

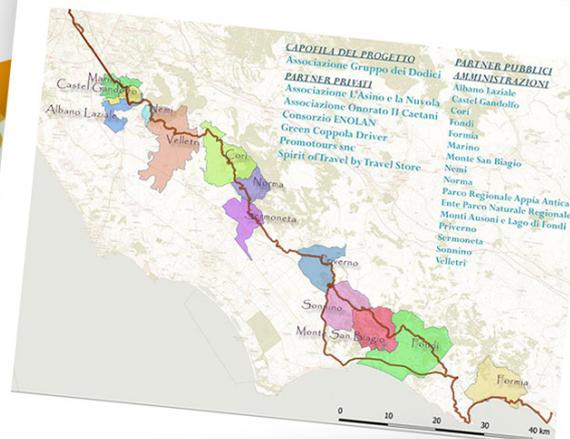
Con Il contributo della Regione Lazio



ITINERARI LUNGO LA VIA FRANCIGENA DEL SUD NEL LAZIO

Percorrendo la Via Francigena del Sud nel Lazio, attraverso borghi e cittadine incantevoli, montagne e colline, laghi e mare, potrete conoscere la cultura, le tradizioni e l'enogastronomia di questo territorio e vivere esperienze indimenticabili

Scegliete tra i nostri diversi itinerari della Via Francigena del Sud nel Lazio e preparatevi per il viaggio più interessante della vostra vita.



Lungo la Via Francigena del Sud nel Lazio Itinerario di 10 gg dal Parco dell'Appia Antica al Garigliano

DESCRIZIONE

Questo percorso, ricco di bellezze naturali, paesaggistiche e ambientali vi condurrà alla scoperta della storia romana e medievale che da secoli hanno caratterizzato questo territorio. Lungo il tragitto potrai gustare i prodotti tipici accompagnati dai vini locali di eccellente qualità. Potrai dimenticare i tuoi bagagli e di tutti gli altri problemi logistici perché ce ne occuperemo noi. Se pensi che le tappe non siano sufficienti per vivere appieno il territorio, possiamo personalizzare l'itinerario con le numerose escursioni praticabili in ogni destinazione.

Nella quota, oltre all'alloggio e ai pasti è sempre compresa l'assistenza telefonica, le credenziali, il trasferimento bagagli e gli appunti di viaggio.

PERSONALIZZA IL TUO VIAGGIO

Se vuoi aggiungere o eliminare giorni, combinare questo viaggio con qualsiasi tua esigenza, pernottare in un luogo specifico, includere più pasti, o qualunque altra cosa... **contattaci!**

INFO E PRENOTAZIONI

LANUVIUM VIAGGI - Via E:ore Ronconi, 13 - 00045 Genzano di Roma
Tel. 0697249570 - 3349492928 - incoming@lanuviumviaggi.it
SPIRIT OF TRAVEL - Via Rotabile 115B - 04023 Formia (LT)
Tel. 0771269288 - booking@spiritoftravel.it

ITINERARIO

1° giorno Roma

In giornata arrivo a Roma e sistemazione nella struttura riservata. Tempo a disposizione per scoprire le bellezze della città eterna.

2° giorno Roma parco dell'appia Antica

A piedi o in bicicletta la via Appia Antica permette una passeggiata immersi nel verde e nella storia. Partiamo da Porta San Sebastiano detta anche Porta Appia, è la più grande porta aperta nelle Mura Aureliane ed è in ottimo stato di conservazione. Da qui inizia il percorso della Via Appia Antica, la regina viarum, che custodisce un patrimonio storico, archeologico e architettonico unico al mondo: in corrispondenza della chiesa "Domine quo vadis?" ha inizio un lungo rettilineo ai cui lati si trovano centinaia di monumenti antichi (Tomba di Cecilia Metella, Ninfeo della Villa dei Quintili, ville patrizie ...). Sono ancora visibile i cosiddetti basoli, grosse pietre in basalto ben levigate e molto resistenti. Al termine del tragitto altezza Frattocchie) con trasferimento raggiungeremo l'hotel.

3° giorno Marino – Castel Gandolfo

Marino, città famosa per la canzone di Petrolini che diceva "...Lo vedi, ecco Marino, la sagra c'è dell'uva, fontane che danno vino..." ci accoglie al suo ingresso con la Fontana dei Mori realizzata in peperino estratto dalle cave cittadine, fontana che in occasione della Festa dell'uva butta vino anziché acqua. Marino non è soltanto vino è anche arte e storia e lo scopriremo con la visita alla Marino sotterranea, al Mitreo con affreschi della seconda metà del II sec. D.C, la Chiesa del Santissimo Rosario e il Santuario della Madonna dell'Acqua Santa scavato nella roccia con facciata realizzata interamente in peperino. Il percorso continua in direzione Castel Gandolfo uno dei borghi più belli d'Italia già residenza estiva dei Papi fin dal 1600. Visiteremo la piazza dove affaccia il palazzo papale, la chiesa di San Tommaso da Villanova e la fontana entrambe opere del Bernini. Sulla piazza di Castel Gandolfo, accanto all'ufficio postale si trova la più antica buca della posta del mondo.

4° giorno Castel Gandolfo – Albano Laziale

Partiamo da Castel Gandolfo e percorrendo la Galleria di Sotto arriviamo ad Albano Laziale, cittadina dall'aspetto barocco che offre al visitatore numerose testimonianze romane perché fu sede della II Legione Partica. Potremo visitare l'anfiteatro, i famosi "cisternoni" la Chiesa di Santa Maria della Rotonda, il museo della II legione partica, il Museo Civico e da non perdere le Catacombe di San Senatore.

5° giorno Nemi

Da Albano Laziale saliremo fino ai Cappuccini e ci dirigeremo verso il sentiero che si innesta sulla via Francigena del sud e costeggiando il lago Albano, ci inoltreremo nel bosco per arrivare alle pendici dell'altro cratere che accoglie il lago di Nemi. Questo è uno dei tratti paesaggisticamente più suggestivi della Francigena del Sud che assolutamente consigliamo di percorrere. All'arrivo visiteremo il piccolo borgo di Nemi arroccato su uno sperone di roccia a picco sul lago.

6° giorno Velletri – Cori

Mattinata Visita di Velletri, del suo centro storico con la Torre del Trivio, la Cattedrale di San Clemente, il Museo Diocesano con l'importante collezione di arte sacra, l'area archeologica delle Stimmate. Nel pomeriggio trasferimento a Cori, un borgo che stupisce per i suoi vicoli porticati e le sue bellezze monumentali tra cui la Chiesa della SS Annunziata detta anche "La Cappella Sistina dei Monti Lepini", il Complesso di Sant'Oliva, le mura ciclopiche con le sue porte e il tempio di Ercole. Si consiglia una sosta gastronomica per degustare le prelibatezze locali e assaporare i vini DOC prodotti delle diverse cantine del borgo.

7° giorno Cori - Norma – Sermoneta – Priverno

Partenza per la visita di Norma che sorge su una terrazza naturale da cui si gode un bellissimo panorama sulla pianura pontina. Racchiuso da imponenti mura poligonali si trova il Parco Archeologico dell'Antica Norba. Il Borgo è molto conosciuto dagli amanti del volo libero considerato uno dei migliori siti di volo di tutta Europa. Tra Norma e Sermoneta merita una sosta la bellissima Abbazia di Valvisciolo, l'abbazia dei Templari nella quale croci gemmate e simbologia enigmatica sveleranno l'arcano del quadrato magico

del SATOR. Proseguimento per Sermoneta borgo medievale perfettamente conservato, il più integro e forse il più suggestivo dei comuni Lepini, caratterizzato dalla presenza del Castello Caetani e da una struttura urbana tutta raccolta all'interno della cinta muraria, fatta di stradine, vicoli, piazzette nelle quali è piacevole perdersi per ammirare i diversi siti e monumenti. La giornata si conclude a Priverno città volsca e patria della leggendaria regina Camilla. Il Borgo Medievale ha una piazza bellissima con una lunga scalinata che porta alla Chiesa di San Tommaso d'Aquino dove sono conservate le spoglie del Santo. Il vero gioiello della città è la meravigliosa Abbazia di Fossanova il più integro e più antico esempio di arte gotico-cistercense in Italia. E' un luogo unico in cui respirare storia, fascino, bellezza, autenticità. Qui potrai trovare anche alloggio per la notte.

8° giorno Sonnino – Terracina – Monte San Biagio – Fondi

All'interno del Parco dei Monti Ausoni e lago di Fondi, nei comuni di Sonnino e Terracina si trova il Monumento naturale di Campo Soriano, un'area naturale protetta, vero parco giochi per i geologi e per gli speleologi. Qui si possono ammirare, tra uliveti, vigneti, pascoli, forme fantasiose della roccia tra cui la più incredibile è la Cattedrale che svetta per 18 metri verso il cielo. L'itinerario prosegue verso Terracina città dalle origini mitologiche dove l'Appia Antica arriva la mare, con il Tempio di Giove Anxur e il meraviglioso centro dove in pochi metri sono racchiusi secoli di storia. Seguendo il tracciato della Via Francigena si giunge a Monte San Biagio borgo affacciato sul lago di Fondi, conosciuto per la sua salsiccia al coriandolo. Ai piedi del borgo si erge il Monastero di San Magno edificato nel 522. La giornata termina a Fondi cittadina fondata, secondo la tradizione, da Ercole.

9° giorno Fondi – Itri – Formia – Minturnae

L'itinerario inizia nel centro storico di Fondi ricco di testimonianze romane e medievali. Si prosegue per una passeggiata a piedi (o in bicicletta) sul tracciato originario dell'Appia Antica che da Fondi porta a Itri attraversando la Valle di Sant'Andrea. Su questo tracciato monumentale si incontra un tempio romano dedicato ad Apollo, una stazione di sosta antica, una cisterna romana, un fortino di età napoleonica, un miliario borbonico, un ponte borbonico, un ponticello di età napoleonica, un epitaffio del 1568. Si prosegue verso Itri, borgo conosciuto per la produzione delle famose olive di Gaeta, un'eccellenza enogastronomica. Dal castello medievale che domina l'abitato, si scende attraverso le stradine del borgo antico in direzione Formia, una delle più antiche città del sud pontino. Le sue origini si perdono nel mito e si riallacciano alla leggende di Troia e al peregrinare di Ulisse dove, qui, incontra i giganti Lestrigoni. In città meritano una visita la Tomba di Cicerone e il Cisternone romano, la terza cisterna monumentale più grande d'Europa, ma la più antica risalente al I secolo a.C.. Questo meraviglioso tour si conclude a Minturno ed in particolare sulle sponde del Garigliano che divide il Lazio dalla CampANIA, nel Comprensorio Archeologico di Minturnae, un'area di 5 ettari che racchiude che i resti dell'antichissima città-porto.

10° giorno Roma/Napoli

Rientro dall'aeroporto di Napoli o di Roma.

ESPERIENZE LUNGO LA VIA FRANCIGENA DEL SUD DEL LAZIO

MARINO

Ville e Vini

Itinerario di scoperta delle Ville Tuscolane, antiche nobili dimore costruite nel XVI sec. Tra boschi, tenute, giardini, teatri d'acqua e travagliate storie di famiglia. Visita interna di Villa Mondragone. Proseguiamo con il percorso di scoperta dei vignaioli di Grottaferrata con un pranzo itinerante a base di piatti tipici e degustazione vini presso 2 aziende dell'associazione Vignaioli in Grottaferrata: due storie di vignaioli, di vigneti e di ottimi vini.

Spirito di...vino

Visita alla millenaria Abbazia di San Nilo a Grottaferrata, fondata nell'anno 1004 dall'abate Nilo da Rossano. L'Abbazia conserva ancora oggi il rito cattolico - bizantino. Qui possiamo ammirare la "Cripta

Ferrata” da cui prende il nome la città e la Cappella Farnesiana con pregevoli affreschi del Domenichino. Proseguiamo con il percorso di scoperta dei vignaioli di Grottaferrata con un pranzo itinerante a base di piatti tipici e degustazione vini presso 2 aziende dell'Associazione Vignaioli in Grottaferrata: due storie di vignaioli, di vigneti e di ottimi vini.

Trekking delle Ville Tuscolane

Un itinerario a piedi, passando per antichi viali e sentieri, per immergerci nelle atmosfere del passato di queste magnifiche ville, dimore di bellezza e ristoro per i nobili dei tempi passati. Visiteremo Villa Tuscolana (esterno ed interno) Villa Falconieri (esterno e giardino) Villa Mondragone (esterno ed interno) passando dal sentiero del Parco dei Castelli Romani 501 e dal Viale dei Cipressi di Villa Mondragone.

Trekking dei conventi del Tuscolano

Un trekking suggestivo, tra natura e storia, passando per le antiche vie del tuscolo, dove tra il XVI edile XVIII sec sono sorti i conventi collegati alla presenza delle storiche e famose Ville Tuscolane. Si tratta di tre conventi: i Cappuccini di Frascati, voluto proprio da papa Gregorio XIII, uno dei personaggi più importanti per il sistema Ville Tuscolane, l'Eremo di Camaldoli, il Convento di San Silvestro. Durante il trekking scopriremo quindi impareggiabili panorami, le bellezze naturali del monte Tuscolo, parte del recinto esterno dell'antico vulcano Laziale, e questi magnifici luoghi di fede e di storia.

CASTEL GANDOLFO - ALBANO LAZIALE

I giardini Vaticani di Villa Barberini

I giardini Vaticani di Castel Gandolfo si estendono su una vasta area al cui interno si trovano cospicui resti della Villa di Domiziano, una delle più famose ville dell'antichità. La visita stupirà il visitatore per le meraviglie botaniche ma anche per la ricchezza archeologica.

Tour in battello sul lago: il sentiero dell'acqua

La barca dell'Ente Parco naviga sul sentiero dell'acqua, un itinerario naturalistico che si sviluppa sul lago Albano. Il percorso permette di osservare le coste del lago da una prospettiva inusuale che consente di apprezzare il fascino delle ripide falde del cratere vulcanico ricoperte da un bosco che arriva a lambire le acque del lago.

Palazzo Chigi e la porchetta di Ariccia

Visita del borgo di Ariccia, della Piazza di Corte opera del Bernini e del maestoso “Palazzo Chigi” che conserva ancora tutti gli arredi originali. Al termine della visita ci spostiamo presso il laboratorio di produzione della porchetta dove un addetto ci attende per illustrare tutti i segreti di questa lavorazione che risale all'epoca romana. Per l'accesso al laboratorio ogni partecipante riceverà copriscarpe, cuffie igieniche e camici monouso. La visita si concluderà con una gustosa degustazione presso il bistrot dell'azienda.

NEMI

Mito e intrigo - storie al femminile

Un tour tra storia e leggenda, intriso di mitologia e suggestioni tra Nemi, Genzano e Lanuvio, sedi di personaggi femminili appartenenti all'olimpico romano che sia esso quello religioso ma anche quello del potere temporale. Una passeggiata tra le vie del borgo di Nemi, uno dei più caratteristici della zona, ci farà scoprire i segreti della Diana a cui era dedicato il lago e le sue boschive sponde. Lanuvio, una delle città più antiche dell'area, era il regno indiscusso della dea Giunone: Juno Sospita la salvatrice. Giunone e Diana, dee della vita e della luce, non disdegnavano, a volte tributi di sangue. La protagonista indiscussa di Genzano non è una dea ma la Duchessa Livia Cesarini, donna di insolito coraggio e raro carattere vissuta durante il XVII sec, a cui si deve lo sviluppo urbano e sociale della città. La sua rocambolesca storia, fatta di intrighi, eredità e gelosie vi terrà col fiato sospeso.

Esperienze a filo d'acqua

Passeggiata sul lago in SUP della durata di un'ora accompagnati da istruttore federale incluso noleggio attrezzature. Al termine della passeggiata una gustosa degustazione vi attenderà nello spazio dedicato dell'azienda agricola “Le erbe della luna” produttrice di erbe officinali

Laboratorio di raccolta e riconoscimento erbe

Un percorso sensoriale per scoprire e mettere in pratica le virtù culinarie e le virtù curative delle erbe officinali e spontanee. L'esperienza terminerà con una ricca degustazione. Azienda agricola Le erbe della luna.

Rex Nemorensis : la Vita al lago ieri e oggi

Giornata dedicata alla scoperta della vita sulle rive del lago di Nemi nell'antichità partendo dalla storia del Rex Nemorensis che racconteremo visitando il Tempio di Diana, il mito delle navi di Caligola visitando il Museo delle navi Romane, la storia delle residenze imperiali di cui parleremo andando verso l'emissario e la vita oggi attraverso la visita alle aziende che animano il lago oggi dove faremo una ricca e gustosa pausa di degustazione.

Una giornata da vignaioli

La vendemmia è una delle esperienze più affascinanti che si possono vivere ai Castelli Romani nel periodo che va dalla fine di Agosto all'inizio di Ottobre. In questo periodo vi offriamo la possibilità di partecipare alla raccolta dell'uva e alla sua trasformazione in vino. Dopo il lavoro arriva il momento di rilassarsi con una ricca degustazione...

VELLETRI

La tognazza: l'alternativa molto ENO e poco LOGICA

Una visita davvero speciale ci porterà a scoprire la passione di un grande attore – Ugo Tognazzi- e l'azienda che produce il suo vino. La visita ci porterà a rivivere i momenti più importanti della vita artistica e privata dell'attore con la visita alla Casa Museo , visita che terminerà con una ricca degustazione nella sua sala da pranzo.

CORI

Flying in the sky

Un'esperienza che difficilmente dimenticherai! Sospeso a centinaia di metri dal suolo sui boschi dei monti Lepini percorri 2.225 metri ad una velocità media di 110KM/H e goditi il panorama visto da una prospettiva unica.

Visita guidata dell'antico borgo e dell'azienda agricola biologica

Scopri tutto il fascino di un vecchio borghetto del 1700 e ammira il funzionamento di un antico mulino ad acqua. Immergiti nel verde nei nostri campi ed ascolta tutte le antiche storie, i miti, le leggende e i vecchi saperi che si tramandano da secoli tra i contadini di questa fertile terra.

Visita della cantina e degustazione guidata dei prodotti tipici

Visita la nostra cantina e immergiti nei profumi del mosto e del vino che riposa nelle botti di legno. Lasciati sorprendere dai sapori e dai profumi dei prodotti dell'azienda commentati dai nostri esperti che sapranno creare la giusta esperienza per rifocillare corpo e mente.

Raccolta prodotti dell'orto e cooking class

Scopri il dietro le quinte del nostro ristorante. Accompagnato dal nostro staff raccogli nell'orto tutti gli ingredienti della ricetta fornita dallo chef, entra nella nostra cucina, segui le istruzioni e cucina un piatto sano, genuino e della tradizione. Adatto anche ai più piccoli.

Cooking class

Diventa pastry-chef per un'ora. Segui la ricetta e le indicazioni del nostro chef e prepara il dolce più buono di sempre. Adatto anche ai più piccoli.

Vendemmia

Unisciti al nostro staff per il momento più divertente di tutto l'anno: la vendemmia! Cammina tra i filari, raccogli l'uva e portale presso la cantina per la lavorazione, goditi la tipica merenda contadina e soprattutto riappacificati con la Madre Terra.

Trekking urbano Cori

Accompagnati da una delle guide ufficiali della città scopri tutta la storia che Cori nasconde gelosamente tra i suoi vicoli. I templi, le chiese, i mosaici e gli affreschi: un tesoro antico e prezioso che si rivelerà a chi vorrà ammirarlo.

Yoga tra i vigneti

Appassionato di Yoga? Prova questa nuova prospettiva! Sullo sfondo dei nostri vigneti accogli un nuovo giorno caricandoti di positività ed energia.

NORMA

Trekking urbano Norma e antica Norba

Passeggia con una guida esperta nel centro storico e tra le rovine di una piccola Pompei e ascolta ciò che le rovine dell'antica città di Norba hanno ancora da raccontare. Distrutta dalle truppe di Silla questa città fu interamente abbandonata e mai più ricostruita; oggi è uno dei siti archeologici più suggestivi del sud Italia.

In equilibrio tra storia e natura

Cerchi l'adrenalina? Un'esperienza in parapendio è quello che fa per te! Dal campo volo situato tra le rovine archeologiche dell'antica Norba hai la possibilità di provare un volo in doppio con vista sull'Agro Pontino, sul mare e sull'oasi di Ninfa.

Il giardino più bello del mondo

Così lo definisce il TIMES! Una piacevole passeggiata ti condurrà alla scoperta del meraviglioso giardino di Ninfa, un romantico giardino all'inglese di circa otto ettari con oltre 1300 piante diverse, la cui bellezza paesaggistica, tra torri, ruscelli e cascate, si associa agli edifici medievali dell'antico borgo. Un'esperienza da non perdere.

SERMONETA

Aperi-kayak sul fiume Cavata

Cerchi un aperitivo alternativo? Eccolo servito! In Kayak sui corsi d'acqua che un tempo formavano un'enorme e fitta palude scopri una rigogliosa vegetazione e goditi il tuo aperitivo in barca. Adatto anche ai più piccoli.

In canoa sul fiume Cavata

Il modo migliore per visitare il fiume Cavata è in canoa o in kayak, pertanto se sei tra coloro che amano questi sport e vuoi che i tuoi pensieri siano portati via dalla corrente del fiume, vieni a vivere questa esperienza. Si navigherà ai margini del Monumento Naturale Regionale "Acque sorgive di Monticchio" per scoprire i segreti dell'antico impianto di pompaggio tra i più grandi d'Europa, fino a raggiungere uno dei punti di vista più spettacolari sull'antica Norma e la medievale Sermoneta, e un laghetto dall'acqua cristallina dove si può praticare anche birdwatching. Fatti conquistare dalle tonalità verdi e azzurre dell'acqua, senti la vivacità del fiume, ammira indimenticabili panorami e scopri città e paesaggi visti dal fiume.

PRIVERNO – SONNINO – CIRCEO

Degustazione olio

Il sentiero dei cippi borbonici

Escursione nel Parco dei Monti Ausoni e Lago di Fondi molto bella non solo dal punto di vista naturalistico ma anche storico. La passeggiata si snoda lungo la linea di confine tra lo Stato Pontificio e il Regno di Napoli segnata da una serie di cippi in pietra posti nel 1846 da Papa Gregorio XVI e re Ferdinando II di Borbone.

Sentieri nel Parco Nazionale del Circeo

Nel territorio del Parco Nazionale del Circeo esistono numerose possibilità di visita che permettono di approfondire la conoscenza del paesaggio, della flora, della fauna e dei valori storico-archeologici di questo eccezionale territorio, tra cui il sentiero del promontorio del Circeo o i percorsi in bici.

Dragon boat

Prova l'emozione di pagaiare un dragon boat, uno sport avvincente praticato a bordo di originali imbarcazioni con la testa e la coda di drago, sospinte da 20 vogatori che usano le pagaie al ritmo scandito da un tambu-

rino. La nostra esperienza ti porterà a scoprire il lago di Sabaudia e le sue bellezze naturalistiche e archeologiche insieme ai tuoi compagni di viaggio.

Canoa e SUP sul Lago di Paola

Il bacino del lago di Sabaudia fa parte del più importante ecosistema palustre d'Italia e insieme agli altri laghi del parco forma un complesso territoriale dichiarato "Zona Umida di Interesse Internazionale". Attraverso l'escursione in canoa o in SUP sarà quindi possibile immergersi nella natura e nella storia del luogo, si potrà scorgere la città di Sabaudia, il Santuario della Sorresca, il sito archeologico "Villa Domiziano" e tante altre meraviglie del Parco Nazionale.

Passeggiata a cavallo

La magia del parco nazionale del Circeo può essere scoperta anche in sella ad un cavallo. Dopo un po' di pratica in maneggio potrai passeggiare in spiaggia, attraverso i boschi e costeggiare il lago di Sabaudia per scoprire le meraviglie del Parco e vivere un'esperienza ricca di emozioni.

Pescaturismo...

Per scoprire il Parco Nazionale del Circeo da un punto di vista diverso, quello del mare. Sali a bordo di un peschereccio e condividi con i pescatori le ricchezze che il mare offre.

MONTE SAN BIAGIO – FONDI

Sentiero natura Sughereta di San Vito

La passeggiata in questo bosco vi condurrà alla scoperta di una delle più grandi sugherete della penisola italiana con querce da sughero secolari e monumentali dalle forme strane e contorte che hanno ispirato diverse leggende.

Il Lago di Fondi e le sue attività

Una delle attrazioni naturalistiche di Monte San Biagio è sicuramente la natura e l'ambiente del lago di Fondi. Qui si potrà passeggiare o andare in bicicletta o attraversarlo in canoa per apprezzarne la sua bellezza, ma anche praticare la pesca e il birdwatching.

Itinerari Trekking

Numerosi sono i sentieri da percorrere ma il particolare è quello che conduce al Monte delle Fate, un itinerario che permette di raggiungere il punto più alto dei Monti Ausoni e di ammirare la Piana di Fondi ed il lago, Sonnino e la valle dell'Amaseno.

Un altro percorso affascinante, per la vista panoramica sul mare, le isole pontine, la pianura pontina e la pianura di Fondi, la città di Terracina e il Circeo, è quello che conduce a Monte Sant'Angelo dove si trova il famoso Tempio di Giove Anxur. Un percorso che coniuga storia, archeologia e natura.

Un sentiero da percorrere assolutamente è quello dell'Appia Antica nella Valle di Sant'Andrea (tra Fondi e Itri) che consente di passeggiare sul tracciato originario della Regina Viarum. Questo particolare tratto della Via Appia è stato protagonista di numerose battaglie per il controllo del Regno di Napoli, già a partire dal 1500. Il restauro ha consentito di documentare la storia di questa strada dal periodo romano a quello medievale fino a quello Borbonico. Su questo percorso monumentale si incontra un tempio romano dedicato ad Apollo, una stazione di sosta antica, una cisterna romana, un fortino di età napoleonica, un miliario borbonico, un ponte borbonico, un ponticello di età napoleonica, un epitaffio del 1568.

Monastero di San Magno

Un luogo da visitare assolutamente è il Monastero di San Magno a Fondi, uno dei più antichi del Lazio. Qui troverete non solo preziosi tesori e testimonianze stoiche importanti ma anche pace e serenità. Oltre al monastero si può visitare anche il mulino medievale.

FORMIA

Il Golfo di Gaeta è molto amato dai velisti e di chi pratica sport acquatici grazie al suo clima mite e



alle sue brezze. Si potranno praticare (anche attraverso corsi per principianti) vela, surf, kitesurf, sup, wakeboard, flyboard, snorkeling, immersioni. Oltre a queste esperienze un po' adrenaliniche potrete anche rilassarvi con una gita in mare con diversi tipi di imbarcazioni e godervi le bellezze del golfo e il suo mare. Anche sulla terra, ti attendono interessanti avventure in bicicletta, con le scarpe da trekking, a cavallo o con l'attrezzatura da arrampicata e godere di paesaggi meravigliosi tra il verde dell'alta montagna e l'azzurro del mare.

Paradiso per le arrampicate

Durante le vostre vacanze al mare nel Golfo di Gaeta potrete praticare arrampicate nelle falesie a picco sul mare con scorci mozzafiato.

Il sentiero dei pellegrini

Questa passeggiata vi permetterà di percorrere uno dei sentieri più antichi, spettacolari e panoramici del Parco dei Monti Aurunci: tracciato antichissimo, conosciuto e frequentato da oltre un millennio caratterizzato da pareti di roccia calcaree strapiombanti in un grandioso anfiteatro, aperto verso uno scenario spettacolare che abbraccia la costa del Golfo di Gaeta e dove lo sguardo si perde fino alle isole Pontine e le Campane.

Trekshop fotografico

E' indirizzato a chi si avvicina alla fotografia o che desidera approfondire il meraviglioso mondo della fotografia naturalistica andando alla scoperta delle varie zone protette del Golfo di Gaeta in compagnia di una guida naturalistica e di un fotografo, per vedere con nuovi occhi ed ascoltare curiosità.

Alla scoperta degli aromi perduti

Il verde dei Monti Aurunci regala profumi inebrianti durante tutto l'anno. Qui crescono una gran varietà di erbe aromatiche da sempre utilizzate per arricchire di sapore i piatti della cucina locale. La nostra esperienza ti condurrà lungo uno dei tanti sentieri che offre il parco per concederti un contatto autentico con la natura ed aiutarti riconoscere le erbe aromatiche di questo territorio. Dopo aver raccolto le erbe ti verrà insegnato ad utilizzarle e combinarle con i prodotti locali nello stile dei nostri antenati al fine di creare dei piatti veramente prelibati.

Dal mercato alla tavola: le virtù del pesce del Golfo!

Per immergerti nella gastronomia del Golfo, fatta di sapori semplici, legata alla dieta mediterranea e basati sull'utilizzo del pescato, ma anche di verdure dell'orto, ti proponiamo un'esperienza che parte dal mercato del pesce e finisce nella cucina di uno chef. Dopo aver acquistato i prodotti freschissimi al mercato del pesce o al mercato ortofrutticolo potrai realizzare un piatto tipico in una cucina professionale sotto la guida di uno chef e ovviamente degustarlo.

Dalle olive all'olio

L'olio di Gaeta già descritto da Virgilio nell'Eneide, ebbe la sua massima diffusione nel 1400 grazie alle attitudini all'agricoltura, al commercio ed alla navigazione dei cittadini dell'allora Ducato di Gaeta, che esportarono l'olio e le olive provenienti da tutto il territorio aurunco, nel Mediterraneo, facendone un alimento molto richiesto e apprezzato per l'ottima qualità che si vendeva ad un prezzo più elevato rispetto agli altri. I prodotti dell'ulivo erano e sono commercializzati con il nome di Olio di Gaeta e Olive di Gaeta DOP. Partecipando alla nostra "Olive Experience" potrai scoprire i segreti di questa importante coltura mediterranea e toccare con mano le fasi della produzione dell'olio extravergine d'oliva. Parteciperai alla raccolta e molitura delle olive, approfondirai la storia di questa pratica, conoscerai le curiosità sulla varietà olivicole del territorio e le proprietà dell'olio extra vergine di oliva. Il gran finale è una merita e prelibata degustazione guidata per imparare le tecniche di degustazione dell'olio EVO e di altri prodotti legati all'oliva.

Masterclass di musica, ballo e canto.

Maranola ha una lunga tradizione legata alla musica popolare, che si perpetua ancora oggi, soprattutto legata alle novene. In ogni periodo dell'anno, girando per i vicoli del paese puoi sentire il suono di una zampogna o di una ciaramella, di un organetto o di un "fiscareglio", uno strumento molto semplice che riproduce il cinguettio degli uccelli. L'esperienza che vi proponiamo è veramente unica soprattutto perché effettuata in compagnia del più grande esperto nazionale di Musica Popolare: il maestro Ambrogio Sparagna. All'interno di una cornice suggestiva, immersa nel verde dei monti Aurunci, il nostro maestro ti farà scoprire, con una masterclass di mezza giornata, la musica dei pastori. Imparerai a suonare questi antichi strumenti, intonare canti della tradizione e a muovere i primi passi di danza popolare.



INFO E PRENOTAZIONI

LANUVIUM VIAGGI - Via E:ore Ronconi, 13 - 00045 Genzano di Roma
Tel. 0697249570 - 3349492928 - incoming@lanuviumviaggi.it

SPIRIT OF TRAVEL - Via Rotabile 115B - 04023 Formia (LT)
Tel. 0771269288 - booking@spiritofttravel.it