heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

a cura di ODISSEO

SPECIALE OTTOBRE,
TRA I TESORI MENO CONOSCIUTI DEL LAZIO.

PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI/VISITE DOMENICALI

Domenica 4. TIVOLI. La giornata inizia con una escursione di trekking leggero (anello, 3,5-4 h.) nella Riserva Naturale di Monte Catillo, con la secolare sughereta, i circoli pastorali ed il rifugio di Fonte Bologna, e, dopo la pausa-pranzo in uno dei ristoranti tipici, prosegue con la visita guidata al Parco di Villa Gregoriana (1,5-2 h.), sorprendentemente arroccata lungo uno sperone di roccia prospiciente la gola che accoglie le cascate e le cascatelle dell'Aniene, e caratterizzata da uno scenografico habitat formato da grotte, cunicoli e ballatoi rupestri incastonati in una natura rigogliosa ed incontaminata.

DOMENICA 11. SUTRI E PARCO MARTURANUM. La giornata comincia dall'antichissima Sutri con la visita all'anfiteatro etrusco-romano (ricavato da una collina tufacea nel I sec.) per immettersi subito dopo in un comodo sentiero che, percorrendo alcune tagliate etrusche e tratti della via Francigena, consente di visitare la monumentale necropoli rupestre (una sessantina di tombe a camera scavate su diversi livelli nella parete tufacea), la medievale Torre dell'Arraggiata, i ruderi del Castello di Carlo Magno (XIV sec.), il Bosco Sacro (una lecceta plurisecolare), l'emozionante chiesa rupestre della Madonna del Parto (ex-mitreo ipogeo del III secolo) adorna di affreschi e, infine, la cripta longobarda (VIII sec.) del duomo. Dopo la pausa-pranzo presso un tipico ristorante sutrino, ci si dirige verso il lussureggiante Parco Marturanum, nei pressi di Barbarano Romano, per un'entusiasmante escursione nel profondo canyon scavato dal torrente Biedano con le singolari ed imponenti sepolture etrusche a dado che sono presenti lungo le rossastre fiancate e, a seguire, una visita alla contigua necropoli di San Giuliano, con l'enorme tomba Cima ed i ruderi dell'omonima chiesa romanica.

Domenica 18. CANALE MONTERANO. La giornata si apre con una escursione di trekking leggero (percorso ad anello, ca. 11 km. e 3,5-4 h.) nella Riserva Naturale di Monterano che, dalle cascate di Diosilla attraverso solfatare (vecchie miniere di zolfo dismesse) e sorgenti di acque minerali-ferruginose, tagliate e necropoli etrusche, guadi del torrente Bicione e ponticelli sul fiume Mignone, consente di immergersi in un ecosistema floro-faunistico di incomparabile bellezza. Dopo la pausa-pranzo in un vicino ristorante, si prende un altro sentiero a/r (3,5 km. – 2,5 h) che in breve ci porta alle suggestive rovine dell'antica Monterano per la visita della "città perduta" con le testimonianze architettoniche del grande Bernini.

DATI TECNICI/GENERALI

DIFFICOLTA': nessuna (sono percorsi facili che non richiedono particolari capacità tecnico-fisiche);

EQUIPAGGIAMENTO SUGGERITO: abbigliamento casual/sportivo autunnale, scarponcini, eventuali bastoni, zainetto, k-way, borraccia, torcia e fotocamera;

PERIODI: le **Domeniche 4, 11** e **18** del mese di **Ottobre 2015**;

EFFETTUAZIONE: a prescindere dal numero dei partecipanti, viene sempre assicurata, tranne il caso di condizioni atmosferiche particolarmente avverse;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **10,00 euro** per la singola giornata comprensiva di organizzazione e accompagnamento/guida ma non delle spese per i pranzi o per gli eventuali accessi (a pagamento) in taluni siti;

STANDARD GIORNALIERO: alle ore **9:00-9:30** rendez-vous prefissato con la guida, dalle **13:00** alle **14:30** breve sosta per la pausa-pranzo (pasto leggero in un locale tipico) e intorno alle **18:00** rientro a Roma;

LOGISTICA: per agevolare gli spostamenti è preferibile essere automuniti. Tuttavia, per coloro che non disponessero di una propria autovettura, è possibile concordare preventivamente l'accoglienza nei posti-auto messi eventualmente a disposizione da altri partecipanti;

PER PRENOTARE: va necessariamente inviata una email a odisseo.heartrek@gmail.com, specificando numero e nominativi dei partecipanti, se automuniti e recapito telefonico personale, preferibilmente **entro il Venerdì** che precede la giornata domenicale prescelta;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI: chiamare l'Organizzatore al numero **338 9642361** (12/24 h.) o visitare il sito web www.**heartrek**.it