heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

a cura di ODISSEO

ESCURSIONI/VISITE IN PROGRAMMA

Lunedì 28. Provenendo da nord o da sud con la A1, in prossimità di Roma, immettersi sulla A24 dei Parchi direzione AQ-PE ed uscire al casello di Tivoli, da qui proseguire a destra sulla S.P. Maremmana Inferiore verso Tivoli-Roma e, dopo ca. 1.500 metri, raggiungere l'albergo. All'arrivo: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle ore 20:00, cena conviviale.

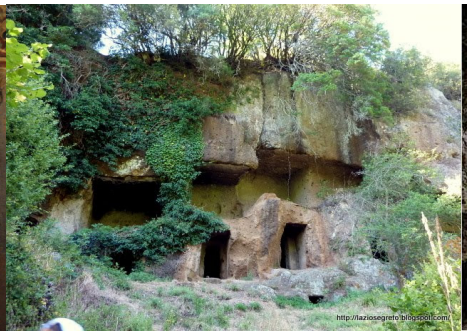
Martedì 29. TIVOLI. La giornata comincia nella vicina Tivoli con la visita, assistita da una guida FAI, di **Villa Gregoriana** (apertura invernale straordinaria), con grotte, anfratti e cunicoli sull'incomparabile scenografia delle cascate grandi e piccole dell'Aniene e, a seguire, di **Villa d'Este**, con gli splendidi giardini all'italiana ed i giochi d'acqua. Dopo la pausa-pranzo (si può consumare un pasto veloce in un lounge-bar), ci si trasferisce a **Villa Adriana** (II secolo) per compiere il giro completo e "guidato" di uno dei complessi più grandi e significativi dell'epoca imperiale romana.

Mercoledì 30. VICOVARO E PERCILE. Si inizia da Civitella di Licenza con una piacevole passeggiata verso le cascatelle del torrente Maricella, si prosegue con la visita agli scavi della **Villa di Orazio** (I secolo a.C.) e del vicino Ninfeo degli Orsini e, in tarda mattinata, ci si reca al complesso di **San Cosimato** di Vicovaro per la visita dei suggestivi eremi e cripte rupestri (ricavati nella strapiombante parete calcarenitica) di san Benedetto, san Bonaventura e san Michele Arcangelo, con pausa-pranzo presso il ristorante dell'Oasi Francescana. Nel pomeriggio, una gradevole escursione (hiking a/r) al pittoresco e protetto lagustello di **Percile** (Parco Regionale dei Monti Lucretili) concluderà la giornata.

Giovedì 31. SUBIACO. L'ultimo giorno dell'anno si apre con l'escursione di trekking leggero sul sentiero che conduce all'eremo rupestre di **Santa Chelidonia,** la prima donna eremita, con le antistanti rovine dell'antico cenobio (XII-XIII secolo), e al ritorno, dopo la pausa-pranzo presso la foresteria dei Santuari, si prosegue con la particolare visita ai **Monasteri di Subiaco**: quello arroccato sul costone montuoso e interamente affrescato di San Benedetto (XII secolo) con il **sacro speco**, la primitiva grotta eremitica, e, poco più in basso, l'altro di Santa Scolastica (XII secolo) con un pregevole chiostro cosmatesco.

Venerdì 1. PALESTRINA E ANAGNI. Intorno alle 10:00, dopo il check-out alberghiero, ci si reca a Palestrina per la visita del **Museo Archeologico Prenestino** di palazzo Colonna Barberini (conserva, tra l'altro, i Fasti Prænestini ed il prezioso Mosaico Nilotico del II secolo a.C.) e subito dopo del santuario della **Fortuna Primigenia**, l'imponente tempio oracolare del IV-III secolo a.C. che sovrasta l'intera cittadina. Dopopranzo, si prosegue verso Anagni, per la visita del centro storico con il **Palazzo Papale** (XIII secolo), quello dello "schiaffo a Bonifacio VIII", il Palazzo della Ragione (XIII secolo), la Casa Barnekow già Gigli, che ha ospitato Dante Alighieri, e la romanica **Cattedrale** (XI-XII secolo) con la cripta pregevolmente arricchita da uno dei cicli pittorici più interessanti del Duecento. Nel tardo pomeriggio si rientra in direzione di Castelnuovo di Porto con nuovo check-in all'arrivo in albergo, sistemazione in camera e cena.

Sabato 2. SUTRI E PARCO MARTURANUM. La giornata comincia dal Parco regionale più piccolo d'Italia, quello dell'antichissima Sutri, con la visita all'**anfiteatro etrusco-romano** (ricavato da una collina tufacea tra il I a.C. ed il I secolo) per immetterci subito dopo in un comodo sentiero che, fra tagliate etrusche e tratti della via Francigena, consente di visitare la monumentale necropoli rupestre (una sessantina di tombe a camera scavate su due o tre livelli nella parete tufacea), la medievale Torre dell'Arraggiata, i ruderi del Castello di Carlo Magno (XIV secolo), il Bosco Sacro (una lecceta plurisecolare), l'emozionante chiesa rupestre della **Madonna del Parto** (ex mitreo ipogeo del III secolo poi riadattato a chiesa paleocristiana) adorna di affreschi duecenteschi e, infine, la Cripta longobarda (VIII secolo), vero gioiello del duomo sutrino. Dopo la pausa-pranzo (si può consumare un pasto veloce in un locale ristorante) ci si dirige verso il lussureggiante **Parco Marturanum**, nei pressi di Barbarano Romano, per un'entusiasmante escursione (soft-trekking a/r) lungo il profondo canyon scavato dal torrente Biedano e caratterizzato dalle particolari sepolture etrusche a dado, cosiddette "palazzine", che sono presenti qui e là nelle rossastre fiancate.



Domenica 3. CASTEL SANT'ELIA E VIA AMERINA. In mattinata ci si dirige verso Castel Sant'Elia per la visita dell'eremo ipogeo di **San Leonardo** (con tracce di pitture rupestri del VI-VII secolo), poi del santuario di **Santa Maria ad Rupes** (una scalinata di ben 144 gradini all'interno di una galleria scavata nella roccia tufacea conduce alla primitiva cripta dov'è custodita una rara icona della Madonna con Bambino *dormiente e disteso sulle ginocchia*) che, dall'alto, domina la valle Suppentonia, e da qui, mediante l'antico sentierino di congiunzione, si scende verso la romanica **basilica di Sant'Elia** (IX secolo), dove una visita "assistita" consentirà di apprezzare al meglio i pregevoli e ben conservati affreschi che ne rivestono le pareti. Dopo la pausa-pranzo, in un ristorante della vicina località San Lorenzo, si prosegue con l'escursione (hiking a/r) sull'antico (241 a.C.) tracciato romano della via Amerina che, attraverso tagliate, fossati, ponti e singolari tombe con criptoportico (Tomba della Regina), culmina nello spettacolare **Cavo degli Zucchi**, riportato alla luce negli scorsi anni, con l'originaria pavimentazione in lastre di selce basaltica che funge da ideale spartiacque tra le numerose e variegate architetture funerarie presenti lungo i lati.

Lunedì 4. PARCO DEL TREJA E CALCATA. L'ultimo giorno di vacanza contempla una piacevole escursione ad anello di trekking leggero che dalle scenografiche cascate di **Monte Gelato** (set ideale di parecchi film), sempre costeggiando il torrente Treja, conduce dapprima a Mazzano Romano (con lavatoio e mulino ad acqua medievali), devia a destra per il Monte Li Santi (213 m.), con la necropoli etrusca del Cavone ed i resti dell'antica **Narce** (abitata dai Falisci tra il III ed il II secolo a.C.), prosegue e infine sale al vecchio borgo medievale di **Calcata**, suggestivamente arroccato/scavato su uno sperone tufaceo. Dopo la pausa-

pranzo (si può consumare un pasto veloce in un tipico forno-pizzeria) si ritorna a valle seguendo lo stesso percorso a ritroso ma sul sentiero lungo la riva opposta del Treja fino a Mazzano Romano, e così via.

Martedì 5. In mattinata, dopo il check-out alberghiero, si è liberi di riprendere l'autostrada per il rientro alle proprie destinazioni.

N.B. A discrezione dell'Organizzatore (per avverse condizioni meteo, ecc.) il programma può subire delle variazioni.

DATI TECNICI/GENERALI

DIFFICOLTA': pressoché nessuna ed alla portata di tutti;

EQUIPAGGIAMENTO SUGGERITO: abbigliamento sportivo o tecnico invernale, scarponcini da trekking e walking-foot per la città, copricapo, giacca a vento, k-way, zainetto, borraccia, eventuali bastoni e fotocamera;

DURATA E PERIODO DI EFFETTUAZIONE: **9** giorni (8 notti), dal **28 Dicembre 2015** al **5 Gennaio 2016**;

SISTEMAZIONE: in camera doppia/matrimoniale presso il HOTEL CRISTALLO RELAIS di Tivoli-Villa Adriana (www.**hotelcristallotivoli**.it), moderno ed elegante albergo con ampio giardino e piscina, e presso l'HOTEL CLARICE di Castelnuovo di Porto (www.**claricehotel**.com), delizioso e confortevole albergo situato in prossimità del centro storico del borgo medievale, con trattamento di mezza pensione (breakfast mattutino a buffet, pranzo serale con bevande incluse, più **cenone di Fine Anno** con sobria animazione). Sono entrambi alberghi "dog-friendly", purché di piccola taglia;

QUOTA INDIVIDUALE: **600,00** (in doppia) e **750,00 Euro** (in doppia uso singola) comprensiva di organizzazione generale, sistemazione alberghiera in H/B ed accompagnamento quotidiano della guida. Restano esclusi i pasti di metà giornata, le visite assistite di taluni siti a pagamento ed ovviamente gli eventuali extra. **N.B.** Qualora, per impegni od altro, si desideri/preferisca fruire di una sola parte della vacanza (minimo **Quattro** notti), la quota si riduce rispettivamente a **350,00** e **425,00 Euro** dal 28 Dicembre 2015 all'1 Gennaio 2016 oppure a **300,00** e **375,00 Euro** dall'1 al 5 Gennaio 2016;

CHECK-IN: nel pomeriggio (dopo le ore 15:30) di Lunedì 28 Dicembre 2015 e di Venerdì 1 Gennaio 2016;

CHECK-OUT: nella mattina (entro le ore 10:00) di Venerdì 1 Gennaio e di Martedì 5 Gennaio 2016;

STANDARD GIORNALIERO: a partire dalle ore **7:30** prima colazione, alle **8:30** rendez-vous con la guida, dalle **13:00** alle **14:30** breve sosta per pasto leggero/veloce, tra le **18:00** e le **18:30** rientro in hotel e intorno alle **20:00** pranzo serale. Va da sé che gli spostamenti per raggiungere le varie località/siti verranno effettuati sempre in auto ma razionalizzando al meglio i posti a disposizione;

PER PRENOTARE: va necessariamente inviata una email a odisseo.heartrek@gmail.com, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia della camera prescelta e recapito telefonico personale, **entro**, e non oltre, **il** 20 Novembre 2015 allegando l'attestato del versamento di un anticipo di **150,00 Euro** a persona (**100,00 Euro** per periodi parziali) mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di **DI MARZO SALVATORE** c/o BancoPosta e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato Dieci giorni prima (entro il 18 Dicembre 2015) della data d'inizio del soggiorno;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI: chiamare l'Organizzatore al numero **338 9642361** (12/24) oppure visitare l'apposita pagina istituzionale www.**heartrek**.it/speciale-tesori-dintorni-roma. N.B. Alcuni dei siti visitandi sono descritti/illustrati su www.**eremos**.eu/index.php/lazio