



Trekking
**I monti,
i litorali laziali
e
l'Isola di Ponza**

29 aprile – 3 maggio 2020

(max 40 partecipanti)

Le passeggiate in programma vi consentiranno di conoscere i monti a sud di Roma ed alcune località che vi sorprenderanno per la loro bellezza, come Terracina, Formia e Sperlonga. Sarà una vacanza anche di mare. Infatti soggiogneremo a Terracina in un albergo direttamente sulla bella e lunghissima spiaggia bagnata dal mar Tirreno e visiteremo l'isola di Ponza che si trova ad un'ora di aliscafo dalla terra ferma. Le cene sono sempre previste, invece abbiamo preferito lasciare liberi i pranzi dandovi la possibilità di acquistare il necessario nei supermercati prima dei vari trekking.

PROGRAMMA

Mercoledì 29 aprile. Partenza in autopullman alla volta di **Terracina**. Pranzo libero in autogrill. Sosta a **Bagnoregio**. Sistemazione presso l'**Hotel Torre del Sole 4*** che si trova direttamente sulla spiaggia e all'inizio di un bel lungomare illuminato che in 3 km conduce al centro di Terracina. Cena e pernottamento in hotel.

Giovedì 30 aprile. L'isola di Ponza. Al porto di Terracina o di Gaeta (dipenderà dall'operativo delle corse di aprile ancora sconosciuto) saliremo a bordo dell'aliscafo che in un'ora ci porterà all'isola di Ponza. È previsto un trekking non impegnativo, di circa 2 ore per arrivare sul Monte della Guardia (m 280), ma poi ci dedicheremo anche all'attività balneare e relax. Nel tardo pomeriggio faremo ritorno sulla terra ferma e quindi in albergo. Cena e pernottamento.

Venerdì 1° maggio. Monte Redentore. Oggi ci dirigiamo col nostro pullman verso sud lungo la costa fino a raggiungere **Formia**. Qui lasciamo il litorale e saliamo fino ai 750 m di quota lungo una strada tortuosa di montagna. Da questa quota proseguiremo a piedi fino al Monte Redentore (m 1252), su sentiero comodo che via via si fa sempre più panoramico con viste suggestive sul mare sottostante. Oggi ci sarà la possibilità di pranzare al **rifugio Pornito** oppure al sacco (a vostra scelta). Nel ritorno è prevista una sosta a **Sperlonga** per visitare il bel centro storico.

Sabato 2 maggio. Il nostro soggiorno a Terracina si conclude con una passeggiata nei dintorni di Terracina. Percorreremo il sentiero di San Francesco detto anche Tempio di Giove. 200 metri il dislivello e circa 2 ore la durata della passeggiata che terminerà nel centro storico di Terracina. Qui la nostra guida ci condurrà per le antiche viuzze del centro raccontandoci la storia di questo luogo.

Domenica 3 maggio. Dopo la 1° colazione viaggio di rientro a casa. Lungo il tragitto visita **dell'Abbazia di Fossanova**.

Quota di partecipazione **€ 560,00**

Supplemento singola € 100

Intesa San Paolo, sede BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439

acconto € **200,00** entro il **31.1.2020** - pagamento a saldo entro il **20.3.2020**

Compreso nella quota : Pullman GT per tutta la durata del viaggio, 4 pernottamenti in mezza pensione con bevande presso l'hotel Torre del sole, 4* di Terracina; 1° colazione continentale rinforzata a buffet; menù fisso 3 portate (primo piatto, secondo piatto con contorno caldo, dessert) tassa di soggiorno; utilizzo delle piscine dell'hotel (qualora gli impianti siano in funzione); aliscafo per l'isola di Ponza, accompagnatore/guida locale per le tre escursioni indicate nel programma, pagamento navetta ed entrata a Bagnoregio

Non compreso della quota : i pranzi o pocket lunch e altri servizi non considerati alla voce la quota include
in pullman saranno raccolti € 10,00 per uso radioline e mance

BZ – Tel. **3421789309** (solo mattina); FAX 0471271056

e-mail: info@freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it