

## ANDARAS

## ORSIGNA

### Luogo dell'anima tra natura e meditazione

**Domenica 7 Luglio • € 35**

Ritrovo dei partecipanti all' Orsigna. L'itinerario si snoda in questa valle color smeraldo, il posto più esotico e più sensato, il vero, ultimo amore di Terzani e solo attraversandola se ne capisce il motivo. Faggi secolari abbracciano il terreno con le loro radici possenti: "il più bell'abbraccio di grandezza e di bellezza che puoi avere. Una bellezza che ti entra dentro e ti dà una dimensione di qualcosa che non ti appartiene, ma che è anche tuo e di cui sei parte". Nell'incantata cornice di Pian dell'Osteria ci fermiamo per rigenerare il corpo e la mente: accompagnati dal dolce suono dell'hung drum di Nicola, siamo guidati da Francesca in una pratica di meditazione e di yoga circondati dalla natura. Pranzo al sacco.

**Lunghezza 7 km circa**  
**Dislivello positivo 300 m.**  
**Difficoltà E (escursionistico)**



## ANDARAS

## PITIGLIANO SORANO

### Insedimenti rupestri e città perdute

**Domenica 4 Agosto • € 85**

Partenza al mattino con pullman. Arrivo a Pitigliano da cui iniziamo la nostra escursione. Sentieri alberati, pareti di tufo, grotte abitate da tempi antichi, fortezze diroccate e riconquistate dal bosco. Una piccola terra incognita, che ospita al suo interno il più vasto insediamento rupestre che si trova in Italia: la città perduta di Vitozza. Le duecento grotte conservano ancora le tracce del loro utilizzo: nicchie, fori, cordoli per il posizionamento di giacigli. Oltre alle grotte si possono visitare i ruderi dei due castelli posti a controllo delle vie di accesso all'insediamento, provvisti di mura difensive e fossati. La nostra escursione prosegue nella valle del fiume Lente tra la ricca vegetazione e le numerose erbe officinali fino a raggiungere Sorano. Visita libera del borgo. Sosta per pranzo al sacco durante l'escursione. Ripresa del viaggio in bus ed arrivo in serata.

**Lunghezza 16 km circa**  
**Dislivello positivo 300 m.**  
**Difficoltà E (escursionistico)**



## ANDARAS

## CASCATE del DARDAGNA ROCCHETTA MATTEI

**Domenica 11 Agosto • € 65**

Partenza al mattino con il pullman. Arrivo alla Madonna dell'Acero; visita del santuario e partenza per l'escursione. Siamo nella meravigliosa cornice del Parco Regionale del Corno alle Scale, seguiamo il torrente Dardagna che, con le sue sette cascate, offre refrigerio e spettacolarità. Un luogo di grande interesse naturalistico, storico e paesaggistico, via via che saliamo abbiamo modo di ammirare i bellissimi giochi d'acqua e la folta vegetazione circostante. Arriviamo al laghetto del Cavone dimora prediletta della rana temporaria che adora gli ambienti umidi al di sopra dei 1000 metri dove ci fermiamo per il pranzo libero al sacco. Nel pomeriggio partenza per la visita guidata a un castello fiabesco, una rocca ipnotica costruita da Cesare Mattei, il padre dell'elettromeopatia, sulle rovine di un'antica costruzione risalente al XIII secolo, la Rocca di Savignano. Rientro nel pomeriggio, ripresa del bus ed arrivo in serata nei luoghi di partenza.

**Lunghezza 5 km circa**  
**Dislivello positivo 300 m**  
**Difficoltà E (escursionistico)**

## Mini Crociera ISOLA del GIGLIO e GIANNUTRI

**Sabato 27 Luglio • € 100**  
**Sabato 31 Agosto • € 100**

Partenza al mattino. Arrivo a Porto Santo Stefano. Imbraco sulla Mare Giglio ed inizio della navigazione verso l'Isola di Giannutri che si raggiunge dopo una bella navigazione. Sosta all'Isola di Giannutri. La più meridionale delle isole dell'Arcipelago Toscano, con la sua forma inconfondibile di una mezzaluna. Un paradiso naturale con un mare cristallino e senza automobili, lontano dalla mondanità. Sosta sull'isola e tempo libero per visita della Villa Romana. Pranzo a bordo del battello con menù di pesce. Nel