

I tesori del Lazio: Fiuggi - Via Appia Antica - Roma

Un viaggio in bici di 7 giorni

Code tour: ITALAZ01C



Questo bellissimo tour vi permetterà di esplorare l'intero territorio compreso fra Fiuggi e Roma: partirete da Fiuggi, rilassandovi in un hotel 4 stelle, situato in una verde oasi. L'Hotel dotato di un elegante ed esclusivo centro benessere di oltre 1000 metri quadrati dove potrete rigenerarvi e scegliere fra diversi pacchetti benessere. In questo tour scoprirete il lago di Canterno, riserva naturale nonché dimora di numerose specie di uccelli protetti. Un giro ad anello vi porterà ad Anagni, cittadina medievale nota come residenza estiva di molti Papi. Varrà sicuramente la pena la visita della Cattedrale ed il Palazzo dei Papi (Palazzo di Bonifacio VIII). Il quinto giorno, dopo aver visitato la cittadina di Colferro, un transfer vi lascerà all'inizio della Via Appia, una delle più importanti strade romane antiche. Lungo la Via Appia vi sono le tombe di Callisto e San Sebastiano. Al termine della Via Appia, finalmente, raggiungerete Roma, la città eterna. Capitale d'Italia ed uno dei centri più importanti del mondo antico. Numerose testimonianze dell'antichità si potranno visitare, dal Colosseo, il mausoleo di Adriano, il Pantheon ed i Fori Imperiali. C'è così tanto da visitare a Roma che un'intera vita non basterebbe!



Luoghi di principale interesse lungo l'itinerario

- La città termale di Fiuggi
- Il lago di Canterno, habitat naturale di molte specie protette di uccelli
- I vigneti di Cesanese
- Anagni, bellissima città medievale, residenza estiva di numerosi Papi
- L'Appia Antica, l'antica via che conduce direttamente dinnanzi al Colosseo
- Roma, la città eterna.

Date del tour: Ogni domenica dal 15/03 al 25/10/2022,

Partecipanti: Minimo 2 persone (viaggiatore singolo su richiesta)

Livello: 2,5 medio

Il percorso sarà collinare, panoramico, con diverse salite, ma non molto impegnative.

Distanze giornaliere fra 35 e 55 km. L'itinerario avrà salite e dislivelli concentrati nei primi

giorni del tour. Man mano che ci si avvicinerà a Roma, il percorso diventerà più facile e pianeggiante.

Distanza totale: Circa 200 km

Programma in breve:

Giorno 1: Arrivo individuale a Fiuggi

Giorno 2 Fiuggi giro ad anello (38 km)

Giorno 3 Fiuggi - lago di Canterno - Fiuggi (35 km)

Giorno 4 Fiuggi - Anagni - Fiuggi (51 km)

Giorno 5 Fiuggi - Roma (55 km)

Giorno 6 Tour in bici a Roma (20 km)

Giorno 7 Fine del tour



Programma giornaliero

Giorno 1 Arrivo individuale a Fiuggi

All'arrivo, vi verranno consegnate le informazioni sull'itinerario e le biciclette per il tour. Dopo il cocktail di benvenuto, sarà possibile fare un giro in bicicletta a Fiuggi. Fiuggi è conosciuta in tutto il mondo per le sue acque: i benefici delle acque di questo antico borgo nel cuore della Ciociaria erano già noti in passato e, fin dall'antichità, intere generazioni di visitatori le hanno bevute, alla ricerca degli straordinari benefici che queste acque hanno garantito per oltre duemila anni.

Pernottamento e prima colazione a Fiuggi

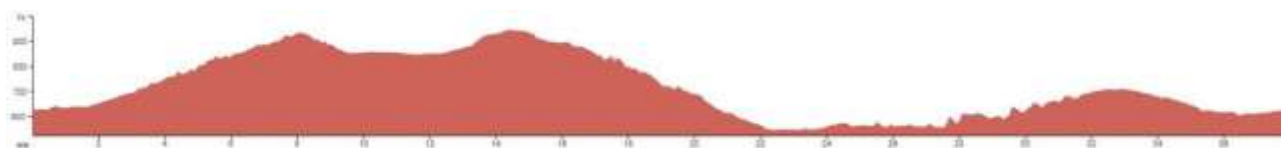
Giorno 2 Fiuggi - Percorso Cesanese - Fiuggi

Tour panoramico sui Monti Simbruini. Dopo una leggera salita di 4 km, raggiungerete un'altitudine di 900 metri s.l.m. Poi inizierà la discesa, e ammirerete l'incredibile paesaggio dell'altopiano di Arcinazzo. Ancora una piccola salita e poi una discesa verso il pittoresco villaggio di Piglio, terra del vino rosso Cesanese; vi consigliamo di fermarvi e di assaggiarlo. La strada che ritornerà a Fiuggi sarà una pista ciclabile costruita sull'antica ferrovia Roma-Fiuggi, con leggeri dislivelli e piacevoli salite.

Pernottamento e prima colazione a Fiuggi

Distanza: 38 km

Dislivello: + 600m



Giorno 3 Fiuggi - Lago di Canterno - Fumone - Fiuggi

Meraviglioso giro attorno al Lago di Canterno, una riserva naturale, il più esteso della zona e habitat naturale di molte specie protette di uccelli: il cormorano, l'airone cenerino, l'airone bianco, la garzetta, il cavaliere d'Italia, il gufo comune, l'allocco, il barbagianni, la poiana e tanti altri uccelli. Inoltre il lago è sempre stato un'attrattiva per pescatori per le specie ittiche presenti, come la carpa, l'anguilla, la tinca, il persico ed il carassio.

Salendo verso Fumone, avrete una bellissima vista della valle del fiume Sacco.

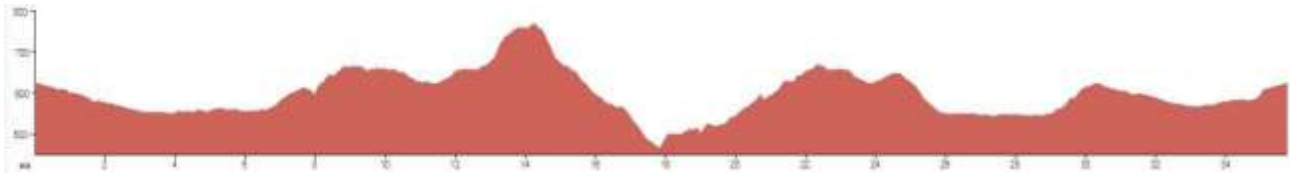
Vi consigliamo di assaggiare la tipica "ciambellina" e la ratafia (liquore alla ciliegia) magari all'ombra del castello medievale, dove potrete ammirare il più alto giardino pensile d'Europa.

Dopo la discesa dal villaggio, pedalerete attraverso una pianura dai molteplici colori, sul versante orientale del lago.

Pernottamento e prima colazione a Fiuggi

Distanza: 35 km

Dislivello: + 653m



Giorno 4 Fiuggi - Anagni - Fiuggi

L'obiettivo di oggi sarà raggiungere la cittadina medievale di Anagni, residenza estiva di molti papi. Ci sarà molto da visitare ad Anagni. La Cattedrale, dedicata alla Vergine Maria, costruita in stile romanico fra gli anni 1071-1105, con aggiunte in stile gotico a metà del 13esimo secolo. Gli affreschi alle pareti e sul soffitto costituiscono alcuni degli esempi di arte romanico/bizantina meglio conservati in Italia, e formano un unico schema iconografico, che include filosofia naturale, i Santi, l'Apocalisse e l'antica Arca dell'Alleanza del Vecchio Testamento. Vale sicuramente la pena visitare il Palazzo palale (o palazzo di Bonifacio VIII).

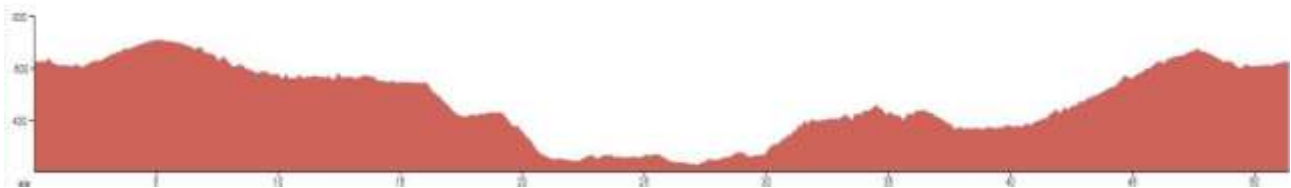
Pedalerete lungo i vigneti che producono il famoso vino rosso di Cesanese: qui, potrete fermarvi in un posto bellissimo con vista sulla vallata e gustare un delizioso aperitivo.

Ritorno a Fiuggi lungo un percorso con una piacevole salita, circondata da boschi verdeggianti.

Pernottamento e prima colazione a Fiuggi

Distanza: 51 km

Dislivello: + 693m



Giorno 5 Fiuggi - Roma

Lungo la pista ciclabile Fiuggi-Paliano, scenderete a 150 m s.l.m. Dopo un breve tratto su strada sterrata, raggiungerete la città di Colferro, dove un van vi attenderà per portarvi all'ingresso dell'Appia Antica.

La via Appia è una strada romana che collegava Roma a Brundisium (Brindisi), uno tra i più importanti porti dell'Italia antica, da cui partivano le rotte commerciali per la Grecia e per l'Oriente. L'Appia, considerata dai Romani la regina viarum (regina delle strade), è

universalmente ritenuta una delle più grandi opere di ingegneria del mondo antico, sia in considerazione dell'epoca precoce in cui fu realizzata (fine IV - III sec. a.C.), sia per l'enorme impatto economico, militare e culturale che essa ha avuto sulla società romana. L'Appia Antica vi condurrà direttamente di fronte al Colosseo.

Pernottamento e prima colazione a Roma

Distanza: 55 km

Dislivello: + 250m



Giorno 6 Roma

Giorno libero per visitare Roma o per fare un tour di Roma in bicicletta di circa 20 km. La città eterna vi inviterà a scoprirla, ad apprezzarne la vivacità e gli angoli più nascosti. Una vita non è sufficiente per conoscere veramente Roma. Questo è quello che i romani, nativi e residenti, vi diranno sicuramente.

Prima tappa allora, nel cuore di Roma, il maestoso Colosseo, conosciuto anche come 'anfiteatro Flavio', sede dei giochi circensi dove si battevano i gladiatori. La via dei Fori Imperiali, che parte dal Colosseo, condurrà lungo l'itinerario archeologico per eccellenza, un complesso unico al mondo di templi, basiliche, edifici pubblici e sacri immersi nel verde della vegetazione, di cui il Foro Romano è il cuore.

I reperti archeologici e le opere di inestimabile valore, trovate durante gli scavi, sono custodite in gran parte nei musei Capitolini, sul Campidoglio, che fu acropoli della città antica. Poco distante si troverà il Teatro Marcello e la famosa Bocca della Verità, scultura in marmo, a ridosso della Chiesa di Santa Maria in Cosmedin, che rappresenta il volto di un fauno: volto che, secondo la leggenda, inghiottirebbe la mano di chi mente.

La visita della Capitale proseguirà seguendo il lungotevere fino a Castel Sant'Angelo, mausoleo dell'imperatore Adriano, che era luogo di rifugio dei Papi e venne utilizzato anche come prigione. Tappa obbligatoria è la città del Vaticano, sede dello Stato Pontificio, con la celebre piazza San Pietro e la magnificenza della cappella Sistina dove potremo ammirare il "Giudizio Universale", capolavoro cinquecentesco di Michelangelo.

Pernottamento e prima colazione a Roma

Distanza: 20 km

Dislivello: + 30m

Giorno 7 Fine del tour

Dopo la prima colazione termine dei nostri servizi



Prezzo per persona 2022:

In camera doppia € 675,00

In camera singola € 944,00

Supplemento mezza pensione € 190,00

Supplemento alta stagione (01-31/08) € 200,00

Noleggio bici € 130,00

Transfer Roma-Fiuggi (compresa bicicletta) su richiesta

Il prezzo include:

- Sistemazione in hotel 4* con Spa a Fiuggi e Hotel 4* a Roma
- Prima colazione a buffet
- Ingresso libero al centro benessere ed alla piscina dell'Hotel a Fiuggi
- Trasporto bagagli da hotel ad hotel
- Informazioni sull'itinerario, mappe, informazioni turistiche in italiano (tracce Gps su richiesta)
- Assistenza telefonica

Il prezzo non include:

- Tassa di soggiorno a Fiuggi e Roma, ove prevista.
- Pranzi, cene e bevande
- Mance
- Biglietti dei musei
- Tutto ciò che non è menzionato sotto 'Il prezzo include'



ECOLOGICO TOURS

Cantonal 41B / Marmotta B19

6565 San Bernardino

Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com

tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505

www.ecologicotours.com

www.meravigliosaumbria.com