



**COSTA**  
*e* **ISOLE**  
**TOSCANE**

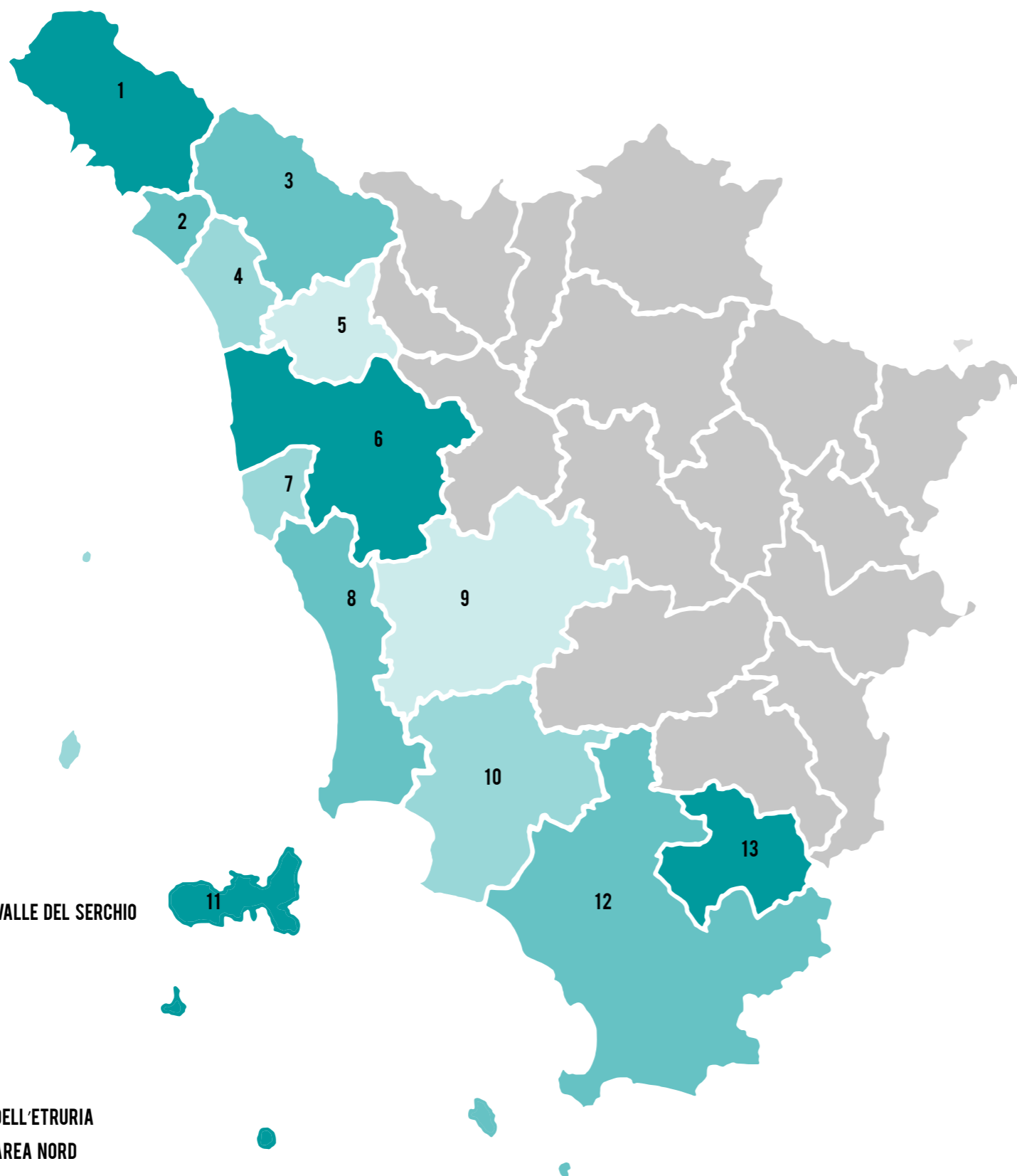
*tesori di mare, tesori di terra*





COSTA  
*e* ISOLE  
TOSCANE





#### AMBITI TERRITORIALI

- 1 LUNIGIANA
- 2 RIVIERA APUANA
- 3 GARFAGNANA E MEDIA VALLE DEL SERCHIO
- 4 VERSILIA
- 5 PIANA DI LUCCA
- 6 TERRE DI PISA
- 7 LIVORNO
- 8 COSTA DEGLI ETRUSCHI
- 9 TERRE DI VALDELSA E DELL'ETRURIA
- 10 MAREMMA TOSCANA AREA NORD
- 11 ISOLA D'ELBA
- 12 MAREMMA TOSCANA AREA SUD
- 13 AMIATA



**ISOLE TOSCANE**



**COSTA TOSCANA**

*tesori di mare, tesori di terra*

Il mare e l'entroterra toscano corrono per 300 km lungo la costa e le isole, attraversando scogli, spiagge, borghi e natura.

Una fascia sospesa tra mare e terra che offre in pochi attimi la magia di passare dal surf a una degustazione, dalla bicicletta a un borgo, da un parco naturale a uno archeologico, da un tramonto al fatidico sì.

Un territorio dove relax e attività si possono vivere in tantissimi modi, seguendo proprie passioni o sperimentarne di nuove.

**PROGETTO A CURA DI**

Toscana Promozione Turistica

**PROGETTO EDITORIALE A CURA DI**

Quid Project

**TRADUZIONI A CURA DI**

.....

**PER INFORMAZIONI**

[visittuscany.com](http://visittuscany.com)

[toscanapromozione.it](http://toscanapromozione.it)

Copyright 2020 ©



**CAMMINI  
& PERCORSI**

p. 10



**BIKE**

p. 15



**TURISMO  
SPORTIVO**

p. 18



**BORGHI**

p. 23



**TURISMO  
AVVENTURA**

p. 26



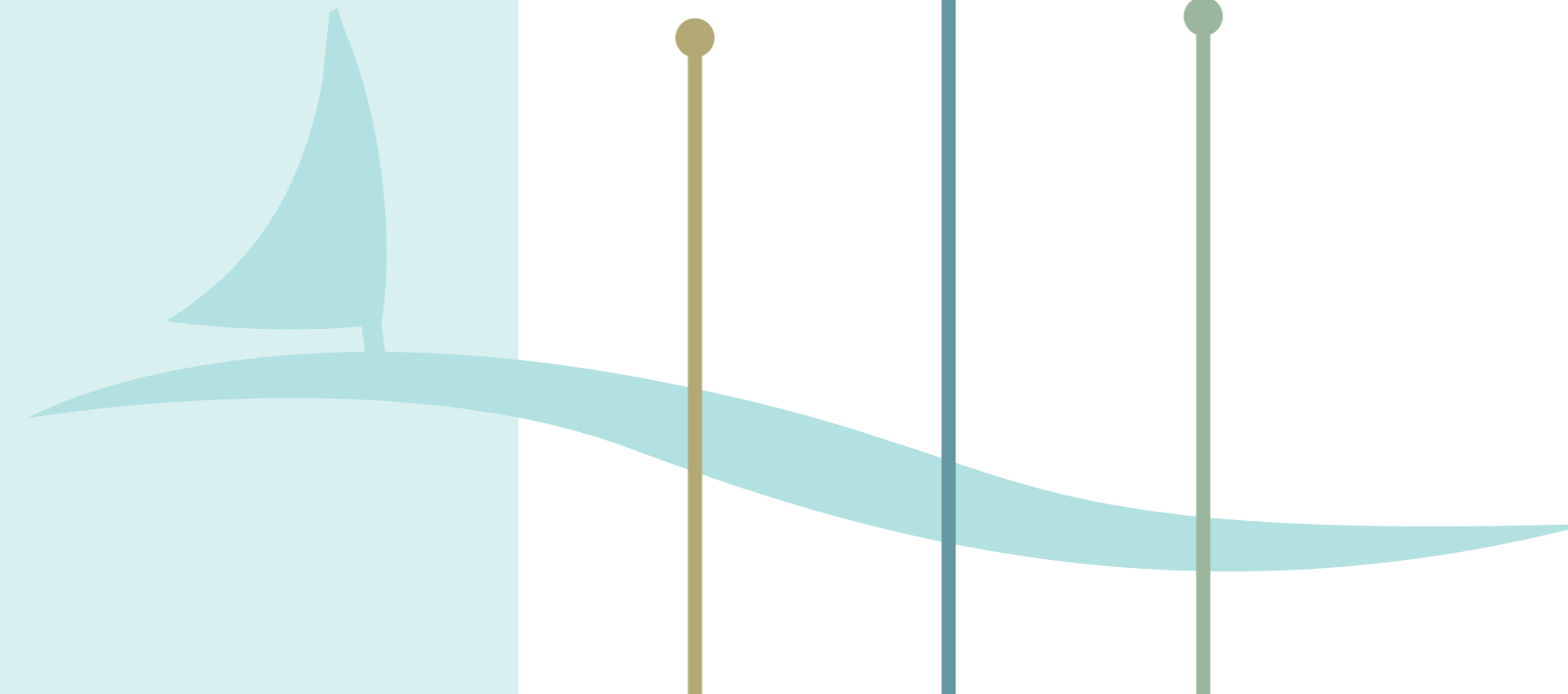
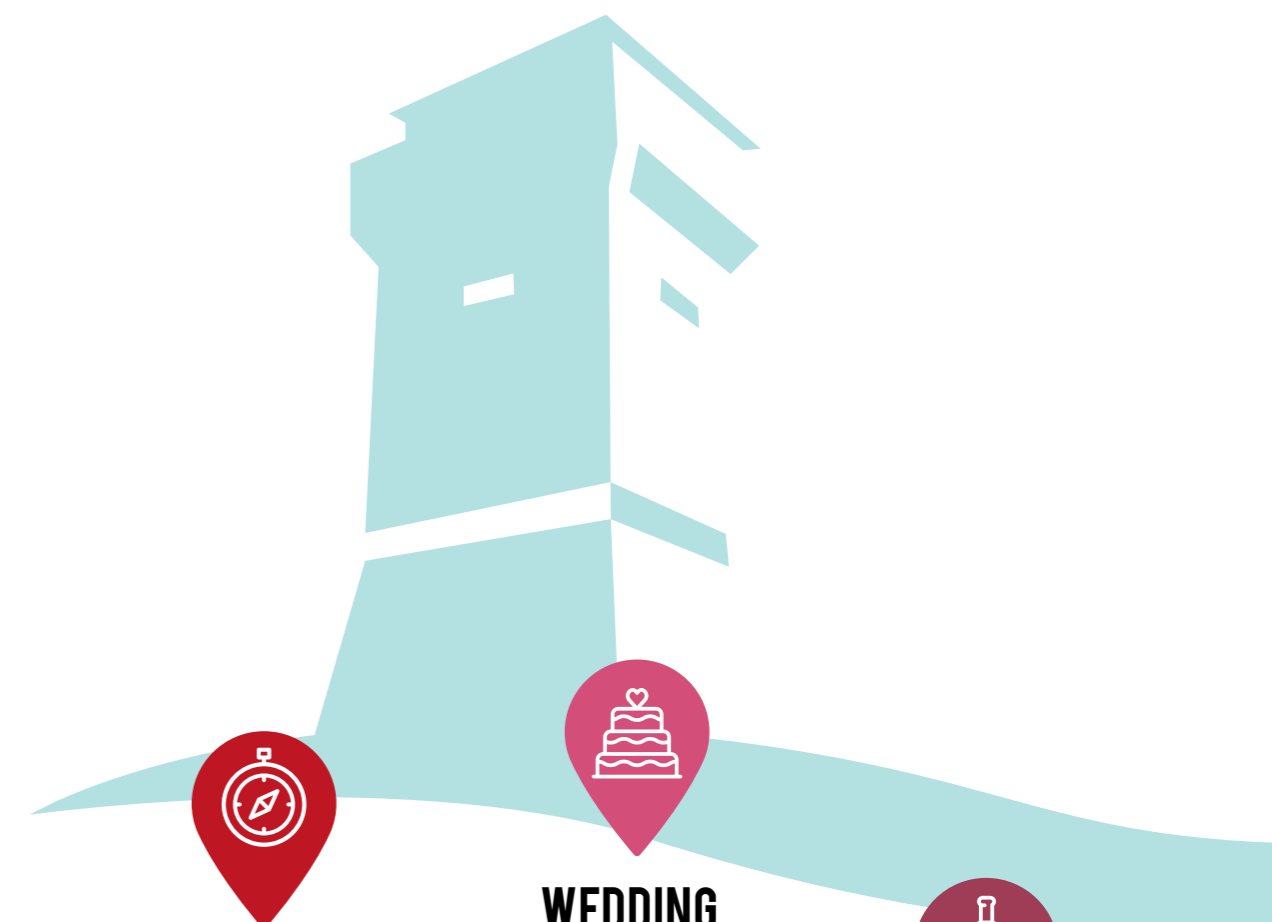
**WEDDING**

p. 31



**ENOGASTRONOMIA**

p. 34





# PAESAGGI DA CONQUISTARE

10%



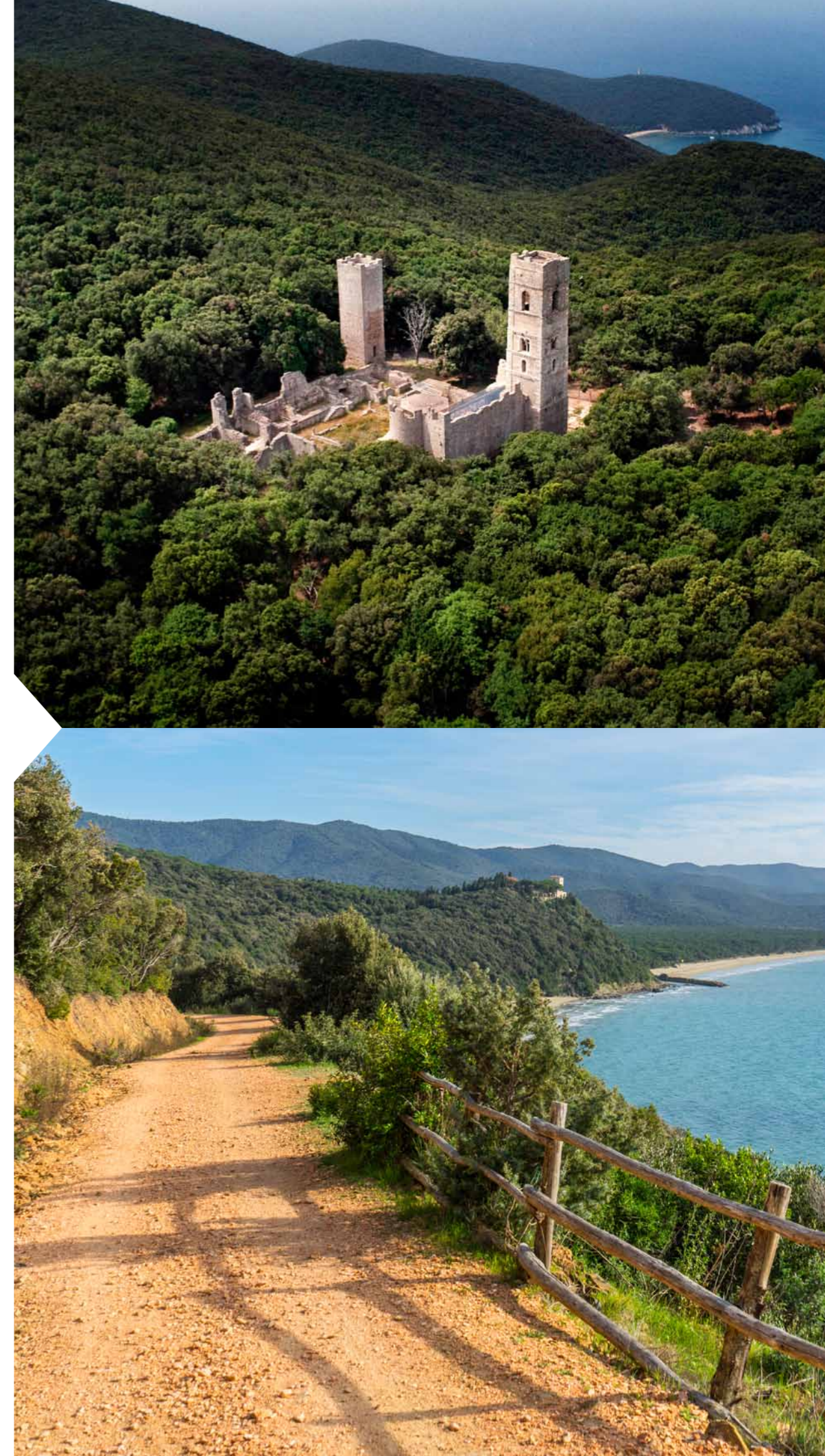




## CAMMINI E PERCORSI

**IL VIAGGIATORE PIU' VELOCE  
E' COLUI CHE VA A PIEDI**  
H.D. THOREAU

Camminare, trekking o hiking che sia, prendersi un po' di tempo facendo qualcosa per sé o in compagnia: quante volte questo pensiero ha tratteggiato una giornata ideale. Ma dove andare, cosa vedere, dove arrivare. Attraversare parchi naturali e boschi silenziosi o raggiungere torri d'avvistamento, la cima di un monte con il mare tutto intorno, un paesaggio alpino vista mare, o quel borgo che si scorge sul colle. E allora mettiamoci in cammino e seguiamo un percorso tra terra e mare!





# L'ARMONIA IN DUE RUOTE

25%

---





## BIKE

### VI SEMBRA SUBITO DI VIAGGIARE SULLA SCHIENA DELLA TERRA

P. SANSOT

Una fresca pedalata in pineta per raggiungere la spiaggia. Oppure un percorso lungo costa per tuffarsi in una caletta appartata. O forse seguire un sentiero fino in cima, ammirare il panorama e poi giù per un bagno premio per la fatica. Magari un itinerario per scoprire antiche culture o borghi storici. Due ruote e una idea è tutto quello che occorre per vivere la costa toscana. Mentre paesaggi e buon cibo di terra e di mare saranno sempre lì per ricompensare la pedalata.



An aerial photograph of a coastline at sunset. The sea is on the left, meeting a sandy beach that curves along the shore. To the right of the beach is a vast, dense forest of green trees. In the background, there are mountains under a sky with a few clouds. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden light. The text "ALLENAMENTO E DIVERTIMENTO 'AL NATURALE'" is overlaid in white, bold, sans-serif font on the left side of the image.

**ALLENAMENTO E  
DIVERTIMENTO  
"AL NATURALE"**

44%

---





## TURISMO SPORTIVO

SEMBRA SEMPRE IMPOSSIBILE  
FINCHE' NON VIENE FATTO

N. MANDELA

Climbing, rafting, trail, running, canoa, immersioni, kite surf, vela, parapendio, bike. La mia idea di Toscana era differente: cultura, paesaggi, buon cibo. Ma ho scoperto che questo territorio può essere anche una vacanza all'insegna dello sport, un programma di allenamento, la partecipazione a gare. Il mare e il vento, i parchi e i promontori e l'intera costa e le isole, sono talmente diversi che le possibilità sono veramente tante per gli sportivi. Alcune di queste attività le pratico: le altre potrei sempre provarle!







# PREZIOSI GIOIELLI DI TOSCANA

56%





## BORGHI

**IL MIO PAESE E' LA' DOVE PASSANO  
LE NUVOLE PIU' BELLE.**

**J. RENARD**

La storia millenaria della costa e delle isole toscane si può leggere nel susseguirsi di borghi, castelli e centri abitati. Una storia che affonda le radici nel tempo, con gli Etruschi prima, chiamati anche il popolo dei Tirreni, e con i romani poi. Secoli dopo le coste e le isole toscane si sono punteggiate di torri d'avvistamento, castelli e borghi murati, per accogliere e difendere la popolazione e le loro attività. Passati i tempi pericolosi, la costa toscana ha visto nascere oltre un secolo fa la villeggiatura al mare, gli stabilimenti balneari, il divertimento, il relax, uno stile di far vacanza. Oggi il fascino che si respira in questi luoghi accoglie turisti e visitatori, promettendo loro il bello e il buono che questa terra può offrire.





# L'ALTERNATIVA DEL TURISMO

67%





## TURISMO AVVENTURA

**VIAGGIANDO ALLA SCOPERTA DEI PAESI,  
TROVERAI IL CONTINENTE IN TE STESSO  
PROVERBIO INDIANO**

Acqua, aria, terra, fuoco. Se la vacanza è una idea per mettersi alla prova, a contatto con gli elementi, la natura e di vivere un'avventura, la Toscana ne ha tante da proporre. Perdersi nei boschi per poi ritrovare la strada. Salire su alte vette e scendere stretti torrenti o lanciarsi con il parapendio. Navigare tra le isole e lungo la costa o esplorarne i fondali marini. Se cerchi sfide, esperienze, prove estreme o semplicemente adrenaliniche, cerca idee e preparati per vivere la costa e isole della Toscana.







# TOSCANA ROMANTICA

80%





## WEDDING

**CI SONO VIAGGI CHE SI FANNO  
CON UN UNICO BAGAGLIO: IL CUORE  
A. HEPBURN**

Continuo a pensare al primo bacio sul mare toscano vista tramonto: intanto devo trovare un posto romantico, una bella location ma ancora non so se un castello, una casa in campagna o direttamente sulla spiaggia. E poi almeno un tramonto all'orizzonte, un paesaggio da fiaba, l'aria di mare. Ok ma qualche idea speciale per un giorno speciale. Arrivo in macchina, magari d'epoca, o a cavallo, in bici?? Per gli amici e i parenti che vengono cosa posso organizzare? Un giro nei dintorni o tutti insieme a festeggiare per tre giorni. Ma il cibo, il vino, il vestito, la location, la musica... Ok mi sposo in TOSCANA!!!



An aerial photograph of a beach with rows of blue and white striped umbrellas and lounge chairs. The beach is divided into sections by white paths. The ocean is visible in the background under a blue sky with light clouds. The text 'IL GUSTO DELLA SCOPERTA' is overlaid on the right side of the image.

# IL GUSTO DELLA SCOPERTA

93%





## ENOGASTRONOMIA

**MANGIARE E' UNA NECESSITA',  
MANGIARE INTELLIGENTEMENTE E' UN'ARTE**  
F. DE LA ROCHEFOUCAULD

Durante il mio viaggio in Toscana mi sono fermato in diversi posti a mangiare e a fare degustazioni. Lungo tutta la costa e su ogni isola ho trovato un prodotto diverso, un vino particolare, un modo di cucinare o abbinamenti diversi. E ho scoperto gli ingredienti che tutti utilizzano: prodotti DOP e IGP con una storia, una cultura e una lunga tradizione; persone che amano la cucina e amano mangiare; la compagnia e l'allegria a tavola; locali e paesaggi che affasciano. Buon appetito dalla Toscana!







*Vivile!*



# TOSCANA SOSTENIBILE

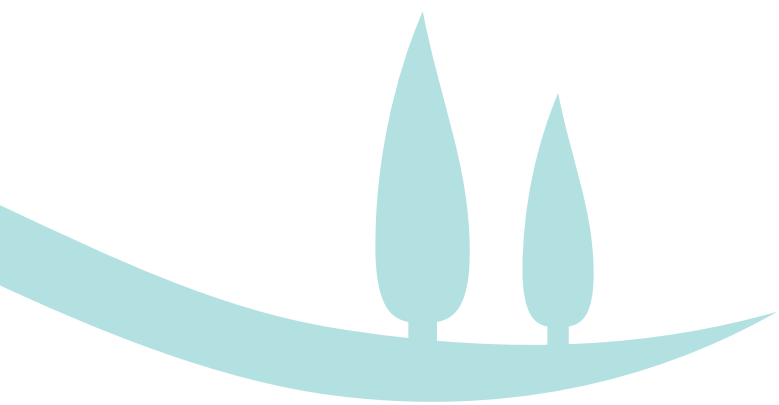
I viaggiatori di tutte le età sono sempre più consapevoli dell'impatto dei propri viaggi sulle destinazioni e sul pianeta.

La Costa e le Isole della Toscana hanno scelto di rivolgersi a questi viaggiatori per offrire servizi sostenibili e green.

I lidi e le spiagge della regione sono del tutto "plastic free". Gli operatori e le istituzioni delle aree balneari sono al lavoro per far sentire a casa propria le persone attente all'impatto ambientale dei propri viaggi, con una offerta turistica incentrata sull'etica, la lotta allo spreco, il risparmio dei consumi e la mobilità elettrica.







Regione Toscana



[visittuscany.com](http://visittuscany.com)