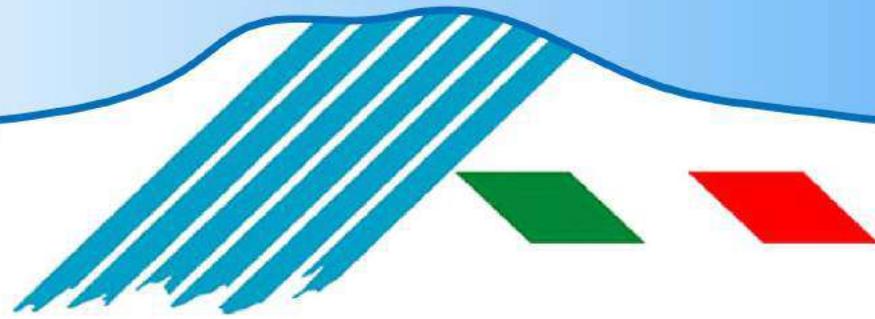




**Consorzio degli operatori turistici del Monte Amiata**

ORGANIZZAZIONE EVENTI E SOGGIORNI SPORTIVI  
TOUR SU MISURA CON FORMULA TUTTO INCLUSO  
PACCHETTI TURISTICI DINAMICI  
SERVIZI PRENOTAZIONE DI NOLEGGIO BUS E NAVETTA



# FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA



*Sport Natura e Benessere, questo è il Monte Amiata  
il luogo ideale per i ritiri sportivi*

## **MASTER FIDAL**

25-26 Agosto

Proposte di soggiorno  
Abbadia San Salvatore



# DOVE SIAMO

## IL MONTE AMIATA

Il monte Amiata si trova esattamente a metà tra le provincie di Siena e di Grosseto, nel sud della Toscana, non lontano dalle principali città d'arte come Roma, Firenze e Siena.

La sua forma conica ci rimanda al suo passato di vulcano, oggi inattivo, ma che irradia ancora la sua potenza alle numerose sorgenti termali come: Bagni San Filippo, Saturnia e Bagno Vignoni. E' definita un'isola in terra ferma ed è proprio per la sua origine che diverge dalle altre montagne toscane.

Le foreste che si estendono dalle pendici fin sulla vetta, sono senza dubbio luogo ideale per coloro che amano fare lunghe passeggiate o avventurarsi nei boschi con le mountain bike, insomma un luogo dove la priorità è.. andare senza fretta.



## ABBADIA SAN SALVATORE

Abbadia San Salvatore è un comune situato nella parte senese del Monte Amiata.

Prende il nome dall'Abbazia Benedettina, fondata nel 743 dal re longobardo Ratchis. La storia ha riservato a questa località fasi di prestigio temporale in cui il Monastero, prima benedettino poi cistercense, ha esercitato un potere di rilievo in ampi territori posti sul versante orientale e su quello occidentale dell'Amiata. Da ricordare come dall'abbazia stessa provenga il celebre Codex Amiatinus, risalente al VII secolo, attualmente conservato presso la Biblioteca Laurenziana di Firenze. La cittadina dell'estremo lembo meridionale della Toscana non è solo meta di turismo, ma anche stazione climatica e luogo abituale per numerosi ritiri sportivi.



Monte Amiata

Abbadia San Salvatore

# STRUTTURE SPORTIVE



## STADIO COMUNALE

Lo stadio comunale oltre che del campo da calcio regolare, è dotato di una nuova pista da atletica in tartan (inaugurata nel 2017) e di una pista esterna in terra con manto erboso, ideale per la camminata o la corsa. E' possibile inoltre variare l'allenamento correndo in un percorso che costeggia il muro perimetrale interno con notevoli dislivelli.

Lo stadio si trova a pochi passi dal centro del paese e dalle strutture ricettive.

## PISCINA AMIATA

La piscina si trova a due passi dallo stadio comunale. E' la piscina di riferimento dell'Amiata, attualmente gestita dalla UISP di Siena. La struttura è stata messa a nuovo grazie alla ristrutturazione avvenuta nel 2016.

La vasca è di 25 metri con 6 corsie e profondità massima di 1,60 m.

E' presente anche una vasca per bambini di 4X4 metri con profondità che varia dai 60 agli 80 cm. La struttura è dotata anche di una piccola palestra per il potenziamento muscolare. La piscina comunale è collocata nelle vicinanze dello stadio comunale.



# I SENTIERI



Quattro sentieri all'interno del bosco si snodano con pendenze e percorsi diversificati a seconda delle possibilità e del tipo di allenamento desiderato.

La partenza di ogni sentiero è dallo stadio comunale, ogni percorso è identificato da un colore e tutti si sviluppano attraversando castagneti e la faggeta.

## Sentiero della Miniera

Difficoltà: Facile

Lunghezza: 4,3 Km

Altitudine partenza: 830 s.l.m.

Altitudine massima: 985 s.l.m.

## Sentiero di Sant'Antonio

Difficoltà: Media

Lunghezza: 9,8 Km

Altitudine partenza: 830 s.l.m.

Altitudine massima: 1068 s.l.m.

## Sentiero della Cipriana

Difficoltà: Media

Lunghezza: 12,5 Km

Altitudine partenza: 830 s.l.m.

Altitudine massima: 1068 s.l.m.

## Sentiero del Capomacchia

Difficoltà: Alta

Lunghezza: 22,5 Km

Altitudine partenza: 830 s.l.m.

Altitudine massima: 1480 s.l.m.



Difficoltà: Media  
Difficulty: Medium

Sentiero "SANT'ANTONIO"  
Lunghezza/Length 9,8 Km

Prossima meta/Next stop CIPRIANA 2,5 Km 0.30 h  
Arrivo/Arrival Abbazia S.S. 6,7 Km 1.10 h

# ATTIVITA' TRA NATURA E STORIA

## VISITA AL PARCO MUSEO MINERARIO



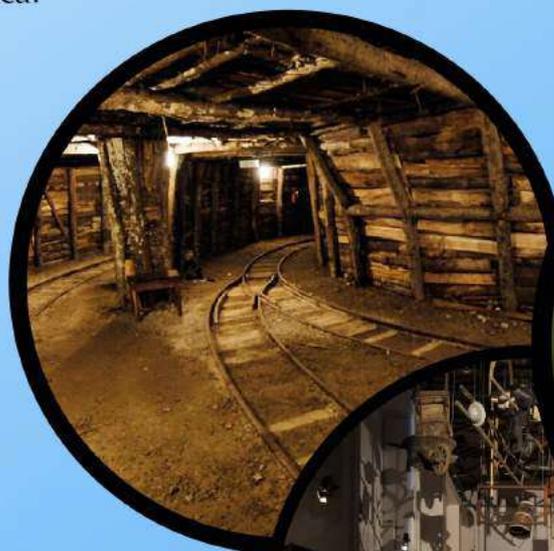
## ORTO BOTANICO DEL MONTE AMIATA

La visita al Parco Museo con biglietto unico si articola in tre percorsi principali, il nuovo Museo Multimediale "I luoghi del Mercurio", la visita alla Galleria didattica VII a bordo dei vagoncini trainati da un locomotore originale ed infine la visita all'edificio che ospita il Museo Documentale "Torre dell'Orologio". Da poco tempo nel periodo estivo è possibile visitare anche la parte esterna del Pozzo Garibaldi.

Il visitatore che esce dal parco a fine della visita è arricchito non solo da informazioni tecnico-minerarie ma anche sul lato meramente umano. Un'esperienza unica.

Ospita le specie floristiche più interessanti e sorprendenti del vulcano amiatino. Si conservano degli endemismi -specie che hanno assunto nell'evoluzione caratteristiche esclusive della zona in cui vegetano- piante rare e nuove scoperte per la tassonomia toscana e locale. Le specie presenti sono intorno a 300, munite di cartellino descrittivo completo delle informazioni essenziali. Nel perimetro aziendale in cui si trova l'Orto è presente un ristorante tipico i cui locali sono utilizzati per attività collegate e servizi.

A fine visita vi attenderà una degustazione con prodotti tipici, succhi di frutti rossi e tisane.



## IL FOREST BATHING TRA I FAGGI DELL'AMIATA

Secondo recenti studi le faggete sono le tipologie di foreste più indicate per il forest bathing.

E' stato osservato che le masse fogliari di questi alberi in estate emettono grandi quantità di monoterpeni, sostanze aromatiche volatili che, insieme ai fitoncidi oli essenziali presenti nel legno, hanno un effetto terapeutico sul nostro organismo, come il rinforzo del sistema immunitario e la riduzione della pressione arteriosa nei soggetti ipertesi, abbassamento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, diminuzione della frequenza cardiaca e dei livelli di zuccheri nel sangue.

## ESCURSIONI IN MONTAGNA CON E-BIKE

È la tendenza del momento, è la mountain bike che ci permette di esplorare qualsiasi tipologia di terreno, strada o sentiero, anche se non si è allenati. Immergersi nei boschi con le e-bike è un ottimo modo per esplorare la montagna allenando il fisico e la mente.

L'eBike mette le ali alla mobilità ed è uno dei mezzi di trasporto più agili, confortevoli e intelligenti dei nostri tempi che ha effetti benefici sulla nostra salute, sull'ambiente e sulla nostra società.

Per chi non ha un particolare allenamento fisico e per chi ama stare all'aria aperta in sentieri sterrati, o su strada, senza affaticarsi troppo l'ebike è la soluzione migliore.



# TERME



## FONTE VERDE SAN CASCIAN DEI BAGNI

Il connubio tra bagni termali e l'attività sportiva è risaputo, ecco che quindi abbiamo pensato ad inserire per voi nel vostro soggiorno, una serata alle terme di San Cascian dei Bagni, situate nel cuore della Val d'Orcia, Patrimonio Unesco.

Le acque termali delle sorgenti di Fonteverde sgorgano in superficie a una temperatura di 42°C. Sono conosciute fin da tempi antichissimi e sono ricche di fluoro, magnesio e zolfo. È il loro segreto: una profonda purezza, per un benessere naturale.

### APERI-SPA

Oltre a rilassarvi nelle calde acque di San Cascian dei Bagni, dalle ore 16:00 alle ore 20:00 potrete fare anche un aperitivo a bordo piscina, per vivere al meglio la giornata che avrà il suo culmine con il tramonto sul bellissimo paesaggio circostante.



## TERME DI BAGNI SAN FILIPPO

Lo stabilimento è situata in posizione appartata, nel bel mezzo del suggestivo scenario rappresentato dai bianchi depositi calcarei e dal verde della macchia del Fosso Bianco. L'ampia vasca ad altezza degradante è completata da cascate di calda acqua termale, sotto le quali si può godere un rigenerante e benefico idromassaggio naturale.

La piscina termale ha anche un ingresso separato per gli ospiti esterni ed è dotata di parcheggio, spazi solarium attrezzati e servizio bar.

Ogni anno migliaia di turisti sono attratti dalle calde acque solfuree del cosiddetto Fosso Bianco, che scorre tra querce e lecci in un susseguirsi di vasche dove è possibile immergersi. La temperatura dell'acqua varia a seconda di quanto ci si avvicina alle varie sorgenti, dove può raggiungere anche i 48°.

Meraviglia naturale è la "Balena bianca" una grande formazione calcarea, che il National Geographic grazie ad una condivisione sul web ha contribuito a rendere famosa.



# LA NOSTRA OFFERTA MIGLIORE!



## PROGRAMMA



**25 Agosto-Sabato**

**Check In Hotel  
Campionati Master**

**26 Agosto-Domenica**

**Colazione  
Campionati Master  
Check Out**

FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**33€**

**a persona!**



**Cena del sabato disponibile su prenotazione a solo 20€  
(bevande escluse)**

**Sconti sul terzo e quarto letto del 20% sulla tariffa prevista.  
Sconto bambini sotto i 12 anni non compiuti del 3% sulla tariffa prevista  
con almeno due adulti nella stessa camera.**

**NON INCLUDE**

**la tassa di soggiorno 1,20€ (esenti i minori di 15 anni)**