

Con Città Attiva si cammina per l'Italia



VALDORCIAattiva2025

CAMMINI  
DELLE  
CITTÀ  
attive

domenica 18 maggio '25

trekking in natura  
di 25,6km  
17,9km - 13,2km - 7,7km - 5,5km  
nella Val d'Orcia  
da Gallina a Pienza  
per Bagno Vignoni e San Quirico

## CAMMINANDO nell'incanto dei panorami della Val d'Orcia

Trekking in natura sul binario progettato da Città Attiva

sulla tappa 36 della Via Francigena, percorsa verso Canterbury e deviando a Pienza

### QUANDO

dalle ore 4:00 alle ore 22:00 di domenica 18 maggio

### A FARE COSA

Un'escursione (trekking in natura) lungo il percorso **VALDORCIAattiva2025** di Città Attiva, che si estende per 25,6 km interamente nella Val d'Orcia e in gran parte segue la tappa 36 della Via Francigena verso Canterbury. L'itinerario parte da Gallina e termina a Pienza, rinomata come la città ideale del Piccolomini. Durante il percorso, è possibile visitare i borghi storici di Castiglione d'Orcia (con una piccola deviazione), Bagno Vignoni, Vignoni Alto e San Quirico d'Orcia. La camminata è stata progettata da Luciano, che non è una guida, ma che avrà il solo compito di indicare a tutti il percorso per non perdersi, mediante la **cartina road-book** consegnata alla partenza e la **traccia gpx**.

La camminata è alla velocità di passo che ognuno sceglierà di fare. Ognuno cammina sotto la propria personale responsabilità nel rispetto del Codice della Strada. Valuta bene l'impegno prima di decidere se venire.

### ALTERNATIVE POSSIBILI

1. da Gallina a Pienza – distanza: **25,6 km** – tempo stimato: 7 ore e 10 minuti
2. da Gallina a San Quirico d'Orcia – distanza: **17,9 km** – tempo stimato 4 ore e 55 minuti
3. da Bagno Vignoni a Pienza – distanza **13,2 km** - tempo stimato 4 ore e 50 minuti
4. da San Quirico d'Orcia a Pienza – distanza **7,7 km** - tempo stimato 2 ore e 10 minuti
5. da Bagno Vignoni a San Quirico d'Orcia – distanza **5,5 km** - tempo stimato 1 ora e 40 minuti

### LA CARTINA ROAD BOOK

È una cartina con le indicazioni da leggere per non perdersi e rimanere sul percorso. Nei rally automobilistici questo strumento si chiama appunto road book. L'obiettivo resta sempre lo stesso. Che ognuno possa fare il percorso in autonomia o a piccoli gruppi decidendo velocità di passo, dove e quanto fermarsi. Questo dovrebbe essere lo strumento che permette a tutti di poterlo fare senza paure.

### PER CHI

Per tutti gli iscritti al gruppo Facebook Cammini delle Città Attive e per i follower della pagina Facebook Città Attiva.

### La VAL D'ORCIA e la VIA FRANCIGENA

La **Val d'Orcia**, cuore della Toscana, affascina con le sue sinuose colline punteggiate da cipressi e interrotte da borghi medievali come Pienza, San Quirico d'Orcia e Castiglione d'Orcia. I campi dorati, i calanchi e le strade panoramiche offrono scorci di eterea bellezza, celebrati nell'arte e nel cinema. Valle UNESCO, simbolo di equilibrio tra natura e opera umana.

La **Via Francigena** è un antico itinerario di pellegrinaggio che collegava Canterbury a Roma, attraversando l'Europa.

### I BORGHI IN CUI FERMARSI

**Castiglione d'Orcia** è un borgo storico della Val d'Orcia. Il suo centro è Piazza Vecchietta, con il Palazzo del Comune e altri edifici medievali. Da visitare le chiese di Santa Maria Maddalena e dei Santi Stefano e Degna. Domina il borgo la Rocca di Tentennano, che offre un ampio panorama sulla Val d'Orcia.

**Bagno Vignoni** è un borgo famoso per la sua piazza principale costituita da una vasca termale cinquecentesca. Le sue acque erano apprezzate già in epoca romana. Offre un'atmosfera unica, con case in pietra affacciate sulla sorgente, il Parco Naturale dei Mulini con antichi resti, e la possibilità di godere di terme libere.

**San Quirico d'Orcia** è un borgo di origine etrusca che divenne importante nell'XI secolo per la sua posizione strategica sulla via Francigena. Esempio di urbanistica medievale senese, presenta nel centro storico la Collegiata, Palazzo Chigi e gli Horti Leonini. Si possono visitare anche il "giardino delle rose", l'antico Ospedale della Scala e la chiesa di San Francesco. La Porta dei Cappuccini risale al XIII secolo. Nei dintorni si trova la Cappella della Madonna di Vitaleta, icona del paesaggio toscano.

**Pienza**, sito UNESCO dal 1996, è un esempio di urbanistica rinascimentale voluta da Papa Pio II (il Piccolomini). Tra il 1459 e il 1462, Pienza fu trasformata in una "città ideale" con Piazza Pio II come fulcro, su cui si affacciano il Duomo, Palazzo Borgia, Palazzo Piccolomini e il Palazzo Comunale. Da Via del Casello si ammira la Val d'Orcia. Nelle vicinanze si erge la Pieve di Corsignano, importante esempio di arte romanica.

### IL GLADIATORE

Due scene iconiche del film "Il Gladiatore" con Russell Crowe, sono state girate in Val d'Orcia. La casa di Massimo Decimo Meridio si trova vicino San Quirico d'Orcia, presso l'Azienda Agricola Manzuoli, riconoscibile per il cancello con cipressi. La scena finale dei Campi Elisi è stata girata nei campi sotto la Pieve di Corsignano, vicino Pienza.



## PER CHI VUOLE PRANZARE

La Val d'Orcia offre una cucina autentica e saporita, basata sui prodotti generosi della sua terra. Il pecorino di Pienza è il re della tavola, con il suo gusto unico dato dalle erbe aromatiche. I salumi di Cinta Senese DOP sono pregiati e saporiti. Tra i primi spiccano i pici, una pasta fatta a mano condita in vari modi, e la tradizionale zuppa di pane. I secondi vedono protagonista la pregiata carne Chianina IGP e la selvaggina. L'olio extravergine d'oliva DOP Terre di Siena è un condimento essenziale.

La zona è rinomata per i vini Brunello di Montalcino DOCG, Nobile di Montepulciano DOCG e Orcia DOC. Non mancano i dolci tipici senesi.

Chi vuole pranzare al ristorante lo può fare, prenotando, in uno dei tanti ristoranti di Castiglione d'Orcia, Bagno Vignoni, San Quirico d'Orcia e Pienza. Un ristorante di buona qualità/prezzo, già collaudato nelle trasferte precedenti, è La taverna del Barbarossa (0577.898.299) a San Quirico.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE 65,00€

### COMPRENDE

**Progetto** VALDORCIAattiva2025 consegnato a tutti i partecipanti in cartina stampata e FILE (KMZ-GPX).

**Camminata** guidata da Luciano sul binario VALDORCIAattiva2025. **Viaggio** in pullman granturismo.

**Assicurazione** di viaggio.

## ISCRIZIONE ENTRO DOMENICA 11 MAGGIO

L'ISCRIZIONE (vincolante) va fatta inviando un messaggio WhatsApp al **347.25.33.949 (Rita)** indicando: VALDORCIAattiva2025 - COGNOME - NOME - PARTENZA SCELTA. All'atto dell'iscrizione si entrerà nella chat di progetto. L'evento avrà luogo solo se si raggiungeranno le **30 ADESIONI**. Ad evento confermato verrà comunicata la modalità per effettuare il pagamento della quota. L'evento sarà fatto con qualsiasi tempo. In caso di annullamento del viaggio del partecipante la quota versata non sarà restituita, salvo che, il partecipante stesso, non trovi un sostituto.

### PROGRAMMA

- 4:00/8:30 partenza in pullman da Vignola (stazione delle corriere) - **4:15** carico Spilamberto (piazza Sassatelli) - **4:30** carico Modena San Donnino (via della Genziana) - **5:00** carico Casalecchio (Unipol Arena - rotonda McDonald's) - **6:00** eventuale carico Calenzano (rotonda uscita autostrada)
- 7:15/7:45 sosta area di servizio Autogrill Montepulciano Ovest per colazione e servizio bagno
- **8:30**/8:35 scarico a Gallina (parcheggio ristorante)
- **8:45**/8:50 scarico a Bagno Vignoni (parcheggio in alto)
- **9:00**/18:00 arrivo a San Quirico (parcheggio ristorante Garibaldi) e terzo scarico - sosta obbligata pullman
- **18:00** partenza da San Quirico (parcheggio ristorante Garibaldi) - **18:15** carico a Pienza (bagni pubblici di Via Mangiavacchi) - **22:00** arrivo a Vignola - prevista una sosta in autostrada di 15' per il solo servizio bagno.



Pagina "ProgettoCittàAttiva"

## LUCIANO RIZZI CITTÀ ATTIVA e CAMMINI DELLE CITTÀ ATTIVE

**Luciano Rizzi**, ingegnere, progetta percorsi urbani e in natura in cui compiere un trekking per la salute, e nello stesso tempo godere della bellezza della città o della natura.

Il progetto del viaggio è l'atto finale di un progetto tecnico che vede nella partecipazione alle camminate sui binari l'obiettivo conclusivo. L'organizzazione del viaggio non ricade quindi nelle tipiche dinamiche dei viaggi turistici, essendo più verosimilmente paragonabile alla trasferta di una comunità per camminare sui progetti di Luciano.