

## CAMMINARE IN TOSCANA & LAZIO

**Camminare lungo la via Francigena con tranquillità, una proposta più rilassante**

Lucca - Siena (10 giorni)

Siena - Viterbo (12 giorni)

Viterbo - Roma (7 giorni)



**Tour Code: ITFRA01W**



La Via Francigena era un'antica via di collegamento con l'Oltralpe, ovvero la Francia. I Pellegrini, infatti, provenivano dalla Francia, dalla via Tolosana che portava a Santiago di Compostela, e dal Nord Europa. Valicate le Alpi al Monginevro, al Moncenisio e al Gran San Bernardo, i pellegrini scendevano nella pianura Padana, per poi tagliare, all'altezza di Parma, gli Appennini. Dal Passo di Monte Bardone si giungeva in Toscana. Dopo centri maggiori come Lucca, San Gimignano, Siena, Bolsena, Viterbo, si giungeva infine alla meta del pellegrinaggio: Roma. Questo incredibile viaggio, una versione più rilassante delle tappe della Francigena Luca-Siena-Viterbo, inizia a Lucca e si termina a Viterbo oppure a Roma. Si tratta di un viaggio a piedi attraverso un paesaggio incontaminato e panoramico della Toscana e del Lazio, una camminata passando interessanti città e luoghi culturali come Lucca, San Gimignano, la Val d'Orcia, Siena, il lago di Bolsena e Viterbo.



**Livello:** 2/3 (da medio a difficile)

I percorsi sono collinari e pianeggianti. Il tour è per camminatori con esperienza. Sono inoltre richieste buone condizioni fisiche. Le distanze giornaliere variano dagli 11 km (minimo) ai 24 km (massimo).

**Date:** da aprile a ottobre- restanti mesi su richiesta.

**Partecipanti:** tour individuale, minimo due persone.

## TAPPA 1: DA LUCCA A SIENA

**Programma in breve:**

### **Giorno 1: Arrivo individuale a Lucca**

Lucca è una elegante cittadina con caratteristiche stradine e piazze accoglienti. Vale la pena visitarla, perché ci sono monumenti interessanti come la Cattedrale, la basilica di San Frediano, la Torre Guinigi e la Torre dell'Orologio. È divertente fare una passeggiata sulle mura della città, che sono ben conservate, o semplicemente sedersi sulla Piazza dell'Anfiteatro con i suoi piccoli ristoranti e terrazze per godersi un buon bicchiere di vino o piatto tipico

### **Giorno 2: Da Lucca a Altopascio**

Distanza: 18,5 km

Tempo di percorrenza: circa 6 ore

Dislivello: +15 m. -15 m.

Difficoltà: facile, pianeggiante

Particolarità: una tappa con tante strade asfaltate tra centri abitati e zone industriali. Possibilità di dedicare più tempo a Lucca e di valutare se prendere un taxi (prezzo su richiesta).

### **Giorno 3: Da Altopascio a Fucecchio**

Distanza: 18,2 km

Tempo di percorrenza: circa 6 ore

Dislivello: +115 m. -100 m.

Difficoltà: facile

### **Giorno 4: Da Fucecchio a San Miniato Alto**



San Miniato, il cui nome deriva dal martire Miniato, è un delizioso borgo arroccato su una collina a poca distanza dall'Arno. La cittadina è famosa per il suo delizioso tartufo bianco, che si può trovare nei dintorni. San Miniato è una delle tappe segnate da Sigerico nel suo viaggio di ritorno a Canterbury e quindi è diventato una delle stazioni storiche della Via Francigena. Il castello venne costruito dall'Imperatore Otto I nel 962. La torre di San Miniato divenne il simbolo del villaggio. La cattedrale risale al 1200. La facciata è piuttosto unica con una serie di dischi di ceramica che riproducono la disposizione delle stelle nelle costellazioni dell'Orsa Maggiore e Minore. Bello da visitare anche il convento di San Francesco che, secondo la tradizione, venne donato dai nobili di San Miniato al Santo di Assisi in persona, mentre soggiornava nella vicina abbazia di Santa Gonda.

Distanza: 14 km

Tempo di percorrenza: circa 4 ore

Difficoltà: moderata

Dislivello: +140 m. -15 m.

### **Giorno 5: Da San Miniato Alto a Gambassi Terme**

Distanza: 24 km

Tempo di percorrenza: circa 8 ore

Difficoltà: media (saliscendi con dislivelli contenuti, il tratto ha una bella salita finale)

Dislivello: +415 m. -239 m

### **Giorno 6: Da Gambassi Terme a San Gimignano**

San Gimignano, la città delle torri, dichiarata dall'Unesco patrimonio mondiale dell'umanità, si può scorgere da lontano. Originariamente aveva 72 torri, oggi ne rimangono solo 14. San Gimignano è una deliziosa cittadina medievale fortificata. La Porta San Giovanni (13esimo secolo) è una delle più belle e antiche porte d'Italia e certamente merita una visita! La chiesa di Sant'Agostino contiene affreschi di Benozzo Gozzoli.



Distanza: 13,5 km

Tempo di percorrenza: circa 4,5 ore

Difficoltà: facile (saliscendi con dislivelli contenuti)

Dislivello: +380 m. -382 m.

### **Giorno 7: da San Gimignano a Torre di Quartaia oppure Colle Val d'Elsa**

Distanza: 14 km  
 Tempo di percorrenza: circa 4 ore  
 Difficoltà: media  
 Dislivello: +218 m. -298 m.

### **Giorno 8: da Torre di Quartaia oppure Colle Val d'Elsa a Monteriggioni**

Distanza: 17,3 km  
 Tempo di percorrenza: circa 5,5 ore  
 Difficoltà: media  
 Dislivello: +103 m. -88 m.

### **Giorno 9: da Monteriggioni a Siena**

Siena non ha bisogno di presentazioni! Siena è un capolavoro di arte, piena di tesori come il Duomo e la biblioteca Piccolomini, decorata con affreschi del Pinturicchio, il museo cattedrale 'Museo dell'Opera del Duomo', il 'Museo Civico', il 'Palazzo Pubblico' ...e la famosissima Piazza del Campo. Siena è molto conosciuta per il suo Palio, la corsa di cavalli storica più famosa del mondo, e per la sua tradizione culinaria, con piatti deliziosi come i pici, la zuppa ribollita su pane tostato e dolci come il panforte, i Berricuocoli and Ricciarelli.

Distanza: 20,6 km  
 Tempo di percorrenza: circa 6,5 ore  
 Difficoltà: media  
 Dislivello: +307 m. -257 m.

### **Giorno 10: Partenza**

**Totale Km:** 127; **dislivello:** +1693m -1394m

#### **Hotels:**

1. LUCCA (\*\*\*) o \*\* hotel)
2. Altopascio (\*\*\*)hotel)
3. Fucecchio (\*\*\*) hotel)
4. San Miniato Alto (\*\*\*\* hotel)
5. Gambassi Terme (B&B di charme)
6. San Gimignano (\*\*\*) hotel)
7. Torre di Quartaia (guesthouse di charme) o Colle di Val d'Elsa (\*\*\*) hotel)
8. Monteriggioni (\*\*\*\* hotel)
9. SIENA (\*\*\*) hotel)

#### **Prezzi p.p. 2022**

<b>Tappa 1 (pacchetto 10 giorni/9notti)</b>	<b>Prezzo Euro/CHF*</b>
In camera doppia B&B	€ 810 / CHF 875
Supplemento singola	€ 290 / CHF 313
Supplemento mezza pensione	€ 285 / CHF 308

\* I prezzi in CHF potrebbe essere avere cambiamenti, che dipendono dal cambio CHF - Euro

**Incluso nel prezzo:**

- 9 pernottamenti con prima colazione
- 9 cene se prenotata la mezza pensione
- Descrizione degli itinerari e mappe (Italiano, Inglese, Tedesco oppure in Francese)
- trasporto bagagli da hotel al hotel (1 valigia a persona (min. 2 valigie) Possibilità di prenotare "senza trasporto bagaglio"
- Pre-tour informazioni
- Tracce Gps su richiesta (per il vostro gps oppure per un applicazione mobile come maps.me / Strava / ride with gps / Gpx viewer pro)
- Quotazione viaggiatore singolo su richiesta

**Non incluso:** la tassa di soggiorno, che deve essere pagata direttamente negli alberghi

**TAPPA 2: DA SIENA A VITERBO****Programma in breve:****Giorno 1: Arrivo individuale a Siena****Giorno 2: Da Siena a More di Cuna oppure Lucignano d'Arbia**

Distanza: 14 km + 1 km per raggiungere l'albergo oppure 18,9 km + 2,2 km per raggiungere l'Albergo (Lucignano d'Arbia)

Tempo di percorrenza: circa 5 ore oppure 6,5

Difficoltà: media

Dislivello: + 60 m / - 200 m

**Giorno 3: Da More di Cuna oppure Lucignano d'Arbia a Buonconvento**

Buonconvento viene menzionata per la prima volta nel 1100. Il suo nome in latino "bonus conventus", significa "luogo felice". Nel 1313 l'imperatore germanico Enrico VII morì qui.

Vanta un bel museo locale, il Museo d'Arte Sacra della Val d'Arbia, che ospita opere di Duccio di Buoninsegna, Pietro Lorenzetti, Andrea di Bartolo, Matteo di Giovanni e altri pittori toscani. Le opere provengono da chiese della zona.

Distanza: 16 km oppure 14 km (Lucignano d'Arbia)

Tempo di percorrenza: circa 5,5 oppure 4,5 ore

Dislivello: + 100 m / - 140 m

Difficoltà: media

#### **Giorno 4: Da Buonconvento a San Quirico d'Orcia**



La passeggiata di oggi è attraverso la famosa Valle d'Orcia, una bellissima valle circondata da infinite colline ondulate, coltivate a grano o girasoli. Questa ricca e verde vallata, in cui scorre il fiume Orcia, da cui deriva il nome della vallata, ospita i vigneti del rinomatissimo Brunello e del nuovo vino Val d'Orcia DOC, giunto da poco sul mercato e già molto apprezzato. Questa regione vanta anche molti prodotti locali di alta qualità, come il formaggio pecorino di Pienza, un olio di oliva dal sapore fruttato, zafferano, funghi e tartufi. Non stupisce che l'Unesco protegga queste terre delle province di Siena e Grosseto e che le abbia dichiarate Patrimonio mondiale dell'Umanità. La destinazione odierna è il grazioso villaggio di San Quirico, un bellissimo esempio di giardino all'Italiana simmetrico, l'Horti Leoni, con alcune graziose chiesette da visitare.

Distanza: 21,3 km

Tempo di percorrenza: circa 7 ore

Difficoltà: media

Dislivello: + 510 m / - 250 m

#### **Giorno 5: Da San Quirico d'Orcia a Gallina / Podere Passalacqua**

Distanza: 16 km

Tempo di percorrenza: circa 5,5 ore

Difficoltà: facile (continui ma moderati sali e scendi)

Dislivello: +300 m. -340 m.

**Giorno 6: Da Gallina / Podere Passalacqua a Radicofani**

Distanza: 17 km

Tempo di percorrenza: circa 5,5 ore

Difficoltà: media (pianeggiante con prolungata salita finale)

Dislivello: +540 m. -130 m.

**Giorno 7: da Radicofani a Cerretale**

Distanza: 12,4 km

Tempo di percorrenza: circa 4,5 ore

Difficoltà: moderata

Dislivello: +90 m. -510 m.

**Giorno 8: da Cerretale a Acquapendente**

Distanza: 18,6 km

Tempo di percorrenza: circa 6 ore

Difficoltà: media

Dislivello: +60 m. -420 m.

**Giorno 9: da Acquapendente a Bolsena**

Bolsena è situata sulle sponde del lago vulcanico che porta lo stesso nome. I Romani lo chiamavano Lacus Volsinii, adattando il nome etrusco, Velzna, dal nome dell'ultima città etrusca che resistette contro Roma. Bolsena ha il fascino caratteristico del villaggio medievale. Il Castello Monaldeschi, costruito fra il 12esimo e 14esimo secolo, ospita il Museo del Lago di Bolsena, che illustra aspetti storici del territorio lacustre.



Distanza: 22,8 km

Tempo di percorrenza: circa 7,5 ore

Difficoltà: media (saliscendi moderato)

Dislivello: +90 m. -195 m.

**Giorno 10: da Bolsena a Montefiascone**

Distanza: 17,7 km

Tempo di percorrenza: circa 6 ore

Difficoltà: media (saliscendi prevalentemente in salita)

Dislivello: +600 m. -300 m.

### Giorno 11: da Montefiascone a Viterbo

Viterbo è relativamente grande e vivace. Ha un centro medievale piuttosto attraente e interessante, con viuzze sapientemente restaurate dopo i danneggiamenti subiti durante la Guerra. Vanta un imponente palazzo papale, un Museo Civico con reperti archeologici, la Pinacoteca, e un giardino botanico. La città è famosa come città termale. Le terme venivano utilizzate anche all'epoca degli Etruschi e dei Romani.

Distanza: 18,5 km

Tempo di percorrenza: circa 6 ore

Difficoltà: moderata (in discesa o pianeggiante)

Dislivello: +90 m. -380 m.

### Giorno 12: Partenza

**Totale km:** 175 km; dislivello: +2440m -2865m

#### Hotels:

1. Siena (\*\*\*) hotel)
2. Cuna (\*\*\*) hotel) / Lucignano (\*\*\*) hotel)
3. Buonconvento (\*\*\*) hotel)
4. San Quirico d'Orcia (\*\*\*) hotel o Guesthouse)
5. Gallina/Passalacqua (B&B)
6. Radicofani (hotel \*\*\*)
7. Cerretale (agriturismo)
8. Acquapendente (\*\*\*) hotel)
9. Bolsena (\*\*\*) hotel)
10. Montefiascone (\*\*\*) hotel)
11. Viterbo (\*\*\*\*)hotel)

#### Prezzi p.p. 2022

Tappa 2 (pacchetto 12 giorni/11 notti)	Prezzo Euro / CHF *
In camera doppia B&B	€ 895 / CHF 967
Supplemento singola	€ 275 / CHF 297
Supplemento mezza pensione	€ 280 / CHF 302

\* I prezzi in CHF potrebbe essere cambiamenti, che dipendono dal cambio CHF - Euro

#### Incluso nel prezzo:

- 11 pernottamenti con prima colazione
- 11 cene se prenotate la mezza pensione
- Descrizione degli itinerari e mappe (Italiano, Inglese, Tedesco oppure in Francese)



- Se avete prenotato per il servizio: trasporto bagagli da hotel al hotel (1 valigia a persona min. 2) possibilità di prenotare “senza trasporto bagaglio”.
- Pre-Tour informazioni
- Tracce gps su richiesta per il vostro Gps oppure per app mobile come Maps.me
- Quotazione viaggiatore singolo su richiesta.

**Non incluso:** la tassa di soggiorno, che deve essere pagata direttamente negli alberghi



Dopo Viterbo, potete decidere di continuare il Vostro percorso lungo la Via Francigena fino a Roma.

### **TAPPA 3: DA VITERBO A ROMA**

#### **Programma in breve:**

#### **Giorno 1: Arrivo individuale a Viterbo**

#### **Giorno 2: Da Viterbo a Vetralla**

Distanza: 16 km oppure 17,5 km passando per variante Ponte Camillario

Tempo di percorrenza: circa 5,5 ore oppure 6 ore

Difficoltà: facile (saliscendi contenuti)

Dislivello: +220 m. -245 m

#### **Giorno 3: Da Vetralla a Sutri**

Distanza: 23,5 km

Tempo di percorrenza: circa 6 ore

Difficoltà: media (saliscendi contenuti)

Dislivello: +250 m. - 270 m.

#### **Giorno 4: Da Sutri a Campagnano di Roma**

Distanza: 24,5 km

Tempo di percorrenza: circa 7 ore

Difficoltà: media (leggero ma saliscendi continui)

Dislivello: +240 m. - 240 m.

**Giorno 5: Da Campagnano di Roma a La Storta**

Distanza: 22,8 km

Tempo di percorrenza: circa 6,5 ore

Difficoltà: media (leggero ma saliscendi continui, prevalentemente in discesa)

Dislivello: + 220 m. - 330 m.

**Giorno 6: Da La Storta a San Pietro (passando per Insugherata)**

Distanza: 19,1 km

Tempo di percorrenza: circa 6,5 ore

Difficoltà: facile (saliscendi contenuti)

Dislivello: +25 m. -170 m

**Giorno 7: Partenza****Totale km:** 106 km; Dislivello: +920m -1235m**Hotels:**

1. Viterbo (\*\*\*\* hotel)
2. Vetralla (\*\* hotel)
3. Sutri (\*\* hotel)
4. Campagnano di Roma (\*\* hotel)
5. La Storta (\*\* hotel)
6. San Pietro (\*\* hotel)

**Prezzi p.p. 2022\***

<b>Tappa 3 (7 giorni/6 notti)</b>	<b>Prezzo in Euro / CHF *</b>
In camera doppia B&B	€ 460 / CHF 497
Supplemento singola	€ 200 / CHF 216
Supplemento mezza pensione (a Roma B&B)	€ 130 / CHF 140

\* I prezzi in CHF potrebbe essere cambiamenti, che dipendono dal cambio CHF - Euro

**Incluso nel prezzo:**

- 6 pernottamenti con prima colazione
- 5 cene se prenotate per la mezza pensione ( a Roma solo B&B)
- Descrizione degli itinerari e mappe (Italiano, Inglese, Tedesco oppure in Francese)
- trasporto bagagli da hotel al hotel (1 valigia a persona / min 2 valigie) C'è la possibilità di prenotare "senza trasporto bagaglio"
- Pre-tour informazioni
- Tracce gps su richiesta per il vostro GPS oppure per App mobile come maps.me
- Credenziale
- Quotazione viaggiatore singolo su richiesta.

**Non incluso:** la tassa di soggiorno, che deve essere pagata direttamente all'albergo



\* Nei prezzi non è mai inclusa la tassa di soggiorno che varia da città a città.

\* Upgrade possibile in qualche città, ma non in tutte. Sempre su richiesta con supplemento.



**ECOLOGICO**TOURS

**ECOLOGICO TOURS**

Cantonal 41B / Marmotta B19

6565 San Bernardino

Svizzera/Schweiz/Suisse

[info@ecologicotours.com](mailto:info@ecologicotours.com)

tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505

[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)

[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)