



AFFILIATO F.I.E.

# Gruppo Trekking Bagno a Ripoli



## L' AGRO PONTINO

**7 MAGGIO – 11 MAGGIO 2024**

### **7 MAGGIO**

**PARTENZA ORE 7,00** in autobus dal parcheggio scuola Redi Bagno a Ripoli

**Arrivo nel primo pomeriggio a Priverno.** (*pranzo libero*)

Visita dell'abbazia gotico - cistercense di Fossanova la cui costruzione risale al 1208 e del borgo medievale. Partenza per Sabaudia e visita alla Foresta del Circeo "Selva di Circe" nella zona delle paludi in località Cerasella. La Selva di Circe è una estesa foresta naturale dichiarata dall'UNESCO "Riserva della Biosfera".

(Lunghezza percorso circa 5 km).

Arrivo in albergo a Sabaudia, distribuzione delle camere, cena e pernottamento.

### **8 MAGGIO**

#### **Mattina**

Partenza con l'autobus per Gaeta. Visita del Santuario della SS. Trinità alla Montagna Spaccata, risalente all'XI secolo. Il santuario sorge su un costone roccioso del monte Orlando caratterizzato da due fenditure verticali della roccia a picco sul mare. La prima ha dato origine alla Grotta del Turco, così chiamata perché si dice qui si nascondessero le navi dei turchi durante le loro scorrerie, la seconda ospita la Cappella del Crocifisso edificata nel XVI secolo. Percorso trekking per raggiungere la sommità del Monte Orlando tra falesie a picco sul mare e testimonianze storiche (resti di villa romana). Visita del centro storico medievale di Gaeta. (*pranzo libero*)

(Lunghezza percorso complessivo circa 7,5 km. Dislivello Monte Orlando mt. 180,00)

#### **Pomeriggio**

Partenza con l'Autobus per Sperlonga. Visita al museo Archeologico Nazionale della Villa e Grotta di Tiberio, di epoca compresa tra il I° secolo a. C. ed il I° secolo d. Cristo. La grotta naturale inglobata all'interno della villa veniva utilizzata come sala da pranzo estiva. In essa vennero installati giochi d'acqua, decorazioni marmoree e gruppi scultorei del ciclo di Ulisse. Visita del centro storico di Sperlonga, definita una perla scintillante sul mare. Il borgo nato come paese di pescatori a poco a poco diventò fortificato da possenti mura per difendersi dalle incursioni piratesche. Passeggiata a Terracina.

(Lunghezza percorso circa 2,5 km.)

Rientro a Sabaudia, cena e pernottamento

### **9 MAGGIO**

#### **Mattina**

Partenza con l'Autobus per località Molella. Visita alla Villa di Domiziano (I° secolo d.C.) sul lago di Paola e alla Riserva Integrale "Rovine di Circe". La Villa costituisce il più grande complesso monumentale del Circeo e presenta un eccezionale insieme di opere idrauliche e di sistemi di cisterne di alimentazione. Visita di Sabaudia, città del razionalismo nata nel 1934 insieme al Parco Nazionale del Circeo sulle sponde del Lago di Paola. La sua concezione urbanistica e la particolare architettura, di tipo futuristico, si riscontrano anche nelle altre 4 città di fondazione del periodo fascista (Latina (Littoria), Aprilia, Pomezia, Pontinia). Partenza per Latina per visita del Lago di Fogliano, il più grande dei 4 laghi del Parco Nazionale del Circeo (*pranzo*

(Lunghezza percorso circa 4 km.)

### **Pomeriggio**

Visita del Museo Storico di Piana delle Orme. Il museo, dedicato al 900, rappresenta un viaggio attraverso 50 anni di storia italiana. Oltre 30.000 mq. di esposizione per raccontare le tradizioni e la cultura della civiltà contadina, le grandi opere di bonifica delle paludi pontine e la seconda guerra mondiale.

(lunghezza percorso circa 2 km.)

Rientro a Sabaudia, cena e pernottamento.

## **10 MAGGIO**

### **Mattina**

Partenza con l'autobus x Torre Paola. Trekking sul promontorio del Circeo.

1° Itinerario - difficoltà medio-alta.

Dal Piazzale di Torre Paola al Picco di Circe. Si imbocca il sentiero n. 1, piuttosto ripido, che attraverso un bosco fitto e rigoglioso di piante tipiche della macchia mediterranea raggiunge il crinale con vista di ampi panorami (non consigliato per chi soffre di vertigini)

(Lunghezza percorso 7,5 km. ad anello, dislivello mt. 541)

2° Itinerario - alternativo.

Il percorso alternativo abbraccia i due versanti del promontorio (il quarto freddo e il quarto caldo) fino a toccare il mare e la scogliera. Esso parte dal paese di San Felice Circeo e conduce all'Acropoli di Circe chiusa nelle mura ciclopiche, per poi scendere verso il mare e raggiungere il Faro di Capo Circeo.

(Lunghezza percorso 4,5 km. ad anello)

*(pranzo libero)*

### **Pomeriggio**

Visita di San Felice Circeo. Il borgo ha una storia antichissima che inizia con l'uomo di Neanderthal , si sviluppa attraverso i Romani, i monaci templari, il feudo dei Caetani fino a diventare roccaforte pontificia.

(Lunghezza percorso 1 km. )

Rientro a Sabaudia, cena e pernottamento

## **11 MAGGIO**

### **Mattina**

Riconsegna camere.

Partenza con l'Autobus per Ninfa. Visita dello splendido Giardino Romantico di Ninfa che si estende su 8 ha dove circa 6 secoli di storia sono racchiusi tra le rovine e nascosti tra gli alberi monumentali della cittadina medievale di Ninfa. Visita dell'abbazia romanico-gotico-cistercense di Valvisciolo poi partenza a piedi per Sermoneta e visita del suo centro storico. *(pranzo libero)*

(Lunghezza complessiva del percorso circa 4,50 km.)

**PARTENZA PER BAGNO A RIPOLI ORE 15**

## **NOTE**

Le visite e le escursioni sono sempre accompagnate da guide turistiche, ambientali ed escursionistiche regolarmente autorizzate.

Il programma potrà subire modifiche per motivi tecnico-organizzativi ad esclusiva decisione delle coordinatrici.

**ALBERGO:** Hotel Le Palme – Corso Vittorio Emanuele III n. 2 – 04016 Sabaudia

## **PAGAMENTI**

Primo acconto da versare **INDEROGABILMENTE ALL' ISCRIZIONE** il 10 GENNAIO 2024 = €. 200,00

Secondo acconto da versare entro il 3 aprile 2024

## **ABBIGLIAMENTO**

Abbigliamento da trekking, scarpe scolpite e bastoncini e secondo il clima del momento.

## **REFERENTI**

*GIULIANA BINDI 328 7356043 - ANNA PIA PUSTERLA 335.7848479*