

# SEBAR3



# Guida Tecnica Cala Violina RunRace 2010



**Benvenuti in SBR3,**  
**ancora insieme per una giornata di grande Sport**



# Cala Violina RunRace

**SBR3** Gara Podistica 12 km.  
Info: [www.sbr3.it](http://www.sbr3.it)  
Iscrizioni: [martina@sbr3.it](mailto:martina@sbr3.it)

Comune di Scarlino **DIADORA**

Valido come **CAMPIONATO ITALIANO FORENSE (Avvocati, Magistrati, Notai)** **HUNTSMAN**  
Enriching lives through innovation

mac edil frediani BANDITE di SCARLINO MORIS CS MARINA DI SCARLINO MUSIC & RUN

TESTIMONIAL UFFICIALI **Vallicella**

Joachim Nshimirimana - Pluriolimpionico di Maratona  
Stefano La Rosa - Campione Italiano Assoluto 5.000 e 10.000  
Cristiana Artuso - Finalista Mondiali di Cross Dublino

## 20 Giugno 2010

La gara podistica di Cala Violina è una scommessa. La SBR3, Società *leader* nel settore della multidisciplinarietà con i suoi atleti di livello mondiale e le sue gare organizzate a livello nazionale, si mette in gioco cercando di dar nuovamente vita ad una delle più affascinanti competizioni nel panorama del *running* italiano. Dopo anni di assenza dai calendari podistici torna la località più amata dai runners della penisola che hanno apprezzato negli anni passati l'emozione che si prova nel gareggiare immersi nella natura del luogo.

Accanto alla mia Società c'è l'entusiasmo di tutti gli enti locali del territorio: dalla Provincia di Grosseto al Comune di Scarlino, ognuno orgoglioso di questa avvincente rinascita. Percorreremo un cammino che ci porterà, negli anni, a diventare paradigma di riferimento per chi vuol coniugare le ragioni dell'agonismo sportivo, del *wellness* e del turismo sportivo. Accompagnateci in questo percorso, appassionatevi con noi.

Marco Baldo  
Presidente SBR3



- I. **Organizzazione**
- II. **Come raggiungere la gara**
- III. **Programma Gare**
- IV. **Modalità di iscrizione**
- V. **Distanza Gara**
- VI. **Percorsi Gara**
- VII. ***Transition Area, Bag Area, Sponsors***
- VIII. **Pacco Gara**
- IX. **Campionato Italiano Forense**
- X. **Premiazioni**
- XI. **Servizi agli Atleti**
- XII. **Controlli anti-DOPING**
- XIII. **Servizio Sanitario**
- XIV. **Riservatezza diritti d'immagine**
- XV. **Sistemazioni alberghiere**
- XVI. **Servizio Televisivo**
- XVII. **Turismo e Oltre**



## I. Organizzazione

Organizzatore: **SBR3 a.s.d.**

Referente gara: **Marco Baldo**

Segreteria organizzativa: **SBR3, 3481026978**

E-mail: [martina@sbr3.it](mailto:martina@sbr3.it)

Web: [www.sbr3.it](http://www.sbr3.it)

Data: **Domenica 20 Giugno 2010**

Località: **Area Faunistica e Riserva Naturale 'Le Bandite' - Puntone di Scarlino (GR)**

Descrizione evento: **CALA VIOLINA RUN RACE - Gara podistica OPEN**

## II. Come raggiungere la gara



### DISTANZE (in chilometri)

**Siena 115**

**Pisa 120**

**Massa 166**

**Arezzo 181**

**Livorno 70**

**Roma 210**

**Lucca 154**

**Bologna 213**

**Firenze 141**

**Milano 397**

### Da Milano

Tempo: 04h05 di cui 03h06 su strade a scorrimento veloce.

Distanza: 445 km di cui 426 km su strade a scorrimento veloce.

Autostrada del Sole direzione Parma; Uscita in direzione Livorno; Casello Rosignano direzione Roma; Uscita Follonica direzione Puntone di Scarlino.

### Da Roma

Tempo: 02h20 di cui 01h36 su strade a scorrimento veloce.  
Distanza: 180 km di cui 110 km su strade a scorrimento veloce.  
Autostrada direzione Civitavecchia; Strada Aurelia direzione Grosseto; Uscita Grosseto Sud direzione Castiglione della Pescaia; direzione Puntone di Scarlino

### Da Siena

Tempo: 01h00 di cui 00h22 su strade a scorrimento veloce.  
Distanza: 75 km di cui 23 km su strade a scorrimento veloce.  
Strada Senese in direzione Grosseto; in prossimità di Grosseto proseguire in direzione Livorno. Uscita Follonica direzione Puntone di Scarlino.

### Da Firenze

Tempo: 02h00 di cui 01h12 su strade a scorrimento veloce.  
Distanza: 153 km di cui 103 km su strade a scorrimento veloce.  
Strada Firenze-Siena direzione Siena; in prossimità di Siena proseguire ed imboccare la Strada Senese in direzione Grosseto; in prossimità di Grosseto proseguire in direzione Livorno. Uscita Follonica direzione Puntone di Scarlino.

## III. PROGRAMMA GARA

### DOMENICA 20 GIUGNO

Ore 8.30 – 10.15	Ritrovo, consegna pettorali ed eventuali iscrizioni **
Ore 11.00	Termine ultimo per entrare nelle griglie di partenza
Ore 11.05	Spunta atleti
Ore 11.15	Partenza gara FEMMINILE
Ore 11.20	Partenza gara MASCHILE
Ore 12.00	Primi arrivi
Ore 12.30	Inizio Cerimonia di premiazione
Ore 13.20	Scadenza tempo massimo di 2h:00' ***

\*\* *Le iscrizioni il giorno della gara – comunque con maggiorazione, saranno possibili se non è stato raggiunto il numero massimo di partenti.*

\*\*\* Il tempo massimo per concludere la gara è di 2 ore. Oltre l'organizzazione non sarà garantirà la completa assistenza sul percorso e chiusura dello stesso.





## V. DISTANZA E TIPOLOGIA DI GARA



La gara si svolgerà interamente all'interno del **parco forestale "Le Bandite" di Scarlino** che offre un panorama naturalistico incantevole ingentilito, sullo sfondo, dalle perle del **golfo di Follonica**, dell'**Isola di Cerboli**, dell'**Isola d'Elba** e di **Punta Ala**.

Il tracciato di circa 12 km. offre un fondo misto tra sterrato e pineta che da la possibilità di correre sempre sul morbido. Ovviamente il passaggio sulla famosa spiaggia di Cala Violina non può mancare a dare un tocco di poesia. La stessa poesia richiamata dal nome della spiaggia che, pare, evochi il soave suono di un violino se solo si sfiora la sua sabbia delicata.

Apprezzato dai podisti di tutta Italia che già hanno avuto modo di correre in questa zona, il percorso offre un'ombreggiatura sempre gradita quando si gareggia durante il periodo primaverile-estivo.



La veduta dell'Isola di Cerboli



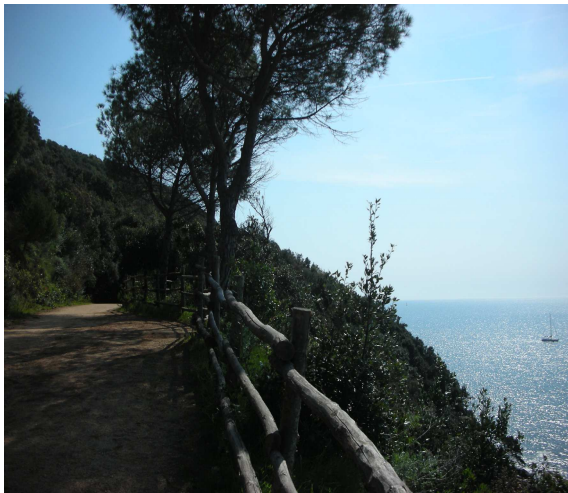
La veduta del Golfo di Follonica

La Gara di Cala Violina è un'occasione per coniugare una mattinata di sport con una giornata di vacanza e relax nella zona del follonichese.

## VI. PERCORSI DI GARA



Il percorso si snoderà interamente nella pineta del **Parco Naturale delle Bandite**, un'area unica per la sua flora e per il paesaggio incontaminato che lambisce il mare. Nel percorso non poteva mancare un 'tuffo' sulla **spiaggia di Cala Violina**: centocinquanta metri circa sulla sabbia per scoprire con lo sguardo la Cala da cui la competizione prende il nome per poi immettersi nuovamente nella pineta. Il percorso è interamente ombreggiato e garantisce quindi un refrigerio che gradiranno soprattutto i neofiti o coloro che vorranno godersi la natura senza ambire a prestazioni di rilievo.



Il passaggio al terzo chilometro



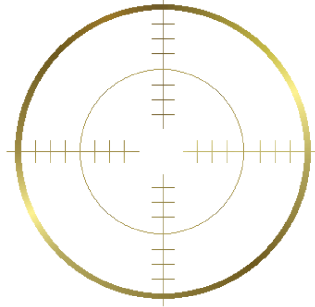
Il passaggio al nono chilometro



Per chi vuol attendere il passaggio dei corridori sul tratto di spiaggia...



La partenza avverrà a pochi metri di distanza dall'*Hotel Parco delle Cale*: i corridoi costeggeranno il mare passando dietro **Cala Martina** e proseguendo verso Cala Violina; in prossimità di quest'ultima un passaggio facilitato da tappeto farà scendere gli atleti verso la spiaggia prima di risalire attraverso delle scalette in sicurezza di fronte alla strada sterrata che porta alla località Pian d'Alma; una svolta a sinistra sulla **Strada della Vedetta** per poi imboccare nuovamente la via dell'andata fino all'arrivo posizionato attorno al chilometro numero 12.



**Saranno predisposti 3 checkpoint dove verrà fatta la spunta dei concorrenti per evitare tagli che porteranno alla squalifica immediata del concorrente che non risulterà essere passato dai punti di controllo.**

## VII. TRANSITION AREA, BAG AREA e SPONSORS



Il ritrovo sarà predisposto in prossimità dell'*Hotel 'Parco delle Cale'*, accanto al '*Ristorante Vittorio*': saranno lì installati dei Gazebo Sponsor insieme al *Point* Iscrizioni dove avverrà la consegna dei pettorali e l'eventuale iscrizione di nuovi atleti se non ancora raggiunto il numero massimo.

I partecipanti alla gara avranno diritto al parcheggio riservato nell'area deputata situata poche decine di metri prima della partenza.

Verrà data la possibilità agli atleti che lo desiderassero di usufruire di una '**bag area**' dove poter lasciare le proprie borse ed i propri indumenti in zona limitrofa alla partenza/arrivo: la suddetta *bag area* sarà delimitata da picchetti ma l'organizzazione non si assume alcuna responsabilità circa l'eventuale smarrimento di effetti personali ivi riposti.

Ogni concorrente prima o dopo la gara dovrà esibire, se richiesta dai Giudici di Gara, la propria tessera sportiva corredata da valido documento di riconoscimento. In caso di smarrimento o dimenticanza, l'atleta dovrà compilare un'apposita dichiarazione, che dovrà essere allegata dal Giudice Arbitro al Foglio Guida.



Nella zona limitrofa alla *Bag Area* saranno allestite zone dedicate al **Marketing** ed al **Merchandising** con gazebo per l'esposizione merceologica di prodotti anche non strettamente connessi con la gara ma, ad esempio, legati al territorio. Chiunque volesse sfruttare l'evento per la promozione pubblicitaria del proprio *brand* può rivolgersi al Direttore di Gara ([marco@sbr3.it](mailto:marco@sbr3.it)).

## VIII. PACCO GARA



A tutti i partecipanti verrà consegnata al momento della registrazione (dalle ore 8.30 alle ore 10.15 della mattina) una busta contenente il pettorale, le istruzioni e le indicazioni per la gara oltre al prodotto tecnico offerto dallo *sponsor* della manifestazione.

Il pacco gara sarà assicurato ai primi 300 iscritti: tale numero costituisce anche il limite massimo di iscritti; verranno concesse deroghe fino al raggiungimento del numero massimo di 400 atleti cui non spetterà il pacco gara.

- I concorrenti dovranno indossare il pettorale con il numero di gara dall'inizio alla fine della prova.

**Il numero di pettorale dovrà essere restituito all'organizzazione al termine della gara tramite addetto a questo preposto.**

## IX. CAMPIONATO ITALIANO FORENSE (Avvocati, Magistrati, Notai)



All'interno della manifestazione si svolgerà il **Campionato Italiano Forense** che metterà in palio il **titolo nazionale 2010** di podismo. La *kermesse* vedrà impegnati i rappresentanti delle tre professioni che già in edizioni passate si sono sfidati dando prova di grande preparazione fisica. La distanza e la tipologia di gara ben si conciliano anche con le velleità di chi vuol passare solo una giornata di sport immerso nella natura con i colleghi di tutti i giorni.

Verrà predisposta una premiazione che incoronerà, oltre ai primi tre assoluti, tutti i migliori tre di ogni categoria d'età. Le categorie si dividono in base all'anagrafica raggruppandosi di cinque anni in cinque anni.

All'atto dell'iscrizione l'atleta dovrà indicare nome, cognome, data di nascita e foro d'appartenenza. Per le modalità di iscrizione si rimanda al capitolo IV della presente guida con la preghiera di integrare la comunicazione dei dati suindicati con la specificazione 'CAMPIONATO FORENSE'.

A [questo indirizzo](#) può essere visionata la classifica dell'ultima edizione organizzata dall'Ordine degli Avvocati di Torino.

La premiazione verrà officiata da membri del Consiglio dell'Ordine Forense di Grosseto che patrocina la manifestazione.

## X. PREMIAZIONI



Le premiazioni verranno effettuate dopo il termine della gara, **intorno alle ore 12.30**, per quanto riguarda la Classifica Assoluta Maschile e Femminile. Subito dopo si procederà con le premiazioni per categoria. L'organizzazione si riserva di consegnare in separata sede i premi a coloro che non saranno presenti alla cerimonia protocollare. L'area premiazione sarà antistante all'arrivo.

La cerimonia di premiazione verrà officiata dalle personalità istituzionali del luogo, dai dirigenti della Società organizzatrice e da Dirigenti Federali.

I primi atleti assoluti saranno premiati con prodotti tecnici ed omaggi floreali offerti dai partner dell'evento. Non sono previsti premi in denaro.

Verranno premiati:

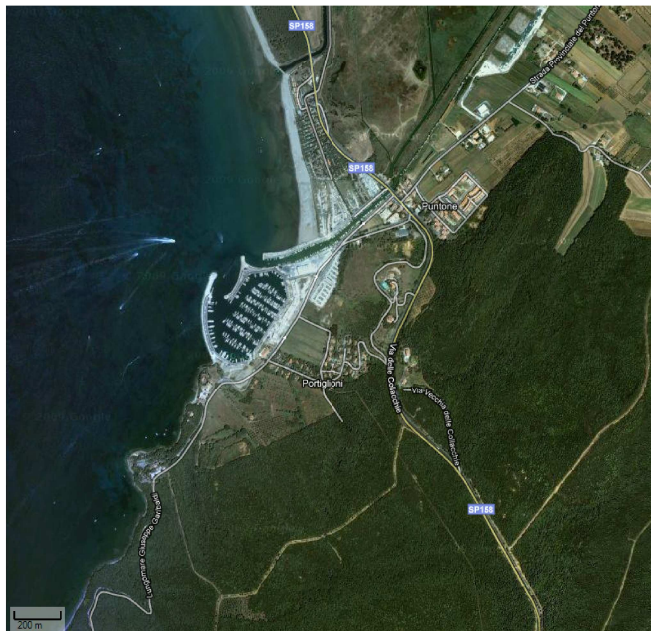
- Primi cinque assoluti MASCHILE;
- Primi cinque assoluti FEMMINILE;
- Primi tre di ogni categoria maschile e femminile con materiale tecnico/medaglie;
- Primi tre assoluti MASCHILE CAMPIONATO FORENSE;
- Primi tre assoluti FEMMINILE CAMPIONATO FORENSE;
- Primi tre di ogni categoria maschile e femminile CAMPIONATO FORENSE;

I nostri Sponsors Tecnici potranno mettere a disposizione materiali destinati ai migliori classificati.

N.B. I premi non sono cumulabili.

## XI. SERVIZI AGLI ATLETI

Sarà allestito un **parcheggio apposito** per gli atleti e gli ospiti del Comune di Scarlino situato **in prossimità della partenza** e ben segnalato. Ovviamente tutto il percorso è inibito al traffico veicolare di ogni genere.



All'arrivo sarà presente un **ristoro** posizionato all'altezza del traguardo con integratori salini forniti dallo sponsor, succhi di frutta, crostate, frutta, ecc.

Saranno presenti sul campo gara alcuni **fotografi professionisti** che immortalano gli atleti nei loro sforzi. Le foto saranno disponibili subito dopo la gara presso lo stand fotografico e dopo alcuni giorni sul sito [www.sbr3.it](http://www.sbr3.it).

Tutti coloro che desidereranno acquistare le foto dell'evento potranno lasciare i seguenti dati presso lo stand dedicato oppure inviare una mail all'indirizzo [marco@sbr3.it](mailto:marco@sbr3.it):

- nome e cognome;
- indirizzo;
- nome e numero delle foto;

Una volta effettuato l'ordine, sarà inviata in automatico una mail di risposta con i dettagli per il pagamento. Entro sette giorni dal riscontro di avvenuto pagamento saranno inviate le foto ordinate.

## **XV. CONTROLLI ANTI-DOPING**



Dopo la gara potranno essere effettuati dei controlli anti-doping nel rispetto del regolamento federale. Pertanto sarà allestita una tenda adiacente l'arrivo. Coloro che saranno sorteggiati o scelti per effettuare tale controllo dovranno esibire un documento di riconoscimento.

## **XVI. SERVIZIO SANITARIO**

- RESPONSABILE SANITARIO GARA: Da definirsi
- RESPONSABILE GARA: BALDO Marco – tel. 348 1026978
- EMERGENZA SANITARIA: 115
- GUARDIA MEDICA: 118
- PRONTO SOCCORSO FOLLONICA: 0566 909232
- CROCE ROSSA SCARLINO: 0566 38035
- OSPEDALE S.ANDREA MASSA MARITTIMA: 0566909111
- CARABINIERI: 0566 37360
- POLIZIA MUNICIPALE: 0566 38545

## **XVII. RISERVATEZZA DIRITTI D'IMMAGINE**

Con il pagamento della quota gara che perfeziona l'iscrizione, il partecipante, autorizza tacitamente l'organizzazione all'utilizzo gratuito di immagini, fisse e/o in movimento, ritraenti la propria immagine. Quest'ultima deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali, per l'impiego in pubblicazioni cartacee e video, ivi inclusi, a merito titolo esemplificativo e non limitativo, materiali promozionali e/o pubblicitari realizzati su ogni genere di supporto. L'organizzazione potrà, inoltre, cedere a terzi, propri partners istituzionali e commerciali, i diritti di utilizzo previsti nel presente accordo.

## XVIII. SERVIZIO ALBERGHIERO

La cortesia dei nostri partners per regalarvi, oltre che un'esperienza sportiva indimenticabile, anche un piacevolissimo soggiorno. Il Comune di Scarlino e quello di Follonica, con le loro strutture, vi offriranno cortesia ed accoglienza.

### Le Nostre proposte per la notte

#### Hotel La Darsena



Via della Dogana, 1  
Puntone di Scarlino (GR)  
Tel. (+39) 0566 37402  
Fax (+39) 0566 866295  
E-Mail <http://www.hoteladarsena.it>  
Trattamento Mezza Pensione a 45 euro/persona in:  
doppia  
tripla  
quadrupla  
Supplemento in singola 15 euro  
Cena sera prima 20 euro con ricco menù terra o mare

#### Vallicella Camping Village



Località Vallicella - 58020 Scarlino (GR)  
Tel. (+39) 0566 37229  
Fax 0039 0566 37232  
Per info telefoniche ore 09.00-20.00  
E-Mail [info@vallicellavillage.com](mailto:info@vallicellavillage.com)

## XIX. SERVIZIO TELEVISIVO

La gara sarà seguita da una **equipe televisiva** che poi realizzerà uno speciale in onda sulle reti locali ma anche su **Maremma Channel** su **SKY 914** in tutta Italia. Verranno realizzate interviste ai vincitori ma anche delle battute con molti protagonisti secondari che fanno del Triathlon una passione ed un divertimento.

Notizie sull'evento verranno date già nei mesi precedenti alla gara all'interno della stessa trasmissione.

## XX. TURISMO E OLTRE



Provincia di Grosseto

Per vivere non solo la gara, ma anche il turismo con la Maremma tutta, vi proponiamo un tuffo tra la storia, la cultura e la bontà dei luoghi che vi potranno regalare una vacanza indimenticabile. Partendo ovviamente dal luogo in cui si corre.



## *Dove corriamo*



*Le Bandite di Scarlino* sono un complesso forestale di vaste dimensioni. I suoi 8700 ettari, fanno parte dei Comuni di Castiglione della Pescaia per circa 1450 ettari, di Gavorrano per 380 ettari, di Scarlino per 3900 e di Follonica per 3000 ettari. L'intera area è patrimonio indisponibile della Regione Toscana ed è gestita per delega dal Comune di Scarlino ai sensi della L.R. n. 64/76. **Il nome Bandite**, che potrebbe trarre in inganno trovandoci in Maremma, ha radici antiche e deriva dai bandi che venivano fatti per la vendita di lotti di bosco in piedi.

Il Complesso, per la maggior parte rappresentato da **macchia mediterranea**, si affaccia sul **golfo di Follonica** e si estende sulle colline circostanti, in un ambiente che si presenta favorevole all'insediamento umano, grazie alle discrete disponibilità idriche e ai terreni fertili che hanno permesso la presenza dell'uomo fin dai primordi.

Già in epoca preistorica, infatti, erano presenti insediamenti sparsi lungo la fascia costiera e sulla sommità del colle dove oggi sorge Scarlino. Si trattava quasi sicuramente di piccole tribù che traevano il loro sostentamento dalla caccia e dalla raccolta di prodotti spontanei del bosco, con una ridottissima interferenza sull'ambiente circostante.



Nell'età tarda del bronzo, inizia una certa attività metallurgica, mediante la rudimentale lavorazione di metalli e la presenza dell'uomo, da erratica e dedita alla caccia, diventa stanziale con sviluppo di attività agricola e di allevamento animale. L'ambiente assume quindi una maggiore importanza, in termini di disponibilità di combustibile, per l'attività fusoria e per l'allevamento del bestiame allo stato brado. Ne è testimonianza la presenza di uno dei siti archeologici più importanti della zona, quello di Poggio Tondo, interamente all'interno del Demanio Regionale e per il quale la Gestione delle Bandite ha realizzato un **parco archeologico con Centro Visite e percorsi guidati**.

Trattando gli aspetti naturalistici, **la vegetazione** delle Bandite si distribuisce sul territorio in base a caratteri ambientali e climatici. Il clima varia notevolmente man mano che ci si allontana dal mare, nonostante la presenza di una piovosità prevalentemente invernale, ed in relazione alla presenza di rilievi montuosi. Infatti, spingendosi anche per pochi chilometri nell'entroterra (il demanio giunge nelle vicinanze di Buriano e Vetulonia) la piovosità aumenta a causa del fatto che le colline ed i contrafforti arrestano le nuvole, consentendo una intensificazione dei fenomeni piovosi.

La fascia geografica altitudinale in cui il complesso si identifica è quella con **latifoglie sempreverdi mediterranee** (Quercion ilicis), ed in minima parte da quella cosiddetta collinare delle **latifoglie decidue xerofile** (Cytiso-quercion pubescentis). Il clima di tipo mediterraneo è caratterizzato da estati siccitose e calde e con le altre stagioni miti e piovose.



Le Bandite dispongono di una adeguata ed efficiente **rete di sentieri** e di una carta che ne consente il riconoscimento e la percorrenza, supportata da piccole pubblicazioni di approfondimento di ogni singolo percorso, molto pratiche e facilmente consultabili. Una segnaletica a terra chiara ed efficiente completa l'offerta che l'ambiente delle Bandite mette a disposizione dei turisti. **Nelle zone di maggior valenza ambientale sono**

**presenti punti panoramici e sentieri didattici.** Fiore all'occhiello della Gestione è la **zona delle Costiere** il cui accesso, come nella maggior parte del territorio, è consentito **solo a piedi, a cavallo o in bicicletta.** Tale zona, che peraltro è già da tempo **Oasi Faunistica e Area Naturale Protetta** di Interesse Locale, racchiude cale rocciose di indubbia bellezza, come quella di **Cala Martina**, ricordata per il **passaggio di Garibaldi** prima dell'unità d'Italia, e **Cala Violina**, una baia sabbiosa tra le più belle d'Italia, conosciuta per il suono che produce passeggiandoci sopra, da cui il nome poetico che ne deriva.

### La Maremma e la sua storia



Prima degli innumerevoli insediamenti medioevali, la Maremma ha conosciuto presenze preistoriche, etrusche e romane che hanno lasciato importanti testimonianze storico-artistiche sparse nell'intero territorio.

In epoca moderna fondamentale è stata l'opera di bonifica voluta dal Granduca Leopoldo II dei Lorena: con essa molto terreno è stato liberato dalla morsa della palude e dalla malaria e reso accessibile alla produzione agricola.

La Maremma è stata per secoli una terra di briganti, sia per ragioni ambientali, sia per la natura di terra di confine fra lo stato granducale e lo stato della chiesa. Domenico Tiburzi fu l'ultimo dei grandi briganti che per molti decenni, alla fine dell'800 signoreggiò i boschi della Maremma. Si tratta di una figura molto popolare ed è l'ultimo dei briganti maremmani, ucciso nel 1896. Con la sua morte si può dire che sia finita l'epoca del brigantaggio maremmano, e insieme della Maremma malarica e spopolata.

Vinta definitivamente la malaria, grazie alla bonifica completata da Benito Mussolini, vinto il latifondo, con la riforma agraria e l'istituzione dell'Ente Maremma e l'assegnazione delle terre, la Maremma mostra ancora oggi quasi tutta la sua natura di terra aspra, dai forti contrasti, dai colori particolarmente affascinanti.

I butteri ora sono custodi della razza del cavallo maremmano che non serve quasi più a seguire le greggi durante la transumanza, ma viene impiegato per lo sport e per l'ippoterapia nei centri attrezzati e nelle molte strutture agrituristiche sorte nella zona.

### L'Enogastronomia



In Maremma tutto è gusto, tutto è sapore. I Salumi tipici, il buristo, la salsiccia di cinghiale, ed i formaggi, prodotti dai caseifici della zona secondo tradizione antica soddisfano il gusto dei più esigenti. Nella Maremma Toscana l'agriturismo è un "modus vivendi", un modo diverso di fare vacanza. Un soggiorno nella terra di Maremma passa anche attraverso i corsi di cucina, la scoperta delle piante officinali, la possibilità di visitare le tante aziende biologiche, le coltivazioni dell' "oro di Maremma", il prezioso zafferano di Campagnatico. Vini sublimi fanno da cornice a piatti della tradizione povera ma gustosi: l'acqua cotta, la pappa al pomodoro, la zuppa di pane, la polenta, o a sofisticate preparazioni come il cinghiale in umido, i crostini alla maremmana, i picci, i tortelli di ricotta, gli strozzapreti. LE STRADE DEL VINO. Ben otto DOC e tre strade del vino per un territorio in cui la vitivinicoltura è arte fin dal tempo degli Etruschi. Morellino di Scansano, Ansonica (Costa dell'Argentario), Bianco di Pitigliano, Capalbio, Sovana e Parrina sono le DOC della zona sud della provincia, strada del vino "Colli di Maremma"; "Monteregione di Massa Marittima" e "Montecucco" sono le DOC delle zone settentrionali e delle omonime strade con le aziende di produzione.

## Il Mare



In Maremma il mare sposa la terra in un connubio idilliaco. Tra le più belle spiagge della zona c'è la bianchissima Cala Violina (Scarlino), incoronata recentemente quale uno degli undici lidi più belli d'Italia; la sabbia è talmente fina da produrre quasi il suono di un violino (da qui il nome) quando vi si cammina a piedi nudi.

Non da meno sono le spiagge di Follonica e Castiglione della Pescaia (famosa in tutto il mondo come pluripremiata cittadina balneare, nel cuore della Maremma) con le rinomate "perle" di Punta Ala e Rocchette. Scendendo verso sud abbiamo il litorale sabbioso che accompagna fino al Parco regionale della Maremma, passando da Marina di Grosseto, Principina a Mare, Marina di Alberese. Poi le acque si tingono di un colore senza uguali e, da Talamone, accende le fantasie degli amanti dello scoglio: l'Argentario con Porto Santo Stefano, Porto Ercole e le mille insenature dove la luce gioca con i colori del mare in un idillio degno del miglior Renoir. Infine la splendida Feniglia, oasi incontaminata e disabitata, fino alla spiaggia dei vip del Chiarone a Capalbio. Ma il mare in Maremma non è solo contemplazione, è anche attività: surf, windsurf, kitesurf, ovvero il modo alternativo di godersi il mare, a caccia di emozioni a stretto contatto con la natura. E poi pescaturismo, diving, vela e tanto altro.

## La Natura



In Maremma le riserve, i parchi e le oasi occupano circa 40.000 ettari e sono parte integrante di un territorio che si contraddistingue per la varietà e la ricchezza dei suoi ambienti naturali. Il più conosciuto è il Parco Naturale della Maremma, esteso per circa 100 kmq, comprende il tratto costiero della Maremma toscana che va dal promontorio di Talamone fino alla foce del fiume Ombrone, ed è delimitato verso l'interno dalla via Aurelia. Per visitare il parco si possono scegliere una serie di percorsi a seconda della stagione della durata, e della difficoltà. Il parco per merito della sua posizione geografica, nella stagione migratoria è meta prescelta da molte specie di uccelli, inoltre rappresenta un habitat naturale ideale per cavalli e bovini allo stato brado o allevati all'aperto; nell'ambiente dei pascoli inoltre vivono stabilmente la lepre e il riccio, tuttavia vi compiono le loro scorribande notturne anche la volpe, il tasso, l'istrice ed il cinghiale. Nelle zone boschive troviamo il capriolo e nelle pinete il daino. Nella zona costiera infine sono presenti diversi carnivori tra cui il gatto selvatico, la martora, la faina, la puzzola, il coniglio selvatico ecc. Il Parco della Maremma pur essendo coperto da una folta vegetazione, presenta notevoli resti di testimonianze storiche quali l'abbazia di San Rabano del XII° sec. , e le numerose torri di avvistamento, costruite per prevenire gli attacchi dei pirati saraceni che nel XV° secolo infestavano le coste tirreniche.

### **Le nostre proposte per vivere le diverse zone della Maremma:**

La parte meridionale della Maremma con il suo mare cristallino ed il fondale di scoglio senza eguali: Hotel la Caletta, a Porto Santo Stefano ([www.hotelcaletta.it](http://www.hotelcaletta.it)).

La parte interna con le colline rigogliose e la possibilità di degustare la vera enogastronomia maremmana e toscana: Agriturismo Casa Olivo ([www.casolivo.com](http://www.casolivo.com)).

Le spiagge di sabbia finissima e le strutture per la Famiglia da Marina, Castiglione della Pescaia e Follonica: Hotel Parco delle Cale ([www.parcodellecale.it](http://www.parcodellecale.it))

Vi aspettiamo per un mondo di sport, di salute e di relax.

**Per quanto non specificato nella presente Guida Tecnica e concernente gli aspetti regolamentari si rimanda al *Regolamento UISP* visionabile sul sito Federale.**



## Un sentito Ringraziamento ai nostri Partners



da SBR3, la Multi Disciplina



I nostri partner sono entusiasti di questa ennesima occasione di visibilità della terra di Maremma. Come noi vivono e si nutrono di sfide.

# HUNTSMAN

Enriching lives through innovation



# MORIS

In questa occasione avremo al nostro fianco, oltre agli amici di sempre, aziende locali affascinante dall'iniziativa.

Una di queste è **CIS**, scelta perchè ha nel proprio dna il rispetto dell'ambiente che si fonde perfettamente con la splendida *location* di gara: l'uso di prodotti ecologici e riciclabili manifesta un comportamento che si coniuga esattamente con lo spirito dell'iniziativa: per l'azienda è un cavallo di battaglia, sinonimo di eccezionalità.



Via del Sugheroia, 8 - Follonica (GR) - Tel. 0566.58009 - info@cis-online.it

# SBR3, TRY TO KEEP IT

