

BASSO LAZIO PONZA

EXPERIENCE

A pochi chilometri da Roma, il sud del Lazio è un angolo d'Italia spesso trascurato, ma di incredibile fascino dal punto di vista storico e paesaggistico. Il nostro viaggio prenderà piede dalle abbazie e dai pittoreschi borghi medievali della Ciociaria, per poi spostarsi verso la costa tirrenica, dove natura, storia e mito si fondono: dal bellissimo promontorio del Circeo al golfo di Gaeta, un susseguirsi di spiagge dorate, scogliere e villaggi a picco sul mare danno vita alla Riviera di Ulisse, terra abitata, secondo il mito, dalla spietata maga Circe. Dopo aver abbracciato tutta la riviera dall'alto del monte Redentore, ci trasferiremo sull'isola di Ponza, dove, tra calette e escursioni in barca, vivremo uno dei mari più limpidi e turchesi d'Italia e dell'intero Mediterraneo

IL TOCCO BHS

La sera d'apertura del nostro viaggio avrà un sapore speciale! Nelle campagne di Pofi, nel cuore della Ciociaria, la nostra coordinatrice Arianna ci aprirà le porte della sua casa per una cena tipica ciociara a base di prodotti locali. Un pieno di cibo, vino e allegria per iniziare al meglio il nostro on the road!



COME CI SPOSTIAMO

Auto propria / a noleggio



DOVE DORMIAMO

Agriturismi, bed & breakfast

ITINERARIO

Luogo (notti)

Highlights

Pofi (1)

Abbazia di Montecassino, lago di Posta Fibreno, Isola del Liri



Sperlonga (2)

Abbazia di Fossanova, Circeo e Picco di Circe, tempio di Giove, spiaggia 300 Gradini



Gaeta (1)

Rifugio Pornito, monte Redentore, eremo di San Michele, Gaeta



Ponza (2)

Chiaia Luna, Cala Gaetano, Palmarola, monte Guardia, Bagno Vecchio

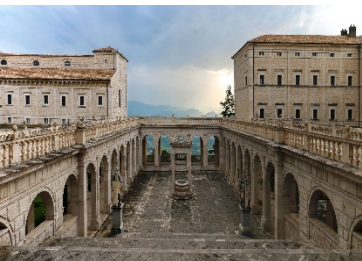
DAY 1

Montecassino e la Ciociaria

Mattina: ritrovo presso la stazione di Frosinone (o altra location precedentemente concordata) entro le 11, spostamento verso Montecassino

Pomeriggio: pranzo e visita dell'abbazia benedettina di Montecassino, il più antico monastero d'Italia, fondato nel 529 da San Benedetto. Visita della basilica, del chiostro e del museo, e spostamento verso Isola del Liri. Lungo il tragitto, breve sosta al lago di Posta Fibreno. Arrivo a Isola del Liri e visita del pittoresco borgo, costruito su un'isoletta nel letto del fiume Liri, nei pressi della bellissima Cascata Grande: alta 27 metri, è tra le poche cascate al mondo che cadono proprio in corrispondenza di un centro cittadino. Check-in in agriturismo a Pofi, nel cuore della Ciociaria

Sera: cena di campagna a Pofi a casa di Arianna, coordinatrice BHS, a base di salsicce locali e vino casereccio



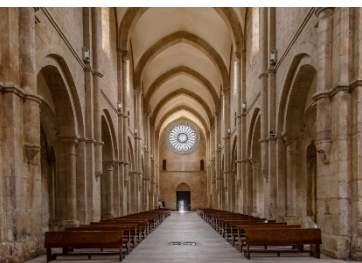
DAY 2

Il Circeo

Mattina: partenza verso il mare! Lungo il tragitto, visita dell'abbazia cistercense di Fossanova, costruita nel XII secolo, uno dei più fini esempi di architettura gotica in Italia. Arrivo a Torre Paola, ai piedi del Circeo, e inizio del trekking sino alla cima del picco di Circe, punto più alto del promontorio del Circeo. Pranzo al sacco in vetta, con viste meravigliose sul litorale di Sabaudia e il golfo di Gaeta

Pomeriggio: relax in spiaggia a Sabaudia, con possibilità di noleggiare i kayak per esplorare le calette incastonate ai piedi delle pareti bianche del Circeo, come la spiaggia dei Prigionieri. In serata, trasferimento a Sperlonga, check-in in b&b e splendido tramonto sul mar Tirreno

Sera: cena a base di pesce in trattoria a Sperlonga

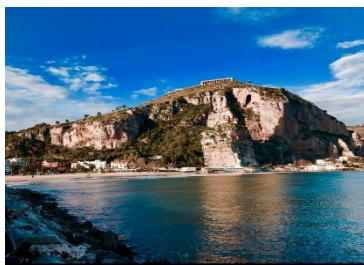
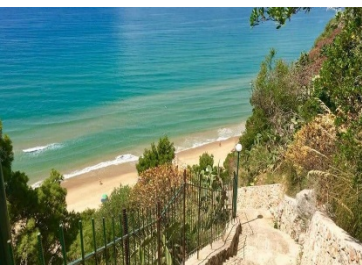


Sperlonga e riviera di Ulisse

Mattina: relax e bagni alla spiaggia dei 300 Gradini, tra Sperlonga e Gaeta, una delle più belle del litorale tirrenico: la fine sabbia dorata e le acque trasparenti ripagheranno in pieno la fatica della discesa della lunga scalinata!

Pomeriggio: relax nelle spiagge splendida riviera di Ulisse, che va dal Circeo al golfo di Gaeta. Possibilità di visitare il tempio di Giove Anxur, risalente al I secolo a.C., arroccato su uno sperone roccioso che domina su Terracina. Rientro sulla costa, e bagno pomeridiano in spiaggia a Sperlonga. Pittorresco tramonto sul mare e aperitivo nei caratteristici locali del centro storico o sul lungomare

Sera: cena a base di pesce in trattoria a Sperlonga

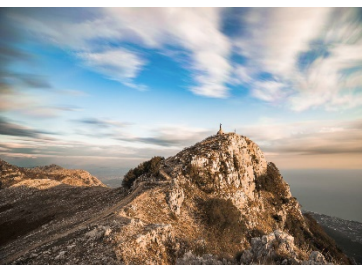


Monti Aurunci e Gaeta

Mattina: spostamento verso il primo entroterra e arrivo a rifugio Pornito, sulle pendici dei monti Aurunci. Trekking di circa 3 ore tra aspri e sorprendenti scenari di montagna sino alla cima del Redentore (1252 metri), da cui si apre una vista indimenticabile sulla riviera, fino al golfo di Napoli e il Vesuvio. Lungo il sentiero, in prossimità della vetta, visita dell'eremo di San Michele Arcangelo, affascinante chiesa rupestre in stile neogotico posta a 1220 metri di quota

Pomeriggio: rientro al rifugio Pornito (810 metri) e pranzo nella terrazza, con bellissima vista sul litorale di Formia. Rientro in auto verso la costa, check-in in b&b a Gaeta, incantevole borgo medievale arroccato su un promontorio a picco sul mare, e relax in spiaggia con aperitivo al tramonto

Sera: cena a base di pesce in trattoria a Gaeta



Isola di Ponza

Mattina: sveglia presto e trasferimento a Terracina. Lasciate le auto, imbarco sul traghetto per l'isola di Ponza. Arrivo a metà mattinata, check-in in b&b/appartamento. In autobus, o con bici o scooter a noleggio, trasferimento verso località le Forna e il nord dell'isola, alla scoperta delle stupende cale incontaminate della costa est: tra le più belle e remote, Cala Gaetano, dalle acque verde smeraldo, da cui è possibile raggiungere a nuoto le calette di punta dell'Ebreo

Pomeriggio: spostamento verso il lato ovest dell'isola, baciato dal sole nel pomeriggio. Relax e bagni a Cala dell'Acqua. Per il tramonto più bello di Ponza, spostamento sulla terrazza affacciata su Chiaia di Luna, la spiaggia più iconica dell'isola, oggi chiusa e apprezzabile solo dall'alto

Sera: cena a base di pesce e serata nei locali di Ponza



Isola di Palmarola

Mattina: partenza dal porto di Ponza al mattino, e giornata in barca dedicata all'esplorazione delle meraviglie delle isole Ponziane dal mare. In mattinata, navigazione intorno a Ponza, con bagni e snorkeling nelle grotte e a largo delle magnifiche scogliere di tufo, e successivo spostamento all'isola di Palmarola, la più selvaggia dell'arcipelago. Bagni a largo di Cala Brigantina e dei faraglioni di Mezzogiorno

Pomeriggio: pranzo a bordo o presso il ristorante 'o Francese, unico edificio abitata dell'isola, situato in cala Porto. Prosecuzione del giro in barca a Palmarola, con bagno di fronte all'incredibile formazione rocciosa detta La Cattedrale. Rientro a Ponza in serata e aperitivo sul mare

Sera: cena a base di pesce e serata nei locali di Ponza



Faro della Guardia e bagni a Ponza

Mattina: sveglia presto e mattina dedicata all'esplorazione dell'interno dell'isola, con un trekking al faro della Guardia, situato in cima al faraglione omonimo. Il percorso segue una mulattiera fino al monte Guardia (280 metri), punto più alto dell'isola, da cui si apre una splendida vista su tutta l'isola e su Palmarola. Dal Semaforo, torre segnaletica oggi dismessa, un sentiero poco curato ma incredibilmente panoramico si snoda a picco sul mare sino al faro, costruito nel 1867 e solo recentemente automatizzato. Nel percorso di rientro, sosta nella cala di Bagno Vecchio, una delle più belle dell'isola, per un bagno e snorkeling

Pomeriggio: pranzo e pomeriggio di relax e ultimi bagni a Ponza. Nel tardo pomeriggio, traghetto di rientro a Terracina e fine dei servizi BHS



INFO UTILI

Documenti identità

Necessaria carta di identità in corso di validità

Visti

Non necessario

Vaccinazioni

Non necessarie

 **bhstravel**