



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - www.caimilano.org



Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00 – Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero 331.3028859

Martedì 25 – Sabato 29 Aprile 2017

La Costa Meridionale della Toscana l'Argentario, l'isola del Giglio, le Vie Cave etrusche

La costa meridionale della Toscana (o costa grossetana) è la parte della costa tirrenica che scende verso Sud dalle foci dell'Ombrone fino al confine con il Lazio. E' un'area di grande bellezza e di notevole interesse per la varietà dei suoi aspetti naturalistici e storici, oltre ad essere un comprensorio turistico molto frequentato nella stagione estiva.

Di fronte alla costa, si trova l'Arcipelago Toscano, il più esteso parco marino d'Europa, con le sue isole, in gran parte selvagge, con magnifici boschi e spettacolari scogliere.

L'area è caratterizzata da numerose possibilità escursionistiche di vario impegno, che raggiungono località straordinariamente panoramiche e aree costiere di grande bellezza e suggestione.

Il programma previsto ci porterà a visitare le isole del Giglio, il Monte Argentario, le cale della costa fra Follonica e Punta Ala e le Vie Cave etrusche nell'entroterra grossetano. .

Programma Generale

Quota di partecipazione

- **530 € in camera a due letti o tre letti con bagno o doccia**
- **610 € in camera a due letti con uso singolo**

La quota comprende

- Soggiorno: a ½ pensione in albergo a tre stelle con colazione a buffet e cena (bevande standard incluse) a Fonteblanda nelle vicinanze del mare
- Tourist Tax ,
- trasporto in pullman A/R da/a Milano e spostamenti locali
- cena di commiato
- costi dei traghetti per l'isola del Giglio
- assicurazione bagaglio e malattia
- accompagnamento nelle escursioni da parte di guida ambientale , naturalistica e storica

La quota non include i costi di eventuali spostamenti con i mezzi pubblici locali

La quota potrà subire variazioni per un numero di partecipanti inferiore a 30.

Le iscrizioni sono aperte a partire da martedì 21 Febbraio 2017, sino ad esaurimento dei posti disponibili (40 partecipanti ca.), mediante pagamento di un anticipo di 100 €. Il saldo dovrà essere versato entro martedì 11 Aprile 2017.

La riunione informativa sul trekking sarà tenuta il giorno 11 Aprile ore 15:30

La gita è riservata ai Soci CAI e famigliari con precedenza ai Soci CAI Seniores Milano.

Coordinatore: **Renato Protto tel. 338 6135228**

PROGRAMMA ESCURSIONISTICO GIORNALIERO

Martedì 25 Aprile 2017 – Partenza da Milano: Cadorna Ang. Paleocapa ore 6,45 - Medaglie d'Oro ore 7,00.
Sosta a Lucca e tempo libero per pranzo e breve visita della città.

Mercoledì 26 Aprile 2017 - Monte Argentario – Trekking dei Forti Spagnoli di Porto Ercole

Itinerario panoramico ad anello intorno a Porto Ercole e le sue tre fortezze, fondate dagli spagnoli tra il XVI e il XVII secolo, in difesa delle nostre coste, oggetto di continue scorrerie da parte dei Turchi Ottomani. Percorreremo un itinerario collinare con varie salite e discese che ci porterà a visitare il Forte Stella, la Rocca di Porto Ercole e poi il Forte Filippo. Panorami mozzafiato su Porto Ercole, Costa, Isole e la Laguna di Orbetello.

Lunghezza: 12 Km. Dislivelli in salita :400 m.- Tempo di cammino effettivo: 4 h

Giovedì 27 Aprile 2017 Isola del Giglio - Lungo le antiche mulattiere dell'isola

Trekking panoramico del Giglio, una delle isole più affascinanti e ricche di biodiversità del Parco dell'Arcipelago Toscano. Imbarco sul traghetto da Porto Santo Stefano e dopo 1 ora ca. di navigazione sbarco a Giglio Porto. Dal borgo marinaro saliremo fino a Giglio Castello, paese medioevale, ricco di storia e di angoli caratteristici. Da qui raggiungeremo il crinale alto dell'isola, dove un sentiero molto panoramico ci permetterà di vedere dall'alto i due lati dell'isola. Si scenderà fino alla Spiaggia delle Cannelle, una delle più belle dell'isola e da qui ritorneremo a Giglio Porto dove si potrà osservare la possente Torre del Saraceno e da dove riprenderemo il traghetto.

Lunghezza 10 Km. - Dislivelli in salita: 500 m. - Tempo di cammino effettivo: 4h

Venerdì 28 Aprile 2017 – Area del Tufo Grossetano – Trekking da Pitigliano a Sovana nelle Vie Cave Etrusche

Bellissimo trekking in un ambiente rigoglioso e segnato dalla presenza delle Vie Cave Etrusche, suggestive strade tagliate nel tufo e profonde fino a 20 m. Visiteremo il paese di Pitigliano, arroccato su una lunga e stretta rupe di tufo e il suo bellissimo borgo medioevale. Lasciato il paese, percorreremo la suggestiva Via Cava di San Giuseppe verso il solitario paese di Sovana che raggiungeremo percorrendo l'altopiano tufaceo che separa i due paesi. A Sovana visiteremo il borgo medioevale e la rocca dei conti Aldobrandeschi.

Lunghezza. 12 km - Dislivelli in salita: 250 m. – Tempo di cammino effettivo: 3 h 30 min

Cena di commiato alla sera.

Sabato 29 Aprile 2017 - Costiere di Scarlino – Lungo la strada doganale da Cala Martina a Cala Martina a Cala Violina e Cala Civette

Le Costiere di Scarlino sono un'area protetta caratterizzata da coste selvagge coperte da alti e ombrosi boschi mediterranei e con poche segni di attività umana. Nelle sue insenature si trovano incantevoli calette ciottolose e sabbiose, raggiungibili solo a piedi. Partendo dall'abitato di Portigliano, entrati nella riserva naturale, cammineremo lungo la strada doganale costiera fino a raggiungere la bellissima spiaggia di ciottoli di Cala Martina e poi, riprendendo la doganale, la spettacolare spiaggia sonora di Violina, i cui granelli di quarzo sfregando tra loro producono un caratteristico suono. Visiteremo poi l'amena spiaggetta di Cala Civette, sovrastata dalla cinquecentesca Torre Civette. Si rientrerà a Portigliano per riprendere il pullman verso le 16 per rientrare a Milano in tarda serata.

Lunghezza: 12 Km – Dislivelli in salita: 350 m. – Tempo di cammino effettivo: 3h 30 min

Gli itinerari descritti potranno subire delle variazioni e degli adattamenti in relazione alle condizioni meteorologiche e ambientali, alle condizioni fisiche dei partecipanti e a circostanze impreviste.

Informazioni pratiche

Documenti: Documento d'Identità, Tessera Sanitaria

Abbigliamento per l'albergo: informale ma corretto

Abbigliamento per escursioni di mezza stagione a bassa quota

La partenza del pullman dall'albergo per le diverse escursioni è prevista in linea di massima alle 8,30. I rientri all'albergo alle 17,30 – 18,00.

La colazione durante le escursioni sarà preferibilmente al sacco.

N.B.: I Coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti

La gita è riservata ai Soci CAI – per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero 331.3028859 (attivo il martedì dalle 14.30 alle 17.00, e il giorno della gita dalle 6.30 al rientro a Milano)