

GPS

Tracks &
Waypoints

TOSCANA

Britta Ullrich



GPS-KARTIERTE ROUTEN · PRAKTISCHE REISETIPPS

Wanderführer – mit 35 Touren



Inhaltsverzeichnis

Wichtige Hinweise

Wandern in der Toscana

Wanderregionen in der Toscana
Wetter und Wandersaison
Stein- und Felskunde für Wanderer
Pflanzenwelt
Tierwelt
Ausrüstung und Verpflegung
Notfall und Notfallnummern
Tourplanung und -durchführung

Umgebung von Florenz

Tour 1: ** Runde zwischen Florenz und Fiesole
Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:55 Std ■ kinderfreundlich
Tour 2: *** Doppelrunde um das Kloster La Verna
Länge: 7,8 km ■ Gehzeit: 2:40 Std
Tour 3: ** Auf den Spuren Leonardo da Vincis in den
Montalbaner Bergen
Länge: 9,2 km ■ Gehzeit: 2:50 Std ■ kinderfreundlich

Apuanische Alpen und Garfagnana

Tour 4: **** Vinca und die höchsten Gipfel der
Marmoratalpen
Länge: 9,3 km ■ Gehzeit: 4:45 Std

Tour 5: *** In der Garfagnana von Barga nach Sommoclonia

Länge: 8,8 km ■ Gehzeit: 3:00 Std

Tour 6: *** Grotta all'Onda – eine Felsenwelle in den Apuanischen Alpen

Länge: 7,3 km ■ Gehzeit: 2:40 Std ■ kinderfreundlich

Zwischen Lucca und Volterra

Tour 7: * Die Villen von Compignano

Länge: 4,2 km ■ Gehzeit: 1:35 Std ■ kinderfreundlich

Tour 8: ** Zu den Türmen von Ripafratta und der Einsiedelei Rupe Cava

Länge: 6,8 km ■ Gehzeit: 2:50 Std

Tour 9: * Kamelienpracht am Fuß der Pisaner Berge

Länge: 3,5 km ■ Gehzeit: 1:00 Std ■ kinderfreundlich

Tour 10: **** In den Pisaner Bergen vom Kartäuserkloster zur Festung Verruca

Länge: 18,6 km ■ Gehzeit: 6:10 Std

Tour 11: ** Rund um Montefoscoli durch grüne Täler

Länge: 6 km ■ Gehzeit: 1:55 Std ■ kinderfreundlich

Tour 12: ** Über den Aquädukt nach Valle Benedetta

Länge: 8 km ■ Gehzeit: 2:55 Std

Tour 13: * Spaziergang vor den Toren Volterras

Länge: 5,9 km ■ Gehzeit: 2:10 Std ■ kinderfreundlich

Umgebung von Siena

Tour 14: *** Durch das Land des Vernaccia-Weins zu den Türmen von San Gimignano

Länge: 9,6 km ■ Gehzeit: 3:10 Std

Tour 15: * Im Chianti-Gebiet vor den Toren Sienas
Länge: 7,5 km ■ Gehzeit: 2:10 Std

Tour 16: *** Auf den waldreichen Höhen der Montagnola Senese

Länge: 11,4 km ■ Gehzeit: 4:25 Std

Tour 17: * Über die sanften Hügel von Ville di Corsano

Länge: 8,5 km ■ Gehzeit: 2:20 Std ■ kinderfreundlich

Tour 18: *** Abenteuerliche Runde durch das Merse-Tal

Länge: 14,3 km ■ Gehzeit: 5:05 Std

Colline Metallifere

Tour 19: **** Durch das obere Cecina-Tal zur Burg Rocca Sillana

Länge: 16,7 km ■ Gehzeit: 5:25 Std

Tour 20: *** Le Cornate – zu den Gipfeln des toscanischen Erzgebirges

Länge: 12 km ■ Gehzeit: 4:15 Std

Tour 21: *** Durch einsame Wälder zum Fluss Farma

Länge: 10,9 km ■ Gehzeit: 4:00 Std

Zwischen Val di Chiana und Val d'Orcia

Tour 22: ** Auf römischen Pfaden zum Kapuzinerkloster von Cortona

Länge: 10,7 km ■ Gehzeit: 3:20 Std

Tour 23: * Zu den Etruskergräbern von Poggio Pinci und mittelalterlichen Ruinen

Länge: 6,2 km ■ Gehzeit: 2:10 Std ■ kinderfreundlich

Tour 24: * Spaziergang zum See von Chiusi

Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:30 Std ■ kinderfreundlich

Tour 25: ** Durch das Naturschutzgebiet von Pietraporciana über dem Orcia-Tal

Länge: 10,3 km ■ Gehzeit: 3:15 Std

Tour 26: * Auf der Frankenstraße durch das Orcia-Tal

Länge: 9,4 km ■ Gehzeit: 2:30 Std ■ kinderfreundlich

Vom Monte Amiata Richtung Lago di Bolsena

Tour 27: *** Runde von Vivo d'Orcia nach Seggiano

Länge: 19,4 km ■ Gehzeit: 6:00 Std

Tour 28: *** Durch die Kastanienwälder des Monte Amiata

Länge: 13,9 km ■ Gehzeit: 4:00 Std

Tour 29: *** Durch das Naturschutzgebiet Pigelleto

Länge: 12 km ■ Gehzeit: 4:15 Std

Tour 30: ** Durch das Albegna-Tal nach Roccalbegna

Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:55 Std

Tour 31: *** Durch die Hohlwege der Etrusker bei Pitigliano

Länge: 5 km ■ Gehzeit: 2:15 Std

Maremma-Küste

Tour 32: ** Runde durch den Naturpark Montioni

Länge: 10,9 km ■ Gehzeit: 3:10 Std

Tour 33: ** Küstenrunde bei Puntone

Länge: 8 km ■ Gehzeit: 2:50 Std ■ kinderfreundlich

Tour 34: ** Runde durch das Naturschutzgebiet
Diaccia Botrona

Länge: 13,7 km ■ Gehzeit: 3:30 Std

Tour 35: * Zwischen der Lagune von Orbetello und
dem Meer

Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 2:10 Std ■ kinderfreundlich

Über dieses Buch

Index

Wichtige Hinweise

Welcher Weg für welche Wanderer - das steht in den Sternen

Touren mit * sind im Prinzip von jedem Erwachsenen und jedem motivierten Schulkind zu machen. Wanderungen mit ** sind anstrengender, aber immer noch von jedem normal fitten Erwachsenen und Schulkind zu bewältigen. ***-Wege sind für die Sportlichen, und **** richten sich an die Expertinnen und Experten mit einschlägigen Erfahrungen. Sonderanforderungen - wie Schwindelfreiheit oder Trittsicherheit - werden extra im Tourinfo-Kasten ausgewiesen.

Auf einen Blick: das Weg-Zeit-Höhen-Diagramm

Tourenvergleich auf einen Blick durch den einheitlichen Maßstab (1 km = 1 cm). Die addierten Auf- und Abstiege entsprechen den tatsächlichen Anforderungen der Strecke.

Wandern mit redaktionell überprüften GPS-Daten

Unsere GPS-Tracks und Waypoints sind besonders genau, weil sie redaktionell überprüft und bearbeitet wurden. Auf www.michael-mueller-verlag.de/de/wanderfuehrer/italien/toscana_wandern/gps-daten_download.html finden Sie die Daten für Ihr GPS-Gerät oder Smartphone. Gratis! Oder Sie laden sich die App mmtravel tracks herunter

- mit allen Touren dieses Buchs auf Online-Karten. Ebenfalls kostenlos und ohne Registrierung.

Selbstverständlich lassen sich alle Touren auch ohne GPS und Smartphone durchführen.

Etwas zum Angeben gefällig?

Sämtliche Karten in diesem Wanderführer sind GIS-basiert und im UTM-Koordinatensystem mit dem geodätischen Datum WGS 84 erstellt und damit

wirklich auf der Höhe der Zeit.

Wo bin ich gerade?

Die Wegpunkte 1 , 2 , 3 & Co. wurden von den Autoren für jede Tour vor Ort mit dem GPS-Gerät an wichtigen Stellen im Gelände aufgezeichnet. Neben einer technisch bedingten Ungenauigkeit kommt es aufgrund geologischer Besonderheiten besonders in Schluchten zu Abweichungen. Als Lesezeichen finden Sie die entsprechenden Ziffern sowohl im Text wie in der Karte und im Diagramm.

Wie & wo, hin & zurück, Wind & Wetter, Hunger & Durst

Im Tourinfo-Kasten stellt sich die Tour vor. Sie erfahren außerdem alles, was Sie zur Wanderlogistik und zum Überleben brauchen, und das im Detail.

Zu Ihrer Sicherheit

Überschätzen Sie sich nicht - machen Sie einfach Urlaub, auch die mit * oder ** gekennzeichneten Touren sind wunderschön. Wandern Sie möglichst nicht allein, setzen Sie jemanden aus Ihrem Quartier über die geplante Tour in Kenntnis und nehmen Sie ausreichend Trinkwasser sowie Ihr Handy mit.

Kleingedrucktes

Die in diesem Wanderführer enthaltenen Angaben wurden von unseren Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Michael Müller Verlag mit größter Sorgfalt überprüft und veröffentlicht. Dennoch können weder Autor noch Verlag bezüglich der Beschreibungen und Karten sowie der Gegebenheiten vor Ort Verantwortung übernehmen. Natur und Klima sind und bleiben letztlich unberechenbar. Der Zustand der Wege ist immer auch von der Zeit, der Witterung, von Eingriffen durch Menschenhand und anderen Unvorhersehbarkeiten abhängig. Wir bitten um Verständnis und sind jederzeit für Verbesserungsvorschläge dankbar.

In jedem Notfall wählt man 112 (EU-weite Notrufnummer)

Wandern in der Toscana

Toscana - ein magisches Wort, eine magische Landschaft. Zypressen tauchen in den Gedanken auf, sanfte Hügel und leckerer Wein, Sonne und Meer.

Die Toscana ist eine der aufregendsten Gegenden im „Land der Zitronen“. Die knapp 23.000 km² Fläche sind so abwechslungsreich, dass einem fast schwindlig wird, wenn man entscheiden muss, wohin die Reise gehen soll. Es locken 397 km Küste, über 2.000 m hohe und teils sehr schroffe Berge, erloschene Vulkane, Flüsse und Seen, Feuchtgebiete und Moore, weite Felder und Weinberge, Olivenhaine und Wälder. Wer hierher reist, kommt sicher nicht umhin, die berühmten Städte zu entdecken. Doch keine Stadt wäre ohne das umliegende Land entstanden. Wandern in der Toscana ist ein besonderes Erlebnis, denn diese ländlichen Bereiche - obwohl von Menschenhand geformt und den Bedürfnissen angepasst - erscheinen einem doch naturbelassen. Die reiche Geschichte prägte das teilweise sehr dünn besiedelte Land, über dessen großartige Landschaften der Wanderer immer wieder staunt. Mit allen Sinnen gilt es, dieses Fleckchen Erde zu entdecken.



Wanderregionen in der Toscana

Allgemein kann man in der Toscana vier große Landschaften unterscheiden: das Gebirge mit den Apuanischen Alpen und dem angrenzenden Apennin als nördliche Grenze, daran anschließend die Mittelgebirge mit verlassenen Klöstern, Siedlungen, Kirchen und Zeugnissen mittelalterlicher Industrie, die Hügellandschaften als „typische“ Toscana und schließlich die meist in Meeresnähe gelegenen Ebenen. Für dieses Buch wurden acht Wanderregionen zusammengestellt, die die Touren nach der Erreichbarkeit von einem Standort aus bündeln.



Die Kirche von La Verna (Tour 2)

Umgebung von Florenz: Nur wenige Meter vom Trubel der Hauptstadt der Toscana und ihrer Museen entfernt, erreicht man in den Hügeln Orte, die zur Größe der Stadt beigetragen haben (Tour 1). Die Steinbrüche, aus denen das Material vieler Paläste gewonnen wurde, der Berg, an dem Leonardo das Fliegen übte, und mittelalterliche Burgen in lieblicher Landschaft lassen Florenz in einem reicheren Licht erscheinen. Wer weiter in den Nordosten der Toscana vordringt, findet im Franziskanerkloster La Verna in den waldbestandenen Ausläufern des Apennins eine meditative Stille (Tour 2). Von Olivenbäumen geprägt ist hingegen die Landschaft der Montalbaner Berge, in denen Leonardo da Vinci seine ersten - auch

künstlerischen - Schritte tat (Tour 3), bevor er vielleicht über einen Teil dieses Wanderweges seinen Heimatort verließ, um nach Florenz an die Schule der Medici zu gehen.

Apuanische Alpen und Garfagnana: Mit ihren Klettersteigen, Wanderwegen, Marmorbrüchen und Hütten, ihren schroffen Gipfeln und Zinnen stehen die **Apuanischen Alpen** ihren „großen Brüdern“ im Norden nur in ihrer Höhe nach - sie sind aber sicher DAS Wandergebiet der Toscana. Gestern wie heute ist die Provinz Massa-Carrara für ihren strahlend weißen Marmor bekannt, und die beliebten Badeorte der Versilia am Fuße der Berge schmücken sich mit ihm. Auch wenn der nahe Strand zum Baden einlädt und die Steinbrüche einen Besuch lohnen, so bieten die Apuanischen Alpen doch mehr: Herrliche Blicke auf die höchsten Gipfel der Kette bietet das Gebirgstal von Vinca (Tour 4). Gleichzeitig ist es auch eines der wichtigsten Karstgebiete Italiens mit vielen Höhlen, von denen eine kleine auf einer einfachen Wanderung besucht werden kann (Tour 6). Das östlich hinter den Apuanen liegende Tal der **Garfagnana** ist noch heute eines der unverfälschten Gebiete der Toscana. Die historischen Pfade bei Barga (Tour 5) führen in Richtung des Apennins und bieten außer einzigartigen Panoramen den Besuch zweier Ortschaften, deren Geschichte vom Altertum bis in die Neuzeit reicht.

Zwischen Lucca und Volterra: Recht abwechslungsreich präsentiert sich die Landschaft nahe der nördlichen Küste. Ein Spaziergang durch Olivenhaine, Wiesen und Wald (Tour 7) gibt Blicke auf die Küste und den Pisaner Dom frei. Zwischen Lucca und Pisa verlaufen die Wanderwege über den Höhenzug der Pisaner Berge. Waldige Wege mit verlassenen Klöstern und Burgen geben neue Einblicke in die Geschichte und weite Ausblicke in die Landschaft (Touren 8 und 10). Im Frühjahr kann man die Blütenpracht der Kamelien in Sant'Andrea di

Compito genießen (Tour 9). In den Wäldern bei Livorno führt eine Wanderung zu einem mehr als 200 Jahre alten Aquädukt, der heute noch die Zisternen der wichtigsten Hafenstadt der Toscana speist (Tour 12). Richtung Volterra ist die Landschaft lieblich gewellt, daneben gibt es auch kulturelle Perlen: einen kleinen Tempel aus dem 19. Jh. und ein schönes Museum zur Bauernkultur (Tour 11). Der Ausflug vor den Toren Volterras

(Tour 13) führt an den spektakulären Sandsteinklippen vorbei, mit denen ein Teil der Ortschaft schon in die Tiefe gestürzt ist.

Das Museum für Bauernkultur in Montefoscoli (Tour 11)

Das Museo della Civiltà Contadina ist fast einzigartig zu nennen. In dem Gebäude aus dem Jahr 1000 n. Chr. scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Zunächst ein Nonnenkloster, wurde es im 16. Jh. von der Familie Vaccà Berlinghieri gekauft und zu einem Bauernhof umgebaut. Noch heute zeugen die Räumlichkeiten davon, wie z. B. Wein und Olivenöl für den Eigenbedarf hergestellt wurden. Zwei ehemalige Bauern führen jeden Neugierigen voller Leidenschaft durch die Räume und erklären die Gerätschaften von Ölpresen und Weinpresen bis zum tief in den Sandstein gegrabenen „Kühlschrankraum“. An das Museum ist die Sammlung in der Wohnung der Familie Vaccà Berlinghieri angeschlossen: Die über dem Bauernmuseum liegenden Räume sind noch original mit den Möbeln und Gegenständen aus dem 19. Jh. eingerichtet. Ausgestellt sind außerdem die etwas grausig anmutenden chirurgischen Geräte von Andrea Vaccà Berlinghieri, dem Erbauer des Minerva-Tempels, und seine Sammlung medizinischer Bücher. Das Autogramm, um das am Ende gebeten wird, dient als Nachweis, um kleine finanzielle Hilfen aus öffentlichen Geldern zu erhalten. April bis Okt. So 9.30-12.30 und 15.30-19.30 Uhr geöffnet, Eintritt frei. An allen anderen Tagen Anmeldung notwendig unter [Tel./Fax. 0587-657072](tel:0587-657072) (Fax auf Deutsch möglich!), [Tel. 328-8325711](tel:328-8325711) (mobil) oder www.museociviltacontadinamontefoscoli.it (nur italienisch).

Umgebung von Siena: Die Gegend um Siena ist wohl die Traumlandschaft der Toscana schlechthin. Wie zu Zeiten der mittelalterlichen Pilger und Handelsreisenden führt eine Strecke von der Ortschaft Colle di Val d'Elsa nach San Gimignano (Tour 14). Das Chianti-Gebiet ist für seinen Wein bekannt, weniger für seine großen Waldflächen,

die harmonisch die Reben und Olivenhaine umgeben (Tour 15). In der einsamen Montagnola Senese, nur wenige Kilometer westlich von Siena, liegen romanische Kirchen und verlassene Einsiedeleien inmitten uralter Esskastanienwälder (Tour 16), und im einsamen Flusstal der Merse, in dem auch Badeplätze nicht fehlen, findet man deutliche Spuren des Mittelalters (Tour 18). Im Süden von Siena führt ein Weg durch offene Felder, bietet Blicke auf die Stadt und ihr Umland und begeistert Kinder mit einer Fülle von Tierspuren im weichen Untergrund (Tour 17).

Colline Metallifere: Das toscanische Erzgebirge zeugt heute noch auf seinen von Burganlagen gesäumten Wegen vom ehemaligen Reichtum der Region (Tour 19). Gerade in den wärmeren Monaten ist eine Wanderung zu seinen höchsten Gipfeln (Tour 20) besonders angenehm, und von dort kann man den Blick auf das Mittelmeer genießen. Die Wanderung in das Tal des Flusses Farma belohnt mit einem Bad in kristallklarem Wasser (Tour 21).



Geometrie der Egge (Tour 17)

Zwischen Val di Chiana und Val d'Orcia: Fast jeder hat sie im Kopf - die wellige Weite des Orcia-Tals und der Crete Senesi, der Landschaft aus

Lehm, Muschelkalk und Travertin im Süden Sienas, wo die Etrusker die Landschaft mit ihren Grabanlagen prägten ([Tour 23](#)). Die nackten Hügel mit Haus und Baum wurden zum Markenzeichen der Toscana. Hier verläuft zwischen San Quirico d'Orcia und dem Renaissancestädtchen Pienza ein sanfter Weg ([Tour 26](#)), der zur Frankenstraße (Via Francigena) gezählt werden kann. Östlich des Orcia-Tals geht es über einen Höhenweg in ein kleines Naturschutzgebiet mit Buchen, Einsiedelei und herrlichem Blick über die Südtoscana ([Tour 25](#)). In Richtung des Trasimenischen Sees führt eine Wanderung bei Chiusi zum gleichnamigen, uralten Binnengewässer ([Tour 24](#)), wo Wasservögel überwintern und Italiener angeln. Ganz im Osten der Toscana bietet ein Ausflug über gepflasterte Wege aus der Römerzeit oberhalb des Städtchens Cortona schöne Ausblicke auf den Trasimenischen See und ein Einsiedlerkloster des Kapuzinerordens ([Tour 22](#)).

Vom Monte Amiata Richtung Lago di Bolsena: Der stillliegende Vulkan Monte Amiata fasziniert durch seine landschaftliche Vielfalt und die Ruhe. Die Runde am Fuße des Berges (1.738 m) vereint die Berglandschaft mit den sanften Hügeln des Orcia-Tals ([Tour 27](#)). Besonders im Herbst, aber auch im heißen Sommer, lädt der Wanderweg durch uralte Esskastanienwälder zwischen Abbadia San Salvatore und dem stillen Piancastagnaio ein ([Tour 28](#)). Ein besonderes Erlebnis ist auch der Besuch einer alten Quecksilbergrube bei Piancastagnaio im Naturschutzgebiet Pigelleto ([Tour 29](#)). Felswände, Wasser und absolute Ruhe begleiten den Wanderer durch das Tal des Flusses Albegna ([Tour 30](#)). Bei Pitigliano im extremen Süden der Toscana führt eine Wanderung durch alte Hohlwege der Etrusker ([Tour 31](#)).



Blick auf das Kastell der Einsiedelei von Vivo d´Orcia (Tour 27)

Die besten Standorte für die jeweiligen Wanderungen finden Sie ab [hier](#).

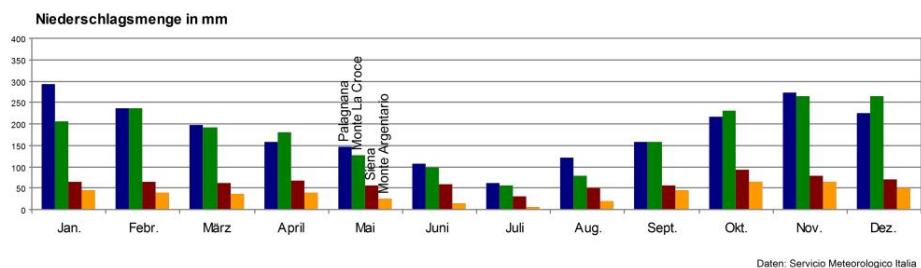
Maremma-Küste: Maremma bedeutet in der Toscana Meer und Strand. Zu einem der ruhigsten Strände der Toscana führt die Wanderung bei Puntone ([Tour 33](#)). Von großer Bedeutung sind auch die Feuchtgebiete in Küstennähe wie die unter Naturschutz stehende Sumpflandschaft Diaccia Botrona bei Castiglione della Pescaia ([Tour 34](#)). Zahlreiche Vogelarten leben hier, und Verstecke machen das „Birdwatching“ zu einem wahren Erlebnis für Groß und Klein. Eine Strandwanderung ([Tour 35](#)) zwischen Lagune und Meer bei Orbetello und eine Runde durch den Naturpark Montioni bei Massa Marittima ([Tour 32](#)) voller Wild und üppiger Vegetation runden das Bild der Landschaftsformen ab.

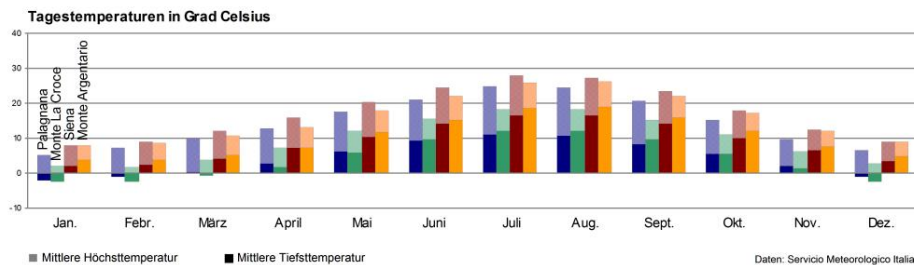
Wetter und Wandersaison

Klima und Jahreszeiten: Das Klima der Toscana wird als mild und gemäßigt eingestuft - das hört sich erst einmal gut an. Aber schaut man es sich im Detail an, begreift man schnell, wie verallgemeinernd das ist, denn die Gebiete der Toscana sind durchaus unterschiedlich geprägt.

Grundsätzlich kann man sagen, dass das Klima von Norden nach Süden wärmer und auch trockener wird. Wirklich gemäßigt ist es das ganze Jahr nur am recht schmalen Küstenstreifen, und selbst dort fiel im Winter 2010/11 Schnee. Im Frühling und im Herbst muss man in den Bergen mit Nebel rechnen, wenn die feuchtwarme Luft der Ebene auf die Kaltluft der Berge trifft.

Das **Frühjahr** beginnt mit einem März, der dem deutschen April gleicht: Regen, Sonne, Schnee, ein wenig von allem. Im April ist es schon wärmer und trockener, und im Mai kommt man ins Schwitzen. Es ist eine wunderschöne Wanderzeit in voller Blütenpracht. Fast alle Touren sind in dieser Zeit gut zu laufen, nur bei denen, die in die Berge führen (Touren 2, 4, 6 und 20), sollte man sich vorher informieren, ob noch Schnee liegt - und das sogar bis in den April. Die mittleren Tiefsttemperaturen liegen im März in Palagnana (nahe der Touren 4 und 6) lediglich bei 0,3 °C. Im April und Mai muss man besonders in der Nähe der Gebirge im Norden und Nordosten mit Regengüssen rechnen, die zwar kurz, dafür aber stark sind. Doch wenn die Sonne hervorkommt, wird es sofort warm. So liegen im Mai die mittleren Höchsttemperaturen in Siena bei 20,4 °C und in Palagnana bei 17,5 °C. Bis Mitte Juni steigen die Temperaturen weiter an, und der Regen lässt nach. Es herrscht ideales Wanderwetter in der ganzen Toscana.





Wenn der **Sommer** die Badeurlauber anlockt, sind lediglich die Bergstrecken ein Genuss. Im Juli und August klettern die mittleren Höchsttemperaturen auf bis zu 38 °C. Doch die Werte nehmen in den Höhenlagen stark ab und liegen auf dem Monte La Croce (1.313 m) im Apennin im Juli nur bei 18,3 °C. In dieser Höhe lässt es sich gerade im Hochsommer gut wandern. Ansonsten sind die warmen Monate besser an der Küste zu ertragen, da das Meer für Ventilation sorgt: Tagsüber erwärmt sich das Land stärker als das Wasser, sodass ein kühlender Wind vom Meer zum Land weht; nachts kehren sich die Verhältnisse um. Im Inland dagegen ist es teilweise mit Temperaturen bis zu 40 °C erdrückend heiß. Hier sind Wanderungen nur am frühen Morgen und am späten Nachmittag möglich. Ansonsten meidet man die heiße Tageszeit am besten bei einem echt toscanischen „pisolino“, dem Mittagsschläfchen, oder bei einem Bad in den verschiedenen Gewässern (Touren [6](#), [18](#), [21](#), [30](#), [33](#) und [35](#)).

Mitte August setzen die ersten Regenschauer ein und mildern die Hitze. Im September ist es vorbei mit der Glut, wenn auch die mittleren Höchsttemperaturen in Siena noch bei 23 °C liegen.



Castiglione della Pescaia im Abendrot (Tour 34)

Mit dem **Herbst** beginnt wieder eine ideale Wanderzeit in der ganzen Toscana. Allerdings muss auch wieder mit Regen gerechnet werden. Im Inland ist der Oktober häufig der regenreichste Monat, aber oft sind es nur Schauer. Allerdings haben in den letzten Jahren Extremniederschläge immer wieder zu Überschwemmungen geführt. Eventuell von der Region Toscana ausgegebene Alarmstufen für Unwetter sollten also unbedingt ernst genommen werden. Besonders der Norden und der Nordosten sind betroffen, wo die feuchte Luft an den Höhenzügen aufsteigt. An der Küste sorgt das warme Meer für geringere Temperaturschwankungen, während diese im Inland und in den Bergen im Tagesverlauf viel stärker ausfallen. Ein leichter Pullover im Rucksack schadet nicht. Sogar der November eignet sich zum Wandern, auch wenn er zu den regenreichsten Monaten zählt. Zumindest unterhalb der 1.000-m-Grenze sind die Temperaturen dann ideal, und die Toscana scheint fast leer ohne die Touristenströme der Hauptsaison.

Im **Winter** lassen bis zu 100 Tage bei 20-100 cm weißer Pracht das Herz der Skiläufer im Apennin höherschlagen. Die Wanderungen in den Bergen

sind dann höchstens mit Schneeschuhen zu empfehlen. Die Temperaturen sinken ab ca. 800 m oft weit unter 0 °C. Abgesehen von den Gipfeln des Apennins und der Apuanen ist die Umgebung von Arezzo die kälteste Gegend der Toscana. Der Schnee hält sich auf den Gipfeln des Apennins manchmal bis in den Juni. Auf dem Monte Amiata und dem Monte Cetona im Süden der Toscana liegen dagegen im Durchschnitt nur 10-50 Tage im Jahr Schnee. Besonders die dem Meer zugewandte Seite weist auch in höheren Lagen ein wesentlich milderes Klima auf. An der Küste herrscht zwar kein Badewetter, doch zum Wandern ist es immer warm genug, und im Januar hat der Monte Argentario fast dreimal so viel Sonnenstunden wie Berlin. Der Januar ist zwar in der gesamten Toscana der kälteste Monat, aber der vom kalten Nordwind Tramontana blankgeputzte Himmel sorgt oft auch im Inland für klare Tage.

Es empfiehlt sich, vor jeder Wanderung den aktuellen Wetterbericht zu kennen (→ „Aktuelle Wetterinformationen“) und die Tageslängen einzukalkulieren.

Kleine Windkunde: Die **Tramontana** und der **Grecale** sind Winde, die aus dem Norden bzw. Nordosten blasen und meist trockene, kalte Luft mitbringen. Im Sommer mag das eine Erfrischung sein, sonst bedeutet es, dass man besser einen Pullover oder eine Jacke mitnimmt, denn es kann kalt werden. Dafür ist die Sicht oft glasklar.

Der **Maestrale** kommt aus dem Nordwesten und bringt häufig die Sturmtiefs vom Atlantik. **Libeccio** und **Scirocco** wehen das ganze Jahr über aus südwestlicher bzw. südöstlicher Richtung, sind daher warm, aber auch feucht. Der Scirocco kommt aus der Sahara und bringt außer Regen auch feinen gelben Sand mit. Auf See ist die sog. Libeccinata, ein Sturmwind mit oftmals heftigen Böen, gefürchtet. An Land hilft bei Wind mit Regen nur das Cape, denn ein Schirm wird hoffnungslos verbogen und bei Gewitter auch zu einer Gefahr, da er die elektrisch geladene Luft wie eine Antenne anzieht.

Tageslängen Florenz

Tag	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang	Tageslänge
15. Jan.	7.45 Uhr	17.03 Uhr	9:18 Std.

15. Febr.	7.15 Uhr	17.43 Uhr	10:28 Std.
15. März	6.29 Uhr	18.19 Uhr	11:50 Std.
15. April	6.33 Uhr	19.57 Uhr	13:24 Std.
15. Mai	5.49 Uhr	20.33 Uhr	14:44 Std.
15. Juni	5.33 Uhr	20.58 Uhr	15:25 Std.
15. Juli	5.47 Uhr	20.54 Uhr	15:07 Std.
15. Aug.	6.18 Uhr	20.21 Uhr	14:03 Std.
15. Sept.	6.52 Uhr	19.29 Uhr	12:37 Std.
15. Okt.	7.28 Uhr	18.33 Uhr	11:05 Std.
15. Nov.	7.09 Uhr	16.50 Uhr	9:41 Std.
15. Dez.	7.41 Uhr	16.39 Uhr	8:58 Std.

Alle Zeitangaben sind in MEZ bzw. MESZ (Monate April bis Oktober).

Wandersaison: In der Toscana kann man das ganze Jahr über wandern. Besonders angenehm und reizvoll ist die Zeit von Mitte April bis Mitte Juni und von Anfang September bis Anfang November. Im Frühjahr blüht es ringsherum, während im Herbst die Weinberge in allen Farben leuchten und die Waldfrüchte zum Naschen einladen (aber bitte keine Trauben pflücken!). Dabei machen milde Temperaturen die zeitweise heftigen Regenfälle des Herbstes erträglich. Regenphasen, die gleich eine Woche dauern, gibt es hier nicht, und so freut man sich nach einer verregneten Nacht über die strahlende Sonne. In Lagen unterhalb von 1.000 m bietet auch der Winter viele wanderfreundliche Tage bei klarem Wetter. Doch für die Bergtouren ist es von November bis Ende April oft zu kalt, abgesehen vom Schnee, der im Gebirge reichlich fällt und lange liegenbleibt. Dafür sind die Berge besonders in den heißen Monaten Juli und August ideal zum Wandern, wenn die Strecken in der Ebene, besonders bei geringem Bewuchs, zu heiß werden.

Stein- und Felskunde für Wanderer

Die komplexe geologische Entstehungsgeschichte der Toscana spiegelt sich in den mannigfaltigen **Landschaftsformen** wider, die ein Wanderer auch bei wenigen Touren entdecken kann.

Als vor ca. 200 Mio. Jahren der Großkontinent Pangäa begann, sich in verschiedene Kontinente zu teilen, sank die Toscana zu großen Teilen unter die Oberfläche des Meeres Tethys. Auf dem Meeresboden lagerten sich Überreste aus Kalziumcarbonat ab - Überbleibsel der Muscheln und Schnecken. In Küstennähe wurde der Meeresgrund mit Lehm, Ton und Gestein angereichert, Material, das die Flüsse mitbrachten. Dann trennten sich die Platten Nord- und Südamerikas von Afrika, und es entstand der Atlantische Ozean vor ca. 140 Mio. Jahren. Die Afrikanische Platte drehte sich nach Nordosten und stieß an den europäischen Kontinent. Das so eingeschlossene Wasser, das in etwa der Größe des heutigen Mittelmeers entsprach, begann zu verdampfen. Am Boden lagerten sich Mineralien, Salz und Gips ab.

Der Zusammenstoß der Kontinente blieb nicht ohne Folgen, denn dadurch bildeten sich vor etwa 70 Mio. Jahren der Apennin und seine Ausläufer, die Apuanischen Alpen. In diesen formte sich durch den immensen Druck der Marmor. Und die Colline Metallifere falteten sich durch den Schub auf. Dabei purzelten die Gesteinsschichten so durcheinander, dass sie teilweise kippten und die oberste Schicht nach unten gedreht wurde. Das Wachsen der Berge ist übrigens noch nicht vorbei! Gleichzeitig war auch eine große vulkanische Tätigkeit im Gange, und es entstanden der Monte Amiata (Touren 27 bis 30) und die Insel Capraia, eine der sieben Inseln des toscanischen Archipels.



Ein großer Lavabrocken (Tour 28)

Vor ca. 7 Mio. Jahren öffnete sich die Enge von Gibraltar wieder, das Meer kehrte zurück und überspülte weite Teile der heutigen Toscana: das Arno-Tal, die Küstenlandschaft der Maremma, aber auch das Inland bis ins Chiana-Tal vor Arezzo, die Crete Senesi und das Orcia-Tal. Als sich das Meer nach fast 5 Mio. Jahren erneut zurückzog, blieben hier Lehm, Muschelkalk und Ton zurück, viele der großen Ebenen versumpften und waren von Seen gekennzeichnet. Über 2.000 Jahre brauchte der Mensch, um diese Gebiete trockenzulegen und die Malaria auszurotten. Von diesen ehemaligen Seen und Sümpfen gibt es heute nur noch kleine Überreste (Touren 24 und 34).

Erst vor 2,5 Mio. Jahren entstand das Festland der Toscana, wie wir es heute kennen. Die Vulkane stellten ihre Tätigkeit vor ca. 200.000 Jahren ein.

So stößt der Wanderer auf eine Vielzahl von Gesteinen, und Mineraliensammler kommen auf ihre Kosten. Alaun, Calcit, Magnesit, Bergkristall, Antimonit, Aragonit, Kupfer- und Bleiglanz, Gabbro, Serpentin, Pyrit, Hämatit, Realgar, Schwefel, Gips, Alabaster, Eisen, Silber und sogar Gold wurden über Jahrtausende abgebaut, und schon die Etrusker nutzten das Vorkommen von Borax, um ihre schönen Keramiken zu glasieren. Auch der weiße Marmor von Carrara ist seit sehr langer Zeit weltberühmt.

Auf den Touren in den **Bergen** (Touren 2, 4, 5, 6 und 20) und **Mittelgebirgen** (Touren 3, 8, 10, 12, 16, 18, 19, 21, 22, 25, 30 und 32) trifft man hauptsächlich auf einen festen Untergrund aus Fels, meist Kalkstein, und den daraufliegenden Humus. Auf Letzterem lässt es sich angenehm gehen, aber oft schaut das blanke Gestein heraus - mal eben, mal als grober und feiner Schotter, mal aufgerichtet und hinderlich, mal als Geröllfeld (Tour 4). Kalksteine werden bei Nässe extrem rutschig. In den Randgebieten besonders der Mittelgebirge trifft man häufig auf Sandstein, der leicht erodiert, den Füßen aber auch bei Nässe Halt bietet.

Der stillliegende Vulkan **Monte Amiata** ist zwar mit großen Felsbrocken übersät, aber die Wege verlaufen über Waldboden, wenn auch manchmal steil (Touren 27 bis 30).

Die **Hügellandschaften** (Touren 11, 13, 14, 17, 23, 26 und 31) und **Ebenen** (Touren 24 und 34) der Toscana sind fast ausschließlich von tonhaltigem Lehm Boden bedeckt, der bei Nässe extrem klebrig wird und die Feuchtigkeit lange speichert. Die breiteren Wege, die auch vom Verkehr genutzt werden, sind fast immer geschottert. Ist der Boden wieder abgetrocknet, kommt man auf dem Schotter jedoch leicht ins Rutschen.

An den **Stränden** (Touren 33 und 35) ist der Sand zwar recht grob, aber mit Wanderschuhen empfiehlt es sich doch, nahe der Wasserkante zu laufen.

Pflanzenwelt

So unterschiedlich und abwechslungsreich wie die Landschaft der Toscana ist auch ihre Pflanzenwelt. Der große Artenreichtum macht sie zu einem Bindeglied zwischen den nördlichen und den südlichen Regionen Europas. Als weiterführende Lektüre während der Wanderungen empfiehlt sich ein kleiner Pflanzenführer im Rucksack.



Weißdornfrüchte

Wald, Macchia und Garrigue: Etwa 44 % der Toscana sind von **Wald** bedeckt. In den Höhenlagen ab 1.000 m wachsen Buchen, Fichten und Tannen, und fast könnte man meinen, im heimischen Wald unterwegs zu sein, wenn nicht immer wieder typisch toscanische Ausblicke diesen Eindruck berichtigen würden. Unterhalb dieser Höhen weichen die Buchen den **Esskastanien** (*Castanea sativa*) und den Zerreichen (*Quercus cerris*) sowie Flaumeichen (*Quercus pubescens*) und Traubeneichen (*Quercus petraea*). Auch Wacholder (*Juniperus communis*) und Stechpalmen (*Ilex aquifolium*) bestimmen hier das Bild. Im Apennin und den Apuanischen Alpen (Tour 4) findet man eine endemische Form des Ahorns, den **Italienischen Ahorn** (*Acer neapolitanum*).

Kontrolliertes Pilzesammeln

Im Herbst beginnt die Zeit der Pilze. Das Sammeln ist jedoch nur mit einem Pilzsammelschein erlaubt, den man bei der Regionsverwaltung der Toscana bekommt. Er kostet 15 €/Tag, 40 €/Woche oder 100 €/Jahr. Auf der Post tätigt man eine Einzahlung auf das Postkonto Nr. 6750946 der Amministrazione regionale (Italienischkenntnisse hilfreich; Verwendungszweck: „raccolta funghi“, gewünschtes Datum und persönliche Daten) und nimmt den Zahlungsbeleg zum Sammeln mit. Erlaubt sind pro Person und Tag 3 kg. Da aber die Pilze je nach Standort sehr unterschiedlich aussehen können, sollte man sie vor dem Genuss kontrollieren lassen. Das kann man in fast jeder größeren Ortschaft bei der ASL (Azienda Sanitaria Locale).



Alte Esskastanie



Stamm des Erdbeerbaums

Unter 500 m beginnt der mediterrane Wald, die **Macchia**, die bis auf Meereshöhe vorkommt. Je nach Untergrund, Lichteinfall und Niederschlagsmenge kann die gleiche Pflanze andere Wuchsformen aufweisen. Typisch sind Hartlaubgewächse wie die immergrünen Eichen mit ihren ledrigen Blättern: die **Steineiche** (*Quercus ilex*), deren junge Blätter am Fuß des Baums mit Stacheln bewehrt sind wie bei der Stechpalme, und die **Korkeiche** (*Quercus suber*) mit ihrer weichen und warmen Rinde, die in kleinen Beständen auch heute noch genutzt wird. Außerdem wachsen in der Macchia **Mastixsträucher** (*Pistacia lentiscus*), deren Saft u. a. Schauspieler zum Ankleben der Bärte verwenden, Myrte (*Myrtus communis*), Blumen-Eschen (*Fraxinus ornus*), übermannshohe **Baumheide** (*Erica arborea*), Mäusedorn (*Ruscus aculeatus*) und

verschiedene Ginster (*Spartium junceum*; *Sarothamnus scoparius*; *Ulex europaeus*).

Auch mehrere Baumarten, die früher als Obstbäume genutzt wurden, finden sich in der Macchia: darunter der Speierling (*Sorbus domestica*) - vom Baum gepflückt, ist die Frucht sehr sauer, aber als Marmelade eine feine Sache -, die Mispel (*Mespilus germanica*) und nicht zuletzt der **Erdbeerbaum** (*Arbutus unedo*), dessen Früchte den Wanderer im späten Herbst erfreuen.

Besondere Aufmerksamkeit verdient die **Garrigue**, ein häufig vorkommender mediterraner Biotop, bestehend aus einer steinig, trockenen und sonnenbeschienenen Fläche mit niedrigem Strauchbewuchs. Neben dem Besenginster (*Sarothamnus scoparius*) und dem giftigen Stechwacholder (*Juniperus oxycedrus* L.) findet man auf diesen Trockenflächen viele aromatische Pflanzen wie **Thymian** (*Thymus praecox*), Oregano (*Origanum vulgare*) und den verwandten **Majoran** (*Origanum majorana*), die gelb blühende Mittelmeer-Strohblume (*Helichrysum italicum*), auch Currykraut, die wegen ihres intensiven Currygeruchs früher in den Häusern als Duftstrauch aufgehängt wurde, und die **Zistrose** (*Cistus salvifolius*).

Längs der **Küste** wächst in erster Linie die Mittelmeer-Kiefer (*Pinus pinea*), die nicht nur die Küste vor Erosion schützt, sondern auch die leckeren Pinienkerne liefert. Auch die Seestrand-Kiefer (*Pinus pinaster*) ist weit verbreitet, während man die Aleppo-Kiefer (*Pinus halepensis*) nur an felsigen Küstenstreifen abenteuerlich über dem Meer hängend findet.

Der bekannteste Baum der Toscana, die **Zypresse** (*Cupressus sempervirens*), ist ein Einwanderer. Sie wurde wahrscheinlich von den Etruskern oder den Phöniziern aus dem Vorderen Orient mitgebracht und ist der wichtigste Zierbaum. Im Chianti-Gebiet zwischen Castellina in Chianti, Poggibonsi und San Donato in Poggio gibt es einen ausgedehnten Zypressenwald.

Blumen: Die Welt der Wildblumen ist in der Toscana dank des weitgehenden Verzichts auf Unkrautvernichtungsmittel noch recht intakt, auch wenn sich die Situation langsam verschlechtert. Im Winter blühen zunächst die **Grüne Nieswurz** (*Helleborus viridis*) und die Stinkende

Nieswurz (*Helleborus foetidus*). Im Frühjahr belebt sich der Waldboden u. a. mit Alpenveilchen (*Cyclamen purpurascens*) und **Märzveilchen** (*Viola odorata*), die Wiesen mit Krokus (*Crocus albiflorus*) und blaulila blühendem **Balkan-Windröschen** (*Anemone blanda*). Die jungen Triebe des wilden **Spargels** (*Asparagus acutifolius*) sind ein beliebter Leckerbissen aus dem Wald, der im April von den Einheimischen gesucht wird.

Sobald es gegen Mitte April wärmer wird, explodiert die Natur: **Lungenkraut** (*Pulmonaria officinalis*) und Kleine Traubenhyazinthe (*Muscari botryoides*) stehen am Wegrand. Klatschmohn (*Papaver rhoeas*) setzt rote, **Weißdorn** (*Crataegus monogyna*) weiße Tupfen in die Landschaft. Es zeigen sich **Italienischer Aronstab** (*Arum italicum*) und Ringelblume (*Calendula officinalis*). Im Halbschatten steht Doldiger Milchstern (*Ornithogalum umbellatum*), und mit zunehmender Wärme kann man **Flockenblume** (*Centaurea scabiosa*), Wasserdost (*Eupatorium cannabinum*) und die prächtige **Feuer-Lilie** (*Lilium croceum*) bewundern. Ganz banal am Straßenrand stehen die langen Rispen der Sumpf-Gladiole (*Gladiolus palustris*) und so manch seltene Orchideenart wie das **Knabenkraut** (*Orchis mascula*). Auf hellen Waldflächen wachsen Stendelwurz (*Epipactis helleborine*), **Rotes Waldvöglein** (*Cephalanthera rubra*) und Bienen-Ragwurz (*Ophrys apifera*).

Längs der Wege streifen die Füße immer wieder die wohlriechende **Bergminze** (*Calamintha nepeta*). Ihre blaßlila Blüten sind sehr klein und blieben unbeachtet, wäre da nicht der Duft, der sie verrät. Die Toscaner würzen damit gerne ihre Pilzspeisen und Salate oder die Tortelloni gefüllt mit Ricotta und Spinat.