



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 14.00 alle 16.00

04 / 08 Ottobre 2022



CORTONA

LA PERLA DELLA VAL DI CHIANA

Escursioni tra Natura, Storia ed Arte

Cortona è un'antica città nella provincia di Arezzo, al confine tra la Toscana e l'Umbria, di antichissime origini. Furono gli etruschi i primi colonizzatori, in epoca storica, del territorio cortonese, e le tracce lasciate da questo misterioso popolo sono ancora visibili nell'architettura cittadina e nei dintorni. Il borgo ha mantenuto, pressoché inalterata, la struttura urbanistica medievale, ed aggirarsi per le vie dentro le mura equivale fare un salto all'indietro nel tempo di almeno mille anni. La città ospita due musei che custodiscono reperti archeologici ed opere d'arte di grande valore; il Signorelli ed il Beato Angelico, solo per citare alcuni grandi artisti.

Ma le meraviglie di questo territorio non si fermano all'interno dell'antica cinta muraria! Una rete di sentieri, in gran parte caratterizzati da vie "basolate" (ovvero percorsi lastricati che pare abbiano origini romane) attraversa la montagna cortonese dove storia e natura sono una costante testimoniata da pievi, castelli, antichi insediamenti, castagneti secolari ed un sito di Rete Natura 2000.

Cammineremo sempre accompagnati da spettacolari panorami che dominano la Val di Chiana, gran parte dell'appennino toscano ed umbro marchigiano ed il lago Trasimeno.

Quote individuali di partecipazione

SOCI CAI € 455.= compresa tassa di soggiorno

Le iscrizioni si apriranno martedì 19/4 sino al 24/5, con il versamento contestuale dell'acconto di € 100.=

Il saldo dovrà essere versato entro martedì 19/7/2022

Il trekking si può pagare (anticipo e saldo) direttamente alla segretaria del Gruppo Seniores, Signora Carla, in contanti (no assegno) oppure mediante bonifico alla sezione del CAI Milano utilizzando il seguente

IBAN IT49H0326801603000858480940.

Indicando nella causale il trekking e i nomi dei soci per i quali è stato effettuato il versamento.

E' necessario portare la ricevuta del bonifico alla Signora Carla od inviarla al seguente indirizzo mail grupposeniores@caimilano.eu

Ricordiamo che non verranno accettati bonifici effettuati prima della accettazione alla partecipazione da parte del Coordinatore.

Per informazioni rivolgersi al Coordinatore

Pietro Locatelli – cell. 3498312270

PROGRAMMA

1° giorno: Trekking semi-urbano con giro attorno alle mura di Cortona

Ritrovo alle ore 06:45 in Piazza Cadorna angolo Paleocapa e partenza in Pullman.

Arrivo previsto a Cortona ore 13:00 – Pranzo libero

Nel pomeriggio affronteremo un percorso che ci dà la possibilità di apprezzare la bellezza di Cortona fuori e dentro le mura. Attraverseremo tutto il paese fino a raggiungere le mura dalla parte orientale che costeggeremo fino alla Forteza del Girifalco. Dopo avere visitato il santuario di Santa Margherita scenderemo percorrendo la via Crucis, le cui stazioni sono decorate con i mosaici di Gino Severini. Visiteremo la chiesa di S.Niccolò (se ce l'apriranno) che ospita due dipinti del Signorelli e termineremo l'anello con la visita della chiesa di San Francesco, costruita da Frate Elia e che ospita la reliquia della Santa Croce ed il saio di San Francesco.

Dati tecnici:

Lunghezza percorso Km 7;

dislivello in salita circa 260 mt;

grado di difficoltà facile.

2° giorno: Santa Maria Nuova – Celle di San Francesco

Partendo da Cortona, dopo avere visitato la scenografica Chiesa di Santa Maria Nuova, costruita su disegno del Cristofanello e poi del Vasari e fortemente voluta dai cortonesi di metà 500, calpesteremo l'antica strada percorso da San Francesco per raggiungere il suggestivo eremo delle Celle che, nel 1211, fu scelto da Santo e che poi fu costruito da Frate Elia. Continueremo lungo un'antica strada di pellegrinaggio fino a raggiungere la valle del Loreto ed il parco archeologico del Sodo dove visiteremo l'altare etrusco. Possibilità di pranzo o merenda in agriturismo.

Caratteristiche del percorso:

Lunghezza km 12 circa (lunghezza modificabile, se si decide di terminare al Sodo allora saremo a circa Km 8);

dislivello totale positivo mt 80;

dislivello totale negativo mt 250; difficoltà facile

Durata: escursione giornaliera (con pranzo al sacco o in agriturismo).

3° giorno: Anello a San Casciano dei Bagni

Lo spettacolo è assicurato, un percorso di una bellezza infinita. Il tipico paesaggio toscano, colline punteggiate di cipressi, casolari rimasti fermi nel tempo, ma ancora abitati, guadi, pascoli, laghetti. E poi le viste sulla valle del Paglia, Radicofani, l'Amiata e il Cetona. Un'escursione di grande soddisfazione che non può che finire con un bel bagno nelle vasche libere con le calde acque termali di San Casciano

Dati tecnici:

lunghezza km 12;

dislivello totale circa mt 350;

grado di difficoltà: facile, per persona abituate al cammino

4° giorno: Monte Ginezzo – Castello di Pierle

Dati tecnici:

lunghezza totale Km 8 circa (lunghezza modificabile)

dislivello totale in salita 450 mt circa;

Grado di difficoltà: medio

Durata: intera giornata (pranzo al sacco a cura dei partecipanti, possibilità di pranzo in agriturismo).

Trasferimento in pullman sul Monte Ginezzo, sito di Rete Natura 2000, istituito per la presenza di habitat di brughiera di fondamentale importanza per numerose specie dell'avifauna. Accompagnati da viste aeree, il Ginezzo è una terrazza sul Trasimeno, raggiungeremo la valle di Pierle che ospita uno dei manieri medievali di maggior suggestione della Toscana, un itinerario che ci porta sulla montagna cortonese, a rivelarci la sua essenza naturale, in perfetto connubio con la storia delle popolazioni che lì, per secoli, si sono avvicendate.

5° giorno: Castiglione del Lago e la Rocca del Leone

Un percorso adatto a tutti gli escursionisti esperti e non... cammineremo lungo la riva del lago Trasimeno, costeggiando ambienti umidi e boschi igrofili, in questo periodo ricchi di avifauna, sarà facile fare avvistamenti interessanti di specie che sono di passaggio e che approfittano di questo specchio d'acqua per riposarsi e ristorarsi. Arriveremo alla splendida Rocca del Leone che imponente domina il lago dal punto più alto dello splendido Castiglione.

Dati tecnici:

lunghezza km 5; dislivello 100 mt; difficoltà turistico

Al termine sarà possibile pranzare in una delle trattorie del centro dove sarà possibile assaporare piatti della tradizione umbra e del lago Trasimeno.