



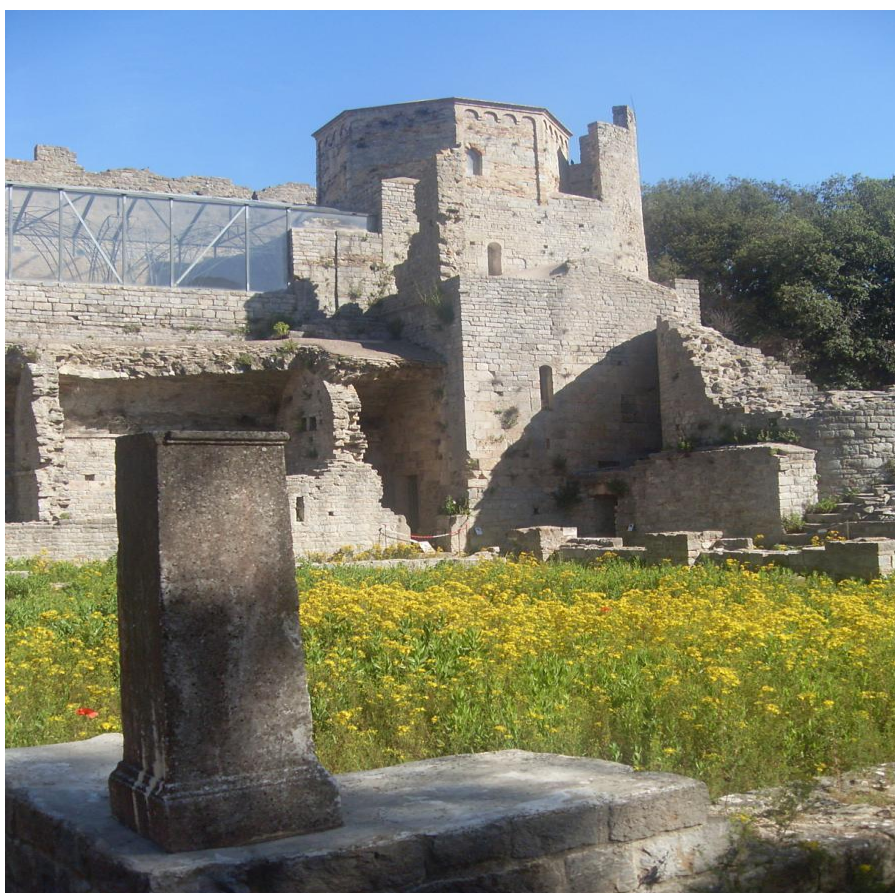
Club Alpino Italiano Sez. Livorno APS - ETS

Nando Bastianelli - Lido del Nista
Fondata nel 1888



DOMENICA 1 MARZO 2026

PARCO DELLA MAREMMA



ABBAZIA DI SAN RABANO FOTO DI CARLO RAFFI (CAI GROSSETO)

DIRETTORE DI ESCURSIONE: RAMACCIOTTI ROBERTO, 3356987332
RAMACCIOTTI.ROBERTO@VIRGILIO.IT

COADIUTORE: CARLO RAFFI (CAI GROSSETO) 3337533279
CARLO.RAFFI@YAHOO.IT

RITROVO/PARTENZA: DECATHLON LIVORNO ORE 6,45 PARTENZA ORE 7,00

MEZZO DI TRASPORTO: AUTO PROPRIA

DIFFICOLTÀ:	E
TEMPO DI PERCORRENZA:	5 ORE SOSTE ESCLUSE
DISLIVELLO:	500 METRI
LUNGHEZZA:	CIRCA 15 KM.
EQUIPAGGIAMENTO:	SCARPONI CON SUOLA SCOLPITA E TOMAIA ALTA, ABBIGLIAMENTO ADATTO ALLA STAGIONE
PRANZO:	AL SACCO
COSTI:	INGRESSO AL PARCO EURO 10 (OGNI 4 INGRESSI UNO È GRATIS) EURO 75 PER AUTO DA DIVIDERE IN PARTI UGUALI TRA I PARTECIPANTI SECONDO IL REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO
NOTE:	Partecipanti massimo 20 (superato questo numero c'è l'obbligo della guida del parco) In questo periodo dell'anno il servizio navetta non è ancora attivo, sarà necessario organizzarsi autonomamente con le auto

ALLA PARTENZA È NECESSARIO COMPILARE E FIRMARE IL [MODULO DI AUTODICHIARAZIONE COLLETTIVO](#) CHE VI INVITIAMO A LEGGERE PREVENTIVAMENTE.

Itinerario

L'itinerario si sviluppa all'interno del Parco della Maremma ed è un percorso di circa 15 km, con un dislivello complessivo di 500 metri. L'escursione prende avvio dalla biglietteria del Parco di Alberese e termina al parcheggio di Pinottolai.

La partenza avviene dalla biglietteria del Parco, nel centro abitato di Alberese. Si imbecca il sentiero A1 e, dopo circa un chilometro su strada asfaltata, in prossimità del cimitero, si supera il cancello di ingresso del Parco. Da qui si prosegue lungo una strada carrozzabile in salita che conduce all'Abbazia di San Rabano, tappa che merita senz'altro una visita.

L'Abbazia di San Rabano è un antico complesso monastico di origine medievale, immerso nel cuore del Parco della Maremma. Situata in posizione panoramica sui Monti dell'Uccellina, rappresenta una delle testimonianze storiche più affascinanti dell'area. Oggi ne rimangono suggestive rovine, che raccontano il passato religioso e strategico del territorio e offrono un punto di sosta ideale per ammirare il paesaggio circostante, tra colline, macchia mediterranea e scorci sul mare.

Dall'abbazia si riparte per raggiungere in breve tempo due altane panoramiche; successivamente il percorso inizia a scendere lungo un sentiero che conduce all'oliveto di Collelungo. Si arriva quindi alla torre e da qui si scende fino alla spiaggia, dove è prevista la pausa pranzo.

Ripreso il cammino si prende il sentiero A2, una breve salita porta alla Torre di Castel Marino. Si prosegue poi attraversando un tratto di macchia mediterranea fino a scendere al Ponte delle Tartarughe. Percorrendo infine un tratto di strada forestale si raggiunge il parcheggio di Pinottolai, punto conclusivo dell'escursione.



Per prenotazioni ed informazioni contattare il Direttore di Escursione.

Il Direttore di escursione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare l'escursione in base alle condizioni meteorologiche o di qualsiasi altra natura, che ne possano impedire lo svolgimento in condizioni di sicurezza o escludere eventuali partecipanti con attrezzatura/abbigliamento inadeguato.

I non soci dovranno comunicare nome, cognome e data di nascita entro il venerdì precedente l'escursione e pagare € 15 per ogni giornata di escursione, quota che comprende la copertura assicurativa CAI. Il pagamento potrà essere effettuato in sede o in alternativa, sempre entro gli stessi termini, con bonifico bancario inviando la copia della ricevuta via e-mail a livorno@cai.it e via e-mail oppure whatsapp al direttore di escursione.

Le coordinate bancarie per effettuare il bonifico sono:

INTESTAZIONE: Club Alpino Italiano - Sezione di Livorno**IBAN: IT44N0623013900000040741680**

presso la Credit Agricole – Sede di Livorno

Indicare nella causale nome e cognome, la data e il titolo della escursione

Attenzione: Le foto e i video realizzati in occasione delle escursioni sociali potranno essere utilizzate dalla sezione di Livorno per attività promozionale o altri scopi attinenti all'attività del Club anche attraverso il web, salvo espressa dichiarazione contraria del partecipante.

Per tutto quanto non scritto sulla locandina si fa riferimento al regolamento escursioni sociali presente anche in sede in forma cartacea.

[Revisione modello locandina del 23-01-2026]

Questa escursione o cicloescursione è stata autorizzata dal Consiglio Direttivo del CAI Livorno in data 24 novembre 2025.