

La Valdinievole, per esplorare e per sfidare se stessi

Conosciuta per le sue acque nobili e curative, la **Valdinievole** è un territorio straordinario, ricco di storia, tradizioni e bellezze naturali nelle quali immergersi e che lasceranno impressi nella mente ricordi indelebili di un'esperienza unica.

Sportivi, neofiti o semplici curiosi troveranno spunti e occasioni per vivere la propria vacanza attiva, rigenerarsi e scoprire un territorio ancora incontaminato.

Se la parola d'ordine è **sfida**, dal cielo alle profondità della terra, saranno tante le occasioni per misurarsi con se stessi: dalle pareti rocciose della **Cava Grigia di Monsummano Terme**, agli abissi della **Grotta Giusti**, al volo in parapendio dal **Colle di Monsummano Alto**.

A piedi, in bici o a cavallo: **esplorazione** è la seconda parola chiave. Percorsi e sentieri, con diverso grado di difficoltà, vi condurranno presso un santuario, una pieve o un piccolo borgo da esplorare, magari fino ai uno dei tanti punti da cui godere di splendidi panorami.

Contemplate la natura per rigenerare corpo e spirito o tuffatevi in esperienze nuove e adrenaliniche. Perché vacanza non per tutti è sinonimo di riposo; lo sono invece incontri, sport, attività all'aria aperta.

E a fine giornata tutti a tavola per chiudere in bellezza davanti ai prodotti tipici e alla cucina tradizionale che questo territorio preserva e custodisce come parte integrante della sua identità.

Crediti fotografici: su www.valdinievoleturismo.it

Toscana



Valdinievole

L'ambito turistico Valdinievole è formato da:



Comune di Buggiano



Comune di Chiesina Uzzanese



Comune di Lamporecchio



Comune di Larciano



Comune di Massa e Cozzile



Comune di Monsummano Terme



Comune di Montecatini Terme



Comune di Pescia



Comune di Pieve a Nievole



Comune di Ponte Buggianese



Comune di Uzzano

Informazioni IAT

Ufficio Turistico Comune di Montecatini Terme

Contatti:

Tel: +39 0572 918226/298/227

www.valdinievoleturismo.it

Con il patrocinio di:



Regione Toscana

Valdinievole
LA TOSCANA, DA LEONARDO A PINOCCHIO

Valdinievole active

Scoprire il territorio in mtb, facendo trekking o arrampicata, percorrendo i cammini e i sentieri o seguendo il corso dei torrenti.

www.valdinievoleturismo.it

Trekking urbano in Valleriana



VISITTUSCANY

3.

IDEE

VALDINIEVOLE ACTIVE





Turismo attivo in Valdinievole

Voglia di natura, di sport, di esperienze nuove: sono in tanti, giovani e adulti, famiglie e gruppi di amici, a volere una **vacanza attiva**, all'insegna dell'avventura. La Valdinievole ha tanto da offrire: splendidi borghi autentici, panorami mozzafiato, bellezze naturali e una grande tradizione enogastronomica e saprà regalare grandi emozioni agli appassionati del genere e anche a chi, per la prima volta, vuole cimentarsi in un'esperienza adrenalinica.

Terra di falesie, coste rocciose con pareti a picco, l'area intorno a **Monsummano Terme** è ottima per prendere pratica con l'**arrampicata**. Sulla Cava Grigia si può praticare questa attività tutto l'anno, grazie al clima mite e favorevole, su itinerari più o meno lunghi e con diversi livelli di difficoltà. Una vera e propria "palestra di roccia" per allenare il corpo e rinfrancare lo spirito. Qui il Club Alpino Italiano organizza corsi di alpinismo,



ARRAMPICATA

Richiede coordinazione, resistenza e concentrazione: l'arrampicata è una questione di fisico e di testa. Uno sport sicuro, divertente, da provare da soli o con gli amici. La Cava Grigia di Monsummano è adatta per i principianti e vi si pratica il paraclimbing, l'arrampicata rivolta ad atleti disabili, fra cui ragazzi non vedenti.

arrampicata, escursionismo e speleologia. Il **parapendio** è di casa in Valdinievole, e permette di godere di una vista mozzafiato e decisamente unica sul paesaggio. Non serve essere atleti provetti per un volo in tandem dal Colle di Monsummano, gli istruttori qualificati vi offriranno l'ebbrezza di volare e godere della natura che vi circonda mentre volteggiate dolcemente, sospinti dalle correnti ascensionali; basta non avere paura dell'altezza e possedere il giusto spirito d'avventura. Ammirare i dolci profili delle colline, sospesi tra il verde dei prati e l'azzurro del cielo, sarà un'esperienza difficile da dimenticare.

Per gli amanti del **trekking** questo territorio offre molte opportunità di percorsi nella natura: tra le dolci colline del **Montalbano** è presente una vasta rete di sentieri che connettono **San Baronto, Porciano e Lamporecchio**. Possono soddisfare chi ama i percorsi più impegnativi, con passeggiate nei boschi fino a raggiungere il Barco Reale Mediceo, che all'improvviso regalano splendide viste, da San Gimignano e Volterra, da San Miniato al Monte Pisano; chi cerca percorsi più dolci troverà cammini che offrono tutto il fascino del paesaggio toscano, fra i campi e gli uliveti.

La **mountain bike** è protagonista in queste terre, sia nella versione "classica" per i puristi, nella più recente "gravel" e nelle versioni con pedalata assistita, utile a tutti i pubblici e tutte le età. Un primo tour che consigliamo è quello che unisce i borghi medievali, da Buggiano Castello a Cozzile, fino a Massa.

Per immergersi nella natura, da non perdere i percorsi all'interno della **Riserva Naturale del Padule di Fucecchio**, la più grande palude interna italiana, dove vivono oltre 200 specie di uccelli. Perfetto da esplorare sulle due ruote, raggiungendo il Casin del Lillo, un piccolo e pittoresco porticciolo, da cui partono i barchini degli escursionisti e dei cacciatori locali, o l'Osservatorio Faunistico Le Morette. Un ottimo punto di partenza è il piccolo centro di



MOUNTAIN BIKE

La mountain bike è il mezzo migliore per visitare gli angoli più segreti ed affascinanti del territorio. Salite, discese, colline e montagna, al fresco di boschi di castagno o di faggio, come attraverso uliveti e vigneti delle migliori produzioni locali. Le innumerevoli proposte di itinerari, dal tour dei borghi alla Serra Pistoiese o al giro della Valleriana, garantiscono diversi livelli di difficoltà.



IN SELLA!

Tutto quanto di bello la natura in Valdinievole può offrire assume una prospettiva diversa a cavallo. Un modo naturale e slow per scoprire la campagna e stare in compagnia, al trotto o al passo, in base all'esperienza del cavaliere. Basta rivolgersi ad uno dei tanti maneggi e scuole di equitazione della Valdinievole.

Chiesina Uzzanese, dove è ancora visibile lo xenodochio, un antico punto di accoglienza per viandanti e forestieri, che vi trovavano ristoro lungo le vie di pellegrinaggio. La natura termale del territorio regala delle sorprese agli amanti del turismo attivo. La **Grotta Giusti**, a Monsummano Terme, scoperta per caso nel 1849 (e definita da Giuseppe Verdi l'ottava meraviglia del mondo) divenne in breve tempo una meta amata dagli appassionati dei "bagni di vapore".

La grotta, che si trova all'interno di un hotel e centro benessere, è in realtà anche un **sito speleologico**.

Tra le attività che si possono fare ci sono le **immersioni guidate con istruttori qualificati** e la **Natural Spa Floating**, un'esperienza di galleggiamento per rilassarsi con le tecniche dei subacquei.

Anche il **golf** fa parte dell'offerta complessiva del territorio. Fra i borghi di **Cecina** e **Montevettolini**, il "**Golf Montecatini Terme**" è un paradiso per gli amanti di questo sport: 18 buche immerse in una natura rigogliosa, tra ulivi, cipressi, ginestre e i fiori che abbelliscono il percorso. Difficile non farsi distrarre da tanta bellezza e pensare solo a mandare la pallina in buca!



LA CITTÀ DELLO SPORT

Dal 2017 Montecatini Terme si può fregiare del titolo di **Città Europea dello Sport**, disponendo di numerosi impianti sportivi di alto livello, adatti ad ospitare grandi eventi, e di un parco urbano cittadino per lo sport all'aria aperta.

La città termale è stata infatti location di manifestazioni sportive di livello internazionale tra cui la Golden Age di ginnastica artistica (2012), i Mondiali di Ciclismo su strada (2013), i Mondiali di Basket FIBA (2017), i Giochi Nazionali Estivi Special Olympics (2018).

Inoltre il Parco delle Terme comunale, conosciuto come "la pineta", è uno dei pochi parchi in Italia omologato dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera, che vi ha tracciato un percorso di 1.500 metri. Un cuore verde all'interno della città, dove passeggiare, correre e praticare sport a contatto con la natura.



Buggiano Castello



Un momento di pausa durante il percorso



Il centro storico di Massa

PROPOSTA DI VIAGGIO
BORCHI E CASTELLI DELLA VALDINIEVOLE

Tour dei borghi medievali in MTB

Percorrere strade secondarie e poco trafficate è l'opportunità che permette di immergersi nelle tipiche colline toscane che circondano Montecatini Terme e la Valdinievole.

Il primo borgo che si può raggiungere è **Buggiano Castello**, un vero gioiello medioevale che oggi vive della sua storia e del turismo culturale. Conosciuto, grazie al suo microclima, come Borgo degli agrumi, nasconde tra le sue mura degli splendidi giardini privati che solo ogni due anni vengono aperti al pubblico. Poco distante troviamo il secondo borgo, **Colle di Buggiano** che conserva tutt'oggi la natura di stazione di sosta dei viandanti acquisita nel medioevo. L'ordine dei Cavalieri di Malta fondò, da un dormitorio, un ospedale e una chiesa che ancora oggi ricordano la presenza con un enorme croce rossa di fronte all'entrata.

Lasciato il secondo borgo il tour prosegue all'interno del bosco, percorrendo i fantastici sentieri che risalgono la collina, arrivando così a **Cozzile**. Borgo perfettamente conservato e con la particolare struttura di castello fortificato, propone i suoi vicoli, le piccole abitazioni attaccate tra loro e la piazzetta centrale con il pozzo. Essendo situato più in alto degli altri borghi permette di godere, affacciandosi dalla Porta Nuova, del sorprendente panorama sulla Valdinievole. Da lì in poi il percorso è in discesa. Si percorre l'antica strada romana che porta dentro **Massa**, il principale e più antico centro fortificato della zona, dal considerevole patrimonio storico-artistico. Una volta percorse le sue piazze e le strette stradine proseguiremo la discesa che ci porterà alla fine del tour.

Un itinerario che unisce il notevole valore storico-artistico con quello paesaggistico, da percorrere con tutte le attuali varianti delle bici (Gravel, Mountain Bike, pedalata assistita).