



La grande “wild” outdoor experience dei Castelli Romani

*L'area naturalistica dei Castelli Romani nella Regione Lazio, con la sua offerta di tematismi variegati, si presta perfettamente a far vivere al turista quella che viene definita in questo caso una **Wow experience**: un itinerario a contatto con la natura finalizzato alla crescita personale, grazie anche all'insegnamento teorico e pratico delle tecniche di sopravvivenza.*

Passione per la vita all'aria aperta, alla ricerca di sfide e avventure, ma senza rinunciare a un minimo di comfort. Un itinerario per ritrovare se stessi, in armonia con la natura.

Sistemazione al TEC The Forest:

TEC The Forest – Il Tentsile Experience Camp è posizionato a 600 metri di altezza nel cuore del Parco Regionale dei Castelli Romani, all'interno di un grande cratere vulcanico, in un territorio ricco di storia, natura, folklore e gastronomia a pochi passi da Roma.

Il TEC è ospitato all'interno del Centro di Outdoor Esperienziale e di Archeologia Sperimentale “Vulcano”, un'area di due ettari dove possono essere svolte, dopo il risveglio ed una ricca e sana colazione, attività come tiro con l'arco, sopravvivenza, intaglio del legno, tecnologie litiche primitive e molto altro. La sera si avrà la possibilità di cucinare alla brace e di perdersi nei racconti su miti, leggende e costellazioni dei nostri operatori. All'interno del Parco, per le sue connotazioni di Open Air Museum, si trovano anche una capanna primitiva ricostruita, una yurta della Mongolia ed un villaggio Living History di tende Lakota Oglala Sioux, una area pic nic dotata di tavoli, barbecue e di forno neolitico in terra cruda. Dal camp partono percorsi escursionistici affascinanti e trekking che condurranno il visitatore alla scoperta della storia prima di Roma e delle meraviglie naturalistiche e vulcanologiche del territorio come i Laghi di Albano e Nemi, la catena vulcanica dell'Artemisio, il Castello medievale di Lariano, le rovine dell'antica città di Tuscolo e molto altro. Il Camp è gestito dalle nostre Guide Naturalistiche professioniste e da Istruttori Outdoor che con perizia e in estrema sicurezza faranno vivere incredibili avventure esperienziali alla scoperta del territorio dei Castelli Romani e non solo. Infatti disponiamo di nostre mountain bike presso il camp e di canoe canadesi sul Lago Albano.

Descrizione del programma di viaggio 4 giorni/3 notti

1° giorno (AREA LAGO ALBANO)

Nel pomeriggio visita guidata storico naturalistica animata a piedi del sentiero dei Cappuccini e visita del Romitorio Abbandonato di S. Angelo in Lacu. Situato sulla sponda orientale del *Lago di Castel Gandolfo* – o *lago Albano* – e antico luogo di culto precristiano sul quale si innesta una comunità monastica, Abitato fino al 1600, risulta che i frutti coltivati nel romitorio di Sant'Angelo in Lacu venissero serviti alla mensa papale di Castel Gandolfo. Nel corso del XVII secolo tutta l'area dei *Castelli Romani* è infestata dai briganti, i quali trovano rifugio anche nell'eremo che risulta ormai abbandonato e perciò il Cardinale Colonna, nel 1773, dà l'ordine di distruggerlo. Durante la visita all'Eremo i partecipanti verranno coinvolti in attività di riconoscimento di piante ed erbe commestibili e officinali (foraggio) con utilizzo storico delle fibre delle stesse.

2° giorno (AREA VULCANO)

Dopo la prima colazione attività sul Lago Albano di Castelgandolfo. Di forma quasi circolare, sulle sue coste si trovano importanti resti archeologici preistorici, come il Villaggio delle Macine, il porto romano, l'emissario artificiale ed i ninfei domizianeî dorico e bergantino, quest'ultimo parte integrante del complesso della villa albana di Domiziano. *Il più profondo dei laghi vulcanici italiani, il Lago Albano prende il suo nome non dal vicino comune di Albano Laziale, ma da Alba Longa, madre di Roma, che sorgeva proprio sulle sue sponde.* Viene anche chiamato *Lago di Castel Gandolfo*, perché nelle sue acque si specchia appunto la cittadina che ospita la residenza pontificia. Con i suoi 170 metri di profondità detiene il primato dei laghi vulcanici italiani ed è meta frequentata dagli amanti degli sport acquatici, in special modo canottaggio, vela e subacquea, mentre lungo i quasi 10 chilometri di perimetro delle sue basse sponde si incontrano spesso podisti in allenamento. Presso questo lago si tennero le gare di canottaggio delle Olimpiadi di Roma del 1960.

Tour guidato (con Guida Aigae) di tre ore del Lago in Canoa con tappe presso il Porto Romano, la colata lavica, il villaggio delle Macine e racconti/leggende della storia del Lago Albano con attività esperienziali (presso il porto romano lo stampo di una lucerna, presso il villaggio delle macine la macinazione del grano).

Pranzo al sacco (cestino lunch) bio fornito da Azienda Agrituristica dei Castelli Romani o sosta presso esercizi di ristorazione convenzionati sul Lago

Rientro e trasferimento presso il Centro di Archeologia sperimentale Archeoparco Vulcano (Rocca Priora). Visita guidata del Centro con Paleo Experience di Flintknapping , tecnica di scheggiatura della selce tramite percussione diretta e indiretta e dimostrazione di macinazione del grano con macine in pietra trachitica vulcanica simili a quelle del famoso Villaggio delle Macine del Lago Albano visitato in mattinata.

Momento di relax con Cerimonia e degustazione di vari tipi di tè presso la Yurta dell'Aquila con tecniche di tiro istintivo con l'arco asiatico

Cena grigliata alla brace su fuoco acceso con tecniche primitive utilizzando elementi naturali, selce e pirite.

Storytelling con racconti e leggende sotto le stelle

Pernottamento in eco tende sospese Tentsile® tra gli alberi da 2/3 posti con sacco a pelo (possibile noleggjo in loco di stuoino e sacco a pelo)

3° giorno (AREA PARCO CASTELLI ROMANI)

Colazione presso bar tavola calda a 50 metri dall'Archeoparco Vulcano

Trasferimento a piedi ai Pratonî del Vivaro e partenza per il trekking della catena dell'Artemisio



Prima tappa: Partendo dall'antico lago scomparso oggi denominato Pratonì del Vivaro dove è stata rinvenuta la famosa tomba delle Principessa, saliremo attraverso vie cave e forre affascinanti di origine vulcanica costeggiando necropoli di età pre-romana fino alla cima del Maschio d'Ariano, dove troveremo i possenti ruderi del castello Medievale.

Seconda Tappa : Il Maschio di Lariano o d'Ariano, si ritiene corrisponda al *Mons Algidus* degli antichi Romani, una località molto importante per il controllo del territorio latino e di quello degli Equi e dei Volsci. Un'ipotesi alternativa attribuisce il nome del monte, e quindi il nome della località di Lariano, a una *ara Jani*, (letteralmente *altare di Giano*) un antico tempio costruito dai Romani in onore di Giano, benché di tale tempio non vi sia alcuna traccia archeologica o documentale.

Durante la tappa presso il Castello i partecipanti verranno coinvolti in una Carving Experience (Tecnica di intaglio del legno con coltello) affiancata da dimostrazioni di tecniche medievali di accensione del fuoco con acciarino

Pranzo cestino lunch presso i resti del Castello (fornito da aziende tradizionalmente castellane)

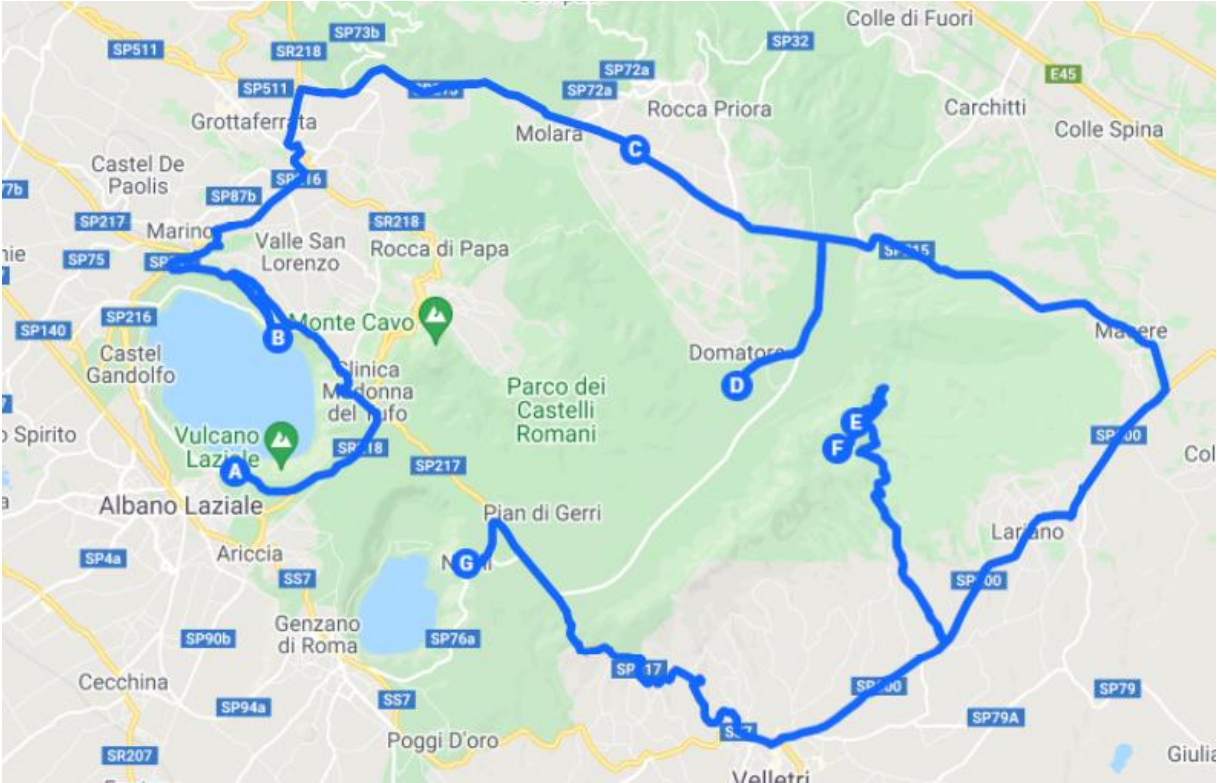
Nel pomeriggio proseguimento del trekking lungo la catena dell'Artemisio verso il maschio dell'Artemisio con splendidi scorci e panorami rivolti verso la piana di Latina e il Circeo. Da qui durante l'ultima guerra mondiale i tedeschi osservavano l'avanzata degli alleati comunicando le posizioni a Roma.

4° giorno (AREA LAGO NEMI)

Colazione e partenza con mezzi propri per l'ultima parte del trekking con destinazione di arrivo Nemi. Discesa a piedi e raggiungimento della Via dei Laghi e proseguimento del sentiero che porta a Fontan Tempesta. La sorgente è citata molto probabilmente dal *De Marchis* nel 1535, il quale riferisce dell'esistenza nella zona di una sorgente talmente ricca di acque che se fosse stata imbrigliata avrebbe mosso un mulino. Il fontanile è citato già nel 1706 dai Padri Cappuccini di Genzano che cercavano antichi acquedotti in zona per restaurarli e condurre le acque al proprio convento. La zona è da sempre ritenuta importante dall'uomo, come dimostrano i resti di un *insediamento proto-Villanoviano* immediatamente sopra la collinetta della Fontana. Fontan Tempesta è sicuramente la sorgente dei Castelli Romani più carica nei millenni di *miti e leggende*, la più famosa delle quali la vuole come uno dei luoghi d'incontro fra Numa Pompilio, secondo Re di Roma e la Ninfa Egeria (o Aricia, secondo l'arcaico nome locale), la protettrice delle acque che sgorgavano dalla fonte: qui Numa Pompilio conobbe e s'innamorò di Egeria. Altre leggende lo vogliono come luogo di incontri delle streghe e altri affidano alle acque la proprietà di far sparire la licantropia. Una seconda leggenda più recente vuole che nei pressi vi sia stato sepolto il tesoro del brigante Gasperone. Ci troviamo sulla Via Francigena del Sud e da qui si prosegue fino a Nemi.

Raggiungimento dell'abitato di Nemi e pranzo finale in ristorante caratteristico

PIANTINA DEL PERCORSO



A

Sentiero dei Cappuccini o di
Palazzola, Castel Gandolfo,
RM

B

Lago Albano, Castel Gandolfo,
RM

C

Archeoparco Vulcano, Via
Tuscolana, Rocca Priora, RM

D

Pratoni del Vivaro, Rocca di
Papa, RM

E

Maschio dell'Ariano, Rocca di
Papa, RM

F

Gole Maschio d'Ariano, Via
Monte Artemisio, Lariano, RM

G

Nemi, RM



Roma



Organizzazione Tecnica:

Denise Viaggi di Denise Srl

Via Alcide de Gasperi, 45

00041 Albano Laziale (RM) Tel +39 06.93263226

www.deniseviaggi.it

Licenza n. 195 Regione Lazio

Polizza RC ALLIANZ SpA Numero 111122578

Fondo di garanzia n. 2021/1-4011 AIAV Il Salvagente s.c. a r.l.

Referente percorso: Donatella Belfiore

d.belfiore@deniseviaggi.it

CNA territoriale di riferimento: CNA di ROMA

QR – CODE

