



# Atlas de la Costa Toscana

La Toscana y su litoral,  
¡un mar de experiencias!





## Un mar bañado por la Toscana.

La Toscana es un gran triángulo que, como un abanico, se ensancha abriéndose hacia el mar Tirreno. Más de 600 km de costa a lo largo de los cuales se encuentran muchos de los paisajes costeros más bellos de todo el Mediterráneo. Una continua alternancia de largas playas de arena muy fina, de las perfectamente acondicionadas a las salvajes, de calas secretas y solitarias, de playas sombreadas por pinares centenarios e inmersas en paraísos naturales. Y también islas míticas con mar cristalino, acantilados que caen en picado sobre el mar azul, fondos marinos perfectos para el buceo, puertos y embarcaderos para yates y veleros. La atención a la calidad del mar se reafirma cada año con los importantes reconocimientos otorgados a playas y lidos toscanos. La mejora continua de las infraestructuras turísticas, respetando la sostenibilidad del medio ambiente y del mar, ha otorgado la **Bandera Azul** a 18 localidades de la costa toscana, para un total de 38 playas. Del mismo modo, Legambiente ha asignado la puntuación máxima, 5 velas, a 5 localidades toscanas para un total de 23 **Vele Blu** atribuidas a la Toscana. Las **banderas verdes** ondean en 11 lugares galardonados por ser especialmente adecuados para vacaciones en familia y para niños. En la Toscana nació la historia del turismo de playa. El primer balneario, antes de que existiera el concepto como tal, se abrió en **Livorno** en pleno siglo XVIII, allanando el camino para **Viareggio**, donde en 1828 se inauguraron los primeros baños en Italia. **El Archipiélago Toscano es un Parque Nacional** protegido por la UNESCO como Reserva de la Biosfera MAB que también incluye una parte del **Santuario Internacional de Mamíferos Marinos Pelagos** para la protección de los cetáceos y los hábitats de numerosas especies marinas. Desde 2004, el **Parque Regional Migliarino San Rossore Massaciuccoli** también es un MAB, con el nombre de **Riserva Selva Costiere della Toscana**. Naturaleza virgen que se convierte en un paraíso para los amantes del snorkel y el buceo, así como para los amantes de la observación de aves y las excursiones. En el **Parque Regional de la Maremma**, área protegida entre el mar y el campo, la experiencia del mar entre playas de arena y acantilados, se vuelve única por la presencia de manadas en libertad guiadas por los Butteri. Los amantes de la navegación tienen a su disposición **33 puertos turísticos, embarcaderos y amarres** que forman una red capaz de proporcionar todos los servicios necesarios, y de vivir plenamente la belleza del mar, desde embarcaderos escondidos hasta puertos exclusivos y sofisticados. Numerosos centros especializados repartidos a lo largo de toda la costa permiten a los amantes del buceo, del windsurf, de la canoa y de todos los deportes acuáticos, disfrutar plenamente de su pasión. Al mismo tiempo, no faltan oportunidades de realizar actividades a lo largo de las rutas en bicicleta y senderismo que bordean la costa y atraviesan las islas. Auténticos “baños de bienestar” en los balnearios termales de la costa, de **la isla de Elba** y del primer interior. Gracias a un clima particularmente suave, la costa toscana puede ofrecer, durante todo el año, estancias en las que el mar combina perfectamente con el descubrimiento de ciudades costeras como **Massa, Carrara, Livorno y Grosseto** y de localidades del interior, llenas de historia y tradiciones. Extraordinarias muestras de la época etrusca, encantadores pueblos y fortalezas situadas cerca del mar. Tradiciones que enriquecen el calendario anual con eventos como el **Carnaval de Viareggio** o el “**Junio de Pisa**”. “**Effetto Venezia**” es el festival que ilumina los canales de **Livorno** mientras que el **Festival Pucciniano de Torre del Lago** acoge cada año las mejores voces del ‘bel canto’ internacional. La rica oferta enogastronómica aprovecha los productos típicos locales y los combina con vinos de **Versilia, de la Costa Etrusca, del Archipiélago y de Maremma**.



**TOSCANA**  
RENACIMIENTO SIN FIN

**¡Sumérgete en infinitas  
sombras de azul  
para un verano inmenso!**

Descubre el Atlas de la Costa Toscana  
[visittuscany.com](http://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 combina paisajes increíbles: 20 km de playas de arena tras las cuales se alzan las imponentes paredes de mármol y roca de los Alpes Apuanos. Un territorio capaz de satisfacer a los amantes del mar y de la montaña y salpicado de pueblos y ciudades llenas de tradición y cultura. Playas que ofrecen establecimientos perfectamente equipados, oasis para los amantes de la relajación pura y, al mismo tiempo, lugares donde el dinamismo dicta las reglas de las vacaciones: desde la vela al windsurf, desde la escalada al senderismo, quizás a lo largo de la Via Francigena. Los balnearios de Marina di Carrara, **Marina di Massa, Partaccia, Ronchi y Cinquale** garantizan estancias adaptadas a todas las necesidades y edades. La importancia de los centros históricos, las villas Liberty del litoral, que han acogido a escritores y artistas, han hecho de estos lugares centros llenos de arte y cultura. La tradición artesanal ligada al mármol ha permitido la entrada de Carrara en la lista de ciudades creativas de la UNESCO. El primer tramo de interior está repleto de pueblos medievales como Montignoso y Colonnata, famosos por su Lardo IGP, un salami creado para alimentar a los canteros de mármol.



2

## Versilia

Interminables playas de arena que discurren paralelas a frondosos bosques de pinos, caracterizan lugares que en el imaginario colectivo siempre han sido sinónimo de vacaciones junto al mar. Destino favorito de muchas celebridades internacionales, una visita obligada para quienes buscan entretenimiento entre clubes, restaurantes y tiendas. Sin embargo, no es sólo tierra de playas de cinco estrellas, sino un lugar ideal para familias que encuentran aquí la comodidad de las instalaciones y una gran cantidad de servicios. La historia de los balnearios comienza en Versilia, con el primer establecimiento construido en **Viareggio** en 1828. La costa está salpicada de localidades con un fuerte carácter como **Forte dei Marmi**, un lugar “de culto” con su histórico muelle; **Pietrasanta**, conocida por sus talleres artísticos y las sombrillas de su **Marina**, **Lido di Camaiore** con sus 4 km de playa dorada, **Viareggio** con su paseo Belle Époque, **Torre del Lago Puccini** con los itinerarios del Parque Regional alrededor del Lago Massaciuccoli. Vacaciones deportivas a lo largo de los 28 km del carril bici de Coppi, que recorre el paseo marítimo y en Alta Versilia, ideal también para paseos y rutas de senderismo. Además, arte y cultura, como por ejemplo la que ofrece la riquísima programación del Versiliana Festival.



3

## Terre di Pisa

La costa de Pisa se presenta con un litoral que hacia el norte, en **Marina di Vecchiano**, es un auténtico paraíso natural de dunas y pinares parte del Parque Regional de Migliarino, San Rossore Massaciuccoli, donde el mar se asocia a largos paseos por la naturaleza. Las playas equipadas, que se alternan con las playas libres de arena o grava, no faltan en **Marina di Pisa**, fundada en el siglo XIX como lugar de veraneo para los pisanos, que aún conserva edificios de estilo modernista y una auténtica vocación familiar. Hacia el sur, el mar claro refleja los colores de los vastos pinares y de las dunas, lo que permite elegir el espacio preferido entre las grandes playas libres y tranquilas de **Calambrone o, en Tirrenia**, el relax en un balneario equipado también para deportes de playa como el voleibol y el tenis de playa. La favorable posición geográfica de la costa pisana, que permite la exposición a los vientos y al movimiento de las olas en cualquier período del año, es ideal para practicar deportes acuáticos como la vela, el windsurf y el kitesurf.



4

## Livorno

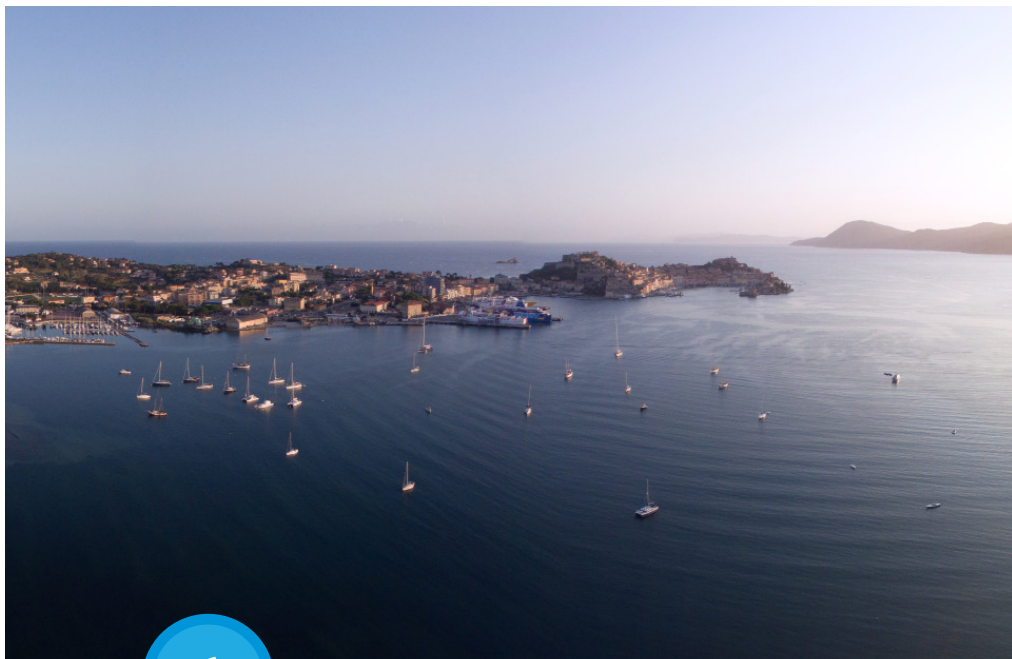
La ciudad portuaria más importante de la Toscana, puerto histórico de los Medici y sede de la prestigiosa Academia Naval y del buque escuela Amerigo Vespucci, una auténtica excelencia que surca los mares de todo el mundo, tiene, hacia el sur, una maravillosa costa: el **Romito**, altos acantilados donde el agua se vuelve de color turquesa y el mar toma el control de todo. Calas rocosas perfumadas por la dulce vegetación mediterránea y calas escondidas que se suceden unas a otras y ofrecen chapuzones regeneradores y cálidos arrecifes al sol. Mar esmeralda desde lo alto del acantilado de la **Reserva natural de Calafuria**, aquí el mar se convierte en aventura, ¡un verdadero paraíso para los buceadores! La bahía de **Quercianella** se caracteriza por playas de guijarros ideales para familias que pueden elegir entre establecimientos equipados con todos los servicios o la relajada playa libre. Livorno es una ciudad llena de historia y con un encanto único, el Acuario, además de presentar el espectáculo de la vida marina, es un lugar de protección y valorización. Desde Livorno salen los ferris hacia las islas de **Gorgona**, la más pequeña del archipiélago toscano, y **Capraia**, la única de origen volcánico y que, salvaje y virgen, ofrece puertos seguros para los amantes de las vacaciones en barco.



5

## Costa degli Etruschi

90 km de costa desde el acantilado de **Castiglioncello**, continúa hacia el sur transformándose en un litoral arenoso. La playa de **Rosignano Solvay**, que regala al mar reflejos caribeños, cede el paso a las playas más densas de **Cecina**, **Marina di Bibbona**, **Marina di Castagneto**, **Donoratico** y **San Vincenzo**. Aguas cristalinas y establecimientos alternados con largos tramos libres, hacen que el litoral sea adecuado para familias, pero también para quienes buscan un contacto directo con la naturaleza formada por densos bosques costeros, parques y oasis protegidos. Más allá del **Golfo de Baratti**, con su plácido arenal y su mar cristalino cerrado por detrás por un encantador pinar, **Populonia** se abre al panorámico promontorio de **Piombino**, donde la roca crea pequeñas ensenadas de rocas y guijarros. Innumerables posibilidades para vivir la naturaleza y momentos deportivos con el windsurf, kitesurf, SUP, wing foil en las estaciones de arena; vela y snorkel en Baratti. Mecido plácidamente por las olas o azotado por el clima animado de las vacaciones en el mar, nos encontramos en lugares que cuentan una historia trimilenaria, la de los etruscos, que se puede descubrir, por ejemplo, en la necrópolis del **Parque Arqueológico-Naturalista de Baratti Populonia**.



6

## Elba e Isole Toscane

Una visita a la costa toscana no está completa sin ver las siete islas del archipiélago toscano, ¡un paraíso no solo para navegantes y aficionados al deporte! **La isla de Elba** es la más grande y su mar cristalino baña muchas playas maravillosas: como las de arena muy fina, **Sansone y Biodola, en Portoferraio; Innamorata en Capoliveri, o bien Fetovaia en Marina di Campo** y como **Topinetti**, con arena negra debido a la presencia de hierro. **Procchio** ofrece bahías como la de **Paolina** y luego las de **Porto Azzurro, Marciana Marina, Cavo...** todas diferentes entre sí. No solo tomar el sol, sino también naturaleza y actividades deportivas, desde buceo hasta windsurf, pasando por ciclismo y excursiones de senderismo. Y entre las muchas ofertas recreativas, la de avistar mamíferos marinos a lo largo de sus rutas, protegidos por el Santuario Pelagos. **Las islas de Giglio y Capraia** son auténticos paraísos de aguas de color esmeralda donde, entre chapuzón y chapuzón, relajarse es obligatorio. **Giannutri y Pianosa** son ideales para practicar snorkel y buceo, pero también para caminar. **Montecristo** está totalmente protegida, se puede visitar con guías especializados del **Parque Nacional**, como **Gorgona**, la más pequeña de las siete perlas que, según el mito, se deslizó del collar de Venus, para caer en el mar Tirreno.



7

## Maremma Nord

El mar de Maremma expresa el alma salvaje de un territorio donde la naturaleza reina soberanamente. Un mar transparente y de mil tonos baña variados tramos de costa en los que se alternan playas soleadas con calas escondidas, playas de guijarros, bancos de arena y costas salientes. Infinitas posibilidades para vivir el mar: desde sus costas más salvajes y aisladas hasta los entornos más “balnearios” y vacacionales. Desde las playas del **Parque de Sterpaia**, hasta la **Riserva delle Bandite con Cala Violina**, uno de los mares más limpios y hermosos del país, desde los establecimientos en la playa de **Follonica**, hasta los exclusivos desembarques de **Puntala** y los lidos de **Castiglione della Pescaia**, un antiguo pueblo de pescadores. Para los amantes del deporte hay muchas posibilidades: navegar, alquilar una tabla de surf, probar el wake boarding o incluso probar el esquí acuático. Aquí el mar se refleja en el verde de los pinos que llegan hasta la orilla del agua y en la luz de los campos del primer tramo de interior. Los senderos naturales atraviesan impresionantes zonas como **Diaccia Botrona**, uno de los humedales más grandes de Europa.



8

## Maremma Sud

La costa sur de la Maremma expresa la esencia de un territorio hermoso y salvaje, aguas cristalinas que bañan playas de arena y promontorios rocosos, pequeñas calas accesibles solo por mar y altos acantilados, para una variedad de panoramas capaces de satisfacer cualquier deseo. Las instalaciones situadas a lo largo de la playa de **Marina di Grosseto y de Principina** son capaces de satisfacer cualquier necesidad. El mar que rodea la Rocca di **Talamone**, es perfecto para los amantes del windsurf, el kitesurf y el wing foil. El litoral de las **Montañas Uccellina**, en el **Parque Regional de Maremma**, es un paraíso secreto al que solo se puede llegar por mar. La costa que rodea **Argentario**, paraíso de los buceadores, permite recorrer senderos en busca de pequeñas calas escondidas. **Porto Ercole** es un famoso lugar, desde donde se puede emprender un viaje en barco. El pueblo de Orbetello está rodeado por una laguna cerrada al norte por la playa de **Giannella** y al sur por la salvaje **Feniglia** que llega a bordear el pueblo de **Ansedonia**. **Capalbio** es el destino de un turismo sofisticado, aquí el mar que se une al campo crea hábitats encantadores como el oasis del **lago de Burano**. Desde **Porto Santo Stefano** se puede llegar a las **islas de Giglio y Giannutri**, dos de las siete perlas del archipiélago toscano.



**El Atlas de la Costa Toscana.** Un recorrido desde el norte hasta el sur de la región a lo largo de su litoral para explorar la costa y las islas, destacando las características de una costa multiforme capaz de acoger y satisfacer las infinitas declinaciones incluidas en el concepto de “vacaciones en el mar”. Cada zona del litoral de la Toscana, cada isla del Archipiélago es un mundo en sí mismo, con sus propias características y singularidades. Largas playas de arena, acantilados, puertos, desembocaduras de ríos, islas, lagunas y fondos marinos. Paisajes vírgenes y zonas de ocio y vida nocturna. Reunir en una sola guía lo mejor del mar de la Toscana no es fácil: cada lugar tiene su propia historia, una tradición consolidada y una clara y firme voluntad de conservación y protección. Un mosaico que va componiendo una amplia oferta de oportunidades en continua transformación, capaz de acoger las necesidades de los viajeros, sin desvirtuar su carácter y su vocación. Una variedad extrema que se recompone en un único fresco. Este Atlas se presenta como una herramienta capaz de ofrecer una pequeña muestra, de despertar una curiosidad para partir hacia destinos desde los cuales comenzar el descubrimiento de vastos territorios, ¡ese mar de posibilidades y experiencias que en la Toscana se abre justo detrás de las playas!

*Créditos fotográficos: Guido Cozzi, Massimo Sestini, Alessandro Moggi, Alice Russo-lo. Ámbito Riviera Apuana, archivo fotográfico de Toscana Promozione Turistica.*

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



Regione Toscana



**TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA