

Costa degli Etruschi

Viaggi, emozioni ed esperienze tra terra e mare

Etruscan Coast

*Travel, emotions and experiences
between land and sea*

www.costadeglietruschi.eu



VISITTUSCANY





SANTA LUCE

ROSIGNANO
MARITTIMO

CASTELLINA
MARITTIMA

RIPARBELLA

CECINA

MONTESCUDAIO

GUARDISTALLO

CASALE MARITTIMO

BIBBONA

CASTAGNETO
CARDUCCI

SASSETTA

SAN VINCENZO

SUVERETO

CAMPIGLIA
MARITTIMA

PIOMBINO



COSTA
DEGLI
ETRUSCHI

Indice

ESPERIENZE

- 03** Aperitivo in barca a vela dai porticcioli della Costa
 Vela&Yoga dai porticcioli della Costa
 Snorkelling nel promontorio di Piombino
 Vivi l'emozione del Wing Surf, lo sport acquatico del momento
 Tour in bici elettrica nella Bolgheri DOC
 Passeggiata a cavallo con pic-nic
 Lezione di equitazione per bambini e adulti, con pony e cavalli
 Tour in bici a Casa Esagono con degustazione
 Tour in bici nell'anello del vino di Riparbella
 Itinerario Naturalistico dei Monti Livornesi con degustazione di Vini locali
 Herbis trekking: camminare, riconoscere le erbe e cucinarle
 Cooking class: la Toscana a tavola
 Wine lovers experience in Costa degli Etruschi
 Pranzo in cantina con i vini della Bolgheri Doc
 Gli spumanti nella Costa degli Etruschi
 Food & wine tour a Castagneto Carducci
 La biodinamica nel vino: visita in cantina con degustazione

Index

EXPERIENCES

- Aperitif on a sailing boat departing from the coastal ports
 "Sailing and Yoga" departing from the Coastal ports
 Snorkeling into the waters of Piombino Promontory
 Experience the thrill of Wing-Surfing, the ultimate water sport trend
 Horseback ride with a picnic
 Riding lesson with ponies and horses for both children and adults
 Bike tour at Casa Esagono with wine tasting
 Bike tour in the Riparbella's wine ring route
 Naturalistic itinerary of the Livornese Mountains with tasting of local wines
 "Herbis trekking": a walk to recognize wild herbs and how to cook them

Indice

VIAGGI

- 03** Tour 1 – Architettura in Val di Cornia tra antico e moderno
Tour 2 – L'acqua ...e il vino!
Tour 3 – Discovering Val di Cornia
Tour 4 – La via dei Cavalleggeri
Tour 5 – Fine settimana in bicicletta
Tour 6 – Borghi Di Toscana
Tour 7 – Tra i borghi della Costa degli Etruschi
-

Index

TOURS

- Tour 1 – Val di Cornia's architecture between modern and ancient styles
Tour 2 – Water... and wine!
Tour 3 – Discovering Val di Cornia
Tour 4 – Cavalleggeri's Route
Tour 5 – Weekend by bike (Outdoor in Costa degli Etruschi)
Tour 6 – Tuscany's boroughs
Tour 7 – Biking through Costa degli Etruschi's boroughs

Costa degli Etruschi

Costa degli Etruschi

Viaggi ed esperienze tra terra e mare

Un lembo di Toscana disteso tra spiagge dorate lambite da un mare azzurro e incontaminato e verdi colline punteggiate di antichi borghi storici ricchi di atmosfera, storia e tradizione.

Grazie alle sue bellezze naturali, lungo la **Costa degli Etruschi** ogni esperienza diventa unica, tra sabbia finissima e roccia di collina, insieme a gente di mare e di macchia. Un angolo di Toscana da esplorare poco a poco dove ognuno potrà trovare la propria perfetta dimensione di viaggio.

In questo mare, dagli splendidi fondali, gli sportivi si ritrovano per surfare sulle onde o veleggiare accompagnati da cetacei e delfini.

Con un profilo costiero modellato da dune e tomboli, da scogliere e promontori, baie riparate, calette e porti il viaggio diventa immersione in un paesaggio immaginifico dove il mare si fonde col verde della macchia mediterranea, in un percorso fatto di campi coltivati, filari di viti, ulivi secolari e file di cipressi.

L'identità del territorio si respira attraverso i segni lasciati dall'antica e colta civiltà etrusca che ancora vive come un museo a cielo aperto. L'arte e la cultura si respira nei piccoli bor-

ghi medievali, lungo le vie lastricate in pietra e le vecchie mura dove il tempo è scandito solo dal suono dei passi e dal lavoro delle botteghe artigianali. Un patrimonio di arte e di cultura che rimane indelebile nei grandi talenti pittorici della scuola dei Macchiaioli che qui hanno vissuto lasciando traccia dell'ingegno creativo. Il benessere e la sostenibilità è un tratto distintivo di questa terra grazie alle calde acque termali che sgorgano sin dall'antichità in una natura incontaminata, offrendo a corpo e spirito momenti di relax tra vapore, calore e silenti paesaggi.

L'arte culinaria riflette l'immagine genuina e incontaminata del territorio fatta di prodotti semplici di mare e di terra che uniscono tradizione, creatività e innovazione. L'enogastronomia rappresenta il fiore all'occhiello grazie all'eccellenza della Strada del Vino e dell'Olio Costa degli Etruschi, oltre 150 km di produzione a Bolgheri dei Super Tuscans di altissima qualità apprezzati in tutto il mondo. Colori, profumi e sapori del passato si fondono con il presente in un viaggio che attraversa l'anima e si custodisce, per sempre, nel cuore.



Etruscan Coast

Trips and experiences between land and sea

A strip of Tuscany lying between golden beaches, wedged between a blue, pristine sea and green hills punctuated with ancient villages rich in atmosphere, history and tradition. Thanks to its outstanding natural beauty, along the Costa degli Etruschi every experience becomes unique, while discovering in a glimpse fine sand and hill's rocks, together with seafarers and countrymen. A corner of Tuscany that has to be explored little by little, where everyone can find their exclusively own travel dimension.

In this part of the Mediterranean sea, gifted with an extraordinary seabed, sports enthusiasts meet to surf the waves or sail, accompanied by cetaceans and dolphins. A nosedive in an inspirational landscape, where the sea merges with the green of the Mediterranean bush, in a continuous path made of cultivated fields, vines, centuries-old olive trees and rows of cypresses, gradually turning into a coastal profile shaped by dunes and "tomboli", cliffs and promontories, sheltered bays, coves and ports.

The human identity of the territory can be felt through the signs left by the ancient Etruscan people, a true open-air museum. Art and culture thrive even in the smallest of the me-

dieval villages, along the stone-paved streets and the old walls, where time is marked only by the sound of footsteps and by the patient work of artisan workshops. A heritage of both art and craftsmanship that remains indelible in the traces of the painters from the Macchiaioli school, who lived here feeding their creative minds with these beautiful landscapes. Wellness and sustainability are a distinctive feature of this land, thanks to the warm thermal waters that have flowed here since ancient times in uncontaminated nature, offering moments of relaxation between steam, heat and silent landscapes. The culinary art reflects the genuine and uncontaminated image of the territory made of simple sea and land products capable of combining tradition, creativity and innovation. Food and wine are in fact the brightest jewels in the crown, thanks to the excellence of the "Costa degli Etruschi Wine and Oil Route", over a hundred-and-fifty kilometers of high end quality production of which Bolgheri of the highest quality Super Tuscans appreciated throughout the world. Colours, scents and flavours of the past blend with the present ones, in a journey that passes through the soul and will rest forever in the heart.



Aperitivo in barca a vela dai porticcioli della Costa

Voglia di mare e di un aperitivo indimenticabile? Prova a vivere questa meravigliosa esperienza per goderti una serata di relax con vista sul mare, accompagnata da un gustoso aperitivo. Ti porteremo al faro di Vada e veleggeremo lungo la costa. Un'occasione perfetta per condividere momenti memorabili con amici e famiglia in un'atmosfera unica ed esclusiva.

IL TOUR INCLUDE

- Viaggio in barca a vela con skipper
- Aperitivo a bordo
- Bagno

DURATA

3 ore

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573



Aperitif on a sailing boat departing from the coastal ports

Longing for the sea and an unforgettable aperitif? Live this wonderful experience to enjoy a relaxing evening tasting an aperitif with a view across the sea. We will take you by the hand to discover the Livorno lighthouse, sailing along the seacoast. A perfect opportunity to share memorable moments with friends and family in an unique and exclusive atmosphere.

THE TOUR INCLUDES

- Sailing trip with skipper
- Aperitif on board
- Bath

DURATION

3 hours

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Vela & Yoga dai porticcioli della Costa

Preparati a salpare per la lezione di Yoga più emozionante che c'è; sì perché avrai l'occasione di goderti il relax della pratica di yoga e stretching in uno scenario unico tra il verde delle colline e l'azzurro del mare della Costa degli Etruschi.

Potrai rilassarti viaggiando in barca a vela lungo costa, gustare un pranzo tipico e immergerti nelle acque fresche del mare della Costa degli Etruschi tra le baie di Castiglioncello.

IL TOUR INCLUDE

- Viaggio in barca a vela con skipper
- Lezione di yoga
- Pranzo
- Bagno

DURATA

mezza giornata

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573

“Sailing & Yoga” departing from from the coastal ports

Get ready to raise anchor for the most exciting yoga class; yes, because you will have the chance to enjoy your yoga and stretching experience while relaxing into the green hills and the blue sea of Costa degli Etruschi. You will then chill out traveling on the sailboat along the coastline, taste a typical tuscan lunch and immerse yourself into the cool waters of the Castiglioncello's bays.

THE TOUR INCLUDES

- Sailing trip with skipper
- Yoga class
- Lunch
- Bath

DURATION

half day

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573



Snorkeling nel promontorio di Piombino

Vieni alla scoperta delle meraviglie del mare della Costa degli Etruschi. Potrai scoprire i meravigliosi e sorprendenti fondali che bagnano la nostra Costa a bordo di un gommone. Ti forniremo tutta l'attrezzatura necessaria per ammirare il mondo sommerso tra la spiaggia di San Vincenzo, Baratti e la Buca della Fate.

A bordo un istruttore ti mostrerà gli scenari spettacolari delle acque limpide della Costa Toscana: un'esperienza unica da vivere durante la tua vacanza sulla Costa degli Etruschi.

IL TOUR INCLUDE

- Gita in gommone
- Skipper
- Maschera per ammirare i fondali

DURATA

3 ore

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573



Snorkeling into the waters of Piombino Promontory

Come to discover the stunning coastline of Costa degli Etruschi. You will find out about our wonderful and amazing seabed while sailing on a rubber boat; you will have all the necessary equipment to admire the underwater world of San Vincenzo, Baratti and Buca delle Fate. An instructor on board will show you the spectacular crystal clear waters of the Tuscan coast: a unique experience to live during your holiday on Costa degli Etruschi.

THE TOUR INCLUDES

- Dinghy trip
- Skipper
- Mask to admire the seabed

DURATION

3 hours

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Vivi l'emozione del Wing Surf, lo sport acquatico del momento

Il wing surf è sicuramente lo sport acquatico più emozionante e avventuroso dove potrai vivere la sensazione di libertà e a contatto con la natura.

Ti proponiamo una esperienza immersiva in questa nuova sorprendente esperienza dove potrai avvicinarti ai principi della navigazione. Seguirai la tua rotta mantenendo le manovre di base: orzare, poggiare, virare e strambare, per raggiungere la tua meta imparando divertendoti,

IL TOUR INCLUDE	DURATA	PRENOTA QUI
<ul style="list-style-type: none"> • Attrezzatura • Istruttore • Lezione privata <p><i>Possibile fare un pacchetto di lezioni su richiesta o partecipare a lezioni di gruppo</i></p>	1 ora	<p>✉ dmc@costadeglietruschi.eu</p> <p>☎ Tel. +39 389 0684573</p>



Experience the thrill of Wing-Surfing, the ultimate water sport trend

Wing-Surf is definitely the most adventurous and exciting water sport that will get you the chance to experience the feeling of freedom and live in contact with nature: a new, immersive and amazing experience, where you will approach the basics of navigation. You will follow your route practicing the main maneuvers: luffin, bearing away, rotating and to jibing.

THE TOUR INCLUDES	DURATION	BOOK HERE
<p>Equipment Instructor Tutorial</p> <p>Possible to make a package of lessons on request or participate in group lessons</p>	1 hour	<p>✉ dmc@costadeglietruschi.eu</p> <p>☎ Ph. +39 389 0684573</p>

Tour in bici elettrica nella Bolgheri DOC

Vivi l'esperienza di uno dei territori più famosi per il vino in un suggestivo tour in sella ad una bicicletta elettrica.

Sarà un tour che ti farà scoprire le meraviglie del paesaggio bolgherese, tra vigneti e olivi secolari, con la vista del mare a fare da cornice.

Attraverserai su due ruote le verdi colline con una sosta al delizioso borgo di Bolgheri, passando per il famoso Viale dei Cipressi, tanto caro al poeta premio Nobel Giosuè Carducci.

Pedalando tra i saliscendi, avrai occasione di visitare una tra le più importanti cantine della Bolgheri Doc, dove ti attende una visita dell'azienda e una degustazione di vini in abbinamento ai sapori tipici locali, tra cui salumi toscani, bruschetta con olio extra vergine di oliva toscano. Una volta recuperate le energie continuerai il tour in bici rientrando al punto di partenza.

IL TOUR INCLUDE

- Noleggio 4 ore E-Bike con casco
- Visita di un'azienda vitivinicola
- Degustazione di 3 vini compreso un Bolgheri DOC superiore
- Degustazione di prodotti tipici

DURATA

4 ore

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573

Electric bike tour in Bolgheri DOC

Experience a suggestive tour riding an electric bike around one of the most famous areas renowned for the wine. You will discover the marvelous Bolgheri landscape, characterized by vineyards and centennial olive trees, with an incredible sea view as background. You will cross the green hills on your bike up to the charming village of Bolgheri, passing by the famous Cypress Avenue, so dear to the Nobel Prize poet Giosuè Carducci. You'll have the chance to visit one of the most important cellars of the Bolgheri Doc area: you'll enjoy a tour of the winery and a wine-tasting that perfectly matches typical local flavours, such as Tuscan cold cuts and bruschetta with Tuscan extra virgin olive oil. Once you have recovered your energy, you'll continue with the bike tour, eventually going back to the starting point.

THE TOUR INCLUDES

- 4-hour E-Bike rental with helmet
- Visit to a winery
- Tasting of 3 wines including a Bolgheri DOC superior
- Tasting of typical products

DURATION

4 hours

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Passeggiata a cavallo con picnic

Non perdere l'occasione di partecipare ad emozionanti passeggiate a cavallo all'interno di una delle più belle aziende agricole e biologiche del territorio. Una guida ti accompagnerà alla scoperta delle tradizioni del luogo e della cultura equestre, tipica di questa terra. L'esperienza, che si svolgerà in totale sicurezza, è perfetta sia per gli adulti che per i ragazzi, ed è un ottimo modo per trascorrere momenti a contatto con la natura. Dopo un breve brief iniziale, partirai per un percorso all'interno di luoghi incontaminati, come i terreni dell'azienda e la Riserva Naturale Macchia della Magona. Al rientro ti aspetta un picnic con degustazione di 3 vini (2 rossi + 1 metodo ancestrale rosé). Data la posizione privilegiata da cui partirai, durante il percorso godrai di una vista mozzafiato sulla costa toscana e sul borgo di Casale Marittimo.

IL TOUR INCLUDE

- Brief iniziale
- Accompagnatore esperto
- Dispositivi di sicurezza
- Pic-nic con degustazione di vini

DURATA

5 ore

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573

Horseback ride with a picnic

Don't miss the chance to go for exciting horseback rides around one of the most beautiful organic farms in the region. A guide will lead you to discover the local traditions and the equestrian culture, typical of this land. This completely safe experience is perfect for both adults and children, and a great way to spend some time surrounded by nature. After a small briefing, you will leave for a ride through unpolluted lands, such as the farm's fields and the Macchia della Magona Natural Reserve. On your way back, you will enjoy a picnic with wine-tasting of three wines (two reds and one "ancestral method" rosé). Given the privileged position from which the ride starts, you will enjoy a breathtaking view of the Tuscan coast and the village of Casale Marittimo as you go.

THE TOUR INCLUDES

- Initial brief
- Expert tour leader
- Safety devices
- Picnic with wine tasting

DURATION

5 hours

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Lezione di equitazione per bambini e adulti, con pony e cavalli

Vieni a provare l'esperienza di un'escursione a cavallo; potrai interagire sia a terra che in sella con il cavallo con il dovuto rispetto, all'interno del maneggio o all'interno della riserva Bio-genetica dei Tomboli nei percorsi delimitati all'attività equestre.

Non ti preoccupare se è la prima volta o se sei un pò più esperto; il tuo istruttore costruirà l'attività a misura in base al tuo livello di competenza per farti vivere una bellissima esperienza.

IL TOUR INCLUDE	DURATA	PRENOTA QUI
<ul style="list-style-type: none"> · Cavallo · Guida equestre certificata · Caschetto · Paraschiama · Foto digitali dell'esperienza 	2 ore circa	✉ dmc@costadeglietruschi.eu ☎ Tel. +39 389 0684573



Riding lesson with ponies and horses for children and adults

Join a group of children and adults for a horseback riding experience; you will have the chance to spend time with the horses both on the ground and on horseback inside the riding arena or on the paths designated for equestrian activities in the Tomboli Bio-genetic Reserve. Whether it's your first time or you're a bit more experienced, don't worry: your instructor will build the activity to fit your needs and let you enjoy a wonderful experience.

THE TOUR INCLUDES	DURATION	BOOK HERE
<ul style="list-style-type: none"> · Horse · Certified equestrian guide · Helmet · Digital photos of the experience 	2 hours	✉ dmc@costadeglietruschi.eu ☎ Ph. +39 389 0684573

Tour in bici a Casa Esagono con degustazione

Vieni a scoprire un gioiello nascosto nella pineta nei pressi di Baratti. La Casa Esagono è una struttura storica di pregio creata da Vittorio Giorgini nel 1957 e la sua particolarità risiede nella forma ad esagono che la rende interessante come un primo esempio di struttura modulare: un esplicito riferimento in natura lo ritroviamo proprio nelle strutture reticolari degli alveari.

Il tour prevede di raggiungere attraverso sentieri e sterrati questo esempio di architettura green.

Al termine l'appuntamento è presso una cantina biodinamica per una degustazione tipica.

IL TOUR INCLUDE

- Noleggio 4 ore E-Bike con casco
- Tour guidato da una guida cicloturistica esperta
- Degustazione di 3 vini

DURATA

mezza giornata

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573



Bike tour at Casa Esagono with wine-tasting

Explore a hidden gem in the pine forest near Baratti: Casa Esagono (Hexagon House) is a prestigious historical building designed by Vittorio Giorgini in 1957. Its uniqueness lies in the hexagonal shape that makes it an early example of a modular structure: it is an explicit reference to the reticular patterns of beehives. The tour plans to ride through trails and dirt roads until you'll reach this piece of green architecture. At the end, you'll enjoy a characteristic wine-tasting in a biodinamic winery.

THE TOUR INCLUDES

- 4-hour E-Bike rental with helmet
- Tour led by an expert cycling guide
- Tasting of 3 wines

DURATION

half day

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Tour in bici nell'anello del vino di Riparbella

Attraverso un percorso che si snoda in un territorio di eccellenza vinicola, potrai scoprire magnifici paesaggi in un percorso ad anello di 42 km da realizzare in mountain bike o con la bici gravel.

Sarà possibile scorgere lungo il tragitto le 10 cantine del territorio dove avrai l'opportunità, poco dopo la partenza, di effettuare una prima piccola degustazione e terminare il tour con il pranzo-degustazione in una seconda cantina. Il percorso sarà fornito con traccia gpx e con una cartina. Guida disponibile a richiesta.

IL TOUR INCLUDE

- Traccia del percorso
- Noleggio 4 ore E-Bike con casco
- Degustazione di 2 vini in 2 cantine
- Guida disponibile a richiesta

DURATA

mezza giornata

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573

Bike tours in Riparbella's wine ring route

Don't miss your chance to explore wonderful landscapes riding a mountain bike or a gravel bike on a forty-two kilometers ring route that winds through an outstanding wine-producing territory. Along the way you'll stumble upon ten wineries where you will enjoy a wine-tasting experience shortly after departure, and a lunch with another wine-tasting at a second winery at the end of the tour. The route will be provided with a GPS tracker and a map. Guides available upon request.

THE TOUR INCLUDES

- Route Tracing
- 4-hour E-Bike rental with helmet
- Tasting of 2 wines in 2 wineries
- Guide available on request

DURATION

half day

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573



Itinerario naturalistico dei Monti Livornesi con degustazione di vini locali

Un incantevole percorso nei profumi delle colline livornesi in un ambiente incontaminato per scoprire insieme le essenze vegetali più rappresentative della macchia mediterranea i complessi ofiolitici dei Monti Livornesi.

Dopo la bella passeggiata panoramica con viste mozzafiato sul mare prospiciente la costa di Castiglioncello, ti aspetterà la degustazione presso un'azienda biologica locale che, coi suoi vini di eccellenza, ha ottenuto riconoscimenti a livello internazionale

L'itinerario parte dall'uscita Castiglioncello della tangenziale da Livorno. Dopo aver parcheggiato, si segue un sentiero che porta alla cima del Monte Pelato. Il percorso passa per Poggio al Tedesco e una sorgente d'acqua, con una vista panoramica dal pianoro vicino alla meta. Il percorso di ritorno attraversa un "sentiero verde" in discesa.

IL TOUR INCLUDE

- Guida turistica ambientale
- Visita e degustazione in cantina

DURATA

mezza giornata

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573

Naturalistic Itinerary of the Livornese Mountains with wine-tasting of local wines

Come to discover the most representative plant essences of the Mediterranean bush through a route in a pristine environment, submerged by the scents of the Livornese hills.

After a beautiful walk with breathtaking views of the sea overlooked by the coast of Castiglioncello, you will enjoy a wine tasting experience at a local organic winery: its excellent wines have won international recognition. The itinerary begins at the Castiglioncello highway exit from Livorno. After parking, you will find a path that leads to the top of Monte Pelato. The route goes through Poggio al Tedesco and a water spring, with a scenic view from the plateau near the destination. The route back runs through a downhill "green trail".

THE TOUR INCLUDES

Environmental tour guide
Visit and tasting in the cellar

DURATION

half day

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Herbis Trekking: camminare, riconoscere le erbe e cucinarle

Scopri anche tu la natura incantaminata della Costa degli Etruschi attraverso un trekking per conoscere e apprezzare le erbe spontanee del territorio. Attraverso una passeggiata guidata in un percorso di 10km potrai accrescere la consapevolezza sulle proprietà esclusive e i benefici delle piante spontanee, l'importanza della stagionalità dei prodotti della natura e del nutrirti con alimenti la cui biodiversità non è stata intaccata da processi di crescita. Al mattino, al ritrovo, dopo una breve introduzione, partirai per percorso di circa 6 km nel bosco dove potrai raccogliere le erbe nella parte alta della collina.

Durante la sosta, un cuoco esperto e appassionato da oltre 30 anni di erbe spontanee, servirà un pranzo con menu vegetariano, presentando i processi semplici dell'estrazione dei principi attivi delle piante officinali.

Al termine del pranzo, rientro al punto di partenza con percorso di 4 Km

IL TOUR INCLUDE

- Accompagnamento con un esperto di piante e erbe
- Degustazione di 2 vini
- Brunch con piatti a basse di erbe di campo

DURATA

una giornata

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573

Herbis trekking: a walk to recognise herbs and learn how to cook them

Discover the Costa degli Etruschi's pristine nature by trekking and learning about the local wild herbs! Walking along a ten-kilometers route, you will explore the unique properties of wild plants, the benefits of natural products seasonality and the importance of eating foods whose biodiversity hasn't been affected by agriculture. In the morning, after a brief introduction at the meeting point, you will set off on a trail of about six kilometers into the forest where you will be able to collect herbs on the hilltop. During the break, an experienced cook, passionate about wild herbs for more than thirty years, will serve you a vegetarian meal, showing you the easy processes of extracting the active ingredients from medicinal plants. At the end of the lunch, you will return to the starting point through a four kilometers route.

THE TOUR INCLUDES

- Accompaniment with a plant and herb expert
- Tasting of 2 wines
- Brunch with low dishes of wild herbs

DURATION

one day

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Cooking class: la Toscana a tavola

Unisciti a noi e impara i segreti dell'arte culinaria italiana e toscana. Scopri i segreti della cucina casalinga creando un menù completo dall'antipasto al dessert. Durante la lezione pratica, preparerai pasta fresca, polpette perfette e un delizioso dessert fatto in casa. Immergiti nella vera tradizione della cucina italiana, nei piatti della tradizione che si tramandano nelle generazioni. Vivrai un'esperienza unica e autentica in un ambiente familiare e di condivisione attraverso l'utilizzo di prodotti freschi che provengono dal nostro territorio come le verdure dell'orto, l'olio extravergine di oliva e le farine locali. Al termine del pranzo un eccellente assaggio dei vini di Bolgheri in compagnia.

IL TOUR INCLUDE

- Corso di cucina
- Pranzo o cena a base dei prodotti preparati e vino locale
- Grembiule "Costa degli Etruschi"

DURATA

mezza giornata

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573

Cooking class: Tuscany is served

Join us and learn the secrets of Italian and Tuscan culinary art. Discover the secrets of home cooking by preparing an entire menu from appetizer to dessert. During the hands-on class, you will prepare fresh pasta, perfect meatballs, and a delicious homemade dessert. Dive into the authentic heritage of Italian cooking and into the traditional dishes that have been passed down over generations. You will enjoy a unique and authentic experience in a homely and sharing environment, using fresh products that come from our territory such as vegetables from the garden, extra virgin olive oil and local flours. At the end of the meal you will enjoy an excellent tasting of Bolgheri wines in great company.

THE TOUR INCLUDES

- Cooking class
- Lunch or dinner based on the prepared products and local wine
- Apron "Etruscan Coast"

DURATION

half day

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573



Wine lovers experience in Costa degli Etruschi

Un'intera giornata dedicata ai wine lovers alla scoperta e alla conoscenza dei Vini della Costa degli Etruschi, tra le zone vinicole di Riparbella, la Bolgheri Doc e la Val di Cornia. Potrai confrontare le peculiarità delle diverse produzioni attraverso le storie e le curiosità legate ai diversi paesi, diventati celebri per le loro eccellenze. Avrai modo di visitare 3 aziende vitivinicole: in ognuna delle quali farai la conoscenza diretta dei produttori, scoprendo le loro storie, tradizioni e filosofie, e degustando i loro vini in un'atmosfera rilassata e conviviale. In ogni degustazione avrai la possibilità di abbinare un tagliere di salumi e formaggi.

IL TOUR INCLUDE	DURATA	PRENOTA QUI
<ul style="list-style-type: none"> · Visita di tre aziende: Riparbella, Bolgheri e Suvereto/Campiglia Marittima · Degustazione di 3 vini in ogni cantina (compreso un vino superiore per ogni cantina) con abbinamento di stuzzichini 	una giornata	<p>✉ dmc@costadeglietruschi.eu</p> <p>☎ Tel. +39 389 0684573</p> <p>A richiesta: servizio di transfer da/a meeting point</p>



Wine lovers experience in Costa degli Etruschi

An entire day dedicated to wine lovers, to discover and learn about Costa degli Etruschi wines, between the areas of Riparbella, Bolgheri “Doc” Area and the Val di Cornia area. You'll be able to compare the peculiarities of the different wine productions through stories and curiosities linked to the different places, famous for this specific excellence. You will have the opportunity to visit three wineries: there, you'll get to know firsthand the producers, and you'll discover their stories, traditions and philosophies, while tasting their wines in a relaxed and chill atmosphere. In each tasting, you will have the opportunity to pair with wines one “cold cuts and cheese” platter.

THE TOUR INCLUDES	DURATION	BOOK HERE
<ul style="list-style-type: none"> · Visit of three companies: Riparbella area, Bolgheri and Suvereto/Campiglia Marittima · tasting of 3 wines at each winery (including a superior wine from each winery) with pairing of appetizers 	one day	<p>✉ dmc@costadeglietruschi.eu</p> <p>☎ Ph. +39 389 0684573</p> <p>On request: transfer service from/to meeting point</p>

Pranzo in cantina con i vini della Bolgheri DOC

Vieni a scoprire un angolo del territorio bolgherese degustandone i vini e assaporando uno sfizioso pranzo o una cena all'interno del giardino mediterraneo o nelle accoglienti sale del Bistrò. Dopo una veloce introduzione alla storia e alla filosofia della cantina, sarete accompagnati nella visita della Bottaia, dove il Bolgheri Rosso e il Bolgheri Superiore riposano il tempo necessario per sviluppare tutti i loro sentori. A seguire, sarete accolti per un pranzo o una cena con due portate che potrete selezionare alla carta, con una scelta nata nella volontà di offrire una cucina a base di materie prime del territorio, piatti freddi, tartare, selezioni dei migliori salumi e formaggi a km0. Durante questa esperienza dei sensi sarete guidati alla scoperta dei vini di eccellenza come il Vermentino Costa Toscana Igt, il Rosato Costa Toscana Igt e il Rosso Bolgheri Doc.

IL TOUR INCLUDE

- Introduzione ai vini della tenuta e visita alla bottaia
- Pranzo di due portate a scelta dal menu
- Degustazione di tre vini in abbinamento
- Alternative vegetariane disponibili su richiesta

DURATA

3 ore

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573

Lunch in the cellar with Bolgheri “Doc” wines

Discover a peculiar corner of the Bolgheri area by tasting the wines and by enjoying a delicious lunch or dinner in the Mediterranean garden or in the welcoming rooms of the Bistrot. After a quick introduction to the history and philosophy of the winery, you will visit the Bottaia, where the Bolgheri Rosso and the Bolgheri Superiore rest the amount of time needed to gain all their marvelous scents. Afterwards, you'll be welcome for a special lunch or dinner, made by two courses that can be selected “à la carte”: a choice born from the desire to offer local cuisine based on raw materials, cold dishes, tartare and the best local cold cuts and cheeses. During this sensory experience you will discover excellent wines such as the Vermentino Costa Toscana Igt, the Rosato Costa Toscana Igt and the Bolgheri Rosso Doc.

THE TOUR INCLUDES

- Introduction to the estate's wines and visit to the barrel cellar
- Two-course lunch of your choice from the menu
- Tasting of three paired wines
- Vegetarian alternatives available on request

DURATION

3 hours

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Gli spumanti nella Costa degli Etruschi

In una terra di grandi vini rossi esiste anche una produzione di spumanti, realizzati con il metodo classico da uve Pinot Noir, Chardonnay e Manseng. Concediti quindi l'opportunità di vivere un'esperienza unica in una delle cantine più importanti lungo la Strada del Vino Costa degli Etruschi. Avrai modo di visitare la splendida barriccaia e degustare tre versioni di spumante accompagnate da un tagliere di prodotti toscani.

IL TOUR INCLUDE

- Visita alla cantina
- Degustazione di 3 spumanti metodo classico
- Tagliere di prodotti toscani

DURATA

2 ore

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Tel. +39 389 0684573



Sparkling wines in Costa degli Etruschi

In a land known for great red wines, there's also space for the production of sparkling wines, made with classic methods from Pinot Noir, Chardonnay and Manseng grapes. Give yourself the opportunity to live a unique experience in one of the most important wineries along the Costa degli Etruschi wine route. You will visit the splendid barrique cellar and taste three different kinds of sparkling wine paired with a platter of Tuscan products.

THE TOUR INCLUDES

- Visit to the winery
- Tasting of 3 classic method sparkling wines
- Platter of Tuscan products

DURATION

2 hours

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu
☎ Ph. +39 389 0684573

Food & Wine Tour a Castagneto Carducci

Passeggia nel borgo di Castagneto Carducci alla scoperta dei suoi tesori enogastronomici, unendo cultura, tradizioni e storia.

Accompagnati da una guida esperta, ascolterai storie, racconti e aneddoti scoprendo il lavoro di antichi artigiani locali con la possibilità di degustare le specialità più caratteristiche del territorio, facendo sosta tra le botteghe di prodotti tipici, presso un ristorante tradizionale e all'interno di uno storico liquorificio. Il tour ti accompagnerà ad assaporare le migliori eccellenze del territorio come le bruschette con l'olio extra vergine, i salumi toscani, il peperoncino biodinamico, e ovviamente il vino di Bolgheri.

IL TOUR INCLUDE

- Accompagnamento guida turistica
- Visita dei punti degustazione
- Tagliere di salumi e bruschetta all'olio, calice di vino
- Visita delle antiche botteghe artigiane con degustazione nel vecchio liquorificio

DURATA

4 ore

PRENOTA QUI

✉ dmc@costadeglietruschi.eu

☎ Tel. +39 389 0684573

Food & Wine Tour in Castagneto Carducci

Explore the village of Castagneto Carducci to discover its food and wine treasures, combining culture, traditions and history. Accompanied by an expert guide, you will listen to stories, tales and anecdotes while discovering the work of ancient local artisans with the possibility of tasting the specialties of this territory. Enjoy stopping at the local boutiques full of typical products, at a traditional restaurant and inside a historic liquor factory. The tour will eventually lead you to taste the best delicacies of the area such as bruschetta with extra virgin olive oil, Tuscan cold cuts, biodynamic chili pepper, and, obviously, Bolgheri wine.

THE TOUR INCLUDES

- Tour guide accompaniment
- Visit of the tasting points
- Platter of cold cuts and bruschetta with oil, glass of wine
- Visit of the ancient artisan shops with tasting in the old liqueur factory

DURATION

3 hours

BOOK HERE

✉ dmc@costadeglietruschi.eu

☎ Ph. +39 389 0684573

La biodinamica nel vino: visita in cantina con degustazione

L'agricoltura biodinamica è un approccio olistico e sostenibile che valorizza i cicli naturali e l'interconnessione tra suolo, piante, animali, esseri umani e forze cosmiche.

Immergiti nella biodiversità del territorio, dove l'ambiente è l'elemento da cui partire per la produzione agricola. Il vino diventa parte di una visione olistica in cui ogni elemento riveste un ruolo da protagonista e ci rende parte attiva nella difesa e nel rispetto del pianeta.

Durante la visita all'azienda biodinamica in Costa degli Etruschi potrai confrontarti con questa filosofia produttiva e degustare i preziosi vini che nascono dal lavoro di queste aziende.

Potrai scegliere questa esperienza in una delle tre località della Costa: Bolgheri, Riparbella o Suvereto.

IL TOUR INCLUDE	DURATA	PRENOTA QUI
<ul style="list-style-type: none"> · Rudimenti sull'agricoltura biodinamica · Visita della cantina · Degustazione di 3 vini accompagnati da prodotti da forno · Assaggio olio extravergine di oliva 	2 ore	<ul style="list-style-type: none"> ✉ dmc@costadeglietruschi.eu ☎ Tel. +39 389 0684573

Biodynamics in the wine world: visit to the cellar with wine tasting

Biodynamic agriculture is a holistic and sustainable approach that enhances natural cycles and connections between soil, plants, animals, humans and cosmic forces. Immerse yourself in the vast biodiversity of the area, where the environment is the crucial element to start agricultural production. Wine becomes part of a holistic vision in which each element plays a leading role and makes us an active part in defending and respecting the planet. During your visit to the biodynamic factory on the Costa degli Etruschi you will be able to learn this production philosophy and taste the precious wines originating from this process. You can choose to have this experience in one of the three locations on the coast: Bolgheri, Riparbella or Suvereto.

THE TOUR INCLUDES	DURATION	BOOK HERE
<ul style="list-style-type: none"> · Rudiments of biodynamic agriculture · Visit of the winery · Tasting of 3 wines accompanied by baked goods · Extra virgin olive oil tasting 	2 hours	<ul style="list-style-type: none"> ✉ dmc@costadeglietruschi.eu ☎ Ph. +39 389 0684573



TOUR 1

Architettura in Val di Cornia tra antico e moderno

Immersione nella storia degli Etruschi e nella modernità di una cantina: week end che abbina storia, arte e cultura ed enogastronomia

1° giorno: Visita al Parco Archeologico di Baratti e Populonia

La mattina è dedicata alla visita delle due necropoli etrusche. La più antica è affacciata sul mare azzurro del golfo di Baratti, con le sepolture monumentali dei lucumoni etruschi di oltre 2000 anni fa ancora conservate. Emozionante è l'ingresso nella Tomba dei Carri che misura quasi 30 metri di diametro. La Via delle Cave conduce alla Necropoli delle Grotte, con sepolture ipogee scavate nella pietra panchina. Nel pomeriggio, visita all'acropoli di Populonia, cinta da possenti mura. I resti archeologici raccontano della città dopo la conquista di Roma, con i templi, la grande strada sacra e il santuario dedicato a Venere. Gli edifici ancora conservano lo splendore antico dei mosaici che le

decoravano, come nella grande casa aristocratica e nelle terme pubbliche, le più antiche d'Etruria. Possibilità di pranzo al ristorante del Parco.

2° giorno: Visita con degustazione della cantina Petra, una delle cantine di design del circuito Toscana Wine Architecture. Petra è un'oasi naturale immersa nel territorio unico e diverso della Val di Cornia. L'architetto svizzero Mario Botta ha vestito di forma e funzione uno spazio d'incontro e di scambio culturale e sociale. Il luogo conclusivo è un'architettura morbida, rispettosa, a basso impatto, com'è tutta la strada che dal grappolo conduce alla bottiglia.

Nel pomeriggio sarà possibile visitare il borgo di Suvereto, bandiera arancione del Touring Club Italiano. Alloggio in un agriturismo in zona.



TOUR 1

Val di Cornia's architecture between modern and ancient styles

Full-immersion between Etruscan history and modern wineries: a full package weekend merging history, art, culture and cuisine

Day 1: Visit to Baratti and Populonia Archeological Park

The morning will be devoted to the visit of two Etruscan necropolises: the oldest one overlooks the blue sea of the Gulf of Baratti, housing the still-preserved monumental tombs of the Etruscan Lucumoni from over two-thousands years ago. The entrance to the Tomba dei Carri (Chariots tomb), which has almost a thirty meters diameter, offers an exciting experience; the tour continues with the so called Cave's Way, a path leading to the Necropolis of the Caves constituted by a series of hypogean tombs dug into benchstone. In the afternoon, you will visit the acropolis of Populonia: the archeological remains of this important etruscan city tell the story of the local civilisation after the Roman conquest with the beautiful wide holy path, the temples and the Venus sanctuary. The buildings still house the splendid ancient mosaics that used to decorate them, like the one in the large aristocratic house and in the public thermal baths, the oldest in all of Etruria. Lunch option at the archeological park's restaurant.

Day 2: Visit and wine tasting: Petra Wine, one of the design wineries of Toscana Wine Architecture circuit

Petra is a natural reserve immersed in the unique and diverse territory of

the Val di Cornia. The Swiss architect Mario Botta has designed a meeting space that represents a perfect blend of design and function. The result is an architectural feat that is soft, respectful and low-impacting on the environment, as is the entire process of wine making from grape to glass. In the afternoon, you will visit Suvereto, a borgo that recently won the "orange flag" from the Italian Touring Club. Accommodation in a farmhouse in the area.



TOUR 2

L'acqua e il vino!

Visita alla Costa degli Etruschi tra storia, enogastronomia e terme.

1° giorno Baratti – Buca delle Fate – Bolgheri

Al mattino dopo aver depositato i bagagli in Hotel partenza per Baratti.

Escursione alla Buca delle Fate, un angolo di paradiso raggiungibile attraverso un sentiero che si snoda in un ombroso bosco di lecci lungo il quale sono visibili i resti di alcune tombe etrusche. Pian piano il bosco lascia spazio alla tipica macchia mediterranea fino ad aprirsi in uno spettacolo di scogli modellati e acque cristalline popolate da pesci e piante marine. Mattinata a disposizione per relax e bagno in acque cristalline.

Previsto il pranzo in un ristorante tipico a base di pietanze della tradizione toscana. Nel pomeriggio partenza per Bolgheri e visita guidata a una cantina della famosa DOC, che negli anni ha mantenuto intatta l'antica tradizione di coltivare e produrre vino e olio di qualità.

Attraverso la spiegazione del vignaio- lo sarete accompagnati alla visita dei

vigneti e in cantina dove verranno illustrati i principali metodi di vinificazione; al termine del tour ci sarà la degustazione.

A seguire tempo libero nel suggestivo borgo medievale di Bolgheri dove percorrerete il famoso *viale dei cipressi*, reso immortale dai celebri versi di Giosuè Carducci nella poesia Davanti a San Guido: "I cipressi che a Bolgheri alti e schietti van da San Guido in duplice filar...".

D'obbligo è dunque la visita all'Oratorio di San Guido ubicato sulla Via Aurelia di fronte all'omonimo viale.

Entrerete poi nel borgo ricostruito nella prima metà del '500. Il borgo fu antico feudo della famiglia dei Della Gherardesca che vi edificò il Castello sulla cima del colle. Rientro in hotel nel tardo pomeriggio.

2° giorno Livorno-Isola di Capraia

Escursione a Capraia dal porto di Livorno con motonave.

Arrivo a Capraia dopo circa 2 ore di navigazione. Possibilità di visitare l'i-





sola in autonomia oppure di prenotare escursioni guidate direttamente durante la navigazione.

L'Isola di Capraia è la terza per grandezza dell'Arcipelago Toscano, di origine vulcanica con un cono di eruzione ancora ben visibile per metà nella tipica Cala Rossa, una delle più spettacolari del Mediterraneo; le coste, alte e rocciose, sono abbracciate da una catena montuosa e da una vegetazione mediterranea ricchissima di specie protette. L'isola è visitabile anche a bordo di piccole imbarcazioni che è possibile noleggiare in loco qualora si volesse andare alla scoperta degli angoli più selvaggi e nascosti. Una delle vie più antiche di Capraia, il sentiero dello Zenobito, conduce all'omonima torre e ci regala ad ogni sali e scendi scorci inediti e meravigliosi.

L'area nord dell'isola occupata fino al 1986 dalla Colonia Penale con le sue varie diramazioni, l'"Aghiale" con le celle, la mensa, gli alloggi, i pollai, gli orti, luoghi abbandonati impregnati di mistero e solitudine, suggeriscono una visione diversa dell'isola. Dalla scogliera a picco sul mare, immersi nel silenzio, inebriati dai cespugli di rosmarino e menta, potere godere della vista della Corsica all'orizzonte.

Pranzo a bordo a base di pesce.

Alle 17 ritrovo al porticciolo e partenza per Livorno; rientro in hotel – Cena e Pernottamento.

3° giorno Terme di Sassetta

Colazione, check-out e partenza alla volta delle Terme di Sassetta, per una giornata all'insegna del benessere e del relax. L'acqua termale di Sassetta, ricca di solfati, calcio, preziosi minerali e oligominerali, nasce naturalmente dalla terra alla temperatura di 50°C. I suoi effetti benefici sono un toccasana per l'apparato respiratorio, quello osteomuscolare e per la pelle. Circondato da boschi di castagne e querce, il centro termale si ispira alla tradizione architettonica delle Terme Etrusche e romane.

L'acqua sgorga dalle cascate della colonna centrale e dalle pa reti esterne. Il percorso tra le varie piscine vi porterà dal Calidarium al Frigidarium per un vitalizzante e rigenerante percorso.

Pranzo con menù "benessere" vegetariano composto da antipasto, primo, dolce e acqua.

Dopo pranzo, prima di re-immersersi, è possibile sostare nel solarium e gustare una tisana alle erbe oppure prenotare trattamenti di bellezza nella SPA.

TOUR 2

Water... and wine!

Visit Costa degli Etruschi among history, food, wine and thermal bath.

Day 1: Baratti - Buca delle Fate - Bolgheri

In the morning, after leaving the luggage in the hotel, you will leave for Baratti. There you will go for an excursion through a path immersed in a shadowy oak wood along which you will find the remains of Etruscan tombs, and that will lead you to the Buca delle Fate (Fairy Cave). Take the rest of the morning to relax and swim in crystal-clear waters; lunch will be provided in a local restaurant with traditional Tuscan dishes. In the afternoon you will go to Bolgheri to enjoy a guided tour and a visit to one of the wine cellars designated with the acronym DOC, which over the years has kept up ancient traditions of cultivating and producing quality wine and oil. A winemaker will guide you through the vineyards and the cellar, so that you can discover the winemaking process from the grapes to your glass. At the end of the tour you will taste some of the finest wines of the region. Then you will enjoy free time in the charming medieval village of Bolgheri where you will have the chance to walk through the famous Viale dei Cipressi (Cypress Avenue), beautifully portrayed by the verses of Giosuè Carducci in the poem called Davanti a San Guido (Before San Guido) : "I cipressi che a Bolgheri alti e schietti van da San Guido in duplice filar..." ("The tall straight cypresses in double row roop from San Guido down to Bolgheri...")

The tour ends with a visit to the Oratory of San Guido, located on Aurelia Road opposite to San Guido Avenue. You will enter the characteristic village rebuilt in the first half of the Sixteenth century. The village was an ancient feud of Della Gherardesca family, who built the castle there on the top of the hill. Return to the hotel in the late afternoon.

Day 2: Livorno - Isola di Capraia

Excursion departing from the port of Livorno to Capraia island by motorboat.

Arrival in Capraia Island in two hours. You will have the possibility to visit the island on your own or by booking a guided tour while on board. Capraia is the third biggest island of the Tuscan Archipelago, it has volcanic origin and the volcanic cone is still well visible in the wonderful Cala Rossa representing one of the most spectacular volcanic sites in the Mediterranean Sea; the high and rocky coastline is embraced by a mountain range and a Mediterranean vegetation full of protected species. The island can also be visited aboard small boats that you can rent on site in case you wish to explore the wildest and most hidden spots. One of the oldest streets in Capraia, the Zenobito Trail, leads to the tower of the same name and gives us unprecedented and wonderful views as we walk through it. The northern area of the island has been occupied since 1986 by the Penal Colony and

includes the ex Corsica prison called “Aghiale” with its cells, a canteen, the lodgings, a chicken coops and vegetable gardens: here the landscape is pretty different and is rich of abandoned places with a mysterious and solitary aura. Looking at the horizon, from the cliff overlooking the sea, you will be able to enjoy the view of Corsica Island immersed in silence and inebriated by the rosemary and mint bushes. Seafood lunch on board. Meeting in the small port of Capraia and departure for Livorno is scheduled for 5 P.M.; back to the hotel - dinner and overnight stay.

Day 3: Sassetta thermal baths

Breakfast, check-out and depart for Sassetta thermal baths, enjoying a day full of relaxation and wellness. The thermal water naturally rises from the center of the earth at fifty

degrees and is filled with sulfates, calcium, valuable minerals and low-minerals. Its beneficial effects are a cure-all for the respiratory system, the osteomuscular system and the skin. The spa is surrounded by oak and chestnut woods and its structure has been inspired by the architectural tradition of the Etruscan and Roman baths. The water flows from the waterfall of the central column and from the outer walls. You will enjoy a vitalizing and regenerating experience going through several pools that will lead you from the Calidarium to the Frigidarium. Lunch with vegetarian “wellness” menu consisting of appetizer, main course, dessert and water. After lunch, before plunging back, you can relax in the solarium and enjoy herbal tea or book beauty treatments in the SPA.



TOUR 3

Discovering Val di Cornia

Alla scoperta di un territorio ricco di storia tra archeologia, natura e borghi.

1° giorno: Parco di Rimigliano - Parco Archeologico di Baratti e Populonia
Partenza per una bella esperienza guidata di trekking nel Parco Naturale Costiero di Rimigliano, una striscia verde di quasi 6 km affacciata sul mare, incorniciata dalla originaria macchia mediterranea ricca di lecci e pini. Un sistema dunale continuo di altezza media di 5 metri con sporadici picchi di 10 metri protegge la vegetazione dai venti marini. I sentieri sono battuti e segnalati, la zona è attrezzata con docce e servizi; all'orizzonte le inconfondibili sagome delle isole dell'arcipelago toscano.

Pranzo in ristorante tipico con piatti della tradizione toscana.

Dopo pranzo visita con guida al Parco Archeologico di Baratti e Populonia dove visiteremo la necropoli etrusca di San Cerbone costituita da siti risalenti a momenti diversi della storia etrusca e rinvenuti sotto metri

di scorie di ferro e metallo importato dalla vicina Isola d'Elba e lavorato a Populonia già dal II millennio a.c..

A seguire visita della necropoli delle Grotte. Al termine rientro in hotel.

2° giorno: Parco Minerario di San Silvestro- Campiglia Marittima

Colazione e trasferimento verso l'incantevole Parco Minerario di San Silvestro. In questo affascinante viaggio attraverso il tempo si possono scoprire reperti etruschi, miniere, pozzi, gallerie e cave. Il percorso inizia dal museo dell'Archeologia e dei Minerali e prosegue con il supporto di una guida esperta lungo i 360 metri della Miniera del Temperino, alla scoperta di un mondo sotterraneo.

Si risale poi verso l'area di Pozzo Earle dove sono presenti gli allestimenti dei musei delle macchine minerarie e dei minatori fino alla stazione del trenino che ci porterà all'interno della galleria Lanzi-Temperino ripercor-





rendo il tragitto dei vecchi minatori. Sullo sfondo i resti dell'imponente Rocca di San Silvestro, villaggio fortificato del X sec.

Pranzo nel borgo Medievale di Campiglia Marittima presso una delle botteghe artigianali dove gusteremo, tra le altre prelibatezze, la tipica schiacciata campigliese.

Nel pomeriggio visita libera dell'affascinante centro storico di Campiglia al quale si accede da tre suggestive porte di ingresso. All'interno delle mura si affacciano botteghe artigiane, musei e caratteristiche viuzze e piazzette che vi daranno modo di tornare indietro nel tempo.

Rientro in hotel - cena - Pernottamento

3° giorno: Suvereto – Parco Naturale di Montioni

Colazione, check-out e trasferimento a Suvereto uno dei borghi più belli d'Italia risalente a prima dell'anno 1.000. Il paese racchiude nelle antiche mura vicoli lastricati su cui si affacciano case di pietra, palazzi storici, chiese suggestive con ombrosi chiostri.

Nota anche per la millenaria tradizione vinicola, da qui passa la "strada del vino", a Suvereto è possibile gustare il vermentino e grandi vini rossi nelle numerose enoteche. Ricca è anche la lavorazione artigianale soprattutto del ferro e del legno. Di particolare interesse il Museo artistico della bambola. La visita di Suvereto è libera.

Pranzo in tipico locale.

Nel pomeriggio escursione con guida presso Parco Naturale di Montioni che si estende per circa 7.000 ettari e ricade nel territorio di 5 comuni (Suvereto, Campiglia, Piombino, Massa M.ma e Follonica). Il Parco racchiude un suggestivo patrimonio naturalistico che rimane strettamente legato all'azione dell'uomo per la produzione di carbone e l'estrazione di allume (utilizzato per la concia delle pelli ed il fissaggio dei colori sui tessuti) oltre al villaggio minerario, di epoca napoleonica voluto da Elisa Bonaparte, sorella di Napoleone.

Di grande interesse faunistico il Parco ospita un cospicuo numero di ungulati allo stato libero; cinghiali, daini e caprioli.

TOUR 3

Discovering Val di Cornia

A mesmerizing region rich in archeology, nature and medieval boroughs.

Day 1: Rimigliano Reserve - Archaeological Park of Baratti and Populonia

Depart for a beautiful trekking experience in the Coastal Natural Park of Rimigliano, a green strip of land that runs for six kilometers along the coast, enriched by the Mediterranean scrub full of holm oaks and pines. A continuous dune system (average height five meters, with sporadic peaks of ten meters dunes) protects the vegetation from sea winds. The trails are beaten and marked, the area is equipped with showers and lots of services; on the horizon you will admire the fascinating silhouettes of the islands of the Tuscan archipelago. Lunch is scheduled in a

typical restaurant with traditional Tuscan dishes. After lunch, you'll visit with a guide the Archaeological Park of Baratti and Populonia, where you'll see the Etruscan necropolis of San Cerbone, dating back to different ages of the Etruscan history, originally found under meters of iron slag and metal probably imported from the nearby Elba Island four thousand years ago. After San Cerbone, you'll visit the Necropolis of the Caves, another system of cave tombs. At the end of the tour, you will return to the hotel.

Day 2: San Silvestro Mining Park - Campiglia Marittima

Breakfast and transfer to the marvellous San Silvestro Mining Park. In this fascinating journey through time you will discover Etruscan finds, mines, wells, tunnels and quarries. The route starts from the Museum of Archeology and Minerals and continues with the support of an expert guide along the three hundred-and-sixty meters of the Temperino Mine. After going back up the Pozzo Earle area, where the machine museum displays are located, you'll eventually arrive to the train station that will take you inside of the Lanzi-Temperino tunnel, retracing the route of the old miners. In the background you'll find the remains of the imposing Rocca di San Silvestro, a fortified village from the twentieth century. Lunch in the medieval village of Campiglia Marittima



at one of the local shops, where you will taste, among other delicacies, the typical Campigliese “schiaccia”. In the afternoon, you will enjoy a free visit to the fascinating historical center of Campiglia, characterized by three suggestive entrance doors. Inside the walls, artisan shops, museums and characteristic streets and squares will give you the opportunity to go back in time. Return to the hotel, dinner and overnight stay.

Day 3: Suvereto – Montioni Natural Reserve

Breakfast, check-out and transfer to Suvereto, one of the most beautiful boroughs in Italy dating back to more than a thousand years ago. The town features paved alleys within its ancient walls, overlooked by stone houses, historic buildings, suggestive churches with shaded cloisters. Also known for its thousand-year-old winemaking tradition, Suvereto is one of the stops on the “wine

route”: here you can taste Vermentino and great red wines in numerous wine bars. The craftsmanship, especially of iron and wood, is also rich: a peculiar result is the artistic Doll Museum. Lunch is scheduled in a typical restaurant. In the afternoon, guided excursion to the seven-thousand-hectares Montioni Natural Park that falls within the territory of five different municipalities (Suvereto, Campiglia, Piombino, Massa Marittima and Follonica). The Park features an evocative naturalistic heritage, closely linked to human action for the production of coal and for the extraction of alum (used for tanning leather and fixing leather colors on the fabrics), as well as the mining village from the Napoleonic era, wanted by Elisa Bonaparte, Napoleon’s sister. Montioni Park is also home to a large number of ungulates; wild boars, fallow deers and roe deers.



TOUR 4 La via dei Cavalleggeri

Ammira in bicicletta la Costa degli Etruschi pedalando lungo l'antica Via dei "Cavalleggeri"

1° giorno: arrivo in hotel a Cecina nel pomeriggio con giornata libera; alla sera prevista la cena in un ristorante di zona.

2° giorno: partenza in direzione sud e prima tappa al porticciolo di Cecina e da Bitossi, antica fabbrica di terre-cotte dove è possibile visitare la vasta esposizione di manufatti in terracotta, la cui creazione è fondata su tre elementi basilari, acqua, terra e fuoco, congiunti all'esperienza secolare nel modellare la creta che la famiglia Bitossi si è tramandata.

Terminata la visita, dopo un breve tratto di strada si raggiunge una rinomata azienda biologica che trasforma i prodotti agricoli della propria terra: qui è previsto un pranzo/degustazione. Dopo il pranzo veloce si prosegue in pineta attraverso un itinerario molto interessante sotto l'aspetto naturalistico, in quanto si svolge all'interno della Riserva Naturale della Biogenetica "Tombolo Sud di Cecina", tratto che congiunge Marina

di Cecina a Marina di Bibbona. In pochi km si può visitare l'arboreto all'interno, area didattica che consente di osservare da vicino la variegata vegetazione della macchia mediterranea. Lungo il percorso sono visibili anche le tane lasciate da alcuni mammiferi che abitano all'interno della Pineta. Al termine della visita rientro in albergo e cena.

3° giorno: partenza in e-bike verso nord lungo la Via dei Cavalleggeri per arrivare a Vada alla scoperta dei suoi tesori e poi via fino a Rosignano per godere del suo lungomare fino a giungere a Castiglioncello la "Perla del Tirreno" con i suoi famosi affacci e il suo glamour legato al cinema d'autore. Dopo una sosta si pedala fino a una delle più importanti apicolture del territorio, dove il titolare ci affascinerà parlando della sua trentennale esperienza a contatto con le api e ci delizierà con i suoi prodotti. Al termine della visita rientro al punto di partenza e fine del tour.



TOUR 4

Cavalleggeri's Route

Admire Costa degli Etruschi by biking along the ancient "Cavalleggeri's Route"

Day 1: In the afternoon, arrival at the hotel in Cecina with subsequent free time; in the evening dinner is planned at a local restaurant.

Day 2: Departure heading south; first stop at the small port of Cecina. There, you'll visit Bitossi, an ancient terracotta factory where it's possible to see a vast exhibition of terracotta artifacts; their creation is based on three elements (water, earth and fire) combined with centuries-old expertise in modeling clay, handed down by Bitossi family's ancestors. Once the visit is over, you'll reach a renowned organic agricultural company and taste the "transformed" products of its land for lunch. After lunch, you'll continue biking in the pine forest, following an itinerary of high naturalistic importance, as it takes place in the "Tombo- lo Sud di Cecina" Biogenetics Nature Reserve, a strip of land that connects

Marina di Cecina to Marina di Bibbona. In just a few kilometers, you'll see the "arboretum", an educational area that allows you to closely observe the varied vegetation of the Mediterranean bush and the burrows left by pine forest mammals along the path. At the end of the visit, you'll return to the hotel for dinner.

Day 3: Departure by e-bike towards the Cavalleggeri's Route; first stop in Vada, to discover its treasures; then, off to Rosignano to enjoy its seafront that eventually leads to Castiglioncello, the "Pearl of the Tyrrhenian Sea", with its famous views and its high-end cinema-linked glamour. After a break, we cycle to one of the most important beekeeping farms in the area, where the owner will fascinate us by talking about his thirty-year experience in contact with bees and will delight us with his products.



TOUR 5

Outdoor in Costa degli Etruschi

Fine settimana tra mare e colline con passeggiate a piedi e in bicicletta

1° giorno: arrivo in hotel a Marina di Bibbona nel pomeriggio con giornata libera; alla sera prevista la cena in un ristorante di zona.

2° giorno: dopo la colazione partenza a piedi per Marina di Cecina per un'escursione lenta molto semplice di circa 8 km, in pianura, all'ombra della secolare pineta tra Marina di Bibbona e Marina di Cecina. Durante l'escursione è possibile imbattersi in angoli di spiaggia isolati e in "capanne" costruite con il legno lasciato dalle mareggiate. È possibile visitare l'alboreto della forestale con le piante e gli arbusti della macchia mediterranea e raggiungere i tratti di spiaggia in questo periodo poco frequentati per trascorrere l'intera giornata sul litorale; alla torre di guardia di Bibbona, possiamo dare uno sguardo al mare lungo la rotta del santuario dei cetacei. Per il pranzo previsto una box per il pasto al sacco.

3° giorno: Dal mare alla Riserva Naturale della Magona – in bicicletta



Dopo colazione si parte per questo itinerario alla scoperta della riserva naturale della Magona, ricca di itinerari a piedi, a cavallo e in mountain-bike. Percorsi che si intrecciano dalla pianura alla collina per circa 50 km. La Macchia della Magona, infatti, è oggi un complesso forestale di grande valore naturalistico.

L'itinerario si snoda attraverso zone agricole, vigneti e oliveti, per giungere attraverso il suggestivo borgo di Bibbona in questa grande area boschiva, all'interno della quale è possibile scegliere il percorso di visita preferito per poi tornare alla zona di partenza.

Previsto il pranzo in un agriturismo.



TOUR 5

Weekend by bike (Outdoor in Costa degli Etruschi)

Enjoy a weekend between seaside and the hills by walking and biking

Day 1: In the afternoon, arrival at the hotel in Marina di Bibbona with subsequent free time; in the evening dinner is planned at a local restaurant.

Day 2: After breakfast, departure for Marina di Cecina for a slow walking excursion on a very simple plain route of about eight kilometers, shaded by the centuries-old pine forest between Marina of Bibbona and Marina di Cecina. During the path, you'll come across isolated beaches and "huts" built with wood stranded during storms. It's possible to visit the "ar-boretum", an educational area with plants and bushes from the Mediterranean bush; you'll reach the rarely visited strips of beach to spend the entire day on the coast; at the Bibbona watchtower, you can take a look

at the portion of sea representing a part of the Cetacean Sanctuary route. Lunch will be packed.

Day 3: From the sea to the Magona Nature Reserve – by bike
After breakfast, you'll start an itinerary to discover the nature reserve of Magona, full of foot trails, horse-riding trails and biking trails. Intertwining paths go from the plain to the hills for about fifty kilometers. "Macchia della Magona", in fact, is a forest of great naturalistic value. The route passes through agricultural areas, vineyards and olive groves, eventually leading to the suggestive village of Bibbona, located in a large forest. There, you can choose your preferred visit route and then go back to the starting area. Lunch is planned in a farmhouse.



TOUR 6 Borghi di Toscana

I borghi collinari della Costa degli Etruschi: quando la campagna si affaccia sul mare

1°giorno: Casale M.mo -Montescudaio

Arrivo in tarda mattinata a Cecina, comune premiato ormai da anni con la bandiera blu dell'Unione Europea, prestigioso riconoscimento alla qualità delle acque marine.

Sistemazione in hotel con trattamento di mezza pensione. Tempo libero. Pranzo in hotel

Nel primo pomeriggio partenza alla volta di Montescudaio, il cui nome deriva dalla rilevanza militare e strategica del borgo fortificato. Dopo un giro libero all'interno delle mura dove potrete vedere la casa natale dell'affermato scultore Italo Griselli che scolpì il monumento ai caduti visibile in Via Vittorio Veneto, si potrà salire alla Piazzale del Castello. La Torre civica segna l'ingresso al castello medievale, mentre la Guardiola, unica torre di avvistamento del paese, è

oggi un belvedere dalla cui sommità è possibile scorgere le isole di Gorgona, Capraia e la punta nord di Capo Corso.

Si prosegue poi per Casale Marittimo, piccolo borgo la cui nascita si perde nella memoria dei tempi; fu castello sotto i Conti della Gherardesca fino a passare nel 1406 sotto il dominio fiorentino. Prima di arrivare a Casale sosta a un forno di Guardistallo, altro borgo collinare, per un assaggio di cantuccini accompagnati da Vin Santo di Montescudaio.

Visita tra le strade di Casale Marittimo e cena in un ristorante tipico dove si potrà gustare il pane toscano cotto nel forno a legna che dà vita a numerosi piatti tipici locali come la ribollita, la pappa al pomodoro, la minestra di pane e fagioli o ceci. Il tutto accompagnato con il vino rosso della DOC di Montescudaio.



Rientro in Hotel e pernottamento.

2° giorno: Bolgheri e la Strada del Vino della Costa degli Etruschi

Colazione in hotel e partenza in mattinata alla volta di Bolgheri patria dei Supertuscans, grandi rossi del territorio che hanno stravolto il modo tradizionale di produrre il vino in Toscana, ottenendo numerosi riconoscimenti a livello internazionale.

Visita libera del borgo medievale che deve gran parte della notorietà alla poesia di Giosuè Carducci "Davanti San Guido" dedicata al celebre Viale dei Cipressi che dall'Aurelia ci conduce attraverso l'antico castello nella piazza principale.

Pranzo in un'enoteca all'interno del borgo che propone piatti tipici della cucina del luogo come minestra di farro, ribollita, piatti a base di cinghiale, formaggi pecorini e salumi di produzione locale.

Nel primo pomeriggio, il tour prosegue passando per la celebre Strada del Vino con sosta presso una cantina del luogo.

Durante la visita, il proprietario ci accompagnerà in una visita ai suoi vigneti, le aree di lavorazione e la suggestiva barraica dove il vino riposa e affina i suoi profumi e aromi. Verranno spiegati i principali metodi di vinificazione e la visita terminerà con una degustazione guidata e con l'assaggio dell'olio extravergine di oliva di loro produzione. Possibilità di acquisto diretto al wine-shop.

Rientro in hotel nel tardo pomeriggio. Cena - pernottamento.

3° giorno: Castagneto Carducci- Visita al Frantoio.

Colazione - Check-out e partenza in mattinata alla volta di Castagneto Carducci, gioiello medievale edificato intorno all'anno Mille che si af-

faccia sul mare. Passeggiata libera nel dedalo di viuzze che portano al Castello che, con la chiesa di San Lorenzo, costituisce il nucleo originario dell'abitato. Possibilità di visitare alcune storiche botteghe locali come la Premiata Faabbrica di Liquori Emilio Borsi,

Pranzo in ristorante nel borgo con possibilità di assaggiare i piatti della tradizione culinaria castagnetana, come la zuppa e la testina di cinghiale. Nel primo pomeriggio ci sposteremo in un frantoio attiguo a Castagneto, con visita guidata della tenuta che va dall'Oliveta al Frantoio che attualmente esporta in 12 Paesi ed è presente in Italia in molti importanti punti vendita. Inizialmente verrà fatta una panoramica sull'azienda e sulla sua storia, per poi passare all'interno del frantoio dove ci sarà una spiegazione tecnica sul processo di estrazione dell'olio.

Il tour si concluderà con la degustazione dell'olio extra vergine abbinato a prodotti tipici.

Non potrete poi partire senza portare con voi una bottiglia di olio davvero speciale Rientro a Cecina nel tardo pomeriggio.



TOUR 6

Tuscany's boroughs

The boroughs on the Costa degli Etruschi's hills: the countryside that meets the sea

Day 1: "Casale Marittimo - Montescudaio"

Late morning arrival in Cecina, a city that keeps winning, year after year, the "blue flag", a prestigious European recognition for the high quality of marine waters. Hotel accommodation with half board, a little bit of free time and lunch at the hotel. After lunch, departure for Montescudaio, a fortified village which got its name from its military importance ("Scudo" means Shield in Italian). After a free tour inside the walls, where you can see the birthplace of the renowned sculptor Italo Griselli, who sculpted here the cenotaph in Via Vittorio Veneto, you'll reach the Piazzale del Castello (Castle's Square). The Civic Tower marks the entrance to the me-

dieval castle, while the Guardiola, the only watchtower in town, is today a lookout point from which you can spot the islands of Gorgona, Capraia and the northern tip of Cap Corse. The tour continues in Casale Marittimo, a small village whose foundation is lost in time; it was a castle under the Counts of Gherardesca until it passed under the control of the Florentine dominion. Before arriving in Casale, a quick stop at a famous bakery in Guardistallo, for a taste of cantuccini paired with Montescudaio's typical Vin Santo. Visit the streets of Casale Marittimo and dine in a typical restaurant, where you can taste Tuscan bread cooked in the wood oven, the true cornerstone of a multitude of typical local dishes such as



ribollita, tomato soup, bread and beans or chickpea soup. Everything will be paired with Montescudaio DOC red wine. Return to the hotel and overnight stay.

Day 2: “Bolgheri and the Costa degli Etruschi Wine Route”

Breakfast at the hotel and departure in the morning for Bolgheri, home of the “Supertuscans”, great local red wines that have rewritten the traditional way of producing wine in Tuscany, obtaining numerous international awards.

Free visit to the medieval village, which owes much of its fame to the poem of Giosuè Carducci “Davanti San Guido” (In front of San Guido), dedicated to the famous Viale dei Cipressi (Cypress Avenue) which leads to the main square through the ancient castle. Lunch in a wine shop inside the village with typical local cuisine such as spelled soup, ribollita, wild boar dishes, pecorino cheeses and cold cuts local production.

In the early afternoon, the tour continues passing through the famous

Wine Route with a stop at a local winery. During the visit, the owner will accompany you to his vineyards, the working areas and the suggestive barrique cellar, where wine rests and refines its aromas. After an explanation of the most important wine-making methods the visit will end with a guided tasting that will put the extra virgin olive oil they produce in the spotlight. Possibility of direct purchase at the wine shop. Return to the hotel in the late afternoon. Dinner and overnight stay.

Day 3: Breakfast, check-out and departure in the morning to Castagneto Carducci, a medieval “jewel” borough built around the year 1000 directly over the sea. Feel free to walk in the maze of alleys that lead to the castle that, along with the Church of San Lorenzo, constitutes the original nucleus of this settlement. You'll have a chance to visit some of the historic local shops such as the “Premiata Fabbrica di Liquori Emilio Borsi”, enjoy lunch in a restaurant in the village with the opportunity to taste traditional dishes like soup and boar head. In the early afternoon you'll experience a full guided tour of an oil mill in Castagneto, belonging to an important company which currently exports to twelve different countries and has its constant presence in Italy in many important sales outlets. Learn about the company and its history, then go inside the mill where you'll get more “technical” in order to understand the oil extraction process. The tour will end with a tasting of extra virgin olive oil paired with local products. Don't miss the occasion of leaving with a bottle of really special oil in your hands! Return to Cecina in the late afternoon.



TOUR 7

Tra i borghi della Costa degli Etruschi in bicicletta

Vivi in piena libertà con la tua bicicletta la bellezza della Costa degli Etruschi

1° Giorno: da Baratti a Sassetta (51 km)

Si parte dalla piccola stazione di Populonia, nei pressi di Poggio all'Agnello e del golfo di Baratti e si pedala per circa 20 minuti lungo la Strada Provinciale delle Caldanelle in direzione Campiglia Marittima. Superato il cavalcavia sulla Aurelia, uno sterrato ben battuto, sulla destra (circa 800 m) ci permette di raggiungere Venturina Terme su strade minori. Procedendo lungo la Strada Provinciale della Principessa si raggiunge il borgo di Campiglia Marittima, adagiato su un colle dal quale domina il mare e la campagna circostante.

Qui è consigliata la sosta, per godere di uno splendido panorama sull'Arcipelago Toscano e sulla sottostante Val di Cornia. Il centro storico è raccolto dentro la cinta muraria, all'interno della quale si trovano botteghe

artigiane, musei, osterie, vicoli lastricati e palazzi disposti a semicerchi concentrici.

Dal borgo di Campiglia si scende verso la costa in direzione nordovest e dopo 1,5 km lungo la S.P. 20 nota come "Via di San Vincenzo" si trova a destra l'ingresso al Parco archeominerario di San Silvestro. Proseguendo si raggiunge la S.P. 39 "Vecchia Aurelia" che si piega a destra raggiungendo rapidamente il paese di San Vincenzo con le sue spiagge di sabbia chiara e fine e l'ombrosa pineta.

Da San Vincenzo è possibile visitare il Parco Naturale di Rimigliano con la macchia mediterranea, i boschi di querce e pini.

Procedendo paralleli alla costa per circa 14 km si raggiunge Marina di Castagneto Carducci, famosa per le sue spiagge, le sue pinete e per la sua affermata enogastronomia.



Dopo una sosta nelle spiagge di Marina di Castagneto, si riparte alla volta di Castagneto Carducci, lo storico borgo sviluppatosi attorno al Castello Della Gherardesca, edificato intorno all'anno 1.000, è caratterizzato da vicoli lastricati, terrazze naturali, antiche botteghe e trattorie tradizionali. Il paese, che in origine si chiamava Castagneto Marittimo, cambiò il suo nome agli inizi del Novecento in onore al grande poeta Giosuè Carducci, che qui trascorse parte della sua vita. La casa dove visse Carducci è visitabile ed ospita anche un museo ricco di testimonianze.

Pranzo a Castagneto in un ristorante tipico. Dal borgo di Castagneto si prosegue in direzione est lungo SP 329 Passo di Bocca di Valle verso Viale Giovanni Pascoli e quindi sulla Strada Provinciale dei Quattro Comuni fino a raggiungere il borgo di Sassetta dopo circa 6,7 km. Questa località è nota non solo per le terme, ma anche per i boschi del Parco forestale Poggio Neri con numerosi percorsi di trekking e per la sua tradizione enogastronomica. Qui si potrà pernottare e provare i prodotti tipici, tra cui il "cinghiale alla sassetana" e piatti gustosi a base di cacciagione, funghi e polenta. Anche i vegetariani rimarranno soddisfatti dalla cucina locale con i tortelli di ricotta e verdura, le zuppe di funghi e di cipolle, i fichi sott'olio, la marmellata di castagne e le ciliegie con il vinsanto.

Pernottamento a Sassetta in un hotel o b&b 3 stelle.

2° giorno: da Sassetta a Baratti (42,5 km).

Partenza da Sassetta.

Proseguendo si lascia Sassetta proseguendo sulla SP dei Quattro Comuni fino a Prata per poi risalire ver-

so Suvereto che si raggiunge dopo 14 km. Questo borgo medioevale è stato insignito della bandiera arancione del Touring Club e le sue mura custodiscono vicoli, palazzi storici e chiese. Il borgo di Suvereto è circondato da boschi di castagne e sugheri, da cui deriva il nome della località. Il Museo delle Bambole è una piacevole sosta alla scoperta di bambole di ogni epoca.

Pedalando per circa 7 km si raggiunge la frazione di San Lorenzo sempre nel comune di Suvereto famosa per la produzione di ottimi vini.

Pranzo a Suvereto

Si prosegue poi per le località di Casalappi e Cafaggio per tornare verso Venturina Terme per un'ultima sosta prima del rientro dove si può approfittare delle proprietà benefiche delle sue terme.

Gli appassionati di storia e agricoltura troveranno interessante il Museo della Civiltà del Lavoro che raccoglie migliaia di strumenti del lavoro agricolo, artigianale e industriale usati negli ultimi duecento anni in particolare nella Val di Cornia. Il percorso si conclude passando davanti alla stazione di Campiglia Marittima e infine ricollegandosi alla Strada Provinciale delle Caldanelle in direzione Baratti.



TOUR 7

Biking through Costa degli Etruschi's boroughs

Fully enjoy the Costa degli Etruschi's beauties with your bike

Day 1: From Baratti to Sassetta (fifty-one kilometers)

Starting from the small station of Populonia, near Poggio all'Agnello and the gulf of Baratti you'll cycle for about twenty minutes along the Strada Provinciale delle Caldanelle towards Campiglia Marittima. After passing the Aurelia flyover, you'll reach Venturina Terme using secondary dirt roads. Proceeding along the Strada Provinciale della Principessa you'll reach Campiglia Marittima, perched on a hill from which it "dominates" the surroundings. Enjoy a splendid view of the Tuscan Archipelago and the Val di Cornia below from here, and see the historic center enclosed within the city walls, full of artisan shops, museums, taverns, paved alleys and unique semicircles buildings. Then, from the village of Campiglia you'll go up towards the coast in a north-west direction and after one-and-a-half kilometers along the S.P. 20 (known as "Via di San Vincenzo")

you'll find the entrance to the San Silvestro archaeo-mining park. Using the S.P. 39 "Vecchia Aurelia" you'll then reach the town of San Vincenzo with its beaches of fine, clear sand and the thousands shades of the pine forest. From San Vincenzo it is possible to visit the Rimigliano Natural Park with its Mediterranean bush, oak and pine woods. Proceeding parallel to the coast for about fourteen km, you'll eventually reach Marina di Castagneto Carducci, famous for its beaches, its pine forests and its renowned food and wine culture. After a stop on the beaches here, you'll set off again towards Castagneto Carducci, the historic village that developed around the Della Gherardesca's castle, built around the year one thousand, strongly characterized by paved alleys, natural terraces, ancient shops and traditional trattorias. The town, which was originally called Castagneto Marittimo, changed its name at the beginning



of the twentieth century in honor of the great poet Giosuè Carducci, who spent part of his life here. The house where Carducci lived can be visited as it is nowadays, a museum full of memorabilia. Lunch in Castagneto in a typical restaurant. From the village of Castagneto you'll continue east along SP 329 Passo di Bocca di Valle towards Viale Giovanni Pascoli and then onto the Strada Provinciale dei Quattro Comuni, until you'll reach the village of Sassetta after approximately six-and-a-half kilometers. This location is known not only for its spa facilities, but also for numerous trekking routes in the Poggio Neri Forest Park and for its food and wine tradition. You can stay overnight and try the typical products, including the "Sassetta wild boar" and tasty dishes based on wild hunting animals, mushrooms and polenta. The traditional cuisine even has some vegetarian options: ricotta and vegetable tortelli, mushroom and onion soups, figs dipped in oil, chestnut jam and cherries with vinsanto. Overnight stay in Sassetta in a three-star hotel/b&b.

Day 2: From Sassetta to Baratti (forty-two-and-a-half kilometers)

Departure from Sassetta taking the

Strada Provinciale dei Quattro Comuni up to Prata and then towards Suvereto which can be reached after a fourteen kilometers trail. This medieval village was awarded the orange flag of the Touring Club and its walls enclose alleys, historic buildings and churches. The town of Suvereto is surrounded by chestnut woods and cork trees, from which the name of the place comes. The Doll Museum is a pleasant and quite unique stop to discover dolls from every era. After cycling for about seven kilometers you'll reach the hamlet of San Lorenzo, famous for the production of excellent wines. Lunch in Suvereto; you'll then continue towards the towns of Casalappi and Cafaggio to eventually return towards Venturina Terme for a last stop, where you can't miss out on the perks of the thermal waters. History and agriculture enthusiasts will love the Museum of Civilization, that collects thousands of agricultural, artisanal and industrial work tools used in the last two hundred years, particularly in the Val di Cornia. The journey ends passing in front of the Campiglia Marittima station and finally reconnecting to the Caldanelle provincial road towards Baratti.



TOSCANA



dmc@costadeglietruschi.eu



Regione Toscana



PIANO DI SVILUPPO E COESIONE – PSC TOSCANA
INTERVENTI DI CUI ALLE RISORSE FSC DELIBERA CIPRESS 26/2021
AREA TEMATICA – SETTORE DI INTERVENTO
DENOMINAZIONE PROGETTO



Comune di
Bibbona



Comune di
Montescudaio



Comune di
Castagneto Carducci



Comune di
Sassetta



Comune di
Cecina



Comune di
Piombino



Comune di
Rosignano Marittimo



Comune di
Casale Marittimo



Comune di
Riparbella



Comune di
Suvereto



Comune di
San Vincenzo



Comune di
Campiglia Marittima



Comune di
Santa Luce



Comune di
Guardistallo



Comune di
Castellina Marittima

IN COLLABORAZIONE CON



CERCACI E CONDIVIDI



costadeglietruschi.eu

