

# L'ALTRA FACCIA DELLA TOSCANA TRA SPORT, ACQUA E NATURA

*Pubblicato il 24 Luglio 2025 di Alessandra Giardino*



**Categoria:** [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



**Vacanza nei dintorni di Firenze all'insegna dell'acqua e dell'avventura tra cascate e gole mozzafiato. Dal packrafting sotto il Pontevecchio al kayak e al SUP tra la natura selvaggia**

In Toscana l'acqua è protagonista di esperienze immersive nella natura, tra trekking, rafting, canyoning e kayak. Dalla Val di Sieve al Lago di Bilancino, passando per il Rio Buti e il Parco Fluviale dell'Alta Val d'Elsa, il territorio offre scorci suggestivi e attività acquatiche adatte a tutte le età. Anche il centro storico di Firenze si trasforma in uno scenario d'avventura grazie al rafting sull'Arno, che unisce sport e cultura in un'esperienza unica. Un'occasione perfetta per restare a pochi passi dai monumenti simbolo della città e godersi l'eleganza e il comfort dell'**FH55 Grand Hotel Mediterraneo**, raffinata struttura affacciata sull'Arno, ideale punto di partenza per esplorare la città e il suo lato più attivo.

In Toscana, l'acqua non è solo una risorsa: è un invito a scoprire la natura, ad avventurarsi e fare nuove esperienze. Il territorio toscano è caratterizzato da numerosi corsi d'acqua che modellano il paesaggio, partendo dalle cime appenniniche fino a valle, scavando la roccia e creando gole impervie o piccoli ruscelli nascosti dentro boschi incontaminati. Il territorio fiorentino, in particolare, è ricco di piccoli angoli di paradiso che offrono diverse opportunità per gli amanti dell'avventura e della natura. La bellezza del territorio offre esperienze adatte a tutti: dai sentieri di trekking lungo le rive, alle immersioni, passando per il rafting, il canyoning, il kayak o i parchi avventura. Tra le mete più ambite e consigliate c'è sicuramente la Val di Sieve, il territorio che abbraccia la provincia di Firenze.

Nel periodo estivo sono moltissime le attività che ruotano attorno a questo fiume: da lezioni di kayak che prevedono la discesa di impetuose rapide, al packrafting a bordo di un gommone, fino a lezioni di SUP o escursioni a piedi lungo la ciclovia che costeggia il corso d'acqua. Restando in zona anche il lago di Bilancino offre numerose attività da vivere insieme agli amici, in coppia o in famiglia: questo bacino d'acqua è ideale per **escursioni in kayak e SUP**, con aree attrezzate presso lo stabilimento Bahia e l'area dell'Andolaccio. Il percorso più noto parte dalla spiaggia e conduce, in circa 30 minuti di pagaiata, a un'insenatura suggestiva caratterizzata da acque verde smeraldo, rocce bianche, vegetazione sommersa e una ricca fauna acquatica. **Tra i trekking consigliati a circa 30 minuti in auto da Firenze, anche il Rio Buti** che scende dal **Monte Calvana** per gettarsi poi nel Bisenzio.

Qui si trovano bellissime piscine naturali e cascate in cui è anche possibile **fare un tuffo**. Da non perdere, in particolare, il famosissimo **Pozzo della Morte** con la cascata principale, dove l'acqua scorre limpida. Un altro luogo dove coniugare avventura, gioco e **attività outdoor** senza troppa

difficoltà è il **Parco Fluviale dell'Alta Val d'Elsa**, a quaranta minuti di auto da Firenze. Una volta arrivati, **un leggero trekking** conduce tra una vegetazione rigogliosa e **acque azzurre mozzafiato**, tra ponticelli, cascate e passaggi sul fiume. Il **Parco fluviale**, ricco di flora e fauna, offre anche la possibilità di esplorarlo **facendo rafting in sicurezza**.

Infine, pochissimi sanno che anche **il fiume Arno**, nel cuore di Firenze, è un ottimo posto dove praticare **sport acquatici**: dal rafting di gruppo al packraft con un agile e divertente gommone gonfiabile monoposto, più semplice da manovrare e più stabile rispetto a una canoa. Con queste imbarcazioni è possibile vivere l'emozione di **pagaiare sotto le storiche arcate del Pontevecchio**, in un'escursione panoramica che segue il corso dell'Arno nel cuore di Firenze, da San Niccolò fino a Santa Rosa. Navigando sul fiume si gode di un **punto di vista privilegiato sui monumenti simbolo della città**, compresi il Corridoio Vasariano, passando per la Galleria degli Uffizi e il Ponte Santa Trinità. Un'avventura che unisce sport e cultura, da vivere insieme a **Firenze Rafting** che offre anche una guida esperta che racconta il legame millenario tra Firenze e il suo fiume.

Non solo un'attività outdoor, ma anche **un modo originale e suggestivo per scoprire Firenze da un'altra prospettiva**, senza rinunciare alla comodità di un soggiorno nel cuore della città. Tra fresche passeggiate estive tra le piazze fiorentine e il piacere dei migliori servizi alberghieri della **Capitale del Rinascimento**, spicca l'ospitalità dell'**FH55 Grand Hotel Mediterraneo**, accogliente struttura affacciata sull'**Arno**, a pochi passi dal centro storico.

### **FH55 Grand Hotel Mediterraneo**

È un hotel 4\* in stile contemporaneo sul Lungarno in una posizione strategica per esplorare la città e le principali attrazioni, come **Piazzale Michelangelo, Piazza Santa Croce, Ponte Vecchio, Galleria degli Uffizi**. Offre spazi ampi e accoglienti caratterizzati da comfort e funzionalità che si prestano perfettamente ad un soggiorno sia di piacere che di lavoro. Ricca è anche l'offerta gastronomica grazie al **ristorante dell'hotel Arno, che propone una cucina di tradizione toscana con un'offerta di piatti del giorno e l'American Bar "Lounge Bar" che propone piatti della cucina internazionale abbinabili ai classici cocktails**. Durante il periodo estivo è possibile anche rilassarsi presso la **deliziosa Terrazza Bar attigua al Lounge Bar**.

Particolarmente sensibile alle tematiche legate all'ambiente, l'hotel è dotato di impianti efficienti e di tecnologie all'avanguardia per ridurre l'impatto ambientale, si impegna a **razionalizzare l'utilizzo delle risorse energetiche e ad ottimizzare l'utilizzo della risorsa idrica oltre** a seguire le pratiche di riciclo dei rifiuti. Adotta inoltre una **filosofia eco-friendly** offrendo servizi "**Green**", come le biciclette elettriche a disposizione degli ospiti, e si impegna alla riduzione degli sprechi.

**L'hotel è anche sensibile al tema del turismo accessibile** offrendo camere e spazi pubblici accessibili alle persone con disabilità, tra cui rampe di accesso, ascensori con spazio per sedie a rotelle e bagni appositamente attrezzati. In aggiunta l'hotel offre servizi di assistenza personalizzata per garantire il massimo comfort e la massima sicurezza per i viaggiatori con esigenze specifiche. La cucina del Grand Hotel Mediterraneo inoltre fa parte del circuito dell'**Associazione Italiana Celiachia** e propone un'ampia scelta di alimenti gluten free a colazione, pranzo e cena.

La struttura dispone del **più grande centro congressi alberghiero di Firenze, il Globo**, con **15 sale riunioni**, perfetto per organizzare piccoli e grandi eventi corporate, congressi e convegni. **Offre inoltre un ampio garage. È pet friendly**, ha specifiche politiche e servizi che permettono agli animali domestici di soggiornare e di essere accolti nel modo migliore. Un piccolo parco separa l'entrata dell'hotel dal lungofiume, e un'area pubblica riservata agli animali si trova a pochi passi, ottime occasioni per fare una passeggiata rilassante insieme al proprio amico a quattro zampe.

