



Data Escursione: dal **25-04-2023** al **25-04-2023**

Tabella Tecnica

Proposta da :	VIAVAI APS
Tipologia :	
Dislivello :	550 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	10 km

Descrizione Cosa c'è di meglio di un'escursione sospesi sul mare lungo un sentiero in cresta a picco sull'acqua cristallina? ViaVai vi accompagna in uno dei percorsi più belli e panoramici del Lazio. Il Promontorio del Circeo, anticamente un'isola, è oggi un piccolo e isolato massiccio montuoso calcareo-dolomitico (541 m slm) che si erge dalla pianura pontina e che delimita a nord il Parco Nazionale del Circeo. Il picco è un luogo di grande fascino non solo per gli affacci mozzafiato che offre, ma anche perché sede del tempio dedicato a Circe. Il nome della dea non è solo legato all'Odissea omerica, in cui fece capitolare il temerario Ulisse, ma è anche storicamente connesso a San Felice Circeo, dove fonti attestano la presenza di un culto a lei dedicato. Il percorso che affronteremo parte in prossimità di San Felice Circeo, dove lasceremo le nostre auto e inizieremo a percorrere parte del sentiero Ceresella. Attraverseremo un primo tratto di bosco caratterizzato dalla tipica macchia mediterranea: arbusti di ginepro, di mirto, di corbezzolo ed altro. Dopo poco si esce dal bosco e inizieremo a percorrere il suggestivo e panoramico crinale con alcuni tratti leggermente esposti e alcuni passaggi che supereremo con l'aiuto delle mani. Una volta sotto il promontorio lo si supera a Sud e lo risaliremo in direzione Est. Dal Picco di Circe (541 mt) ci si apre davanti a noi un panorama emozionante: di fronte le Isole Pontine, da un lato il golfo di Gaeta, dall'altro la lunga spiaggia di Sabaudia e il lago di Paola, mentre da lato verso la terra abbiamo i Monti Lepini e più in lontananza la catena appenninica laziale/abruzzese. Da qui scenderemo verso Nord lungo un ripido percorso che ci farà incrociare il sentiero finale che con una piacevole passeggiata ci riporterà verso le auto parcheggiate. ----- ? PER INFO E PRENOTAZIONI Daniele cell. 3289295847 Alessandro cell. 3292919215

Accompagnatore1: AEV Corsi Alessandro
Cell: 329 291 9215

Accompagnatore2: AEV Alimonti Daniele
Cell: 328 929 5847

Informazioni: Cosa c'è di meglio di un'escursione sospesi sul mare lungo un sentiero in cresta a picco sull'acqua cristallina? ViaVai vi accompagna in uno dei percorsi più belli e panoramici del Lazio. Il Promontorio del Circeo, anticamente un'isola, è oggi un piccolo e isolato massiccio montuoso calcareo-dolomitico (541 m slm) che si erge dalla pianura pontina e che delimita a nord il Parco Nazionale del Circeo. Il picco è un luogo di grande fascino non solo per gli affacci mozzafiato che offre, ma anche perché sede del tempio dedicato a Circe. Il nome della dea non è solo legato all'Odissea omerica, in cui fece capitolare il temerario Ulisse, ma è anche storicamente connesso a San Felice Circeo, dove fonti attestano la presenza di un culto a lei dedicato. Il percorso che affronteremo parte in prossimità di San Felice Circeo, dove lasceremo le nostre auto e inizieremo a percorrere parte del sentiero Ceresella. Attraverseremo un primo tratto di bosco caratterizzato dalla tipica macchia mediterranea: arbusti di ginepro, di mirto, di corbezzolo ed altro. Dopo poco si esce dal bosco e inizieremo a percorrere il suggestivo e panoramico crinale con alcuni tratti leggermente esposti e alcuni passaggi che supereremo con l'aiuto delle mani. Una volta sotto il promontorio lo si supera a Sud e lo risaliremo in direzione Est. Dal Picco di Circe (541 mt) ci si apre davanti a noi un panorama emozionante: di fronte le Isole Pontine, da un lato il golfo di Gaeta, dall'altro la lunga spiaggia di Sabaudia e il lago di Paola, mentre da lato verso la terra abbiamo i Monti Lepini e più in lontananza la catena appenninica laziale/abruzzese. Da qui scenderemo verso Nord lungo un ripido percorso che ci farà incrociare il sentiero finale che con una piacevole passeggiata ci riporterà verso le auto parcheggiate. ----- ? PER INFO E PRENOTAZIONI Daniele cell. 3289295847 Alessandro cell. 3292919215 ----- ?

CARATTERISTICHE TECNICHE: Tipologia: ANELLO Lunghezza: 10 KM Dislivello totale: 550 mt Difficoltà: EE Durata: circa 6:00 h ?? NON ADATTO PER CHI SOFFRE DI VERTIGINI Il percorso richiede buona preparazione fisica.

----- ? INFORMAZIONI E CONSIGLI SU COSA PORTARE E COSA INDOSSARE -Obbligatori

gli scarponcini da Trekking -Consigliato l'uso dei bastoncini da Trekking -Portare con se almeno 2 lt di acqua -Capo impermeabile da indossare all'occorrenza. -Necessario vestirsi a strati: Pile, Piumino, Guanti, Collo, Cappello, Capo impermeabile da indossare all'occorrenza; -Occhiali da sole e crema solare N.B. L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio degli accompagnatori ----- ? INFORMAZIONI SU ORARI E LUOGO

APPUNTAMENTO ? Primo appuntamento ore 08:00 al BAR "Meo Pinelli" P.za di Cinecittà, 56, 00174 Roma RM ? Secondo appuntamento ore 09:30 a San Felice Circeo al Bar "Greygoose" in Via Del Faro, 4, 04017 San Felice Circeo LT

<https://goo.gl/maps/dEwZzZJ1pJBtXKg57> ----- ? INFORMAZIONI SU PRENOTAZIONI E

CONTRIBUTI ASSOCIATIVI Per partecipare all'escursione è necessario essere tesserati Federtrek, per chi deve farla o rinnovarla possibilità di farla il giorno dell'escursione. Contributo associativo di partecipazione 15,00 €. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15€ ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione).

----- ? **IMPORTANTE** In osservanza delle disposizioni relative alla sicurezza ed al distanziamento sociale è obbligatorio portare con se due o più mascherine (da indossare unicamente laddove non fosse possibile rispettare le distanze di sicurezza) e soluzione alcoolica personale. In merito alle misure di sicurezza anti covid-19, ti

invitiamo ad osservare le raccomandazioni di Federtrek.

Nota: Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.