



ARTI MARZIALI - ATLETICA LEGGERA - BASKET
CALCIO - DANZA - GINNASTICA - PALLAVOLO
PATTINAGGIO - SCHERMA - TRIATLON

SOGGIORNI ED EVENTI SPORTIVI IN TOSCANA

MONTE AMIATA - ABBADIA SAN SALVATORE
Proposte di soggiorno per
gruppi sportivi e individuali



www.terre-di-toscana.com

S P O R T • N A T U R A • B E N E S S E R E

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 ad un'altezza di 836 metri s.l.m. 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 soggiorni sportivi.



STADIO CENTRALE "O. CAMPOLMI"

Lo stadio comunale oltre che del campo da calcio regolamentare, 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. Lo stadio si trova a pochi passi dal centro del paese e dalle strutture ricettive e mette a disposizione questa nuovissima pista in un contesto particolarissimo in quota circondato da alberi e anelli in erba (di lunghezza 800m) per altre attività quali il semplice podismo e attività di allenamento a corpo libero. Campo da calcio regolamentare, tribuna coperta, playground per basket e pallavolo.



PISCINA COMUNALE

La piscina si trova a due passi dallo stadio comunale. 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.



PALAMONTEPASCHI I.T.I.S. "A. AVOGADRO"

La palestra situata in posizione ottima, vicino allo stadio Comunale, Circolo Tennis, Piscina Amiata e partenza dei sentieri, copre una superficie di circa 1.800 mq – che comprende il campo da gioco, gli spogliatoi, le tribune e altri servizi. E' stata al centro di un intervento di riqualificazione che ha interessato principalmente il rifacimento del parquet.



SOGGIORNI PER GRUPPI SPORTIVI

ESMPI DI SOGGIORNO PER GRUPPI SPORTIVI

La quota di ogni offerta comprende:

Sistemazione in camere multiple per gli allievi, in doppia per gli allenatori, richiesta specifica in camera singola € 15,00 al giorno. Trattamento di pensione completa bevande incluse ai pasti (acqua naturale) dalla cena del giorno di arrivo al pranzo del giorno di partenza; strutture sportive per gli allenamenti come da programma per ogni sessione di allenamento. Gratuità 1 ogni 20 partecipanti paganti. **Disponibile n.1 Kit biancheria da bagno incluso presso la struttura ricettiva.** E' necessario portare un accappatoio ed asciugamano per le attività previste ed altri bisogni quotidiani. La richiesta aggiuntiva di KIT da bagno durante il soggiorno è da pagare direttamente in hotel.

La quota di ogni offerta non comprende:

Bevande extra e soft drinks, mance, spese personali, trasferimenti tutto quanto non indicato nella quota comprende. Assicurazione medico bagaglio e annullamento (su richiesta). In caso di richieste per il vino a tavola e caffè amari non sono inclusi nella quotazione, da pagare direttamente presso la struttura (è consigliato sempre il riempimento di una scheda con la visione dei prezzi applicati) . L'organizzazione non è responsabile degli extra consumati presso la struttura ricettiva. **Tassa di soggiorno che sarà inserita direttamente in fattura € 1,20 al giorno. Sono esclusi i minorenni di 15 anni non compiuti.**

L'organizzazione di un ritiro sportivo richiede molto tempo. Trovare la struttura sportiva giusta, l'albergo giusto, organizzare gli orari, le sessioni di allenamento. Fatto questo spesso non si trova il tempo per dare un'occhiata a quello che una destinazione offre per il tempo libero e le attività extra allenamento che rendono più piacevole l'esperienza e il coinvolgimento dei ragazzi/atleti. Grazie alla nostra profonda conoscenza del territorio ed i nostri rapporti con le strutture ricettive e le associazioni sportive del territorio sappiamo come scegliere e come indirizzarti senza farti perdere tempo, permettendoti di organizzare in maniere più efficiente il tuo ritiro sportivo concentrandoti sulla squadra ed i ragazzi.

ESEMPI DI PROGRAMMA GPR MIN 25 PARTECIPANTI

TIPO	DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	PREZZO A PERSONA
A	Arrivo e check-in 2 h. Allenamento Pomeriggio Cena	2 h. Allenamento Mattino + Vista parco Minerario in Galleria Liv. VII a bordo del Locomotore	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio + Ingresso Piscina 1 h.	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	La Vetta del Monte Amiata tramite percorso esperienziale + Grigliata nel Bosco	2 h. Allenamento Mattino Pranzo Partenza	n.d. €
B	Arrivo e check-in 2 h. Allenamento Pomeriggio Cena	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. All. Pomeriggio + Ingresso Piscina 1 h.	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. All. Pomeriggio + Ingresso Piscina 1 h.	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + PARCO AVVENTURA	2 h. Allenamento Mattino Pranzo Partenza	n.d. €
C	Arrivo e check-in 2 h. Allenamento Pomeriggio Cena	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. All. Pomeriggio + Ingresso Piscina 1 h.	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. All. Pomeriggio + Ingresso Piscina 1 h.	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 ore Allenamento Mattino + 1/2 giornata alle vasche naturali Termali di San Filippo	2 h. Allenamento Mattino Pranzo Partenza	n.d. €
BASE	Arrivo e check-in 2 h. Allenamento Pomeriggio Cena	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino + 2 h. Allenamento Pomeriggio	2 h. Allenamento Mattino Pranzo Partenza	n.d. €

MENÙ TIPO SOLO A TITOLO DI ESEMPIO

GIORNI	PRANZO	CENA
DOMENICA	-	Pici all'agliata Arista al forno
LUNEDÌ	Pasta pomodoro e mozzarella Prosciutto e grana	Fettuccine al ragu' Vitella arrosto
MARTEDÌ	Lasagne Tagliata di pollo	Pasta al tonno Prosciutto e mozzarella
MERCOLEDÌ	Penne 4 formaggi Scaloppina al limone	Gnocchi pomodorini Burger
GIOVEDÌ	Pasta al pesto e pomodorini Filetto di maiale	Pasta al tonno Prosciutto e formaggio
VENERDÌ	Pasta Zucchine e Pomodorini Petto di tacchino arrosto	Penne panna e salsiccia Cotoletta impanata
SABATO	Penne all'arrabbiata Pollo arrosto	-

- Sono previste sempre alternative su richiesta quali: pasta al pomodoro o piatto freddo;
- Contorni con verdure di stagione cotte o crude e patate in base alla tipologia di piatto;
- E' previste sempre frutta di stagione a pranzo e dessert a cena;
- Segnalare sempre eventuali intolleranze alimentari o allergie prima dell'arrivo

UNA PALESTRA A CIELO APERTO



ALLENAMENTI IN QUOTA
ALLENAMENTI CON ACCOMPAGNATORI

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.

I SENTIERI DEL MONTE AMIATA

Una delle migliori e "rare" destinazioni per il Triathlon. Il Monte Amiata offre percorsi e situazioni ideali per questo tipo di attività. Durante la primavera e l'estate è possibile praticare mountain bike lungo i sentieri al riparo dal sole e coperti da una faggeta che arriva fino all'altezza di 1837 mt. s.l.m.. Grazie alla piscina ad Abbazia San Salvatore potete invece passare allo step nuoto in una struttura recentemente ristrutturata e perfetta per l'allenamento acquatico (trattasi di una piscina semiolimpionica coperta a 6 corsie). Le strade che stanno a valle della montagna (Via cassia o via francigena) vi permetteranno invece di praticare bici su strada per chilometri su fondi di ottima qualità. Vi invitiamo a visitare la pagina Bici su strada per vedere alcuni dei tracciati più ricorrenti. Il sali e scendi della montagna invece vi metterà a dura prova, ovviamente sempre su fondo stradale. 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. Per concluder lo step della corsa è possibile praticarlo all'interno della pista di atletica inaugurata nel 2017.

IL PARCO AVVENTURA

Un parco avventura immerso in un bosco di faggi a 1400 mt. di altezza per un'esperienza 100% natura. Ogni anno tutto l'impianto viene controllato e revisionato per mantenere il più alto standard di sicurezza. La sicurezza è la base sulla quale si fondano le nostre attività. Si può accedere ai percorsi solo dopo avere indossato i DPI forniti dal parco (imbragatura, doppia longe di sicurezza Clic-It, carrucola e casco. I percorsi per ragazzi-adulti si effettuano con i moschettoni intelligenti Clic-It®, un sistema di sicurezza innovativo che impedisce lo sgancio involontario dei due moschettoni. I percorsi bambini sono dotati di linea di vita continua, un sistema in cui il bambino aggancia all'inizio il suo moschettone e non si sgancia mai fino a che non è ritornato con i piedi a terra. Tutte le attrezzature utilizzate sono certificate secondo la normativa europea e vengono controllate quotidianamente dal personale. La partenza (per i percorsi adulti) è preceduta da un briefing in cui un istruttore del parco mostra l'utilizzo delle attrezzature e le tecniche per procedere in sicurezza sui percorsi. Questi si differenziano per livello di difficoltà, consentendo ai partecipanti di vivere un'esperienza commisurata alle proprie capacità. Sui percorsi bambini un istruttore mostrerà ai piccoli come agganciarsi all'inizio del percorso; tutti i percorsi sono attentamente sorvegliati dal nostro personale pronto ad intervenire in caso di necessità.

ORIENTEERING

Questo gioco è adatto per imparare nozioni di orientamento, con un approccio sistematico, inquadrare l'ambiente naturale in un'ottica ludico-naturalistica per lo sviluppo di un atteggiamento critico basato sulle dinamiche di gruppo; tutto questo immersi nel verde della spettacolare faggeta amiatina.

CORSO DI GUIDA SICURA AL BIKE PARK

La proposta si rivolge a gruppi di almeno 15 ragazzi e comprende un'attività della durata di 2 ore circa. E' previsto l'ingresso al Bike Park, il noleggio delle bikes e caschetto un corso con maestri qualificati e tesserati FCI (Federazione Ciclistica Italiana). Per i ragazzi con età superiore a 12 anni è previsto dopo il corso di guida al Bike Park un' escursione con guida qualificata in e-bike in sentieri dolci ed in totale sicurezza attività di durata di circa 30 minuti.

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.



LE ATTIVITÀ

VISITA AL PARCO MUSEO MINERARIO

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.

PESCA SPORTIVA

Il "laghetto verde" fu costruito dalla Società mineraria Monte Amiata agli inizi del XX secolo per produrre energia idroelettrica. La zona adesso è stata trasformata in un parco ed il laghetto, in estate, è diventato la meta ideale per gli appassionati di pesca sportiva; i pesci che si possono pescare sono trote e carpe. Anche chi non possiede una canna da pesca può comunque noleggiarla in loco grazie al servizio offerto dai gestori. Qui è possibile anche fare picnic e rilassarsi al fresco e perché no, fare magari due passi nel bosco, imboccando il vicinissimo sentiero UISP della Miniera.

PERCORSI A PIEDI ESPERIENZIALI - IL BIVACCO E LA GRIGLIATA

Un percorso sensoriale che condurrà fino alla Croce Monumentale della Vetta del Monte Amiata, con la bellissima vista che a 360° comprende la Val d'Orcia, la Val di Paglia e la Maremma, nelle giornate chiare è possibile vedere anche gli Appennini e le isole dell'arcipelago Toscano! Lungo il percorso ognuno di noi avrà la percezione di sentire la dimensione e la potenza della natura. Su richiesta possibilità di organizzare un bivacco con una grigliata nel bosco.

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.



LE ATTIVITÀ

ORTO BOTANICO DEL MONTE AMIATA

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.

TERME DI BAGNO VIGNONI

Le acque curative della piscina dello stabilimento Posta Mrcucci sgorgano dalla terra alla temperatura di 49° C. Due sono le vasche circondate da un giardino alberato. Nella prima la temperatura si stabilizza fra i 35 e i 38° C, nella seconda fra i 28 e i 32° C. Grazie alla presenza nell'acqua di preziosi minerali, veri e propri catalizzatori biologici, si accelerano e dinamizzano tutte le reazioni corporee e mentali. Galleggiando blandamente sul dorso ed ammirando il cielo, si entra in contatto con il mondo acquatico, fluido e avvolgente, e quello cosmico, minerale ed eterico, entrambi fondamentali da sempre per la vita. Un'esperienza spazio-temporale unica, per recuperare emozioni, sensazioni perdute nel tempo, che qui emergono nel silenzio.

L'Amiata vista dalla piscina di Bagno Vignoni, sullo sfondo della Val d'Orcia, è uno dei panorami più belli della provincia di Siena. L'acqua calda che sgorga qui è un altro dei numerosi doni dell'antica montagna. La piazza principale è costituita da un'immensa vasca di acque calde e vaporose, che in inverno soprattutto creano una suggestione magica, immerse nel paesaggio leonardesco che circonda il paese.

FONTEVERDE - TERME DI SAN CASCIANO 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 Casciano dei Bagni, situate nel cuore della Val d'Orcia, patrimonio UNESCO.

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

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 cascatelle 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.



ARTI MARZIALI - ATLETICA LEGGERA - BASKET
CALCIO - DANZA - GINNASTICA - PALLAVOLO
PATTINAGGIO - SCHERMA - TRIATLON





Terre di Toscana - P.le Rossaro, 2 - Abbadia San Salvatore - 53021 Siena
Direzione Tecnica **Siesta Brand di Alessandro Fallani**
Via Martiri di Niccioleta 2/4, Abbadia San Salvatore - 53021 Siena
Tel: +39 0577 775162
Fax : +39 0577 773762
E-mail: terreditoscana@siestabrand.com