

**31** ottobre 20**26**

XXIII Giornata Nazionale del

# TREKKING URBANO



**“Francesco 1226-2026:  
sulle tracce dell’essenziale”**



[www.trekkingurbano.info](http://www.trekkingurbano.info)

**TREKKING  
URBANO**







TREKKING  
URBANO

## San Francesco 1226-2026: sulle tracce dell'essenziale

Questo è il titolo scelto per la XXIII edizione della Giornata Nazionale del Trekking Urbano.

Un evento da scoprire a passo lento che conta la partecipazione di 81 Comuni italiani, dai grandi capoluoghi di Regione fino ai piccoli borghi della penisola. Anche per l'edizione 2026 ogni città ha preparato, in collaborazione con le guide turistiche locali, percorsi che sottolineano la trasformazione di un territorio grazie all'ingegno umano con l'obiettivo di valorizzare i comuni italiani in chiave sostenibile.

Per conoscere meglio tutte le proposte dell'edizione 2026 è possibile visitare il sito ufficiale del Trekking Urbano **[www.trekkingurbano.info](http://www.trekkingurbano.info)** e grazie ai profili social rimanere sempre aggiornati.



Per maggiori informazioni sulla Giornata Nazionale del Trekking Urbano contattare la segreteria organizzativa:

e-mail: [trekkingurbano@comune.siena.it](mailto:trekkingurbano@comune.siena.it)  
telefono: +39 0577 292222

**[www.trekkingurbano.info](http://www.trekkingurbano.info)**





## CHE COS'È

Il Trekking Urbano è una proposta di turismo lento sempre più apprezzata e diffusa, che consiste in percorsi a piedi che toccano monumenti d'arte, punti panoramici, botteghe artigiane, mercatini, osterie di cucina tipica, praticamente tutti i luoghi dove è possibile entrare in contatto con gli aspetti più caratteristici della vita locale. Sviluppa un turismo sostenibile e rispettoso della qualità della vita dei residenti e, allo stesso tempo, consente di vivere in maniera partecipata l'esperienza di viaggio. Una passeggiata in città diventa per il turista un modo di scoprire le attrazioni turistiche locali realizzando un momento di crescita sia culturale che spirituale.

## CHI

Il Trekking Urbano è praticabile da tutti, a qualsiasi età e senza necessità di particolari equipaggiamenti. Con un abbigliamento confortevole e un paio di scarpe comode, tutta la famiglia può praticare il Trekking Urbano, inclusi i bambini e i meno allenati, per godersi una giornata di sport, cultura, arte e gastronomia.

## QUANDO

Ogni momento dell'anno è giusto per praticare il Trekking Urbano, in qualsiasi stagione, di giorno come di notte, senza i limiti del trekking tradizionale.

## DOVE

Lungo le strade di città d'arte caratterizzate da dislivelli del suolo, oppure da monumenti con scale ed altre asperità.

## PERCHÉ

Per tonificare il fisico e la mente. Il Trekking Urbano è particolarmente adatto a chi, costretto a vivere in spazi chiusi, sente il bisogno di liberare le proprie energie.



XXIII Giornata Nazionale del

# TREKKING URBANO



## XXIII Giornata Nazionale del Trekking Urbano

Anche quest'anno Siena vi invita a partecipare alla XXIII edizione del Trekking Urbano, dedicata al tema **"San Francesco 1226-2026: sulle tracce dell'essenziale"**.

A ottocento anni dalla morte di San Francesco, il Trekking Urbano diventa un'occasione per riscoprire, attraverso il cammino, il valore dell'essenziale. **Camminare significa rallentare, osservare, lasciare per un momento il superfluo e ritrovare un rapporto più autentico con i luoghi, con la natura e con le persone.**

È proprio nella semplicità del passo che le città possono rivelarsi in modo diverso: percorrere strade, vicoli e piazze permette di riscoprire luoghi meno conosciuti, prestando attenzione ai dettagli, alle storie e alle tracce che spesso sfuggono nella quotidianità.

Il messaggio di San Francesco diventa così lo spunto per un'esperienza contemporanea di turismo lento e sostenibile, fondata sul rispetto dell'ambiente, sull'incontro e sulla relazione con la comunità. Un invito a guardare il territorio con occhi nuovi, riscoprendo ciò che è semplice, autentico e vicino.

Il Trekking Urbano unisce cultura e benessere e invita cittadini e visitatori a vivere la città a passo lento. **Un cammino che non è soltanto movimento, ma un modo per tornare all'essenziale e riscoprire il valore dei luoghi e delle relazioni.**

Le città che partecipano alla Giornata Nazionale del Trekking Urbano proporranno percorsi diversi, accomunati dallo stesso invito: **mettersi in cammino sulle tracce dell'essenziale**, scoprendo il patrimonio storico, culturale e naturale attraverso un'esperienza lenta, consapevole e sostenibile.

**Vanna Giunti**

Assessore al Turismo, Sito Unesco,  
Rapporti con l'Università, Fondi Europei



## San Francesco 1226-2026: sulle tracce dell'essenziale

Il percorso conduce alla scoperta della presenza francescana a Siena attraverso luoghi, opere e memorie. Il percorso prende avvio da Piazza del Campo, dove viene introdotta la figura di San Bernardino e la sua attività di predicazione, prosegue poi verso la scoperta dell'immagine di San Francesco, opera di Lippo Memmi, messa a disposizione dalla Pinacoteca Nazionale. La visita continua nella Basilica di San Francesco, con gli affreschi di Pietro e Ambrogio Lorenzetti e le Sacre Particole, per raggiungere poi l'Oratorio di San Bernardino, impreziosito dalle opere di Sodoma, Domenico Beccafumi e Girolamo del Pacchia. L'itinerario si conclude a San Francesco all'Alberino, luogo legato alla prima presenza francescana a Siena e alla tradizione del bastone del Santo germogliato. Qui la tradizione colloca anche la dettatura del "Piccolo Testamento" o "Testamento di Siena", affidato a frate Benedetto nella primavera del 1226, sintesi dei valori di fraternità, povertà e fedeltà alla Chiesa.



Veduta aerea  
di Piazza del Campo



Panoramica su Piazza del Campo  
e Torre del Mangia



Basilica di San Francesco

### INFO PERCORSO

Tempo di percorrenza: circa 2 ore

Lunghezza: 2,5 km

Difficoltà: media

Punto di partenza: Piazza del Campo, Siena

Punto di arrivo: San Francesco all'Alberino

Orario di partenza delle visite guidate: dalle 14:00 alle 17:00, con 10 partenze ogni 20 minuti

### INFO E PRENOTAZIONI

Segreteria del Centro Guide

Tel. +39 0577 43273

E-mail: [info@guidesiena.it](mailto:info@guidesiena.it)



# Il mio Trekking

## Vivi la tua giornata di Trekking Urbano e scrivi le tue emozioni

[illegible]



# La mappa del Trekking 2026





## ABRUZZO

Chieti  
L'Aquila



## CAMPANIA

Capaccio Paestum  
Ercolano  
Napoli  
Salerno  
Santa Maria Capua  
Vetere



## EMILIA-ROMAGNA

Bologna  
Comacchio  
Correggio  
Reggio Emilia  
Salsomaggiore Terme



## FRIULI-VENEZIA GIULIA

Cividale del Friuli  
Palmanova  
Porcia  
Pordenone



## LAZIO

Cassino  
Civitavecchia  
Frosinone  
Rieti  
Terracina



## LIGURIA

Albenga  
Finale Ligure  
Rapallo  
Savona



## LOMBARDIA

Abbiategrosso  
Brescia  
Darfo Boario Terme  
Mantova  
Mariano Comense  
Pavia  
Rovato  
Sondrio



## MARCHE

Ancona  
Ascoli Piceno  
Cagli  
Colli al Metauro  
Fermo  
Monteprandone  
Sant'Elpidio a Mare  
Urbino



## PIEMONTE

Alessandria  
Biella  
Crescentino  
Ivrea  
Venaria Reale  
Volpiano



## PUGLIA

Ceglie Messapica



## SICILIA

Bagheria  
Leonforte



## TOSCANA

Arcidosso  
Arezzo  
Lucca  
Massa  
Massa Marittima  
Montepulciano  
Murlo  
Pisa  
Pistoia  
Poggibonsi  
Siena  
Volterra



## TRENTINO-ALTO ADIGE

Bolzano



## UMBRIA

Amelia  
Cascia  
Narni  
Spoleto



## VALLE D'AOSTA

Aosta



## VENETO

Castelfranco Veneto  
Conegliano  
Este  
Feltre  
Follina  
Monselice  
Oderzo  
Padova  
Roncade  
Rovigo  
Thiene  
Valdobbiadene  
Verona



[www.trekkingurbano.info](http://www.trekkingurbano.info)

**Organizzazione:**



**Con il patrocinio di:**



ITALIA.IT



MINISTERO  
DEL TURISMO



**Con la collaborazione di:**



VISITTUSCANY

**SEGUICI SU:**

@trekkingurbano



[www.trekkingurbano.info](http://www.trekkingurbano.info)

**CONTATTI:**

[trekkingurbano@comune.siena.it](mailto:trekkingurbano@comune.siena.it)

Tel.: +39 351 3001061