



Atlante della Costa toscana

La Toscana ed il suo litorale,
un mare di esperienze!





Un mare bagnato dalla Toscana

La Toscana è un grande triangolo che, come un ventaglio, si allarga aprendosi sul Mar Tirreno. **Oltre 600 km di coste** lungo le quali si trovano molti tra i più bei paesaggi costieri dell'intero Mediterraneo. Un alternarsi continuo di lunghe spiagge dalla finissima sabbia, da quelle perfettamente attrezzate a quelle selvagge, di calette segrete e solitarie, di lidi ombreggiati da secolari pinete e immersi in paradisi naturali. E ancora isole mitiche dal mare cristallino, scogli a picco sul blu, fondali perfetti per le immersioni, porti e approdi per yacht e barche a vela. L'attenzione per la qualità del mare viene ogni anno ribadita dagli importanti riconoscimenti assegnati alle spiagge e ai lidi toscani. Il continuo miglioramento delle infrastrutture turistiche, nel rispetto della sostenibilità dell'ambiente e del mare, ha premiato con la **Bandiera Blu** 18 località della Costa toscana, per un totale di 38 spiagge. Allo stesso modo Legambiente ha assegnato il massimo punteggio, le 5 vele, a 5 località toscane per un totale di 23 **Vele Blu** attribuite alla Toscana. Sventolano le **Bandiere Verdi** su ben 11 località premiate poiché particolarmente adatte alle vacanze in famiglia e per i bambini. In Toscana è nata la storia della balneazione, il primo stabilimento ante litteram fu aperto a **Livorno** addirittura nel Settecento, facendo da apripista a **Viareggio** dove nel 1828 vennero inaugurati i primi bagni in Italia. **L'Arcipelago toscano** è **Parco Nazionale** protetto dall'UNESCO come Riserva della Biosfera MAB che comprende anche una porzione del **Santuario Internazionale dei Mammiferi Marini Pelagos** per la protezione dei cetacei e degli habitat delle numerosissime specie marine. Dal 2004 anche il **Parco Regionale Migliarino San Rossore Massaciuccoli** è MAB, con il nome di **Riserva Selve Costiere della Toscana**. Natura incontaminata che diventa paradiso per gli amanti dello snorkeling e delle immersioni così come per gli amanti del birdwatching e delle escursioni. Nel **Parco Regionale della Maremma**, area protetta tra mare e campagna, l'esperienza del mare tra spiagge sabbiose e scogliere, è resa unica dalla presenza delle mandrie brade condotte dai Butteri. Gli amanti della nautica hanno a loro disposizione **33 tra porti turistici, approdi ed ormeggi** che costituiscono una rete in grado di fornire tutti i servizi necessari e di vivere pienamente la bellezza del mare spaziando da approdi nascosti a porti mondani e ricercati. Numerosi centri specializzati diffusi su tutta la costa consentono agli amanti del diving, del windsurf, della canoa e di tutti gli sport acquatici di godere appieno della loro passione. Allo stesso tempo non mancano occasioni active lungo i percorsi bike e trekking che disegnano la costa e attraversano le isole. Veri e propri "tuffi nel benessere" presso gli stabilimenti termali della costa, **dell'Elba** e del primo entroterra. Grazie ad un clima particolarmente mite, la Costa toscana sa offrire, durante tutto l'anno, soggiorni in cui il mare si combina perfettamente alla scoperta delle città costiere come **Massa, Carrara, Livorno e Grosseto** e dei luoghi dell'entroterra, ricchi di storia e tradizioni. Straordinarie testimonianze di epoca etrusca, incantevoli borghi e forti situati nelle immediate vicinanze del mare. Tradizioni che arricchiscono il calendario annuale di appuntamenti come il **Carnevale di Viareggio** o il "**Giugno pisano**". "**Effetto Venezia**" è la kermesse che accende i canali di **Livorno** mentre il **Festival Pucciniano di Torre del Lago** ospita ogni anno le migliori voci del bel canto internazionale. La ricca offerta enogastronomica sfrutta i prodotti tipici locali e li combina ai vini di **Versilia, della Costa degli Etruschi, dell'Arcipelago** e di **Maremma**.



TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE

“Tuffarsi in infinite sfumature di blu, per un’estate immensa.”

Scopri l’Atlante della Costa Toscana
visittuscany.com

Riviera
Apuana

1

2

Versilia

3

Terre di Pisa

4

Livorno

5

Costa degli Etruschi

7

Maremma
Nord

6

Elba e
Isole Toscane

8

Maremma
Sud





1

Riviera Apuana

La Riviera Apuana coniuga paesaggi incredibili: 20 km di spiagge sabbiose alle cui spalle si alzano le possenti pareti di marmo e di roccia delle Alpi Apuane. Un territorio in grado di soddisfare amanti del mare e della montagna e punteggiato di borghi e città ricche di tradizione e cultura. Spiagge che offrono stabilimenti perfettamente attrezzati, oasi per gli amanti del puro relax, e allo stesso tempo luoghi dove è il dinamismo a dettare le regole della vacanza: dalla vela al windsurf dall'arrampicata al trekking, magari lungo la Via Francigena. Gli stabilimenti balneari di **Marina di Carrara**, **Marina di Massa**, **Partacciacia**, **Ronchi** e **Cinquale** assicurano soggiorni adatti a tutte le esigenze e le età. L'importanza dei centri storici, le ville Liberty del litorale, che hanno ospitato letterati ed artisti, hanno reso questi luoghi, centri ricchi di arte e cultura. La tradizione artigiana legata al marmo ha consentito l'ingresso di Carrara tra le città creative di UNESCO. Il primissimo entroterra è ricco di borghi medievali come Montignoso e Colonnata, famosa per il suo Lardo IGP, salume nato per nutrire i cavaatori di marmo.



2

Versilia

Interminabili lidi sabbiosi che corrono paralleli a ombrose pinete, caratterizzano luoghi che nell'immaginario collettivo sono da sempre sinonimo di vacanza al mare. Meta preferita di molti vip internazionali, tappa obbligata per chi cerca divertimento tra locali, ristoranti e shopping. Eppure questa non è solo la terra dei lidi a cinque stelle ma un luogo ideale per le famiglie che qui trovano la comodità delle strutture e abbondanza di servizi. In Versilia è nata la storia della balneazione, con il primo stabilimento sorto a Viareggio nel 1828. Il litorale è punteggiato di centri dal carattere spiccato come **Forte dei Marmi** località "cult" con il suo storico pontile; **Pietrasanta**, conosciuta per i suoi atelier artistici e per gli ombrelloni della sua **Marina**, **Lido di Camaiore** con i suoi 4 km di spiaggia dorata, **Viareggio** con la sua passeggiata Belle Époque, **Torre del Lago Puccini** con gli itinerari del Parco Regionale attorno al Lago di Massaciuccoli. Vacanze sport lungo i 28 km dalla ciclovia Coppi, che costeggia il lungomare e in Alta Versilia, ideale anche per passeggiate e itinerari trekking. E poi arte e cultura, ad esempio quella offerta dal ricchissimo palinsesto del Versiliana Festival.



3

Terre di Pisa

La costa pisana si presenta con un litorale che verso nord, a **Marina di Vecchiano**, è un vero paradiso naturale di dune e pinete parte del Parco Regionale di Migliarino, San Rossore Massaciuccoli, dove il mare si associa a lunghe passeggiate nella natura. Le spiagge attrezzate, che si alternano a quelle libere di sabbia o di ghiaia, non mancano a **Marina di Pisa**, nata nell'800 come luogo di villeggiatura dei pisani, che ancora conserva edifici liberty e una genuina vocazione familiare. Verso sud il mare limpido, riflette i colori delle vaste pinete e delle dune, permettendo di scegliere il proprio spazio preferito tra ampie spiagge libere e tranquille a **Calambrone** o, a **Tirrenia**, relax in un bagno attrezzato anche per gli sport da spiaggia come beach volley e beach tennis. La favorevole posizione geografica della costa pisana, che consente l'esposizione a venti e al moto ondoso in ogni periodo dell'anno, risulta ideale per gli sport nautici quali vela, windsurf e kitesurf.



4

Livorno

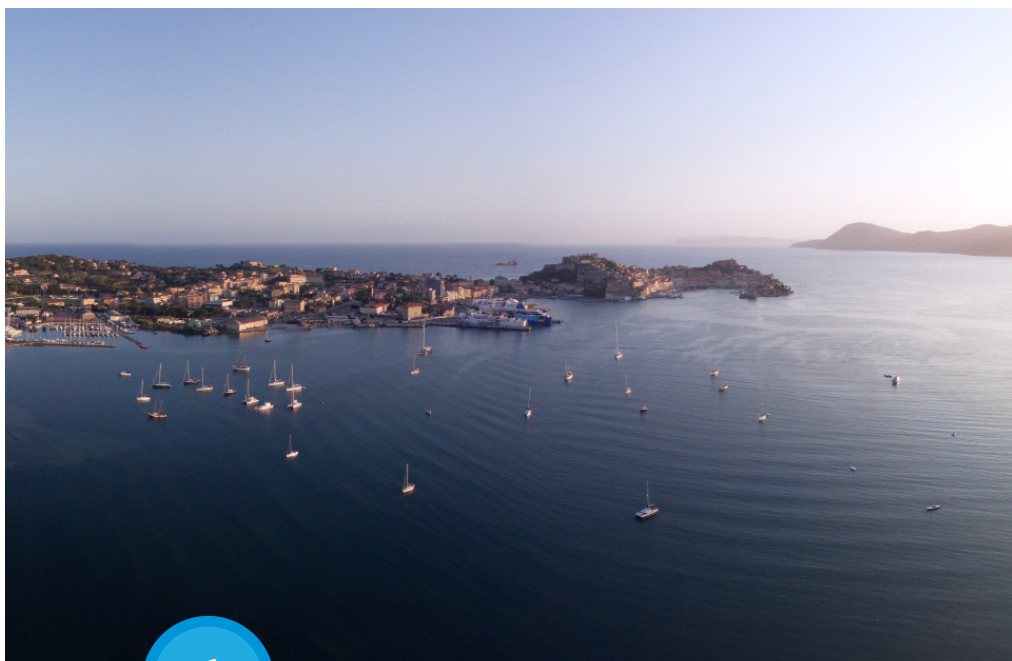
La città portuale più importante di Toscana, storico porto dei Medici e sede della prestigiosa Accademia Navale e della nave scuola Amerigo Vespucci, una vera eccellenza che solca i mari di tutto il mondo ha, procedendo verso sud, una costa meravigliosa: il **Romito**, alti scogli dove l'acqua diventa turchese e il mare prende il sopravvento. Inse-nature rocciose profumate da una dolce macchia mediterranea e calette nascoste che si susseguono e offrono tuffi rigeneranti e caldi scogli al sole. Mare smeraldo dall'alto della scogliera della **Riserva naturale di Calafuria**, qui il mare diventa avventura, vero paradiso per diver! La baia di **Quercianella** è caratterizzata da spiagge di ciottoli adatti alle famiglie che possono scegliere tra stabilimenti dotati di tutti i servizi o la rilassata spiaggia libera. Livorno è una città ricca di storia e dal fascino unico, l'Acquario, oltre a presentare lo spettacolo della vita marina, è luogo di tutela e valorizzazione. Da Livorno partono i tra-gchetti per le isole di **Gorgona**, la più piccola dell'Arcipelago toscano e **Capraia**, l'unica ad avere origine vulcanica e che, selvaggia e incontaminata, offre approdi sicuri agli amanti della vacanza in barca.



5

Costa degli Etruschi

90 km di costa che partendo dalla scogliera di **Castiglioncello**, procede verso sud trasformandosi in litorale sabbioso. La spiaggia di **Rosignano Solvay** che dona al mare riflessi caraibici, cede il passo agli arenili più densi di **Cecina**, **Marina di Bibbona**, **Marina di Castagneto**, **Donoratico** e **San Vincenzo**. Acque limpide e gli stabilimenti alternati a lunghi tratti liberi, rendono il litorale adatto alle famiglie ma anche a chi cerca un contatto diretto con una natura fatta di folti boschi costieri, parchi e oasi protette. Oltre il **Golfo di Baratti**, con il suo placido arenile ed il mare cristallino chiuso alle spalle da un'incantevole pineta, **Populonia** apre al panoramico promontorio di **Piombino**, dove la roccia crea piccole insenature di scogli e ciottoli. Innumerevoli occasioni di vivere la natura e momenti a tutto sport con wind surf, kitesurf, SUP, wing foil nelle stazioni sabbiose; vela e snorkeling a Baratti. Cullati placidamente dalle onde o sferzati dall'animato clima delle vacanze balneari, ci si trova in luoghi che raccontano una storia antica di tremila anni, quella degli Etruschi, da conoscere ad esempio nelle necropoli del **Parco Archeologico-Naturalistico di Baratti Populonia**.



6

Elba e Isole Toscane

Una visita alla costa toscana non è completa senza vedere le sette isole dell'Arcipelago Toscano, paradiso di velisti e diportisti ma non solo! **L'Isola d'Elba** è la maggiore ed il suo mare cristallino bagna tantissime spiagge meravigliose: come quelle di sabbia finissima, **Sansone e Biodola**, a **Portoferraio**; **I'Innamorata** a **Capoliveri**, o **Fetovaia** a **Marina di Campo** e come **Topinetti**, dalla sabbia nera per la presenza di ferro. **Procchio** offre baie come quella della **Paolina** e poi quelle di **Porto Azzurro**, **Marciana Marina**, **Cavo**...tutte differenti l'una dall'altra. Non solo tintarella ma natura e attività sportive dal diving al windsurf, dal bike alle escursioni trekking. E tra le molteplici offerte ricreative, quella di avvistare i mammiferi marini lungo le loro rotte, protette dal Santuario Pelagos. **L'Isola del Giglio** e quella di **Capraia** sono autentici paradisi dalle acque color smeraldo dove, tra un tuffo e un'immersione, rilassarsi è d'obbligo. **Giannutri** e **Pianosa** sono ideali per lo snorkeling e il diving ma anche per le passeggiate. Montecristo è totalmente protetta, si può visitare con guide specializzate del **Parco Nazionale**, come **Gorgona**, la più piccola delle sette perle che il mito vuole essersi sfilate dalla collana di Venere, per cadere nel Mar Tirreno.



7

Maremma Nord

Il mare di Maremma esprime l'anima selvaggia di un territorio dove la natura domina sovrana. Un mare limpido e dai mille toni lambisce tratti costieri variegati che vedono arenili assolati alternarsi a calette nascoste, spiaggette di ciottoli, tomboli, coste strapiombanti. Infinite possibilità di vivere il mare: dalle sue coste più selvagge ed isolate alle ambientazioni più "balneari" e vacanzieri. Dalle spiagge del **Parco della Sterpaia**, alla **Riserva delle Bandite con Cala Violina**, uno dei mari più puliti e belli dello stivale, dagli stabilimenti sulla spiaggia di **Follonica**, agli approdi esclusivi di **Puntala** e ai lidi di **Castiglione della Pescaia**, antico villaggio di pescatori. Per gli sportivi tante opportunità: navigare, noleggiare una tavola da surf, provare il wake boarding o persino cimentarsi nello sci nautico. Qui il mare si riflette nel verde delle pinete che arrivano a filo d'acqua e nella luce delle campagne del primo entroterra. I percorsi nella natura attraversano aree suggestive come quelle della **Diaccia Botrona**, una delle zone umide più estese d'Europa.



8

Maremma Sud

La costa della Maremma sud esprime l'essenza di un territorio bello e selvaggio, acque cristalline che bagnano lidi sabbiosi e promontori rocciosi, piccole calette raggiungibili solo via mare e alte scogliere, per una varietà di panorami tali da accontentare qualsiasi desiderio. Le strutture balneari lungo la spiaggia di **Marina di Grosseto** e di **Principina** sono in grado di soddisfare qualsiasi esigenza. Il mare che circonda la **Rocca di Talamone** è perfetto per gli appassionati di windsurf, kite surf, wing foil. Il litorale dei **Monti dell'Uccellina**, nel **Parco Regionale della Maremma**, è un paradiso segreto che si può raggiungere solo via mare. La costa intorno all'**Argentario**, paradiso dei subacquei, consente di incamminarsi lungo sentieri alla ricerca di piccole baie nascoste. **Porto Ercole** è una località rinomata, da dove salpare per una gita in barca. La cittadina di **Orbetello** è circondata da una laguna chiusa a nord dalla spiaggia della **Giannella** e a sud dalla selvaggia **Feniglia** che arriva a lambire il borgo di **Ansedonia**. **Capalbio** è la meta di un turismo ricercato, qui il mare che si unisce alla campagna crea habitat incantevoli come l'oasi del **Lago di Burano**. Da **Porto Santo Stefano** si raggiungono l'Isola del **Giglio** e **Giannutri**, due delle sette perle dell'Arcipelago Toscano.



L'Atlante della Costa Toscana. Un percorso dal nord al sud della regione lungo il suo litorale per esplorare la costa e le isole mettendo in luce le caratteristiche di una costa multiforme e in grado di accogliere e soddisfare le infinite declinazioni comprese nel concetto di "vacanza al mare". Ogni zona del litorale della Toscana, ogni Isola dell'Arcipelago è un mondo a sé, con le proprie caratteristiche e le proprie unicità. Lunghe spiagge sabbiose, scogliere, porti, foci fluviali, isole, lagune e profondità marine. Paesaggi incontaminati e zone di divertimento e movida. Riunire in una sola guida il meglio del Mare in Toscana non è facile: ogni luogo risponde ad una storia propria, ad una tradizione consolidata, a volontà chiare e forti di conservazione e tutela. Un mosaico che va componendo una vasta offerta di opportunità in continua trasformazione, capace di accogliere le necessità dei viaggiatori, senza snaturare il proprio carattere e la propria vocazione. Un'estrema varietà che si ricompone in un affresco unitario. Questo Atlante si propone come uno strumento in grado di fornire un assaggio, di accendere una curiosità per partire verso lidi da cui iniziare la scoperta di interi territori, quel mare di possibilità e di esperienze che in Toscana si apre proprio alle spalle delle spiagge!

Photo credits: Guido Cozzi, Massimo Sestini, Alessandro Moggi, Alice Russolo. Ambito Riviera Apuana, Toscana Promozione Turistica photograph archive.

[visittuscany.com](https://www.visittuscany.com)



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA