



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ABBIATEGRASSO

Via Legnano, 9 – 20081 Abbiategrasso (MI)

Apertura sede: Martedì e Giovedì dalle 21.00 alle 22.30

[www.caiabbiategrasso.it](http://www.caiabbiategrasso.it) – email: [cai.abbiategrasso@mail.com](mailto:cai.abbiategrasso@mail.com)



Escursione Intersezionale con il CAI Boffalora e Magenta e Corsico

# Trek alle Crete Senesi

**Dal 01 al 04 novembre 2019**

*Il paesaggio delle Crete è il trionfo dell'essenzialità e dell'armonia, è un'immagine senza tempo, un quadro in cui si fondono le forme di un graffito etrusco e un segno d'arte moderna. È un'armonia che ti entra dentro e ha il potere di riequilibrare le proprie energie: emozioni e sensazioni si trasformano e si dilatano nella calma dello spazio.*

*Non ci sono icone come piazze, cattedrali, castelli che identificano questo territorio ma solo intimi angoli come quel cipresso, un vecchio podere, la curva di quella strada bianca, oppure momenti legati a sensazioni forti come il profumo di pecorino che impregna gli scaffali di un piccolo negozio di alimentari, il calore rilassante di acque termali, la mistica semplicità di una piccola pieve romanica.*

Le Crete senesi occupano una vasta area a sud-est della città di Siena, interessando i territori comunali di Asciano, Buonconvento, Monteroni d'Arbia, Rapolano Terme e San Giovanni d'Asso.

La zona presenta un caratteristico paesaggio collinare, pressoché spoglio di vegetazione, dove si alternano in modo molto suggestivo calanchi e biancane che, a tratti, sembrano costituire un paesaggio lunare. Fin dal Medioevo, questa area era conosciuta nell'insieme con il nome di Deserto di Accona.

***Cammineremo lungo itinerari evocativi e ricchi di fascino, caratterizzati da tante testimonianze storiche e artistiche e da un paesaggio che non si dimentica.***

*Trascorreremo inoltre al termine di una delle escursioni, un piacevole pomeriggio di "relax" e "benessere" all'interno di un Parco Termale con l'incanto del territorio senese attorno.*



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ABBIATEGRASSO

Via Legnano, 9 – 20081 Abbiategrasso (MI)

Apertura sede: **Martedì e Giovedì dalle 21.00 alle 22.30**

[www.caiabbiategrasso.it](http://www.caiabbiategrasso.it) – email: [cai.abbiategrasso@mail.com](mailto:cai.abbiategrasso@mail.com)



### PROGRAMMA

#### **venerdì 01 - partenza da Abbiategrasso - Magenta in mattinata.**

Partenza, con pullman privato G.T. destinazione **Asciano-Serre di Rapolano (SI)**, *delizioso borgo medievale arrampicato sulla collina (fu sede dei castellani imperiali del XII secolo), con le sue mura turrite, il Palazzo di Giustizia (con affreschi del XIV secolo), i resti della rocca. La spettacolare “la Grancia” risalente al '300, rappresenta una delle più importanti strutture medievali che l'ospedale S. Maria della Scala ha costruito nel territorio. È oggi sede del Museo della Grancia: (Museo dell'olio e di documentazione delle Grance). Asciano invece è un antichissimo borgo che si trova al centro delle Crete Senesi. Il suo mito fondativo vedrebbe sorgere la città per mano di Ascanio – il figlio di Remo e fratello di Senio (il fondatore di Siena). I ritrovamenti archeologici fanno risalire la colonizzazione del luogo all'età del bronzo e alla prima età del ferro, consegnando agli etruschi il ruolo di primi coloni di questo territorio. Il paese mostra ancor oggi un impianto tipicamente medievale, in cui è piacevole passeggiare a piedi. Asciano infatti è ricca di testimonianze architettoniche pregevoli, che vale la pena di scoprire senza fretta.*

**Durante il viaggio ci fermeremo a visitare Siena coadiuvati anche da una guida turistica locale.**

**Alloggeremo in un confortevole albergo \*\*\*\* immerso nel verde, situato nel cuore delle Crete Senesi con Wellness-SPA e piscina interna riscaldata.**

Durata del viaggio, escluse le soste, circa 6 ore. Pranziamo al sacco durante il viaggio.

#### **sabato 02 - da Asciano a Poggio del Procione e Monte Oliveto Maggiore.**

*Il sentiero che percorreremo sale toccando casali e coltivi tipici, s'inoltra nella macchia mediterranea per poi riaprirsi più a monte (vedute panoramiche sulla valle sottostante e Monte Oliveto). Si continua a salire fino al borgo medioevale di Chiusure che conserva tratti delle fortificazioni, pittoreschi viottoli e le mura del mastio. Una panoramica discesa in mezzo ai calanchi porta all'Abbazia di Monte Oliveto.*

**Durata totale:** 4.30 ore circa, esclusa la sosta pranzo e la visita alla badia.

#### **domenica 03 - da Rapolano Terme a Poggio Capanne (m. 629).**

*L'itinerario è una facile escursione che raggiunge la vetta di Poggio Capanne, uno dei principali rilievi della boscosa dorsale che separa la val di Chiana dalla Val Ombrone. Dislivello 380 m - durata circa 2.30 ore*

**Nel pomeriggio ingresso alle terme di Rapolano** località di partenza dell'itinerario, sorge a cavallo delle due vallate, in un'area che, da sempre, ha goduto di grande rilevanza turistica ed economica. Qui infatti, già gli etruschi e i romani venivano a tuffarsi nelle benefiche acque sulfuree delle molte sorgenti termali, oppure ad estrarre i pregiati blocchi di travertino, particolarmente resistenti agli agenti atmosferici. *I due elementi uniti alla temperatura elevata delle acque conferiscono a queste ultime proprietà curative particolarmente indicate per trattamenti della pelle e degli apparati motori e respiratori. Oltre alla sensazione di rilassamento e di benessere generalizzato che un bagno in queste acque dona, questo dà effetti cosmetologici sulla cute migliorandone l'aspetto e combattendo affezioni dermatologiche. A livello motorio le nostre acque termali permettono una attenuazione della rigidità muscolare e conferiscono maggiore elasticità ai tessuti. L'inalazione dei vapori spontanei ha un effetto disinfettante sulle vie aeree con netto miglioramento della respirazione.*

#### **lunedì 04 novembre - Pietrapiana – San Gimignano - rientro**

*Partenza per località Pietrapiana e arrivo a piedi a San Gimignano attraverso il suggestivo e facile “sentiero delle torri”. Faremo inoltre il “Giro delle Mura” e visiteremo attentamente la caratteristica cittadina di San Gimignano.*

**Durata:** 2,00 ore circa dislivello totale 150 metri circa esclusa la visita alla cittadina e alla sosta pranzo.

**IL RIENTRO A MILANO AVVERA' IN TARDA SERATA.**



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ABBIATEGRASSO

Via Legnano, 9 – 20081 Abbiategrasso (MI)

Apertura sede: **Martedì e Giovedì dalle 21.00 alle 22.30**

[www.caiabbiategrasso.it](http://www.caiabbiategrasso.it) – email: [cai.abbiategrasso@mail.com](mailto:cai.abbiategrasso@mail.com)



---

**Il trekking è alla portata di chiunque**  
*le escursioni che faremo sono classificate: T - E*

---

Gli itinerari descritti potranno subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche.

Quota di partecipazione: **SOCI CAI: € 390.00** (€ 120.00 da versare all'atto dell'iscrizione)

NON SOCI CAI: € 430.00 (€ 120.00 da versare all'atto dell'iscrizione)

*10 euro di abbuono a chi si iscrive entro il 10 settembre non cumulabile.*

*15 euro di abbuono invece ai partecipanti del Trek alle Isole Egadi e a quello In Val di Fassa*

Le iscrizioni si apriranno il **1 luglio 2019** con il versamento di € 120.00 come anticipo, e si chiuderanno il **10 ottobre 2019**. **Il saldo dovrà avvenire tassativamente entro il 15 ottobre 2019.**

### La quota comprende:

- Trasferimento con pullman privato G.T. da e per Milano.
- Sistemazione in confortevole albergo **“quattro stelle”** in camere a due letti.
- Camera singola a richiesta con supplemento euro 25 a notte.
- Trattamento in pensione completa; sacchetto viveri durante le escursioni, (2 gg) acqua e vino ai pasti.
- Ticket di ingresso alle piscine e parco termale delle “Terme Antica Querciolaia” o Terme “San Giovanni”.
- Tutti i trasferimenti giornalieri dall'albergo ai punti di partenza delle escursioni.
- Guida turistica locale a Siena e a San Gimignano.
- Accompagnatore locale esperto durante le escursioni.
- Accompagnatori qualificati CAI.
- Mance varie
- Assicurazione CAI
- Ingresso SPA-Wellness con piscina riscaldata supplemento euro 10 giornaliero

La quota non comprende: gli extra personali e tutto quanto non specificato nella voce “la quota di partecipazione”.

**Attrezzatura necessaria:** Normale abbigliamento da trekking, pedule e zaino per le escursioni giornaliere costume da bagno per le Terme.

N.B. **La realizzazione del trekking è subordinata ad un'adesione minima di 25 persone.**

### DISDETTA

Qualora il Partecipante dovesse recedere dalla partecipazione dopo la data del 15 ottobre 2019 sarà soggetto alla perdita della caparra versata. Se il recesso dovesse avvenire dopo la data del 20 ottobre 2019 oltre alla caparra verrà trattenuta la quota relativa al soggiorno in albergo.

**Il trekking è alla portata di chiunque ma richiede uno spirito di adattamento a situazioni e/o imprevisti che si potrebbero verificare durante il trekking stesso.**

ACCOMPAGNATORE ed ORGANIZZAZIONE: A.N.E. *Paolo Zambon*

ACCOMPAGNATORE: AE *Maurizio Cerri*