

Con Città Attiva si cammina per l'Italia

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**

**VALDORCIAattiva2025**

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



