heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

a cura di ODISSEO

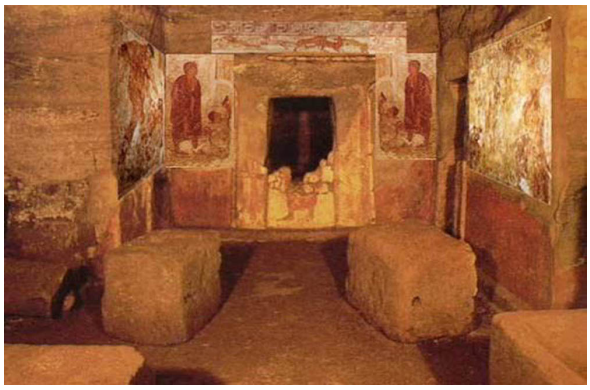
Speciale **Ponte di Pasqua 2017**

PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI/VISITE

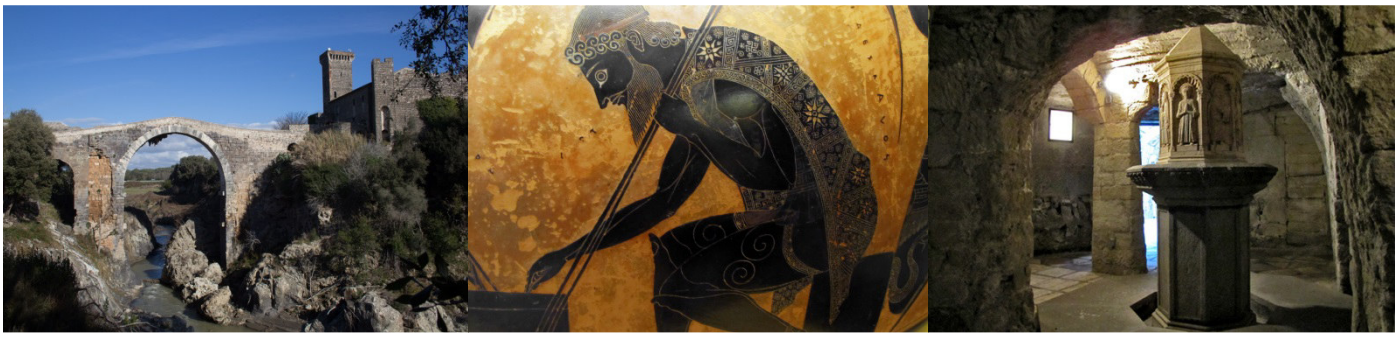
Venerdì 14 Aprile. Partenza libera dalle varie località con percorrenza della A1 con uscita a Orte, poi con la superstrada fino a Viterbo e da qui, con la Cassia Cimina, raggiungere il lago di Vico. All'arrivo in albergo: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle 20:00, cena conviviale.

Sabato 15 Aprile. MONTE CIMINO-PIRAMIDE-SANTA CECILIA-TORRE DI CHIA. La prima giornata si apre con una breve ma rinvigorente passeggiata nella celebre *silva cimini*, la secolare faggeta di Monte Cimino (1.053 m/slm) caratterizzata da alberi monumentali qui e là accompagnati da enormi massi erratici ricoperti di muschio. A seguire l'escursione di trekking leggero nei dintorni di Bomarzo che, cominciando dalla impropriamente detta "piramide etrusca", in realtà si tratta di un singolare e misterioso altare divinatorio intagliato nella roccia (tre livelli e 16 metri d'altezza) d'epoca arcaica, continua con l'insediamento altomedievale di Santa Cecilia, costituito da templi rupestri, chiese dirute, dimore ipogee e necropoli con sepolture antropomorfe, e scendendo lungo il fosso Castello si spinge fin sotto la rupe di Chia, dove si trovano le rovine di alcuni vecchi mulini assieme alle cascate formate da una diga sul torrente che, all'ombra della svettante Torre di Chia (quel che rimane del duecentesco fortilizio dell'omonimo borgo abbandonato), ammantano il luogo di un'atmosfera magica e sospesa nel tempo, non a caso set ideale per film come "Il Vangelo secondo Matteo" (la scena del "battesimo di Gesù"), "L'Armata Brancaleone" e "Spartacus".

Domenica 16 Aprile. ISCHIA DI CASTRO-VULCI. Nella mattinata festiva si raggiunge Ischia di Castro da cui, con una gradevole escursione di trekking leggero (3 ore a/r) lungo il fiume Fiora, si raggiunge l'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. Subito dopo si raggiunge il Parco naturale archeologico di Vulci dove, con un percorso completo/guidato lungo il Decumano, sarà possibile non solo ammirare da vicino i resti dell'antica metropoli etrusco-romana (Tempio Grande, Domus del Criptoportico, Mitreo, Sacello di Ercole) ma anche giungere alla valle del fiume Fiora, le cui cascate formano il delizioso laghetto del Pellicone. Da qui si procede verso la Necropoli di Ponte Rotto con la grande tomba François, caratterizzata da un lungo *dromos* che si spinge nel sottosuolo per 15 metri e da ben sette ambienti pregevolmente decorati e affrescati, seguita dal tumulo/labirinto della Coccumella (con altezza 18 e diametro 70 metri), dalla tomba delle Iscrizioni, da quelle dei Tori e dei Due Ingressi e, presso la Necropoli dell'Osteria, dalle ultime sepolture ritrovate/scavate, come quella monumentale della Sfinge, dei Soffitti Intagliati, delle Mani d'Argento e dello Scarabeo Dorato, dove è stato scoperto il tesoro d'una giovane principessa vissuta nel 700 a.C. A coronamento del giro non può mancare la visita del museo archeologico all'interno del Castello medievale dell'Abbadia (vi si accede mediante il vecchio ponte del Diavolo che collega le sponde del Fiora) con i preziosi reperti rinvenuti nel corso degli scavi, anche recenti.



Lunedì 17 Aprile. VITERBO. La mattinata dell'ultimo giorno è riservata a Viterbo, storicamente nota come la "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 case con il tipico *profferlo* (scala esterna), i fontanili e le antiche Porte d'accesso. E senza trascurare la chiesa romanica di Santa Maria Nuova (XI-XII secolo) che custodisce preziose opere, come un trittico duecentesco su cuoio, una suggestiva cripta ad oratorio ed un chiostro longobardo che, riportato in luce negli anni Cinquanta, faceva probabilmente parte d'un preesistente edificio paleocristiano. Intorno alle 13:30 si è liberi di riprendere la via del rientro alle proprie destinazioni.



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

DISLIVELLO MAX: 200 metri;

DIFFICOLTÀ: pressoché nessuna ed alla portata di tutti;

EQUIPAGGIAMENTO SUGGERITO: abbigliamento sportivo o tecnico primaverile, scarponcini da trekking leggero, walking-foot da città, copricapo, giacca a vento, k-way, pull o maglioncino per la sera (si soggiorna a 500 m/slm e tra le montagne), eventuali bastoni telescopici, zainetto, borraccia, torcia e fotocamera;

SISTEMAZIONE: presso l'Hotel-Resort LA BELLA VENERE (www.**labellavenere**.it), esclusiva location a **3* Superior** dotata di 14 camere con ogni moderno comfort e placidamente adagiata in riva al lago (Riserva naturale del Lago di Vico), con trattamento di **mezza pensione** (breakfast mattutino a buffet e pranzo serale con menù tipico e bevande incluse).

DURATA E PERIODO DI EFFETTUAZIONE: **4** gg. (3 notti), dal **14** al **17 Aprile 2017**;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **300,00** (in camera matrimoniale o doppia) e **330,00 Euro** (in camera singola con letto alla "francese") comprensiva di organizzazione generale, accompagnamento/guida quotidiano e soggiorno in H/B. Sono esclusi i pasti di metà giornata (preferibilmente con colazione al sacco), i biglietti d'accesso a taluni siti a pagamento e gli eventuali extra;

CHECK-IN: nel pomeriggio (dalle 15:30) di Venerdì 14 Aprile 2017;

CHECK-OUT: nella mattina (entro le 8:30) di Lunedì 17 Aprile 2017;

STANDARD GIORNALIERO: a partire dalle **7:30** prima colazione, alle **8:30** rendez-vous con la guida, dalle **13:00** alle **14:30** breve pausa per pasto leggero/veloce, tra le **18:00** e le **18:30** rientro in hotel, e intorno alle **20:00** cena;

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

PER ADERIRE/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 28 Febbraio 2017** 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 alcuni giorni prima (entro il **31 Marzo 2017**) della data d'inizio della vacanza;

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

Laghetto del Pellicone