



LAZIO: tra il sacro e il profano

Perché questo viaggio:

- Per andare alla scoperta delle bellissime abbazie laziali
- Per soddisfare la nostra gola con alcune leccornie locali
- Per i vari aspetti della natura: il Parco del Circe, l'Oasi di Ninfa, l'isola di Ponza

abbazie, degustazioni, natura

Programma di viaggio

1° giorno

Milano / Civita di Bagnoregio / Terracina

Verso le ore 08.00 ritrovo dei partecipanti alla fermata della MM di San Donato Milanese, incontro con l'accompagnatrice e partenza in bus verso sud con soste lungo il percorso e per il pranzo libero. Arrivo a **Civita di Bagnoregio**, splendido

borgo fondato dagli etruschi 2500 anni fa. Si può raggiungere solo a piedi: addentrandosi nelle viuzze che si dipanano dalla piazza principale, avvolti nel silenzio si gode della vista di antichi palazzi, frantoi rinascimentali e piccole case popolari. Il

paesaggio è dominato da immensi calanchi circostanti. Proseguimento per **Terracina**, ove si giungerà nel tardo pomeriggio. Sistemazione all'hotel Mediterraneo 4*, a pochi passi dal mare, cena e pernottamento.



2° giorno

Terracina – escursione al Parco del Circeo, Sabaudia, abbazia di Fossanova



Prima colazione, cena e pernottamento in hotel. Pranzo in ristorante. Partenza con la guida per un'escursione della durata dell'intera giornata: le mete sono il Parco Nazionale del Circeo, Sabaudia, l'abbazia di Fossanova. Situato lungo la costa tirrenica del Lazio meridionale, il **Parco del Circeo** è una delle maggiori attrattive turistiche di Sabaudia e San Felice Circeo. E' una delle più antiche aree naturali protette d'Italia, ubicata lungo la costa tirrenica del Lazio storico, si estende lungo il tratto di litorale compreso tra Anzio e Terracina. Sosteremo

poi a **Sabaudia**, il cui centro storico rappresenta l'esempio, meglio conservato, dell'architettura del razionalismo fascista, dove troviamo la chiesa dell'Annunziata con il Battistero, il Palazzo Comunale e la Torre Civica, e la sede di quella che un tempo era l'Opera Nazionale Maternità e Infanzia. Caratteristico e curioso è il Palazzo delle Poste. Spicca con il suo colore blu (in riferimento al colore della casa Savoia) costituito da migliaia di tessere che ricoprono quasi interamente l'edificio. Nel pomeriggio ammireremo la prima

delle abbazie, quella di **Fossanova**, il più antico esempio d'arte gotico-cistercense in Italia, risalente alla fine del XII secolo dalla trasformazione di un preesistente monastero benedettino, forse risalente al VI secolo, di cui rimane una flebile traccia al disopra del rosone della chiesa. Rientro in hotel.



3° giorno

Terracina – escursione a Sermoneta, oasi di Ninfa, abbazia di Valvisciolo



Prima colazione, cena e pernottamento in hotel. Pranzo in ristorante. La giornata di oggi ci porterà alla scoperta di altri gioielli. La prima sosta sarà a **Sermoneta**, splendida cittadina medievale ricca di cultura e di storia, le cui origini si perdono lontano nel tempo, probabilmente in epoca preromana. Con la sua quiete, le sue stradine tortuose ed i suoi monumenti è il luogo ideale per una vacanza o per una breve visita, soprattutto per coloro che vogliono fare un tuffo indietro nel tempo, così da rivivere tutto il fascino e l'atmosfera di una tipica città medievale. Sarà poi la volta dell'**Oasi di Ninfa**, il cui habitat è

costituito dal fiume omonimo, dallo specchio lacustre da esso formato e dalle aree circostanti che costituiscono la naturale cornice protettiva dell'intero complesso, che ospita varietà di magnolie decidue, betulle, iris palustri e una sensazionale varietà di aceri giapponesi; inoltre a primavera i ciliegi e meli ornamentali fioriscono in maniera spettacolare. Fra le oltre 1300 piante diverse introdotte che è

possibile ammirare negli otto ettari di giardino ricordiamo i viburni, i caprifogli, i ceanothus, gli agrifogli, le clematidi, i cornioli, le camelie. L'abbazia di oggi è quella di **Valvisciolo**, ubicata in una piccola valle per tradizione medievale detta "dell'usignolo ed edificata da monaci greci in rigoroso stile romanico-cistercense: resterete sorpresi dall'imponenza e dalla bellezza, trattandosi di uno dei massimi capolavori del genere.



4° giorno

Terracina – escursione a Gaeta e Sperlonga



Prima colazione, cena e pernottamento in hotel. Pranzo in ristorante. Le visite di oggi ci porteranno in mattinata a **Gaeta**, situata al centro della "Riviera d'Ulisse", uno splendido centro balneare dalle notevoli bellezze naturalistiche e paesaggistiche, con numerose testimonianze religiose, storiche e monumentali. Sosteremo poi a **Sperlonga**, antico borgo marinaro arroccato su un promontorio e circondato dal mare, un labirinto di viuzze, case tinte di calce bianca, resti di antiche costruzioni, spiagge sull'azzurro Tirreno, laghi



Foto di Antonio Grella

e monti...Passeggiando tra i vicoli del suo centro storico, si aprono improvvisi squarci sul mare azzurro; l'occhio si rivolge da un lato verso la spiaggia di levante e l'antro della Grotta di Tiberio, dall'altro si nota la lunga spiaggia di ponente ed il promontorio del Circeo. Qui visiteremo la **grotta di Tiberio**, una grande cavità rocciosa aperta sulle acque luminose del Tirreno, che si dice facesse parte di un

antica villa risalente alla tarda età repubblicana e appartenente, forse allo stesso Tiberio. Accanto alla Grotta di Tiberio è stato realizzato un'interessante museo Archeologico in cui sono conservati resti e frammenti di reperti rinvenuti nella grotta. Prima di fare rientro in hotel a Terracina ci fermeremo in una azienda agricola per la visita alla loro cantina e per una **degustazione dei loro vini**.



5° giorno

Terracina – escursione a Veroli e all'abbazia di Casamari



Prima colazione, cena e pernottamento in hotel. Pranzo in ristorante. Oggi ci sposteremo in Ciociaria per la visita di **Veroli**, uno dei centri della Ciociaria più ricchi di storia, cultura ed arte. Città erica col nome di Verulae, poi municipio romano, ebbe grande importanza nel medioevo quale sede vescovile. Della città preromana rimangono

resti di mura poligonali che cingono la Rocca di San Leucio e all'epoca romana risalgono il foro, il camminamento del IV secolo d.C. e i Fasti Verulan (I sec. d.C.) Al periodo medioevale, invece, appartiene il ben conservato Borgo S. Croce, cui si accede dalla Porta omonima con il vicino Palazzo trecentesco Avremo poi modo di

ammirare l'**Abbazia di Casamari**, gioiello in stile gotico-cistercense del XII sec.. E poi la Scala Santa nella Basilica di S. Maria di Salome, che, con la Cattedrale di S. Andrea e il suo Tesoro, costituiscono, ancora oggi, il patrimonio spirituale storico artistico di grande valore che la cittadina orgogliosa conserva intatto.



6° giorno

Terracina – escursione all'Isola di Ponza



Prima colazione, cena e pernottamento in hotel. Pranzo a base di pesce. Oggi si va per mare. Trasferimento al porto e imbarco sul traghetto che in un paio d'ore ci porterà a **Ponza** ove

troveremo un pullmino che ci porterà alla scoperta dei punti più belli; ne citiamo solo alcuni: Punta Santa Maria accoglie moltissime casette colorate che donano

all'isola una particolare caratteristica; proseguendo il giro ci si imbatte in un'altra spiaggia, subito dopo una costa scoscesa, la Baia del Frontone. Dopo il famoso scoglio



detto "La foca" nell'insenatura di Punta Bianca, si incontra Cala del Core, che presenta qualche vasta spiaggia di ciottoli. Si osserva di seguito lo Scoglio del Parroco e l'inquietante Cala dell'inferno, chiamata così per i famosi resti di una nave naufragata. Dopo Punta Nera e il

Faraglione di Aniello Antonio, si giunge alla Cala Spaccapolpi vicino alla quale si apre un arco naturale sotto cui è possibile passare. Proseguendo, si possono ammirare Cala Felce, Cala Caparra, Capo Rame, Punta Beppe Antonio, Cala Cecata, Cala Cavone, Punta di Papa e Cala

dell'Acqua, dove le navi depositano i rifornimenti idrici dell'isola. Nel doppiare Punta Corte si presenta agli occhi del turista un meraviglioso spettacolo, quello di Cala Feola, uno degli angoli più affascinanti del Mediterraneo. Rientro col traghetto.



7° giorno

Terracina / Abbazia di Montecassino / Milano

Prima colazione in hotel. Partenza per la visita di quella che forse è la più famosa al mondo tra tutte le abbazie, **Montecassino**: nel 529 San Benedetto scelse questa montagna per costruire un monastero che avrebbe ospitato lui e quei monaci che lo seguivano da Subiaco. Nel corso dei secoli l'Abbazia ha conosciuto molte volte magnificenza e distruzione, ed è sempre

rinata più forte dalle sue rovine. Nel 577 la distrussero i Longobardi, poi nell'887 i Saraceni. Nel 1349 ci fu un terribile terremoto e nel mese di febbraio 1944 un bombardamento la rase quasi al suolo. Ogni giorno migliaia di pellegrini e visitatori da tutto il mondo varcano questa soglia. Attraversano silenziosamente i chiostri e poi salgono la grande scalinata fino alla Basilica, alla tomba di

San Benedetto e Santa Scolastica. Poi c'è la cripta, di sotto, da scoprire con gli stupendi mosaici dorati. Prima del pranzo libero, visiteremo un caseificio ove potremo gustare alcuni prodotti che avremo anche la possibilità di acquistare. Nel pomeriggio, inizio del viaggio di ritorno con arrivo previsto nella tarda serata (verso le 21.30)

