltivati fino a raggiungere i centri abitati, seguendo le antiche mulattiere che hanno plasmato il territorio toscano, facendone un luogo votato da sempre all'accoglienza e all'ospitalità. Tra una tappa e l'altra, si sosta negli agriturismi sorti tra le vigne o negli ostelli monumentali ricavati in monasteri e castelli, luoghi storici pieni di fascino dove immergersi totalmente nell'atmosfera del cammino. A ridosso delle mura possenti di **Monteriggioni**, per esempio, sorge il complesso monumentale di **Abbadia a Isola** che risale all'anno Mille. I locali monastici che incorniciano il bellissimo chiostro oggi ospitano camere spartane, ma con vista impareggiabile sulle distese dei campi di terra color ocra. Si scoprono perle di ospitalità anche addentrando nel cuore di **Siena**. In piazza Duomo, di fronte al marmo scintillante della chiesa di Santa Maria Assunta, sorge l'antico **Spedale di Santa Maria della Scala** che ac-

coglie gli ospiti in quella che un tempo era la Casa delle balie. Crocevia di mercanti e pellegrini, la capitale del gotico rappresenta lo snodo principale tra i più celebri cammini toscani. Come la **Via Romea Sanese**, il collegamento medievale tra Firenze e Siena che si insinua tra i sentieri poderali delle vigne del Chianti, dove lasciarsi inebriare dal profumo dell'uva. Mentre la **Via Lauretana Toscana**, il cammino di origine etrusca che collega Siena a Cortona, regala gli spettacolari paesaggi lunari delle Crete senesi,

## A ridosso delle mura di Monteriggioni sorge il complesso monumentale di Abbadia a Isola, risalente all'anno Mille

dolci colline che sembrano disegnate con una carezza impressa nella terra. Qui i protagonisti sono la natura e il silenzio, le albe e i tramonti, in un dialogo continuo con l'arte del passato e del presente. Sul percorso ci si imbatte in abbazie millenarie, ma anche in opere contemporanee *open air* come il **Site Transitoire**, monumentale cornice di pietra che si erge su una collina e viene attraversata dai raggi del sole durante il solstizio d'estate. Sulle romantiche impronte del passato, fatte di castelli e vestigia etru-

scane, si segue la **Via Romea Germanica** che attraversa le distese verdi del Casentino passando da Arezzo e Cortona in una Toscana da cartolina, tanto il paesaggio è fotografico. E poi c'è la **Via di Francesco in Toscana**, una rete di sentieri tra i luoghi percorsi dai frati che dei loro spostamenti lasciarono accurate indicazioni, oltre che meravigliose testimonianze. Come il **santuario della Verna**, tappa principale di un itinerario tra eremi e pievi che aiuta a riconciliarsi con il mondo.

sche, si segue la **Via Romea Germanica** che attraversa le distese verdi del Casentino passando da Arezzo e Cortona in una Toscana da cartolina, tanto il paesaggio è fotografico. E poi c'è la **Via di Francesco in Toscana**, una rete di sentieri tra i luoghi percorsi dai frati che dei loro spostamenti lasciarono accurate indicazioni, oltre che meravigliose testimonianze. Come il **santuario della Verna**, tappa principale di un itinerario tra eremi e pievi che aiuta a riconciliarsi con il mondo.

## Grandi imprese a pedali

Se il cammino invita alla contemplazione, chi vuole assecondare il desiderio di scoperta trova nella bicicletta un mezzo ideale per immergersi nel paesaggio e guardarlo con una lente tutta nuova. Per chi ha il ciclismo nel cuore, la meta sono le strade bianche che si srotolano su sterrati fatti di sassolini e polvere, dove a ogni pedalata fa da sottofondo un crepitio leggero. **Gaiole in Chianti** segna il punto di partenza per cimentarsi sul percorso dell'**Eroica**, epica corsa che evoca le gesta di Coppi e Bartali lungo un tragitto tra i più impegnativi della regione, attraverso le zone del Chianti, delle Crete senesi e della Val d'Orcia.

Appaga occhi e cuore anche il **Grand Tour della Val di Merse**, un itinerario cicloturistico di più giorni che attraversa la Val d'Elsa rotolando a sud, fino alla Valle dell'Ombro, per poi insinuarsi nella Maremma grossetana e sfiorare Siena. Tra boschi, vallate e pianure, la scelta non manca anche per chi ha i polpacci meno allenati. D'estate il **Parco regionale della Maremma**, con i suoi sentieri ombreggiati dalle fronde degli alberi, diventa una meta ideale per le famiglie con bambini. Tra i tanti itinerari possibili, il più adatto ai piccoli ciclisti parte dal **Centro visite di Alberese** e porta a **Marina di Alberese** con una pedalata di una ventina di chilometri senza dislivelli che attraversa pascoli di mucche e cavalli fino a raggiungere il mare, dove concedersi un tuffo rigenerante prima di tornare indietro. L'aria profuma di salmastro anche sulle ciclabili della **Versilia** e della **Costa degli Etruschi**, tra Piombino e Livorno, da affrontare senza fretta, mentre l'occhio si



## Le nostre scelte

### TOUR A PIEDI E IN BICI

**Via Francigena Toscana**  
L'antica direttrice europea che collega Canterbury a Roma attraversa le terre toscane tagliando la regione da un capo all'altro. Dal Passo della Cisa alla Rocca di Radicofani si percorrono quasi 400 km, a piedi o in bicicletta **Web:** viafrancigena.visituscany.com

**Via Lauretana Toscana**  
Il cammino di origine etrusca che collega Siena a Cortona copre una distanza di 114 km, tra i paesaggi lunari delle Crete senesi e la fertile Val di Chiana **Web:** visituscany.com/it/itinerari/via-lauretana-in-toscana

**Via Romea Germanica**  
Gli spettacolari scenari naturali dell'Appennino e delle Foreste Casentinesi fanno da sfondo ai 140 km del tratto toscano della strada medievale che dal Mare del Nord portava fino a Roma **Web:** visituscany.com/it/itinerari/via-romea-germanica-in-toscana

**Via Romea Sanese**  
Il collegamento medievale tra

Firenze a Siena si snoda per 80 km tra i vigneti del Chianti, attraverso borghi incantevoli come Badia a Passignano e Castellina in Chianti **Web:** visituscany.com/it/itinerari/via-romea-sanese-firenze-siena

**Via di Francesco in Toscana**  
Una fitta rete di percorsi legati alla vita di San Francesco d'Assisi tra i paesaggi toscani più affascinanti, immersi nella natura indomita **Web:** visituscany.com/it/itinerari/vie-francesco-d-assisi-toscana

**Strade bianche dell'Eroica**  
In bicicletta, si ripercorrono le strade sterrate del Chianti, della Val d'Orcia e delle Crete senesi nella celebre corsa che si svolge ogni anno la prima domenica di ottobre. Tragitto molto impegnativo **Web:** visituscany.com/it/itinerari/eroica-strade-bianche-e-bici-depoca

**Grand Tour della Val di Merse**  
Un percorso cicloturistico permanente ad anello di 173

chilometri tra la Val d'Elsa, Val al di Cecina, la Valle dell'Ombro e la Val di Merse. Ben segnalato e munito anche di centrale di ricarica elettrica per le eBike **Web:** visituscany.com/it/itinerari/il-grand-tour-della-val-di-merse

**Parco della Maremma**  
Un facile itinerario ciclabile di 24 chilometri, adatto anche ai bambini, conduce a Marina di Alberese in un'ora e mezza circa, tra prati con pascoli recintati ai piedi dei monti dell'Uccellina **Web:** visituscany.com/it/itinerari/ammirare-il-parco-della-maremma-su-due-ruote

**Anello di Capriglia**  
Percorso breve ma intenso, di circa 20 km, con partenza da Pietrasanta e una suggestiva salita tra gli ulivi fino a Capriglia, da dove nelle giornate terse si scorge la Corsica **Tel:** 0584 28.33.75 (Ufficio turistico Comune di Pietrasanta)

**Montalbano**  
Ideale da scoprire su due ruote, la zona del Montalbano custodisce gioielli come le Ville Medicee, reperti etruschi e pievi di altri tempi. L'itinerario copre circa 20 chilometri **Web:** visituscany.com/it/itinerari/montalbano-da-scoprire-su-due-ruote

**Monte Amiata**  
Tra i percorsi possibili, quello ad anello che parte da Arcidosso si snoda lungo una trentina di km tra i borghi dell'Amiata, tra salite impegnative e scorci indimenticabili **Web:** visituscany.com/it/itinerari/un-percorso-panoramico-in-bici-sullamiata

© RIPRODUZIONE RISERVATA



© RIPRODUZIONE RISERVATA

## ISOLE DI PACE

Le isole dell'arcipelago toscano sembrano fatte su misura per essere esplorate con lentezza, alla ricerca di calette, dove si può arrivare solo a piedi, e punti panoramici da raggiungere in bici. Con le sue salite, come quella che porta a **Capoliveri** o al **castello del Volterraio**, e le coste meravigliose e tranquille di **Porto Azzurro** o **Procchio**, l'**Elba** è una meta ideale da esplorare senza fretta. Per immergersi nella storia dell'isola, si percorre il tratto del **Cammino della Rada** che parte dal bacino termale di San Giovanni, di fronte alla Darsena Medicea. Tra eucalipti, palme e tamerici conduce fino ai resti della **Villa delle Grotte**, lussuosa domus imperiale del I secolo a.C. che domina sul golfo di **Portoferraio**. Si scoprono tesori naturali anche pedalando (magari con l'aiuto delle e-bike) sulla strada che da Capoliveri porta al **monte Calamita**, facile

© RIPRODUZIONE RISERVATA