



Firenze

Passeggiare nella culla del Rinascimento



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

Fa bene alle ossa

3

Abbassa la pressione

Itinerario

TREKKING URBANO

●
Parco della Villa di Rusciano

Lunghezza

5.7 km

Durata

80 min

Salita

162 m

Discesa

160 m

●
Porta Romana

Culla del Rinascimento, Firenze è un vero e proprio museo a cielo aperto. Città d'arte in assoluto tra le più importanti e belle del mondo, ha svolto un ruolo fondamentale nella storia italiana, che ha lasciato ai giorni nostri opere e monumenti di inestimabile valore. Nella città dei Medici c'è così tanto da fare e vedere che non basterebbe un mese di soggiorno.

Non solo Basiliche e musei!

Il percorso nella Firenze insolita è fatto di luoghi che sono tra i più belli e famosi nel mondo, ma anche di altri più ricercati, meno noti e più "verdi", quelli che il classico turista non trova nelle guide turistiche standard del capoluogo toscano.

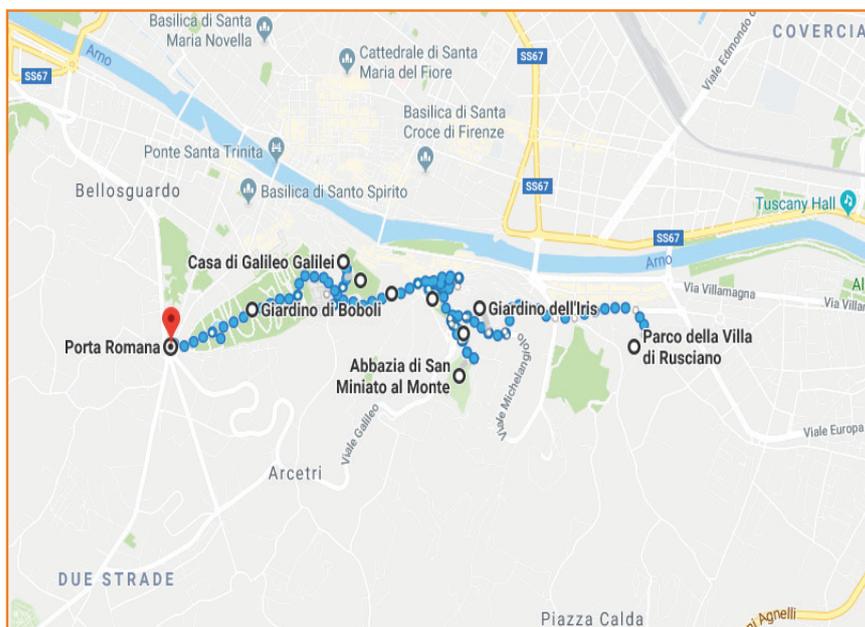


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/noi68RkEtqk>

Il percorso, della lunghezza di 5,7 chilometri e della percorrenza di un'ora e 20 minuti, parte dal Parco della Villa di Rusciano e si conclude a Porta Romana, includendo otto tappe intermedie.

La piacevole passeggiata nel cuore di Firenze attraversa i punti nevralgici della città, andando alla scoperta di spazi più nascosti, celati allo sguardo, per avere la possibilità di trovare scorci e dettagli meno noti e assaporare l'essenza e l'atmosfera più autentica di questa città d'arte, che sembra non avere ormai segreti per quanto è conosciuta.



I PERCORSI DEL BENESSERE

PARCO DELLA VILLA DI RUSCIANO



Parco della Villa di Rusciano. Questo ampio spazio verde è situato nel quartiere di Gavinana. Al di fuori dei principali flussi turistici, questo luogo ha origini molto antiche e vi lavorò

addirittura il Brunelleschi, lasciando però incompiuto il progetto della Villa di Rusciano, posta centralmente. Da qui si può ammirare un invidiabile panorama sul centro storico.

1,3 km

GIARDINO DELL'IRIS

Giardino dell'Iris. Un giardino unico al mondo nel suo genere. Gestito dalla società italiana dell'Iris, vanta 50 anni di storia nella promozione della conoscenza dell'Iris, il fiore simbolo di Firenze. L'area

verde, situata vicino a Piazzale Michelangelo, ospita le migliori varietà di Iris e i soci ogni anno organizzano corsi, visite guidate, eventi e collaborazioni importanti con le scuole.



CHIESA DI SAN SALVATORE AL MONTE



Chiesa di San Salvatore al Monte. Una piccola chiesa francescana situata sulla collina dietro Piazzale Michelangelo, ampliata all'inizio del XVI secolo. Risalgono al '500 le vetrate centrali, una delle quali

attribuita al Perugino. L'interno è elegante, raffinato e semplice: sull'unica navata si aprono cinque cappelle e sull'altare maggiore viene conservata una reliquia venerata del saio di San Francesco d'Assisi.

450 mt

230 mt

ABBAZIA DI SAN MINIATO AL MONTE

Abbazia di San Miniato al Monte. In uno dei luoghi più alti sorge questo gioiello che nel 2019 festeggia il Millenario. Nella grande abside spicca lo stile duecentesco del mosaico tardo-bizantino, mentre

la cripta ospita le reliquie di San Miniato di Firenze, protette da una bellissima cancellata trecentesca e nascoste nell'altare romanico della confessione. Stupenda la facciata in marmi bianchi e verdi.



800 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

GIARDINO DELLE ROSE



Giardino delle Rose. Una delle oasi verdi della città, di una bellezza straordinaria. Ideale per una passeggiata romantica o per trovare relax, il giardino conserva una collezione di rose (400

varietà), limoni, tillandsie e altre rarità botaniche per circa 1200 piante. Inoltre da qui si gode di una splendida vista su tutto il centro storico di Firenze.

750 mt

MURA DI FIRENZE

Mura di Firenze. Girovagando è impossibile non notare i resti delle antiche mura e delle porte di accesso. A scopo difensivo erano alte fino a 10 metri, con torri di guardia poste ogni 100 metri,

circondate da un fossato e ponti levatoi. Seguendo i resti delle mura è possibile guardare la città da una prospettiva unica.



GIARDINO BARDINI



Giardino Bardini. Quattro ettari di bosco, giardino e frutteto, il tutto circondato dalle mura medievali, tra natura, arte, storia e cultura. Offre un panorama unico sulla città e fin dal Medioevo è appartenuto

a ricche famiglie, fino a Stefano Baldini che lo utilizzò per accogliere la sua facoltosa clientela. Integra tre giardini: all'italiana, all'inglese e il parco agricolo.

550 mt

950 mt

CASA DI GALILEO GALILEI

Casa di Galileo Galilei. Sorge sulla costa San Giorgio, fu acquistata da Galileo Galilei nel 1634 ma costruita nel XIV secolo. Nell'aspetto attuale si presenta con una decorazione a pitture sulla facciata, tra le quali

un ritratto del grande scienziato. Inoltre riporta una lapide in marmo con iscrizione, a ricordo della visita che fece il Granduca Ferdinando a Galilei.



350 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



9

Giardino di Boboli. Si estende alle spalle del meraviglioso Palazzo Pitti, curato in principio dai Medici, che crearono il modello di giardino all'italiana d'esempio per molte corti europee. È un vero e proprio

museo a cielo aperto con antiche statue rinascimentali, grotte, grandi fontane (come quella del Nettuno). Suggestiva la zona a terrazzamenti che ospita il padiglione del Kaffeehaus.

650 mt

Porta Romana. È la porta posta più a Sud delle mura. Chiamata così perché si trova sulla strada che porta a Roma, è considerata edificio monumentale e patrimonio artistico nazionale; risale al 1331 ed

è stata restaurata nel '900, quando fu isolata da alcune costruzioni. Seconda per grandezza solo a Porta San Frediano, conserva i grandi battenti in legno originali.

PORTA ROMANA



10

Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it