

<i>Premessa</i>	pag.	7
<i>Presentazione</i>	«	9
<i>Suggerimenti</i>	«	10
<i>Scala delle difficoltà escursionistiche del Club Alpino Italiano</i>	«	11
1 - Itinerari nella Maremma toscana	«	15
1 La Maremma grossetana settentrionale - La Costa maremmana	«	15
1.1 Il Parco Naturale Regionale della Maremma: il "Parco dell'Uccellina"	«	17
1.1.1 Lungo il crinale dell'Uccellina: San Rabano, le Torri	«	19
1.1.2 Le Grotte dell'Uccellina	«	23
1.1.3 Cala di Forno	«	27
1.1.4 Marina di Alberese e Bocca d'Ombrone	«	31
1.2 Nel versante Nord del promontorio di Piombino	«	35
1.2.1 Il Parco Archeologico di Baratti e Populonia	«	35
1.3 Il Litorale da Piombino a Punta Ala	«	43
1.3.1 L'antica città di Vetulonia	«	43
1.3.2 Le Bandite di Scarlino: Cala Viola	«	49
• Numeri telefonici utili "Costa Maremmana"	«	54
2 - Itinerari nella Maremma toscana	«	55
2 La Maremma grossetana meridionale - La Costa d'Argento e le Isole	«	55
2.1 Il Monte Argentario e la Laguna di Levante	«	59
2.1.1 Da Ansedonia all'antica città di Cosa e a Cala Galera	«	59
2.1.2 I Forti Spagnoli di Porto Ercole	«	69
2.1.3 Capalbio, il "Giardino dei Tarocchi"	«	79
2.1.4 San Bruzio	«	82
2.2 Il Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano	«	83
2.2.1 L'Isola del Giglio: da Giglio Porto a Giglio Castello e a Campese	«	87
2.2.2 L'Isola del Giglio: da Giglio Porto alle spiagge delle Cannelle e delle Caldane	«	91
2.2.3 Giannutri, l'"Isola dei Gabbiani"	«	97
• Numeri telefonici utili "Costa d'Argento e Isole"	«	106
3 - Itinerari nella Maremma toscana	«	107
3 La Maremma grossetana orientale - Le "Città del Tufo" e il Monte Amiata	«	107
3.1 Le "Città del Tufo": Pitigliano, Sorano, Sovana	«	109
3.1.1 Pitigliano, la "Piccola Gerusalemme", e le "Vie Cave Etrusche"	«	111
3.1.2 Poggio Buco	«	124
3.1.3 Le Sorgenti della Nova	«	125
3.1.4 Da Pitigliano a Sovana, "Città di Geremia"	«	127
3.1.5 Sovana, la Necropoli Rupestre e la "Svastica Etrusca"	«	135
3.1.6 Vitozza, la "Città perduta"	«	144
3.1.7 Da San Quirico a Vitozza e alle Sorgenti del Lente	«	147

3.1.8	Da San Quirico a Sorano	pag.	155
3.1.9	Manciano	«	162
3.1.10	Montemerano	«	163
3.1.11	Saturnia	«	164
•	Numeri telefonici utili "Città del Tufo"	«	167
3.2	<i>La Riserva Naturale del Monte Penna</i>	«	169
3.2.1	Il "Bosco di Fonte Penna" e i Monti di Castell'Azzara	«	169
3.2.2	Rocca Silvana	«	176
3.2.3	Villa Sforzesca	«	177
3.3	<i>La Riserva Naturale del Monte Labbro</i>	«	179
3.3.1	Il Monte Labbro	«	179
3.3.2	Il Parco Faunistico dell'Amiata	«	185
•	Numeri telefonici utili "Area Amiata"	«	189
	<i>Bibliografia</i>	«	191