



CAI – Sezione di Rapallo

Commissione Gite Escursionistiche

" LA RIVIERA DI ULISSE "

Da Anzio a Formia, con il Circeo, Terracina, Sperlonga, Gaeta e ... trek di Ponza e Zannone

20 -28 Ottobre 2025: 9 giorni e 8 notti

Trekking escursionistico – archeo-cultural-naturalistico; viaggio in pullman con autista al seguito

Grado di difficoltà : E

... Dalle dissertazioni e critiche sullo sbarco americano sulle spiagge di Anzio e Nettuno , ai siti archeologici ancora mirabilmente conservati, come le ville degli Imperatori e dei nobili Romani. Non mancheranno paesaggi mozzafiato, laghi azzurrissimi, dune interminabili...e tante, tantissime torri sui promontori, come sentinelle che ci rimandano al passato del nostro Bel Paese; Ulisse sarà lì, nascosto dentro di noi, che come tutti i viaggiatori curiosi forse non vorremo tornare, quasi a volerci perdere in un mondo che tutto sommato ci è familiare...ma Ulisse torna, alla fine, e anche noi torneremo, forse questa volta più di altre, con un po' di nostalgia per i luoghi visitati. Però... attenti alla Maga Circe, Signori Uomini!...

PROGRAMMA

20 ottobre, lunedì: ore 6.15 partenza in pullman dal casello autostradale di Rapallo; raccolta dei partecipanti ai caselli di Chiavari e Sestri.

Prima metà: Nettuno, dove visiteremo il Cimitero Americano; poi ci dirigeremo alla spiaggia di Anzio, dove avvenne lo sbarco: da lì potremo ammirare la villa di Ottaviano, poi passata a Nerone (detta appunto 'Villa di Nerone. Quindi, con un gentile volontario, vedremo il Museo dello Sbarco. In serata ci dirigeremo verso Sabaudia, dove dormiremo 3 notti. Cena e pernottamento in hotel.

21 ottobre, martedì: incontreremo la guida naturalistica, con cui faremo un'escursione intorno ai laghi costieri di Sabaudia e le sue dune costiere, meravigliose, con spiagge infinite ... Verso sera visiteremo la singolare cittadina in puro stile razionalista. Cena e pernottamento in hotel.

22 ottobre, mercoledì: effettueremo l'escursione sul Promontorio del Circeo partendo da San Felice Circeo vecchia, grazioso borgo sul promontorio, dove ci recheremo col ns pullman, che ci aspetterà in p.za San Francesco;
escursionismo di difficoltà E, circa 350 metri di dislivello in salita e in discesa.
Il nostro trekking arriverà in 2 punti particolarmente panoramici, ma NON in cima al Picco di Circe (EE), dove il sentiero è ufficialmente chiuso .
Dal primo punto panoramico, sul crinale, vedremo molto bene il Picco di Circe.
Il secondo punto panoramico prevede il passaggio lungo le Mura Ciclopiche costruite dai Volsci, acerrimi nemici dei Romani, sino a giungere ad un belvedere sul sentiero, che ci consentirà di ammirare dall'alto tutto il promontorio (il "Quarto "Caldo") sotto di noi, sino al Faro, e la Via del Sole.
Quindi giù, in discesa (Quarto Freddo), facendo un percorso ad anello, sino al pullman.
Pranzo al sacco.
Accompagnati dal pullman ci dirigeremo poi verso il Faro, dove a metà strada (pochi km) incontreremo un altro sentiero, che ci porterà verso il mare, sul Quarto Caldo, alla Grotta delle Capre, dove scenderemo a piedi (difficoltà E, circa 150 metri di dislivello in salita e in discesa).
Terminata questa seconda gita, il pullman ci riporterà nuovamente al bel borgo di San Felice alta, dove potremo fare una breve passeggiata per visitarlo e rifocillarci.
Ritorno nella vicina Sabaudia, cena e pernottamento in hotel.

23 ottobre, giovedì: ci dirigeremo verso Terracina e il Tempio di Giove Anxur, che visiteremo.
La vista da lassù è mozzafiato.
Poi via, con la nostra "Corriera stravagante", verso Sperlonga, dove visiteremo il vecchio borgo, scendendo dall'alto verso il mare e quindi ritorno al pullman.
Pranzo al sacco.
Poco distante, eccoci giunti, con il pullman, alla Villa di Tiberio, punto clou della nostra gita, dove visiteremo prima il Museo e quindi il sito archeologico della Villa Imperiale, con annessa Grotta e peschiere, sulla bella spiaggia.(durata della visita: circa 1ora e mezza).
Ci dirigeremo poi, sempre a piedi, sul promontorio della Villa, dove percorreremo un anello che ci permetterà di ammirare tutti i promontori circostanti, con le bellissime spiagge intercalate.
Terminata anche l'escursione sul promontorio, della durata di circa 1 ora, difficoltà E, 150 metri di dislivello in salita e discesa, di nuovo salteremo sul nostro pullman laddove ci aveva lasciati nei pressi della Villa, dirigendoci verso Gaeta, dove pernosteremo in un hotel situato a ridosso della grande spiaggia di Sérapoai piedi del Monte Orlando, promontorio di Gaeta, ultima propaggine dei Monti Aurunci.
Cena e pernottamento in hotel.
Passeggiata serale nel borgo antico.

24 ottobre, venerdì: a piedi, dall'hotel raggiungeremo il Monte Orlando, dove visiteremo "La Montagna Spaccata", la "Grotta del Turco", le Polveriere borboniche, il Mausoleo di Lucio Munazio Planco, sulla cima, attualmente in restauro; vedremo i bellissimi panorami e scenderemo poi passando dal borgo medievale di Gaeta, con le sue innumerevoli chiese.
Dislivello: circa 220 metri in salita e in discesa.
Diff. E.
Ritorno in hotel, sempre a piedi.
Cena e pernottamento in hotel.

25 ottobre, sabato: partenza per Ponza, dal porto di Formia, che si trova a pochi km da Gaeta; arrivo a Ponza previsto intorno alle 11.30; pranzo al sacco.
Mini trekking dell'isola (Collina di Santa Maria, Fortino del Frontone, Spiaggia del Frontone (bagno?); diff. E; cena e pernottamento in albergo.

26 ottobre, domenica: Trekking dell'isola di Ponza con pranzo al sacco; partiremo presto per il Monte Guardia, il monte piu' alto di Ponza (283 mt sndm); ; scenderemo quindi verso le vigne di Punta Fieno: sara' un percorso ad anello; diff. E; cena e pernottamento in albergo.

27 ottobre, lunedì: ci dirigeremo in barca, tempo e mare permettendo, all'isola di Zannone, dove effettueremo un trekking ad anello dell'isola; dislivello trascurabile. Diff. E. Pranzo preparato dai pescatori.

Ritorno a Ponza.

Nel primo pomeriggio partenza per Formia.

Ritorno a Gaeta con il nostro pullman.

Cena e pernottamento nel solito hotel di Gaeta.

28 ottobre, martedì: ritorno a Rapallo in serata con eventuale sosta in località piacevole lungo il tragitto, se ne avremo il tempo

Percorso e programma potrebbero subire *variazioni* in base al meteo, al mare, o ad altre evenienze ed imprevisti

Ricordo che per partecipare è **necessario essere in regola con iscrizione e bollino CAI 2025.**

Chi volesse partecipare al trekking **non essendo socio CAI** dovrà pagare l'**assicurazione obbligatoria** di euro 8.40 al giorno.

Il costo totale del trekking e' di EUR 950 cad.; e' richiesto un **acconto di 450 euro** da versare con bonifico bancario sul conto del CAI Rapallo, IBAN IT71G 03015 03200 00000 3737319 **entro il 20 maggio 2025**, ed il **saldo di euro 500**, da versare sempre con bonifico **entro il 10 settembre 2025**. Dopo ogni pagamento eseguito con bonifico siete pregati di inviare alla referente la *ricevuta del bonifico effettuato* via mail oppure via whatsapp in privato (non sulla chat, per privacy). La referente trasmettera' quindi i pagamenti alla Presidente.

La cifra comprende: viaggio a/r in pullman privato, con autista al seguito; 8 pernottamenti con colazioni e cene incluse con acqua e vino compresi (mezza pensione); i biglietti dei siti archeologici; i biglietti del traghetto a/r; l'accompagnamento della guida naturalistica a Sabaudia; le barche per Zannone ed il pranzo preparato dai pescatori, a Zannone; le tasse di soggiorno.

La cifra non comprende: eventuali pranzi al sacco che si potranno comunque ordinare in loco pagandoli a parte; gli extra di ogni genere.

Differenza camera singola: da 20 a 25 EUR a notte, da pagare in loco (siete pregati di richiederla in anticipo).

Sara' richiesta una **oblazione** di 10 euro cad per il CAI Rapallo, da consegnare alla capogita, in loco.

Equipaggiamento: da trekking autunnale (vestirsi 'a cipolla'), senza dimenticare nello zaino ombrellino e mantella, felpa, guscio, cappello, bacchette, scarponi; farmaci in uso, analgesici abituali, piccolo set per medicazioni; qualche barretta, coltellino tipo svizzero, borraccia..

Referente direttore di gita: Carla Pirovano,

Cellulare 3355937899

Mail: carlapirovano@alice.it

Iscrizione: *contattate la referente* via whatsapp o via mail. È già stata aperta una *chat dedicata* nella quale vengono man mano inserite le persone interessate, se lo desiderano, nonché le notizie, gli aggiornamenti, le variazioni e le curiosità; all'uopo, chi volesse essere inserito nella chat me lo scriva in privato, grazie.

Verrà aperta una *lista di attesa* per eventuali sostituzioni, secondarie ad eventuali disdette di partecipanti; siete comunque pregati di iscrivervi solo se veramente intenzionati a partecipare.

N.B.: I partecipanti sono altresì pregati di **attenersi alle regole delle gite sociali CAI (vd sito CAI Rapallo: www.cairapallo.it)**, soprattutto quelle relative ad eventuali distacchi dal gruppo: in tal caso la capogita desidera esser **avvertita prima**, e dovrà essere firmata una manleva liberatoria da parte di chi si distacca dal gruppo.

***Numero previsto di partecipanti: non oltre 32.**

Grazie dell'attenzione

Club Alpino Italiano – Sezione di Rapallo

Orari apertura segreteria:

Via Betti 219 16035 Rapallo - cairapallo@libero.it

[Mercoledì](#) ore 17.30-18.30/21-22

La Grotta del Turco, Gaeta

