heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

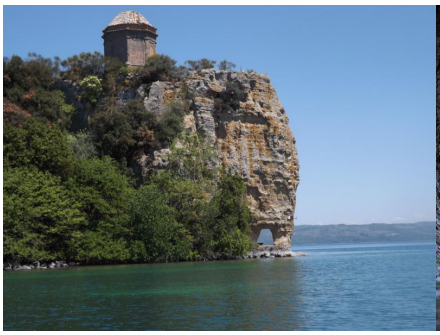
a cura di ODISSEO

Speciale **Ponte della Repubblica**

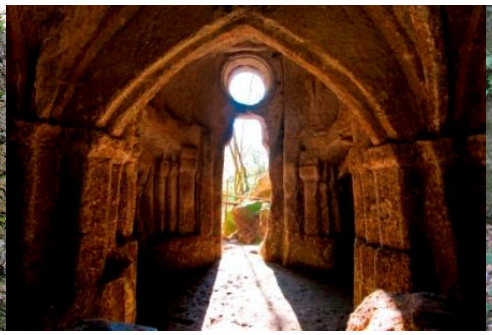
PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI/VISITE

Mercoledì 1 Giugno. Partenza libera dalle varie località con percorrenza della A1 fino a Orte e da qui con la superstrada in direzione Viterbo fino all'incrocio con la S.S. 2 Cassia (verso Roma) con la quale raggiungere Vetralla. All'arrivo in albergo: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle 20:00, cena conviviale.

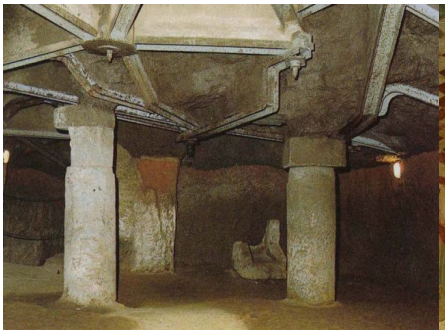
Giovedì 2 Giugno. LAGO DI BOLSENA-CIVITA DI BAGNOREGIO-ORVIETO**.** La giornata festiva inizia da Capodimonte con una piacevole minicrociera sul lago di Bolsena, il più grande lago vulcanico d'Italia cosiddetto "il lago che si beve" per la straordinaria limpidezza delle acque, circumnavigando le due isole: la Bisentina, ricca di storia e di architetture sacre immerse nella natura lussureggiante ed incontaminata, e la Martana, più piccola, riservata e selvatica. Quindi ci si sposta a Civita di Bagnoregio, per ammirare da vicino la "città che muore", adagiata com'è su uno strapiombante sperone tufaceo in mezzo alle creste argillose ed instabili della valle dei Calanchi e ormai divenuta un vero museo a cielo aperto, in quanto uno dei rari esempi di villaggio tardo-medievale rimasto immutato nel tempo. Qui, tra l'altro, sarà possibile visitare la grotta di San Bonaventura, l'antica tomba a camera poi utilizzata come romitorio dal futuro beato Giovanni Fidanza e percorrere il "bucaione", il tunnel scavato dagli etruschi proprio sotto l'abitato per poter accedere alla valle. Il pomeriggio è dedicato ad Orvieto dove, una volta saliti con la funicolare sull'imponente rupe tufacea (ca. 300 m.), si potrà visitare il centro storico ed alcuni dei suoi prestigiosi monumenti, come il Duomo (XIII-XVI sec.), caposaldo dell'architettura gotica, con la facciata impreziosita da mirabili bassorilievi e dal magnifico rosone dell'Orcagna intarsiato con mosaici policromi, e, all'interno, con la cappella di San Brizio, riccamente decorata con un ciclo di affreschi di Beato Angelico, Benozzo Gozzoli e Luca Signorelli; il Pozzo di San Patrizio, capolavoro dell'ingegno di Antonio da Sangallo il Giovane, scavato interamente nel tufo (profondo 54 e largo 13 m.) e provvisto di rampe elicoidali indipendenti per il saliscendi dei muli carichi d'acqua (248 scalini e 70 finestroni); le Grotte di Adriano o l'Orvieto sotterranea, suggestivo percorso "guidato" attraverso una lunga serie di cisterne etrusche, medievali e rinascimentali, di cunicoli d'epoca classica (V sec. a.C.) per la captazione dell'acqua, di pozzi utilizzati nel medio evo come discariche o per la fabbricazione della famosa ceramica orvietana.



Venerdì 3 Giugno. POGGIO CONTE-SOVANA-VITOZZA-PITIGLIANO. In mattinata si raggiunge Ischia di Castro da dove, con una gradevole escursione a/r di trekking leggero lungo il fiume Fiora, si arriva all'eremo di San Colombano o Poggio Conte, la stupefacente chiesa rupestre, probabile opera (XII sec.) d'una comunità cenobitica benedettina, dall'architettura gotico-cistercense arricchita da una superba decorazione a fresco (composizioni floreali e soggetti sacri) e quasi nascosta in un habitat di rara bellezza. Quindi, con un breve sconfinamento in Etruria, si raggiunge il Parco archeologico Città del Tufo, iniziando dalla necropoli etrusca di Sovana, con le tombe monumentali decorate (IV-III sec. a.C.) come la Pola, dei Demoni Alati, del Tifone e soprattutto la Ildebranda, un imponente tempio colonnato con lungo *dromos* e camera a pianta cruciforme. Si prosegue lungo la via Cava di San Rocco che, tra nicchie "scacciadiavoli", tombe etrusche e dimore medievali rupestri, declina nella valle del Lete. Da qui con un itinerario a/r di trekking leggero si procede lungo il fiume per poi inerpicarsi dolcemente sul colle tufaceo dove giace Vitozza, la "città perduta", uno dei principali insediamenti rupestri d'Italia, attestato a partire dal IX secolo ed in parte abitato fino all'Ottocento. Dell'originario nucleo medievale si potranno ammirare i resti di fortificazioni, chiese, abitazioni, stalle ma soprattutto parecchie delle oltre duecento grotte scavate nel tufo con pozzi, camini e canne fumarie. Ma la giornata non può trascurare Pitigliano, la "città del tufo" per eccellenza, anch'essa arroccata su un dirupante ammasso tufaceo, con la spettacolare cinta muraria, l'acquedotto mediceo ed il centro storico, dove la cinquecentesca sinagoga testimonia l'antica presenza di una comunità ebraica, per cui viene pure chiamata la "piccola Gerusalemme". Dulcis in fundo, la visita (con degustazione) di una tipica "cantina nel tufo".



Sabato 4 Giugno. TUSCANIA-TARQUINIA-NORCHIA. La giornata comincia da Tuscania dove, oltre ad un gradevole giro nel vecchio centro storico, si visiteranno in particolare la chiesa romanica di Santa Maria Maggiore (IX-XII sec.), ai piedi del colle di San Pietro, che, al di là della facciata con tre portali finemente decorati e rosone centrale, si avvale di pregevoli affreschi due-trecenteschi vagamente bizantineggianti che ricoprono l'abside ed il presbiterio; e quella sempre romanica di San Pietro (XI sec.), con portale e rosone di scuola cosmatesca, l'impianto basilicale con navate un tempo interamente decorate e soprattutto la cripta (XII sec.) con un affresco ben conservato che raffigura i Santi protettori della cittadina. A seguire, la visita "guidata" della necropoli etrusca di Madonna dell'Olivo con la grande Tomba della Regina (IV-II sec. a.C.), dalla singolare planimetria caratterizzata da un enigmatico intrico di cunicoli a più livelli, e quindi le tombe Curunas ed il Sarcofago delle Amazzoni scoperti negli anni Settanta. Poi è la volta di Tarquinia, con il centro storico medievale (torri e torrioni), la chiesa romanica di Santa Maria in Castello, il Palazzo Vitelleschi, sede del Museo Nazionale Tarquiniense che vanta la più vasta raccolta di arte etrusca (reperti provenienti dalle necropoli e dall'Ara Regina dell'antica civita, come i famosi Cavalli Alati), e infine la necropoli dei Monterozzi (UNESCO), con ca. 6.000 tombe di età arcaica e classica, 200 delle quali con le pareti decorate a fresco e raffiguranti scene di carattere magico-religioso: vivido esempio di quell'arte etrusca piuttosto affine alla scomparsa pittura greca. Assolutamente da non perdere le tombe del Guerriero, della Caccia e della Pesca, delle Leonesse, degli Àuguri, dei Giocolieri, dei Leopardi, dei Festoni, del Barone, dell'Orco e degli Scudi. La giornata si conclude nella vicina Norchia, con la visita di una delle più grandi ed interessanti necropoli etrusche d'epoca classica, con una nutrita serie di tombe a dado, semidado, dado con portico e due delle tre tombe a tempio dorico sin qui scoperte (la terza è la Ildebranda), collocate lungo il pendìo tufaceo che degrada nei fossati dei torrenti Pile e Biedano, fino alla via Clodia.



Domenica 5 Giugno. VITERBO-BAGNAIA. La mattinata dell'ultimo giorno è riservata a Viterbo, storicamente nota come "città dei Papi", con la piazza San Lorenzo (duomo, loggia e palazzo papale) ed il ben conservato quartiere medievale di San Pellegrino dove si potranno ammirare le dimore con il tipico profferlo (scala esterna), i fontanili e le antiche Porte d'accesso. Senza trascurare la chiesa romanica di Santa Maria Nuova (XI-XII sec.) che custodisce preziose opere, come un trittico duecentesco su cuoio, una suggestiva cripta ad oratorio ed un chiostro longobardo, probabilmente parte del preesistente edificio paleocristiano, riportato in luce negli anni Cinquanta. Dopodiché si va nella vicina Bagnaia per visitare Villa Lante, uno dei più famosi giardini all'italiana esaltato dall'architettura manierista (XVI sec.) del Vignola, con i casini gemelli, le terrazze, le fontane, le cascate ed i giochi d'acqua che ricordano vagamente villa Farnese o villa d'Este. Intorno alle 13:00-13:30 si è liberi di riprendere la via per il rientro.

N.B. Fermo restando l'obbligo di effettuare tutte le escursioni/visite, ad esclusiva discrezione della guida il programma è però suscettibile di variazioni per eventi imprevedibili o cause di forza maggiore (avverse condizioni meteo, eventuale inaccessibilità a qualche sito, ecc.).

DATI TECNICI/GENERALI

DIFFICOLTÀ: pressoché nessuna ed alla portata di tutti;

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

SISTEMAZIONE: in camera doppia presso l'ANTICA LOCANDA DELLA VIA FRANCIGENA di Vetralla (www.**locandafrancigena**.it), tranquillo e confortevole hotel-residence a 3 Stelle immerso nell'agro vetrallese, con trattamento di mezza pensione (breakfast mattutino a buffet e pranzo serale con menù tipico e bevande incluse). È un albergo dog-friendly, purché di piccola taglia;

DURATA E PERIODO DI EFFETTUAZIONE: **5** gg. (4 notti), dall'**1 al 5 Giugno 2016**;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **320,00** (in doppia/matrimoniale) e **360,00 Euro** (in doppia uso singola) comprensiva di organizzazione generale, accompagnamento/guida quotidiano e soggiorno in H/B. Sono esclusi i pasti di metà giornata (preferibilmente con colazioni al sacco), i biglietti per la navigazione lacuale o d'accesso a taluni siti a pagamento e gli eventuali extra;

CHECK-IN: nel pomeriggio (a partire dalle ore 15:30) di Mercoledì 1 Giugno 2016;

CHECK-OUT: nella mattina (ore 8:30-9:00) di Domenica 5 Giugno 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 con colazione al sacco, alle **18:00-18:30** rientro in hotel e intorno alle **20:00** pranzo serale;

LOGISTICA: gli spostamenti giornalieri verranno effettuati con le proprie auto, ovviamente razionalizzando al meglio i posti liberi;

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 Aprile 2016** allegando l'attestato del versamento di un anticipo di **100,00 Euro** per persona mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO c/o BancoPosta Roma-Centro e fermo restando che il saldo verrà corrisposto una **decina di giorni prima** (entro il **20 Maggio 2016**) della data d'inizio del soggiorno;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E/O APPROFONDIMENTI: chiamare l'Organizzatore al **338 9642361** (12/24) oppure visitare l'apposita pagina web www.**heartrek**.it/speciale-ponterepubblica-altatuscia