



## **FIAB • Amici della Bicicletta** *per una città possibile - onlus*

Piazza Santo Spirito, 13 - 37122 • Verona  
Telefono e fax 045-8004443 • P.iva 02079650236  
[www.amicidellabicicletta.it](http://www.amicidellabicicletta.it) • [sede@amicidellabicicletta.it](mailto:sede@amicidellabicicletta.it)



### **CICLOVACANZA COLLI ALBANI - PARCO DEL CIRCEO**

**da lunedì 26 maggio a lunedì 2 giugno 2014**

**DIREZIONE TECNICA TRAVEL TEAM - VERONA**

#### **DESCRIZIONE**

**- 1 - lunedì 25.05: Verona - Ferentino km 570**

ore 6.00: ritrovo allo Stadio di Verona per il carico delle biciclette - ore 6.30: partenza diretti a Ferentino. Arrivo previsto verso le ore 15.00. Sistemazione nell'hotel e poi visita della cittadina ricca di monumenti di epoca romana e medievale e di chiese romaniche. Cena e pernottamento.

**- 2 - martedì 27.05: Ferentino - Fiuggi km 60**

Si esce da Ferentino diretti ad Anagni lungo strade secondarie. Salita ad Anagni sul colle: centro medievale con notevoli palazzi e chiese, tra i quali il duecentesco palazzo di Bonifacio VIII e il palazzo civico. Si prosegue diretti a Paliano e si raggiunge la pista ciclabile che porta a Fiuggi. Si raggiungono e si visitano i centri di Serrone, Piglio e Acuto posti a monte della pista ciclabile. Si raggiunge Fiuggi in discesa. Visita, cena e pernottamento.

**- 3 - mercoledì 28.05: Fiuggi - Isola del Liri km 60**

Dalle Terme di Fiuggi si raggiunge il Lago di Canterno. Proseguendo si sale a Fumone, piccolo centro medievale con il castello dove morì ucciso Celestino V. Si raggiunge poi Alatri, antica cittadina cinta da mura megalitiche. Continuiamo il percorso passando da Veroli e giungendo all'abbazia di Casamari. Dopo la visita si prosegue per circa 6 km fino a Isola del Liri. Cena e pernottamento.

**- 4 - giovedì 29.05: Casalvieri - Castro dei Volsci km 70**

Carichiamo le bici e raggiungiamo il piccolo paese di Casalvieri: scarico delle bici e percorriamo la stretta valle del fiume Melfa, molto suggestiva e ricca di scorci affascinanti. Raggiungiamo Roccasecca, posta alla fine della stretta valle. Seguendo

strade secondarie con qualche lieve salita raggiungiamo i piedi del colle di Castro dei Volsci. Con il bus saliremo a visitare il centro storico. Cena e pernottamento.

**- 5 - venerdì 30.05: Castro dei Volsci - Norma km 70**

Seguiamo la strada provinciale che corre sinuosa tra i vari colli con gli antichi paesi posti sulle cime tondeggianti e raggiungiamo Priverno. Breve visita e proseguiamo in piano fino all' Abbazia di Fossanova. Visita del complesso. Proseguiamo in pianura per strade secondarie in direzione di Sezze, di Sermoneta e di Norma: prima di questa incontreremo l' Abbazia di Valvisciolo. Cena e pernottamento a Norma.

**- 6 - sabato 31.05: Nettuno - Circeo km 50**

Trasferimento in bus a Latina. Seguiamo la pista ciclabile che ci porta al mare. Pedaliamo sul lungomare, che corre tra la vegetazione mediterranea e i laghi costieri. Giriamo poi verso l'interno per andare all' entrata del Parco Nazionale del Circeo: entriamo nella Foresta del Parco e seguiamo i percorsi ciclabili. Usciamo dal Parco tornando sul mare e visitiamo il Promontorio del Circeo salendo a San Felice.

Cena e pernottamento a San Felice Circeo.

**- 7 - domenica 01.06: Circeo - Sperlonga km 50**

Completiamo la visita al promontorio del Circeo e poi ci dirigiamo verso Terracina: visita della parte alta storica. Passando per Monte San Biagio e Fondi, con gli ultimi 4 Km di litoranea su statale raggiungiamo infine Sperlonga. Chi volesse, potrebbe passare da Itri e scendere a Sperlonga valicando i colli rendendo il viaggio più lungo e con salite finali. Visita della bella cittadina.

Cena e pernottamento.

**- 8 - lunedì 02.06 : Circeo - Verona km 630**

Caricate le biciclette riprendiamo la strada di casa e raggiungiamo Verona. Possiamo fare una bella sosta lungo la strada fermanoci a visitare Orvieto e la sua splendida cattedrale. Arrivo previsto verso le ore 19.00.

Lunghezza del percorso in bicicletta : km 360

Difficoltà del percorso : Media

Stato delle strade : Asfaltate

Organizzatori e accompagnatori: Guido Dosso - Stefano Toppi

N.B. La ciclovacanza potrà subire delle variazioni di percorso durante lo svolgimento in presenza di imprevisti.