

■ Wandern in der Toscana

Wanderregionen in der Toscana ► 7 ■ Wetter und Wandersaison ► 11 ■
Stein- und Felskunde für Wanderer ► 15 ■ Pflanzenwelt ► 17 ■ Tierwelt
► 22 ■ Ausrüstung und Verpflegung ► 26 ■ Notfall und Notfallnummern
► 27 ■ Tourplanung und -durchführung ► 28 ■

■ Umgebung von Florenz

- Tour 1 ** Runde zwischen Florenz und Fiesole
Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:55 Std. ■ ► 38
- Tour 2 *** Doppelrunde um das Kloster La Verna
Länge: 7,8 km ■ Gehzeit: 2:40 Std. ► 42
- Tour 3 ** Auf den Spuren Leonardo da Vincis in den
Montalbaner Bergen
Länge: 9,2 km ■ Gehzeit: 2:50 Std. ■ ► 47

■ Apuanische Alpen und Garfagnana

- Tour 4 **** Vinca und die höchsten Gipfel der Marmoralepen
Länge: 9,3 km ■ Gehzeit: 4:45 Std. ► 52
- Tour 5 *** In der Garfagnana von Barga
nach Sommocolonia
Länge: 8,8 km ■ Gehzeit: 3 Std. ► 56
- Tour 6 *** Grotta all'Onda – eine Felsenwelle in den
Apuanischen Alpen
Länge: 7,3 km ■ Gehzeit: 2:40 Std. ■ ► 61

■ Zwischen Lucca und Volterra

- Tour 7 * Die Villen von Compignano
Länge: 4,2 km ■ Gehzeit: 1:35 Std. ■ ► 66
- Tour 8 ** Zu den Türmen von Ripafratta und der
Einsiedelei Rupe Cava
Länge: 6,8 km ■ Gehzeit: 2:50 Std. ► 70
- Tour 9 * Kamelienpracht am Fuß der Pisaner Berge
Länge: 3,5 km ■ Gehzeit: 1 Std. ■ ► 75
- Tour 10 **** In den Pisaner Bergen vom Kartäuserkloster
zur Festung Verruca
Länge: 18,6 km ■ Gehzeit: 6:10 Std. ► 78
- Tour 11 ** Rund um Montefoscoli durch grüne Täler
Länge: 6 km ■ Gehzeit: 1:55 Std. ■ ► 84
- Tour 12 ** Über den Aquädukt nach Valle Benedetta
Länge: 8 km ■ Gehzeit: 2:55 Std. ► 88
- Tour 13 * Spaziergang vor den Toren Volterras
Länge: 5,9 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ■ ► 92

■ 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. ► 96
- Tour 15 * Im Chianti-Gebiet vor den Toren Sienas
Länge: 7,5 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ► 101

- Tour 16 ***** Auf den waldreichen Höhen der Montagnola Senese
Länge: 11,4 km ■ Gehzeit: 4:25 Std. ► 104
- Tour 17 *** Über die sanften Hügel von Ville di Corsano
Länge: 8,5 km ■ Gehzeit: 2:20 Std. ■ ► 110
- Tour 18 ***** Abenteuerliche Runde durch das Merse-Tal
Länge: 14,3 km ■ Gehzeit: 5:05 Std. ► 114

■ Colline Metallifere

- Tour 19 ****** Durch das obere Cecina-Tal zur Burg Rocca Sillana
Länge: 16,7 km ■ Gehzeit: 5:25 Std. ► 120
- Tour 20 ***** Le Cornate – zu den Gipfeln des toscanischen Erzgebirges
Länge: 12 km ■ Gehzeit: 4:15 Std. ► 126
- Tour 21 ***** Durch einsame Wälder zum Fluss Farma
Länge: 10,9 km ■ Gehzeit: 4 Std. ► 130

■ 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. ► 136
- Tour 23 *** Zu den Etruskergräbern von Poggio Pinci und mittelalterlichen Ruinen
Länge: 6,2 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ■ ► 140
- Tour 24 *** Spaziergang zum See von Chiusi
Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:30 Std. ■ ► 144
- Tour 25 **** Durch das Naturschutzgebiet von Pietraporciana über dem Orcia-Tal
Länge: 10,3 km ■ Gehzeit: 3:15 Std. ► 148
- Tour 26 *** Auf der Frankenstraße durch das Orcia-Tal
Länge: 9,4 km ■ Gehzeit: 2:30 Std. ■ ► 154

■ Vom Monte Amiata Richtung Lago di Bolsena

- Tour 27 ***** Runde von Vivo d'Orcia nach Seggiano
Länge: 19,4 km ■ Gehzeit: 6 Std. ► 158
- Tour 28 ***** Durch die Kastanienwälder des Monte Amiata
Länge: 13,9 km ■ Gehzeit: 4 Std. ► 163
- Tour 29 ***** Durch das Naturschutzgebiet Pigelleto
Länge: 12 km ■ Gehzeit: 4:15 Std. ► 168
- Tour 30 **** Durch das Albegna-Tal nach Roccalbegna
Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:55 Std. ► 172
- Tour 31 ***** Durch die Hohlwege der Etrusker bei Pitigliano
Länge: 5 km ■ Gehzeit: 2:15 Std. ► 175

■ Maremma-Küste

- Tour 32 **** Runde durch den Naturpark Montioni
Länge: 10,9 km ■ Gehzeit: 3:10 Std. ► 180
- Tour 33 **** Küstenrunde bei Puntone
Länge: 8 km ■ Gehzeit: 2:50 Std. ■ ► 186

Tour 34 **	Runde durch das Naturschutzgebiet Diaccia Botrona Länge: 13,7 km ■ Gehzeit: 3:30 Std.	► 190
Tour 35 *	Zwischen der Lagune von Orbetello und dem Meer Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ■	► 194

■ Register	► 202
------------	-------