



**DOMENICA 5
 GENNAIO**



*e la fabbrica della
CIOCCOLATA*



abbazia di VALVISCIOLO e antica NORBA DOMENICA 5 GENNAIO

Partiremo dall'abbazia di Valvisciolo, bellezza e mistero la caratterizzano, la facciata, la Chiesa, il bellissimo chiostro, nascondono i segni lasciati nei secoli dai Templari. La vista è spettacolare e ci accompagnerà per tutto il nostro percorso: siamo sulla via Francigena e dopo un breve tratto su strada cominceremo a salire lungo un sentiero un po' accidentato, ma un tornante dopo l'altro la salita è accessibile e tra macchia mediterranea, fichi d'india e affacci sulla pianura pontina, ci porta passo dopo passo a Norma, un borgo incastonato su uno sperone di roccia tra i Monti Lepini. Raggiungiamo il belvedere e la vista ci lascia senza fiato, gli occhi guardano lontano, laggiù, oltre la grande distesa della pianura si vede il mare, il promontorio del Circeo, le isole...sarà difficile farvi abbassare lo sguardo per ammirare dall'alto Ninfa con il suo giardino. Il cammino continua fino alle rovine dell'antica Norba, i resti di una città che ebbe una vita breve ma intensa fino a che le lotte intestine tra Mario e Silla la portarono alla distruzione...adesso è il paradiso degli amanti del parapendio!!! Per finire, seguendo la scie della scopa della Befana, voleremo anche noi a fare scorta di dolcetti al museo e alla fabbrica del cioccolato per deliziarci con una golosa degustazione!!!!

DIFFICOLTA' : E DISL: 400m LUNGHEZZA : ca 9 km

APPUNTAMENTO: ore 9,30 all'abbazia di Valvisciolo - link su google maps al momento della prenotazione auto propria - metteremo in contatto soci che offrono o chiedono un passaggio

COSA PORTARE : Scarponcini da trekking alti alla caviglia, abbigliamento consono a strati, kway, cappello per il sole, acqua (almeno 1,5l) snacks spezzafame,. Consigliati: bastoncini da trekking.

CONTRIBUTO PARTECIPAZIONE : contributo di 10 euro per spese organizzative

MUSEO il costo del museo è a parte , e compresa degustazione viene 3,00 euro

INIZIATIVA RISERVATA AI SOCI FEDERTREK IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO.

La tessera va sottoscritta online almeno 3 giorni prima dell'escursione, istruzioni cliccando sul sito www.sentieroverde.org al costo di 15 euro adulti e 5 per i bambini, validità 365gg . Per i soci con età superiore ai 75 anni è necessario inviare anche certificato medico di idoneità fisica. In ogni caso al momento della prenotazione chi ha particolari patologie è tenuto a comunicarle agli accompagnatori

INFO E PRENOTAZIONI prenotazione obbligatoria fornendo nome cognome e numero di tessera

AEV Rita Bucchi 3391074453 - AV Maria Asole 3294721065

NORME ANTI_COVID: Non partecipare all'escursione se si lamentano sintomi di infezioni respiratorie (febbre, tosse, raffreddore) oppure se si hanno avuti contatti con persone affette da COVID nei 15 giorni precedenti.

AVVERTENZA : L'escursione può subire variazioni di tempo e /o luogo a giudizio insindacabile degli Accompagnatori AEV . Tutti i partecipanti sono tenuti a rispettare modalità e indicazioni decise dagli accompagnatori altrimenti verrà meno il rapporto di affidamento e quindi di responsabilità degli stessi per quanto potrebbe accadere

I soci sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente nonché ad essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate all' esigenza dell'escursione programmata