



GENIUS LOCI TRAVEL
Walking and Cycling Holidays

Trekking "in libertà" VF6

La Via Francigena da Siena a Bolsena

*Lungo la Via Francigena attraverso la Val d'Orcia
al Lago di Bolsena & Orvieto, nel cuore della Terra Etrusca*



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Diritti riservati.



booking@genius-loci.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



INTRODUZIONE

Questo è un tour di media difficoltà adatto a camminatori esperti con una buona condizione fisica. Attraverso la fitta rete di sentieri e seguendo pressappoco le antiche tracce della via Francigena, una delle più famose "autostrade" del medioevo, potrete camminare tra meravigliosi borghi, totalmente immersi nei celebri paesaggi toscani, fino a raggiungere le sponde del Lago di Bolsena, nel cuore della Terra Etrusca.

Questa parte della Via Francigena è sicuramente tra le più pittoresche e vi darà l'opportunità di andare alla scoperta della splendida Val d'Orcia, quintessenza dei paesaggi toscani e non a torto nominata dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità. Potrete godere di lunghe passeggiate attraverso dolci colline, vigneti, campi di papaveri in primavera e di ciclamini selvatici in autunno. Noterete, soprattutto, che gli scorci sono rimasti pressoché inalterati nel corso dei secoli. E il fatto di calpestare strade che risalgono all'epoca romana, vi darà l'impressione di rivivere la storia dei posti che visiterete.

Avrete modo e tempo di visitare bellissimi paesini medievali e borghi storici disseminati lungo la Via Francigena, una lunga successione di affascinanti borghi del sud della Toscana e nord del Lazio. Partendo da Siena, passerete per Ponte d'Arbia e Buonconvento. Lasciando per un tratto la Via Francigena ufficiale, potrete passeggiare sui più bei sentieri toscani e visitare alcuni dei luoghi più belli: Montalcino, stretta tra mura medievali in cima alla collina e patria del celebre vino Brunello e la splendida Abbazia di Sant'Antimo, che si erge solitaria nella Valle Starcia, sotto il borgo di Castelnuovo.

Camminando tra vigneti e boschi giungerete sino alla magnifica Ripa d'Orcia e più avanti a San Quirico. Da questo punto riprenderete la Via Francigena per raggiungere la prossima destinazione: la sorgente termale di Bagno Vignoni, poi Castiglione, fino alla bellissima Radicofani, posta sulla cima di un'imponente rupe e all'ombra del suo suggestivo castello, costruito a protezione della Via Francigena.

A questo punto lascerete la Toscana eattraverserete il confine con il Lazio, dove vi lascerete affascinare dai borghi di Proceno e Acquapendente prima di giungere sulle sponde del Lago di Bolsena, anche noto come lago degli Etruschi. Qui potrete riposare prima di intraprendere l'ultimo tratto della Via Francigena fino a Roma o alla meravigliosa Orvieto.



Nota bene: questo tour è di media difficoltà ed è indicato per camminatori esperti con una buona condizione fisica. La maggior parte delle passeggiate è su sentieri in buono stato e piccole strade di campagna, alcune su terreni scoscesi. Tempo medio di percorrenza: circa 4-7 ore al giorno.



ITINERARIO

Giorno 1 – Arrivo a Siena

Arrivati a Siena, potrete sistemarvi nel vostro hotel, situato in posizione centrale e fare una prima visita al magnifico centro storico della città, uno dei borghi medievali meglio conservati in Italia e noto per la sua piazza a forma di cuore e lo stupendo – seppur incompiuto – Duomo.

Pernottamento: Hotel*** - Siena

Distanza percorsa: circa 1 ora + tempo per visitare la città.

Giorno 2 – Tra le colline della Val d'Arbia

La vostra prima passeggiata vi porterà fuori da Siena tra le colline della Val d'Orcia. Dopo aver lasciato la periferia della città, vi ritroverete a passeggiare lungo le tipiche “strade bianche”, sentieri di campagna sterrati ricoperti di ghiaia o polvere, attraversando dolci paesaggi ondulati ricchi di scorci mozzafiato. Lungo la strada incontrerete molti posti interessanti: la suggestiva Grancia di Cuna, masseria fortificata, un tempo riserva di grano dell’antica Repubblica di Siena, Monteroni d’Arbia e la vostra destinazione di oggi, Lucignano, borgo medievale racchiuso da mura.

Pernottamento: Hotel*** - Lucignano d'Arbia

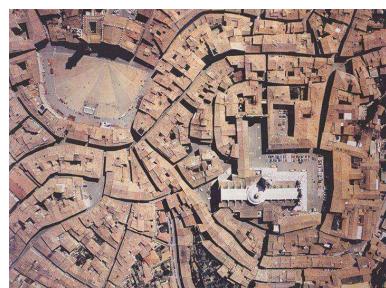
Distanza percorsa: 20 km. Tempo di percorrenza: 5 ore + tempo per visitare la città.

Giorno 3 – Nell'area (nella patria) del Brunello di Montalcino

Oggi continuerete la vostra passeggiata in direzione sud. Il primo borgo che incontrerete è Ponte d'Arbia, un piccolo villaggio situato proprio sul ponte che attraversa il fiume Arbia. Dopo circa un'ora di cammino tra le dolci colline, giungerete al borgo fortificato di Buonconvento, il paese nel quale morì Enrico VII nel 1313. Lasciato Buonconvento camminerete in pianura per circa un'ora, dinanzi a voi, in cima alla collina avrete sempre il profilo di Montalcino, il più alto e uno dei più pittoreschi borghi della zona. Dopo aver percorso questo tratto pianeggiante inizierete a salire su per le colline, nell'area del celebre Brunello di Montalcino, uno dei migliori rossi italiani. Da questo momento lascerete la via Francigena ufficiale e continuerete a salire fino a raggiungere Montalcino, dove trascorrerete la notte. Consigliata una visita al castello e al suo museo del vino, e allo splendido centro storico, circondato da scorci spettacolari.

Pernottamento: Hotel*** - Montalcino

Distanza totale percorsa: 26 km. Tempo di percorrenza: 6,5 ore + tempo per visitare la città.



Giorno 4 – Da Montalcino a Castelnuovo dell'Abate

Dopo una rigenerante colazione lascerete Montalcino in direzione sud. La prima parte del vostro percorso vi condurrà tra vigneti da una parte, e paesaggi boscosi nella parte a sud di Montalcino. La destinazione della vostra passeggiata è la meravigliosa Abbazia di Sant'Antimo, secondo molti ‘uno dei più raffinati edifici religiosi romani d’Italia’. La cattedrale, risalente al XII secolo, è inserita in un contesto pittoresco: un’ampia valle con veduta di Castelnuovo dell’Abate, circondata da dolci colline ricoperte di oliveti, vigneti e boschi selvatici. Avrete tempo di rilassarvi, magari ascoltando i canti dei monaci.

Pernottamento: Hotel* - Castelnuovo dell'Abate**

Distanza totale percorsa: 13 km. Tempo di percorrenza: 3-4 ore. + tempo per visitare la città (5 ore se si sceglie l’opzione extra).

Giorno 5 – Nel cuore della Val d’Orcia

L’itinerario di oggi vi condurrà nel cuore della magnifica Val d’Orcia. Nella prima parte del percorso camminerete principalmente per le ‘strade bianche’ tra le dolci colline in un paesaggio suggestivo che alterna vigneti e boschi, in direzione della meravigliosa Ripa d’Orcia, un piccolo villaggio fortificato con posizione strategica sul fiume d’Orcia. Sull’altra riva del fiume si trova il castello di Rocca d’Orcia e il Monte Amiata, un antico vulcano ormai spento e famoso oggi per le sue acque termali. Potrete fare una passeggiata sulle sponde del fiume Orcia e raggiungere Bagno Vignoni. In alternativa, potrete scegliere di fare una deviazione e visitare il borgo medievale di San Quirico, consumare una bibita in piazza, passeggiare per gli Horti Leonini, incantevole giardino del XVI secolo e infine incamminarsi per Bagno Vignoni. Questo borgo fu costruito nel 13° secolo come oasi di pace per Lorenzo de’ Medici e vari Papi, che amavano rilassarsi nelle sue acque termali. Infatti, una delle sue caratteristiche principali è che al posto della piazza centrale c’è una grande piscina termale! Nei giorni più freschi, in particolare, l’effetto del vapore è incredibile. Infine camminerete fino al vostro prossimo alloggio, a Castiglione d’Orcia, sulla riva opposta del fiume.

Pernottamento: Agriturismo/Hotel* - Castiglione d’Orcia**

Distanza totale percorsa: 18 km. Tempo di percorrenza: 5 ore + tempo per visitare la città (5 ore se si sceglie la visita extra).

Anello nella Val d’Orcia (Giorno 5 - 6)

Seppur non parte dell’itinerario ufficiale della Via Francigena, l’inconterole Val d’Orcia e i suoi spettacolari borghi medievali di San Quirico e Pienza, merita una deviazione! Per questo abbiamo sviluppato un itinerario che aggiunge solo un giorno al vostro viaggio ma che vi permetterà di visitare questo posto fantastico. La prima parte della passeggiata del giorno 5 sarà uguale, ma arriverai a San Quirico e da qui a Pienza, un piccolo borgo costruito in perfetto stile rinascimentale. Avrete il tempo di esplorare la città, magari visitare il bellissimo museo situato nel Palazzo del Papa Pio II. Pienza è spesso descritta come “la città ideale” o la “città utopica”. Di certo è uno dei rari esempi di urbanistica rinascimentale, dove si cercò di realizzare un modello di vita e governo ideale. Rappresentò la cosiddetta utopia della civitas, ovvero un’idea di città che fosse in grado di dare risposte concrete al desiderio di convivenza civile pacifica e operosa degli uomini. La sua posizione al centro della Val d’Orcia, una valle magnificamente armoniosa, rende Pienza perfettamente in grado di documentare ancora oggi l’interesse fondamentale che l’architettura umanistica pose nel rapporto uomo-natura. Pernotterete qui in uno splendido hotel nel centro della città.

Pernottamento: Hotel** - Pienza**

Distanza totale percorsa: 21 km. Tempo di percorrenza: 5,5 ore + tempo per visitare la città



Il giorno successivo scenderete da Pienza alla città termale di Bagno Vignoni, poi ancora giù fino al Fiume Orcia. Da qui risalirete lo stesso sentiero in direzione di Castiglione, un borgo fortificato sopra il fiume Orcia, dove pernosterete (o potrete camminare fino al paesino di Gallina). In questo modo la passeggiata fino a Radicofani del giorno successivo sarà più breve.

Pernottamento: Hotel* - Castiglione d'Orcia**

Distanza totale percorsa: 12,5 (20 km.) Tempo di percorrenza: 3,5 h. + tempo per visitare la città (5 ore con la passeggiata extra).

Giorno 6 – Da Bagno Vignoni a Radicofani

Oggi sarà una lunga giornata: lascerete la Val d'Orcia in direzione di Radicofani, continuando verso sud. Scenderete prima da Bagno Vignoni al fiume Orcia. Dopo averlo attraversato, vi aspetta una ripida salita che vi porterà alla città fortificata di Rocca d'Orcia e Castiglione, dominata dal suggestivo Castello (nel caso dormiate qui, il giorno successivo sarà meno impegnativo!). Seguirà un lungo tratto di circa 20km di dolci colline. A metà strada giungerete sulla Via Cassia e passerete davanti ad un ospedale medievale, i cui resti testimoniano il passaggio dei pellegrini su questa antica strada romana. Durante quasi tutto il cammino, sarete all'ombra del vulcano estinto toscano, il Monte Amiata, e a cospetto di quella collina dalla forma strana, sulla quale si erge Radicofani. Gli ultimi km saranno in ripida salita, ma la fatica verrà ripagata dalla splendida vista che godrete dalla fortezza. Se vi rimane ancora un pò di energia potrete visitare Pieve di San Pietro, un piccolo gioiello risalente al XIII secolo e magari, dopo cena, fare una passeggiata per il suo centro storico, ammirando la magia della fortezza illuminata di notte.

N.B. Radicofani è un piccolo borgo e non c'è una grande scelta in termini di hotel. Per questa ragione vi consigliamo di pernottare a Proceno. Un taxi (incluso nel prezzo) vi accompagnerà da Radicofani a Proceno. Il mattino seguente lo stesso vi riporterà a Radicofani, dove avrete il tempo di visitare il castello e camminare fino a Proceno sul sentiero ufficiale.

Pernottamento: Radicofani- Hotel* / Proceno, Boutique Hotel *****

Distanza totale percorsa: 27 km. Tempo approssimativo di percorrenza: 7 ore.

Giorno 7 – Alla scoperta del Lazio

Oggi lascerete la Toscana ed entrerete nel Lazio. Se la stanchezza vi ha impedito di andare alla scoperta di Radicofani e delle sua splendida fortezza la sera precedente, prendetevi qualche ora per farlo prima di iniziare la vostra passeggiata, che oggi sarà decisamente più semplice! Tenete in considerazione che Radicofani si trova in cima alla collina, per cui la prima parte della passeggiata sarà in discesa e vi permetterà di godere appieno dello scenario intorno a voi, delle dolci colline e dell'imponente profilo del Monte Amiata sempre dinanzi a voi. Dopo circa 10 km raggiungerete la valle del fiume Paglia e farete un breve tratto in piano. Qui attraverserete brevemente la Via Cassia, ma lasciando la via Francigena ufficiale e proseguendo per Proceno, eviterete questa strada trafficata. Proceno è un borgo incantevole e si trova su uno dei tratti più belli dell'intero itinerario. Il suo centro storico è la meta ideale per pernottare.

Pernottamento: Proceno - Boutique Hotel***

Distanza totale percorsa: 25 km. Tempo approssimativo di percorrenza: 6 ore.



Giorno 8 – Da Proceno al Lago di Bolsena

Oggi vi aspetta una lunga ma meravigliosa tappa! La prima parte dell'itinerario sarà di nuovo in discesa verso il fiume Paglia, giungendo fino alla Via Cassia. Percorrendo sentieri alternativi alla trafficata strada principale, giungerete in salita fino ad Acquapendente. Attraversando Porta della Ripa farete il vostro ingresso nel centro storico della cittadina, che decisamente merita una visita e una pausa caffè! Vi consigliamo di visitare la cripta romanica della Basilica del Santo Sepolcro, dove secondo la tradizioni sono conservate le pietre che sarebbero state bagnate dal sangue di Cristo durante la Passione. Da Acquapendente la strada procede tra le colline e intorno a ora di pranzo vi condurrà a San Lorenzo Nuovo. Da qui potrete già intravedere il Lago di Bolsena. Dopo aver attraversato un'area boscosa, scenderete finalmente tra i campi fino alla bellissima città di Bolsena, divisa in due parti ugualmente incantevoli: la città medievale dominata dal suo castello e la pittoresca area del lago, dove potrete finalmente riposare le gambe.

Pernottamento: Bolsena - Hotel***

Distanza totale percorsa: 28 km. Tempo approssimativo di percorrenza: 7 ore.

N.B. Anche in questa occasione potrete deviare dall'itinerario ufficiale della via Francigena – spezzando la tappa e fermandovi a Torre Alfina – questo borgo è incantevole e vanta uno dei più interessanti castelli e delle più affascinanti riserve naturali (Monte Rufeno). Pernotterete in un fantastico agriturismo nei pressi di Torre Alfina, dove la proprietaria vi farà sentire come a casa. Il giorno successivo camminerete in discesa da Torre Alfina fino al Lago di Bolsena senza dover attraversare la Via Cassia.

Giorno 9 – Partenza

Oggi il tour volge al termine. Da Bolsena si va ad Orvieto, dove trovate la stazione ferroviaria con collegamenti regolari per Firenze e Roma



Giorno Extra

Anche se non si trova lungo il percorso ufficiale della Via Francigena, Orvieto è un posto meraviglioso per concludere la vostra settimana. Orvieto è collegata a Bolsena da uno storico percorso pedonale. Dal centro di Bolsena camminerete in salita e poi seguendo un'antica strada – talvolta calvesterete suoli di epoca romana – tra colline boscose arriverete a Orvieto. Nel tardo pomeriggio vedrete il profilo della città dominare la valle da una grande piattaforma. Un ultimo ripido tratto in salita vi porterà fino al centro storico e potrete sistemarvi nel vostro confortevole hotel. Fate un tour della città, nota per il suo meraviglioso Duomo, i suoi sotterranei, e per essere una delle più interessanti città del centro Italia. In alternativa potrete spostarvi in bus, fare qualche giro turistico e rilassarvi dopo aver camminato per una settimana. Ancora potrete iniziare una passeggiata fino a Civita di Bagnoregio e visitare questa sorprendente cittadina nel mezzo dei calanchi, le colline dalla inconsueta geomorfologia a sud di Orvieto.

Pernottamento: Orvieto - Hotel***

Distanza totale percorsa: 16,5 km. Tempo approssimativo di percorrenza: 5 ore (possibili diverse alternative)

CONTINUAZIONE PER ROMA: La Via Francigena da Bolsena – passando per Viterbo – a Roma

Da Bolsena potrete continuare a percorrere la [Via Francigena](#) fino a Roma.

Quest'ultima parte dell'itinerario vi porterà nella Tuscia, il cuore della civiltà etrusca, l'antico popolo che ha dominato quest'area prima del sorgere dell'Impero Romano. Potrete esplorare in questa zona tutti gli strati della storia: l'importante eredità etrusca, le innumerevoli tracce lasciate dai Romani, le fortezze costruite in epoca medievale, le numerose ville – spesso dotate di superbi giardini paesaggistici - costruite in epoca Rinascimentale da Papi e ricche famiglie romane. In quest'area potrete ammirare anche diverse meraviglie naturali, grazie alla natura vulcanica del territorio. Non perdetevi il lago craterico!

Sappiate che quanto più vi avvicinerete a Roma, tanto più le strade saranno affollate. Pertanto scegliete attentamente il vostro percorso e considerate che alcune zone trafficate possono essere evitate ricorrendo ai mezzi pubblici.

L'itinerario ufficiale può essere diviso in 7 tappe (Bolsena - Montefiascone - Viterbo - Vetralla - Sutri - Campagnano - Isola Farnese/La Storta – Roma), ma esistono tante alternative interessanti.

Contattaci per saperne di più.



INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour inizia a SIENA, collegata a PISA e FIRENZE da un servizio regolare di autobus. Su richiesta può essere prenotato un servizio di transfer privato sia da Firenze (hotel, aeroporto, stazione) che da Pisa (aeroporto).

Partenza: Il tour termina dopo colazione a BOLSENA. Un servizio regolare di autobus collega Bolsena ad Orvieto e da qui potrete andare in treno a Firenze o Roma.

PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in bellissimi e caratteristici piccoli hotel a conduzione familiare (generalmente 2-3 stelle; 4-5 stelle su richiesta). Tutte le camere hanno i servizi privati. Le cene sono libere, potrete scegliere tra una vasta possibilità di ristoranti. Di sicuro il vostro albergatore vi darà ottimi consigli in merito.

I pranzi al sacco non sono inclusi nel prezzo del tour, ma possono essere preparati su richiesta in hotel, diversamente potrete facilmente preparare il vostro pranzo al sacco acquistando il necessario in salumerie, bar, panifici, a voi la scelta! In alcuni casi ci sarà la possibilità di pranzare in un ristorante lungo il percorso.

LA QUOTA COMPRENDE

- 1 notte a Siena*** – BB
- 1 notte a Lucignano d'Arbia*** – BB
- 1 notte a Montalcino*** – BB
- 1 notte a Castelnuovo dell'Abate*** – BB
- 1 notte a Pienza (solo per tour di 11 giorni)
- 1 notte a Castiglione d'Orcia / Bagno Vignoni**** – BB
- 1 notte a Radicofani*** – BB
- 1 (2) notte a Proceno*** – BB
- 1 notte ad Acquapendente/Torre Alfina (solo per tour di 11 giorni)
- 1 notte a Bolsena*** – BB
- Trasporto bagagli (per chi decide di portare con sé il proprio bagaglio verrà applicata una riduzione di 75 euro)
- Descrizione dettagliata del percorso & informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 25.000
- Tracce GPS
- Assistenza 7/7
- 'Credenziale del Pellegrino'



NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Pasti e bevande non elencati sotto la voce "La quota comprende"
- Escursioni o attività extra
- Mance
- Articoli di natura personale
- Tutto quanto non elencato sotto la voce "la quota comprende"

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

Medio (3): passeggiate di bassa difficoltà tecnica, con alcune tappe che possono includere salite ripide, a volte su sentieri con fondo irregolare. In alcuni giorni sono possibili estensioni dell'itinerario o scorciatoie.

Forma fisica: È richiesta una buona preparazione fisica: dovete essere in grado di camminare fino a 7 ore al giorno, lungo sentieri a volte molto esposti al sole, e su terreni polverosi o ciottolosi.

N.B. Il livello di difficoltà di questo tour aumenta decisamente d'estate, sconsigliamo pertanto di prenotare dal 14 luglio al 20 agosto.

SENTIERI & SEGNALETICA

La maggior parte dei sentieri è ben tenuta; per gran parte del tempo seguirete il percorso ufficiale della Via Francigena, tenuto in buone condizioni. Buona parte dell'itinerario si svolge lungo le cosiddette strade bianche (strade non asfaltate), semplici da seguire e generalmente in buone condizioni (a questo proposito *vi invitiamo a segnalare sempre eventuali punti critici nella descrizione fornita, il vostro feedback è davvero importante per noi!*).

Segnalistica: Gran parte dell'itinerario si svolge lungo la Via Francigena, che è ben segnalata con cartellonistica ad hoc; tuttavia in alcuni tratti, avendo individuato percorsi più interessanti di quelli ufficialmente segnalati, l'itinerario si discosta leggermente in alcuni punti, pertanto dovete seguire attentamente la descrizione del percorso fornita con le nostre cartine. Con questo materiale sarete sempre in grado di trovare la strada.



PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

E' sempre possibile aggiungere notti extra al vostro tour, in qualsiasi delle strutture incluse.

Per chi non conosce Siena, consigliamo di trascorrervi un giorno in più.

A metà del percorso il tour può essere esteso con una deviazione nella spettacolare Val d'Orcia. Per avere un'idea delle diverse possibilità visitate il nostro tour [Walking the Val d'Orcia](#)

Un'altra interessante deviazione vi porterà attraverso il Parco Regionale di [Monte Rufeno](#) fino al bellissimo borgo di Torre Alfina, che vanta uno stupendo castello e il meraviglioso 'Bosco del Sassetto', una Riserva Naturale incantevole.

Il tour può essere esteso anche aggiungendo una notte ad Orvieto o alcuni giorni presso un favoloso e accogliente agriturismo per rilassarsi in campagna.

Sono disponibili diverse possibilità di pernottamento. Dettagli e costi su richiesta.

Senza dubbio la Via Francigena continua fino a [Roma](#) – l'estensione ideale di questo tour!

Per questo tour sono disponibili sia versioni più lunghe che più brevi. Costi su richiesta. Date uno sguardo anche agli altri nostri tour in Toscana e sulla Via Francigena!

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.

