

ROMA FUORIORTA ... E NON SOLO!

dal 14 al 18 aprile

Roma dalle molte vite, centro di un potente impero e della Cristianità occidentale, metropoli moderna dalle tante contraddizioni e dall'innegabile fascino, è circondata da un territorio in cui natura e storia continuamente si intrecciano, dando vita al paesaggio inconfondibile che tanto entusiasmava i viaggiatori europei del Grand Tour. Pagato il doveroso omaggio ai tesori dell'Urbe, andremo alla scoperta di alcune località fuoriporta non toccate dalle trasformazioni urbanistiche del '900, a partire dalla Regina Viarum, la via Appia antica, per continuare con Tivoli, antico luogo di delizie nella valle dell'Aniene, per terminare con un'escursione nella zona del lago di Nemi, tra boschi sacri alla dea Diana e pittoreschi borghi sacri alla buona tavola e al buon vino. Sulla via del ritorno, faremo una sosta al sito archeologico dell'Antichissima Città di Sutri, collegata alla storia di Roma per più di un motivo.

Martedì 14 aprile

Nel cuore di Roma

Partenza h. 06:30 dal parcheggio della Villetta. Sosta in autogrill per il pranzo.

Arrivo a **hu Roma Camping in Town**, dove alloggeremo, assegnazione delle camere.

Nel pomeriggio, incontreremo nei pressi del Colosseo la nostra Guida, Stefania, che ci condurrà attraverso il centro di Roma in un trekking urbano di 8 km ad altissima densità storica e monumentale. Dal Colosseo alla Basilica di San Pietro, toccheremo i luoghi più significativi della città: Via dei Fori Imperiali, il Campidoglio, Piazza Venezia, Fontana di Trevi, Fontana del Tritone, Piazza di Spagna, Via dei Condotti, Lungo Tevere, Castel Sant'Angelo...

Al termine di questo straordinario percorso faremo ritorno all'albergo per la cena e il meritato riposo.

T – lunghezza. km8, dislivello irrilevante.

Mercoledì 15 aprile **Parco Archeologico dell'Appia Antica “Regina Viarum”**

Iscritta con questo nome nell'elenco del “Patrimonio dell'Umanità” UNESCO, questa famosa strada consolare iniziata nel 315 a.C. conduceva originariamente da Porta Capena a Capua, e venne successivamente prolungata fino a Brindisi, principale porto per l'Oriente. Il suo tratto iniziale, valorizzato come passeggiata archeologica già nell'Ottocento, è stato salvato dalla speculazione edilizia del dopoguerra grazie all'istituzione di un Parco Regionale.

Partendo dal Circo Massimo e dalle Terme di Caracalla, ci lasceremo alle spalle il traffico cittadino e ci troveremo a camminare tra cipressi, pini, mausolei e antiche ville imperiali, immersi in un paesaggio ricco di storia. Lungo il nostro percorso avremo la possibilità di visitare la tomba di Cecilia Metella, un imponente mausoleo eretto nel I secolo a.C. e trasformato in fortificazione nel periodo medievale, e la Villa dei Quintili, vasta residenza imperiale del II sec. d.C.

Al termine, il pullman ci riporterà in albergo, dove ceneremo e pernosteremo.

T – lunghezza km. 14, dislivello irrilevante.

Giovedì 16 aprile

Parco Regionale dei Castelli Romani

L'antico vulcano laziale, collassato in epoche remote, ha lasciato in eredità un territorio vario e pittoresco, ricco di colline boschive e di graziosi laghi, luogo ideale per difendersi, nei tempi passati, dagli invasori e dalla malaria, ma anche meta ideale per le gite fuoriporta, allietate dal celebre “vino de li Castelli” e dai saporiti piatti della cucina popolare.

Il nostro percorso avrà inizio dal Museo delle Navi Romane, sulle rive del Lago di Nemi; da qui raggiungeremo il Belvedere “Occhialone” di Monte Cavo, per ammirare i laghi vulcanici di Nemi e Albano e, se saremo fortunati, il litorale romano con il lontano Promontorio del Circeo. Seguiremo in parte il tracciato dell'antica Via Sacra, una strada preromana in basolato lavico che univa il Tempio di Diana *Nemorensis* con il tempio di Giove Laziale a Monte Cavo. Al ritorno ci fermeremo nel pittoresco borgo di Nemi, dove potremo degustare le squisite fragoline di produzione locale. Ma una visita ai Castelli non sarebbe completa senza assaggiare la tipica cucina romana: concluderemo la giornata al *Rifugio di Annibale*, ristorante-pizzeria di Rocca di Papa

Ritorno all'albergo e pernottamento.

E – lunghezza: km 10; dislivello: + m. 550; – m. 150.

Venerdì 17 aprile

Tivoli: Riserva naturale di Monte Catillo e Villa Gregoriana

Più antica di Roma, abitata da popolazioni diverse che qui si incontravano intorno al guado sul fiume Aniene, sul percorso della transumanza tra Lazio e Abruzzo, l'antica Tibur diventa nel periodo imperiale sede di numerose ville dell'aristocrazia romana – tra cui la celebre Villa Adriana. Partendo da San Polo dei Cavalieri, una facile escursione nella Riserva di Monte Catillo ci condurrà a Tivoli passando per una suggestiva sughereta e per il punto panoramico che domina la bella cittadina, arroccata su uno sperone roccioso e ricca di monumenti romani e medievali.

Proprio sotto l'antica acropoli romana, nella valle scoscesa del fiume Aniene, si trova Villa Gregoriana, che visiteremo nel pomeriggio, un'area naturale di grande valore storico e paesaggistico. Da sempre minacciato dalle piene rovinose del fiume, il territorio è stato modificato per iniziativa di papa Gregorio XVI, che nel 1835 fece deviare e canalizzare in due cunicoli artificiali le acque dell'Aniene, realizzando la Grande Cascata e creando un vero e proprio “giardino romantico” in cui la natura “sublime” convive con la poesia delle rovine.

Ritorno all'albergo, cena e pernottamento

T/E – mattina: lunghezza km 8 dislivello: +m.150, -m. 450; pomeriggio: km 2/3

Sabato 18 aprile

Parco Regionale dell'Antichissima Città di Sutri

Partenza per Parma

Sulla via del ritorno, lungo la via Cassia, faremo sosta nella cittadina di Capranica; da qui, percorrendo un tratto della via Francigena, tra boschi e cascatelle, raggiungeremo l'*Antichissima* città di Sutri – antica davvero, se la sua fondazione risale al mitico re Saturno! Particolarmente interessante il suo Parco Archeologico, dove si trovano numerose tombe etrusche e romane, un anfiteatro interamente scavato nel tufo senza murature di sostegno e la cappella della Madonna del Parto, adattamento cristiano di un mitreo del III secolo.

Sutri è anche ricordata perché la “donazione di Sutri”, fatta dal re longobardo Liutprando a papa Gregorio II, nel 728, è considerata il primo riconoscimento del potere politico dei Papi, e quindi l'inizio del loro potere temporale – senza il quale la storia di Roma sarebbe diversa...

T/E- km 5 dislivello irrilevante.

SCHEDE TECNICA

Partenza giorno 14/04 ore 6,30 da Viale Villetta

Rientro: giorno 18/04 ore 20,00 traffico permettendo

Pranzi al sacco

Ospitalità presso hu ROMA CAMPING IN TOWN

Singolo sovrapprezzo € 120,00 (pochissime disponibilità)

Quota di partecipazione: € 650,00 comprensivo di:

- Trasporto pullman granturismo
- 4 giorni a mezza pensione, bevande e tassa di soggiorno incluse
- Cena di cucina locale presso la trattoria. Il rifugio di Annibale -Castelli romani
- Guida CAI per tutte le escursioni
- Ingressi e metro

Posti disponibili **max 30**, iscrizioni entro **28/02/2026** previo caparra € 200, segnalare al momento dell'iscrizione eventuali intolleranze alimentari.

Scarpe con suola vibram e abbigliamento adatto alla stagione

La partecipazione all'escursione richiede ai soci di essere dotati di equipaggiamento idoneo, di saper valutare le proprie capacità fisico-tecniche in relazione al percorso e di attenersi alle disposizioni del capogita che sovrintende solo agli aspetti pratico/ organizzativi dell'iniziativa.

Per ulteriori informazioni: Laura e Maristella