



Club Alpino Italiano SEZIONE DI RAPALLO

Commissione Gite Escursionistiche

Maremma sud: TREKKING DELLE VIE CAVE ETRUSCHE

PITIGLIANO, SOVANA, SORANO, MONTE AMIATA, MONTEMERANO, SATURNIA

24-27 MAGGIO 2025: 4 giorni e 3 notti

Descrizione:

Trekking escursionistico – culturale con pullman privato e autista al seguito. Partenza dal casello di Rapallo alle ore 6.30, eventuale raccolta di partecipanti fuori da altri caselli a levante; strada E80 e in prossimità di Albinia SR74; arrivo a Sorano intorno alle 10.30/11.



Di nuovo nella splendida Maremma, quasi ai confini con il Lazio, nella sua parte forse più suggestiva... ma forse tutta la Maremma fa sognare, in modo diverso a seconda delle zone; qui incontreremo nuovamente gli Etruschi, che tanto ci hanno affascinato nei viaggi precedenti e che continuiamo ad amare, curiosi di immergerci ancor di più nelle profondità delle loro, ma anche nostre, terre. Ma che cosa sono queste "VIE CAVE"? Sono una rete di strade scavate nel tufo di quella zona (anche alla profondità di 20 metri in qualche punto!), destinate per lo più a collegare le Necropoli, ma non solo: anche a difendersi dai nemici in caso di necessità'. I Romani

stessi le utilizzarono in epoca successiva come vie di comunicazione. La tomba forse più importante è la Tomba Ildebranda, che naturalmente visiteremo lungo il nostro tragitto articolato; le Vie Cave sono interessanti anche dal punto di vista botanico, per la presenza di particolari esemplari di Felci; l'impressione è di camminare in un canyon talvolta assai stretto, ma dovremo sempre ricordare che non si tratta di un canyon naturale bensì di un canyon scavato dai nostri antenati per 'proteggere' i loro defunti. Non mancheranno anche altre visite interessanti a borghi, chiese, palazzi (gli Orsini la facevano da padrone in quella zona) ed il trek al monte Labro nella Riserva Naturale del Monte Amiata; infine un tuffo nelle calde acque delle piscine naturali di Saturnia, per riposarci... Buona gita!

Programma:

24 MAGGIO 2025 (PRIMO GIORNO): ritrovo alle ore 6,30 al casello autostradale di Rapallo; partenza con pullman privato per Sorano: circa 4 ore e mezza di viaggio; quindi a piedi da Sorano a Vitozza (con possibilità di bagno alle Terme di Sorano, a pagamento): affascinante percorso che attraversa la città rupestre di Vitozza, con oltre 200 grotte da visitare. Seguendo il corso del fiume Lente si arriva fino a Sorano, dove visiteremo gli esterni della Fortezza Orsini, il paese, il Masso Leopoldino Lunghezza trek: km 7 ; dislivello 280 m in salita, 220 in discesa. Difficoltà: E. Cena e pernottamento in agriturismo.

25 MAGGIO (SECONDO GIORNO): da Pitigliano a Sovana, con necropoli Etrusca.

Dal paese di Pitigliano, arroccato su uno sperone di tufo a strapiombo, si arriva fino al piccolo centro medievale di Sovana, percorrendo le spettacolari Vie Cave Etrusche.

Lunghezza trekking: 11 km - Dislivello in salita : 290 metri, dislivello in discesa: 340 metri. Difficolta': E.
Cena e pernottamento in agriturismo.

26 MAGGIO (TERZO GIORNO): Monte Labro + Roccalbegna

Saliremo fino alla vetta del Monte Labro, attraversando il Parco Faunistico del Monte Amiata. Da qui, proseguiremo fino al piccolo centro di Roccalbegna, che domina le gole del fiume Albegna.

Lunghezza trekking: 11,5 km 250m dislivello in salita 600 dislivello in discesa. Difficolta': E

Cena e pernottamento in agriturismo.

27 MAGGIO (QUARTO GIORNO): da Montemerano alle Cascate di Saturnia, con bagno

Dal borgo medievale di Montemerano seguiremo i corsi dei fiumi Albegna e Stellata, fino ad arrivare alle Cascate di Saturnia. Tempo libero per il bagno. Lunghezza trekking: 9 km. Dislivello: 90 metri in salita, 253 metri in discesa.

Difficolta': E. Ritorno in pullman a Rapallo in serata.

☆ Chi non volesse effettuare tutti i tratti a piedi si potrà appoggiare al pullman e potrà visitare i borghi e le localita' nei quali il pullman si fermerà.

☆ *Percorso e programma* potrebbero subire *variazioni* in base al meteo o ad altre evenienze ed imprevisti

Equipaggiamento necessario:

Abbigliamento da escursionismo primaverile; scarponi, bastoncini, borraccia, cappello. Crema solare. Zaino e trolley. Farmaci in uso e analgesici.

Costi:

Il costo del trekking e' di EUR 440 cad.; è richiesto un **acconto di 200 euro**, da versare con bonifico bancario sul conto del CAI Rapallo, IBAN: IT71G 03015 03200 00000 3737319 *entro il 15 febbraio 2025*, ed il **saldo di euro 240** da versare sempre con bonifico *entro il 25 aprile 2025*. Dopo ogni pagamento eseguito con bonifico siete pregati di inviare alla referente la *ricevuta del bonifico effettuato* via mail oppure via whatsapp in privato (non sulla chat, per privacy). La referente trasmetterà quindi i pagamenti alla Presidente.

La cifra comprende: viaggio a/r in pullman privato, con autista al seguito; 3 pernottamenti in agriturismo nella campagna maremmana in area Sovano, con colazione inclusa, 3 cene con acqua e vino compresi, il pagamento dei biglietti dei siti archeologici; l'accompagnamento della guida durante i trekking lungo i percorsi dei siti e le tasse di soggiorno.

La cifra non comprende: eventuali pranzi al sacco che si potranno comunque ordinare in loco pagandoli a parte; gli extra di ogni genere.

Differenza camera singola: 25 EUR a notte, da pagare in loco (siete pregati di richiederla in anticipo e solo se strettamente necessario, per carenza di posti).

Sara' richiesta una **oblazione** di 10 euro cad per il CAI Rapallo, da consegnare alla capogita, in loco.

Nota:

Numero previsto di partecipanti: al massimo **28**

Iscrizione:

Contattare la referente via whatsapp o via mail. È già stata aperta una *chat dedicata* nella quale vengono man mano inserite le persone interessate, nonché le notizie, gli aggiornamenti, le variazioni e le curiosità; all'uopo, chi volesse essere inserito nella chat lo scriva in privato alla referente. Verrà aperta una *lista di attesa* per eventuali sostituzioni, secondarie ad eventuali disdette di partecipanti.

Importante:

GITA RISERVATA AI SOLI SOCI CAI IN REGOLA COL PAGAMENTO DEL BOLLINO 2024/2025.

I NON SOCI POSSONO PARTECIPARE SOTTOSCRIVENDO LA POLIZZA ASSICURATIVA AL COSTO GIORNALIERO DI EURO 8.40, INDICANDO NOME, COGNOME E DATA DI NASCITA

I partecipanti sono altresì pregati di attenersi alle regole delle gite sociali CAI (vd sito CAI Rapallo: www.cairapallo.it), soprattutto quelle relative ad eventuali distacchi dal gruppo: in tal caso la capogita desidera esser avvertita prima.

<i>Referente di gita:</i>	<i>Mobile</i>	<i>E-Mail</i>
Carla Pirovano	335 5937899	carlapirovano@alice
Segreteria CAI:	3472481902	cairapallo@libero.it



Per il **regolamento delle gite escursionistiche** e maggiori informazioni visita

IL NOSTRO SITO: WWW.CAIRAPALLO.IT