

CAPODANNO CIOCIARIA e SIMBRUINI

Monasteri di Subiaco e borghi ciociari, terme e trek!

Giornate dentro la bellezza genuina dei monti Ernici e Simbruini alle spalle di Roma e Frosinone, indaghiamo l'alta valle dell'Aniene visitando i monasteri di S. Scolastica ed il Sacro Speco di S. Benedetto, stupende opere architettoniche sulle rupi di Subiaco che custodiscono l'esperienza eremitica del Santo di Norcia, Terme di Fiuggi e percorsi benessere, trek alle sorgenti dell'Aniene dentro boschi da favola e ai 2000 m. di Campo Staffi per guardare Abruzzo e Piana del Fucino, visita a borghi e rocche ciociare: Fumone dove morì Celestino V e Anagni città dei papi.. Tra buon cibo e simpatica compagnia!



PROGRAMMA

VENERDI' 29.12: Partenza h 7 (Fano, Bar Poldo - V. S. Eusebio, 44) auto proprie o minibus in autogestione

Escursione: Da Subiaco lungo l'Aniene, visita ai monasteri di S. Scolastica e S. Benedetto; Facile (T), marcia 3h

Pomeriggio: breve visita libera all'antica **Fiuggi** rinomata località sui Monti Ernici nota per la salubrità delle acque, **bagno e percorso termale alla SPA nel centro storico**

SABATO 30.12: Escursione alle sorgenti del fiume Aniene; Difficoltà media (E), marcia 5h30', dislivello 675 m.

Dal borgo di Filettino alla "Fiumata" tra faggete secolari e acque scroscianti, nelle terre dell'orso marsicano

Per i vicoli del grazioso borgo circondato dalle Mura Saracene che lega il suo nome alle felci.. allungato su un dosso posto tra le sontuose cime dei Monti Simbruini e Cantari, ed i più dolci Ernici, nel comune più alto del Lazio coi suoi 1075 m.

Raggiungiamo i boschi dove l'orso si muove indisturbato.. che nascondono le prime polle sorgive del fiume Aniene

DOMENICA 31.12: Escursione tra Campo Staffi e M. Cotento (2015 m.); Medio-facile (T/E), marcia 3h30', disl. 300 m.

Cascata di Trevi e trek sul monte affacciato su Abruzzo e Piana del Fucino. Cena di S. Silvestro, veglione e musica!

Visitiamo ai piedi del borgo omonimo, l'impetuosa Cascata di Trevi, noto set cinematografico di Cinecittà, che il fiume Aniene disegna tra rocce di travertino e un ambiente lussureggiante. Saliamo per l'escursione tra boschi e radure su uno dei punti più alti e panoramici e dei M. Simbruini, al confine con l'Abruzzo, e con una bellissima camminata osserviamo Avezzano che sorge lì dove un tempo era il grande Lago del Fucino, bonificato a fine '800 dal Principe Torlonia

LUNEDI' 01.01: In cammino tra i borghi della Ciociaria: Fumone, la prigione di Celestino V e Anagni città dei papi

*In seconda mattinata raggiungiamo Fumone, tra i castelli più caratteristici del frusinate: visita guidata con la proloco alla stupenda Rocca Longhi De Paolis dove fu rinchiuso e morì nel 1296 Papa Pietro Angeleri da Morrone, al secolo Celestino V, colui che fece "il gran rifiuto.." all'apice dei suoi 800 m. incontriamo il giardino pensile più alto d'Europa e "Terrazza della Ciociaria": a cielo terso l'occhio spazia dalla cupola di S. Pietro di Roma al Vesuvio! Ad Anagni per una bevuta e degustazione finale in piazza, e rientriamo. **QUOTA € 325 entro 16/12/17 | € 350 sino al 23/12/17***

venerdì 29/12 — lunedì 01/01/2018

CAPODANNO CIOCIARIA e SIMBRUINI

Monasteri di Subiaco e borghi ciociari, terme e trek!



DIREZIONE TECNICA
AGENZIA VIAGGI
MARCHE and BIKE



MODALITA' & NOTE

QUOTA € 325 (entro 16/12/17) | € 350 (entro 23/12/17)

comprende: 3 gg a mezza pensione compreso cenone di S. Silvestro con musica, guida ambientale escursionistica, competenze d'agenzia; supplemento singola € 40 (totale per 3 notti)

EXTRA NON COMPRESI: viaggio a/r Pesaro - M. Simbruini/Ernici (auto proprie o possibilità minibus in autogestione tra partecipanti), pranzi al sacco, Terme di Fiuggi (facoltative: piscine, sauna, bagno turco, costo € 28), ingresso e visita guidata rocca di Fumone, degustazione finale di Capodanno ad Anagni

PRENOTAZIONI: ACCONTO € 180 (bonifico bancario) e compilazione/firma contratto di viaggio, da inviare in agenzia "Marche and Bike"

CONTRATTO DI VIAGGIO, scaricabile:

http://www.lacordataescursionismo.it/public/Contratto%20di%20viaggio%20CAPODANNO_29.12.17_01.01.2018.pdf

SALDO QUOTA: entro sabato 23/12/2017

CORDATA CARD / ASSICURAZIONE infortuni annuale obbligatoria € 10
(valida 1 anno, convenzioni/sconti, 1 gratuità ogni 10 trek giornalieri)

ALLOGGIO: Hotel San Giorgio *** Via Sublacense, 13 - Altipiani di Arcinazzo (RM) tel. 0775/591039
in camere singole, doppie e triple

SERVIZIO GUIDA NATURALISTICA:

La Cordata escursionismo & natura di Massimiliano Giorgi

INFO ESCURSIONI: lacordataescursionismo@gmail.com | 348/0430358



MATERIALI UTILI: scarponi da trek alti alla caviglia con suola scolpita obbligatori, ghette, calzettoni lunghi, pantalone comodo leggero e pesante (o calzamaglia/fuseaux), cappello, guanti, abbigliamento a strati (pile leggero, felpa, wind-stopper), mantellina antipioggia, zainetto, borraccia, torcia elettrica, bastoncini telescopici
"MARCHE & BIKE" Via Furlo, 100 - Acqualagna | marcheandbike@gmail.com

Tel/Fax 0721/700005 – 377/1153061

INTESTAZIONE C/C (bonifico): MARCHE AND BIKE soc. coop. a r.l.

IBAN: IT39M 08731 68230 000 0401 63585 | indicare in causale per chi e per cosa si versa