



Roma e il Lazio meridionale

La città di Roma da sola vale il viaggio, con il suo insieme di tesori unici al mondo; una volta lasciata la Città Eterna, vi inoltrerete in un territorio altrettanto ricco di storia a cui si aggiunge un patrimonio enogastronomico che ha reso famosa questa regione in tutto il mondo. Il vino dei Castelli romani e la porchetta di Ariccia sono solo due dei prodotti che potrete assaggiare. L'ultima parte del viaggio vi porterà al mare, alla scoperta della parte settentrionale del golfo di Gaeta.

1° giorno Arrivo individuale a Roma

Roma non ha bisogno di presentazioni; il suo patrimonio culturale è talmente vasto, che vi consigliamo di spendere alcuni giorni extra per la visita della città eterna

2° giorno Roma - Lanuvio 37 km; +420m -298m

Dopo colazione è previsto un briefing in hotel in cui un membro dello staff vi illustrerà il percorso e vi consegnerà tutto il materiale necessario per il viaggio. Il percorso di oggi segue inizialmente la via Appia, che vi accompagnerà alla scoperta del glorioso passato di Roma; proseguendo verso sud est, raggiungiamo il confine meridionale del parco dei Castelli Romani, una regione famosa per la sua enogastronomia.

3° giorno Lanuvio - Sermoneta 57 km; +747m -677m

Tappa ondulata che ripercorre, in senso inverso, un tratto della via Francigena seguita dai pellegrini del sud Italia che si dirigevano a Roma; prima di arrivare a Sermoneta, vi consigliamo di visitare il Giardino di Ninfa (prenotazione anticipata obbligatoria) e l'Abbazia di Valvisciolo. Concluderete la giornata nella graziosa cittadina medievale di Sermoneta, dominata dal suo massiccio castello.

4° giorno Sermoneta - Terracina 57 km; +255m -464m

Oggi ci dirigiamo verso il mare; il percorso passa attraverso le paludi Pontine, bonificate in epoca fascista e trasformate in una fertile pianura coltivata. Questa zona è rinomata per la mozzarella di bufale e lungo il percorso potrete osservare le mandrie al pascolo. La meta di oggi, Terracina, è uno dei gioielli dell'Agro Pontino; le sue origini risalgono al 5 secolo A.C. e conserva numerose vestigia di epoca Romana. Vale la pena raggiungere monte Sant'Angelo e il tempio di Giove Anxur per ammirare dall'alto il panorama sul golfo di Gaeta

5° giorno Terracina - Sperlonga 28 km; +137m -126m

L'ultima tappa di questo tour è breve e facile; seguiamo l'antica via Flacca, che si snodava lungo la costa fino a Gaeta. Prima di raggiungere Sperlonga, possiamo approfittare dello splendido mare che ci accompagna lungo il percorso e rilassarci con un bel bagno rinfrescante. Il centro storico di Sperlonga è adagiato su uno sperone di roccia che si protende nel mar Tirreno, ed è caratterizzato da strette strade acciottolate e case intonacate di bianco. A sud del paese si trova l'interessante sito archeologico della Villa di Tiberio.

6° giorno Sperlonga, termine del viaggio dopo colazione

Caratteristiche

Tipo di viaggio individuale

Partenze minimo due persone; ogni giorno da aprile a novembre, eccetto il mese di agosto.

Durata del viaggio 6 giorni/5 notti

Livello di difficoltà facile/medio

Km totali 190

Tipo di bici da turismo

Trasporto bagagli si

Incontro informativo si

Solo noleggio bici no

Solo trasporto bagagli no

Personalizzazione del viaggio no



Quota 2024 a persona in camera doppia

Quota di partecipazione € 980.--

La quota comprende

Pernottamenti in hotel 3*/4* con prima colazione
Trasporto bagagli da una struttura all'altra
Mappe e descrizione dettagliata dell'itinerario
Assicurazione medico/bagaglio 24 ore su 24
Supporto telefonico d'emergenza
Quota d'iscrizione

La quota non comprende

Il viaggio per raggiungere le località di ritrovo e ritorno
I pranzi e le cene
Le mance
Le visite e gli ingressi
Gli extra in genere di carattere personale
Tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"

Supplementi a persona

Camera singola	€ 210.--
Noleggio bicicletta	€ 90.--
Noleggio bicicletta elettrica	€ 180.--

A richiesta

Assicurazione annullamento viaggio: 5% del costo del viaggio
Notti aggiuntive
Preventivi per gruppi precostituiti (CRAL – associazioni – amici - scuole)

Come arrivare

Per il ritorno da Sperlonga: taxi fino alla stazione Fondi/Sperlonga, situata a 10 km dalla cittadina, poi in treno fino a Roma, circa 1 ora di viaggio.

Prenotazioni

Per prenotare compilare e spedire il modulo di iscrizione qui a fianco; versare il 25% della quota di partecipazione; versare il saldo circa un mese prima della partenza.