



UTE di ArLuno «La Filanda»

Università della Terza Età di ArLuno “La Filanda”

Programma viaggio Costa Laziale

1° giorno

Partenza da ArLuno ore 6,00 in direzione di **Pienza** (440 km)

Arrivo in loco, pranzo e visita alla “città ideale” piccolo borgo nel sud della Toscana, nella famosa val d’Orcia. Questo incantevole borgo è la creazione del grande umanista Enea Silvio Piccolomini, diventato poi Papa Pio II, realizzato dall’architetto Bernardo detto il Rossellino, sotto la guida del grande umanista Leon Battista Alberti. In soli 3 anni. Un complesso di bellissimi ed armoniosi palazzi: la Cattedrale, la residenza papale o Palazzo Piccolomini, il Comune, e l’incantevole piazza centrale.

Pranzo libero in loco quindi visita al centro storico.

Nel pomeriggio ripresa del viaggio ed arrivo nei dintorni di Orte: sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

2° giorno

Partenza dall’hotel alle 8,00 in direzione **Montecassino** (km 200) e visita all’Abazia omonima, una delle più note Abbazie del mondo. Nel 529 San Benedetto scelse questa montagna per costruire un monastero che avrebbe ospitato lui e quei monaci che lo seguivano da Subiaco. "Ora et Labora et Lege": questo è il motto della regola di S Benedetto che i monaci ancora seguono nella loro routine quotidiana: ogni giorno migliaia di pellegrini e visitatori da tutto il mondo varcano la soglia, attraversano silenziosamente i chiostri e poi salgono la grande scalinata fino alla Basilica, alla tomba di San Benedetto e Santa Scolastica. Poi c’è la cripta, di sotto, da scoprire con gli stupendi mosaici dorati. Ma è nel museo che alla fine i visitatori possono vedere magnifici quadri, meravigliosi manoscritti e libri antichi.

Pranzo libero in loco quindi proseguimento per **Formia** (km50) e visita al **borgo del Castellone** e quindi in direzione di Gaeta con la visita al **santuario della SS. Trinità della Montagna Spaccata**. Sorge su una fenditura nella roccia che giunge fin nella grotta del Turco creatasi, secondo la leggenda, al tempo della morte di Cristo, quando si squarciò il velo del tempio di Gerusalemme. Nel 1434 dall’alto dei due costoni di roccia si staccò un macigno che andò ad incastrarsi più in basso tra le pareti della fenditura, al di sopra dell’ingresso sul mare della grotta. Qui nel XVI secolo, venne realizzata una cappella dedicata al Crocefisso raggiungibile tramite una scalinata (300 scalini!).

Arrivo in hotel, distribuzione camere, cena e pernottamento.

3° giorno

Visita al centro storico di **Gaeta** con guida locale: repubblica marinara e luogo di villeggiatura già ai tempi degli antichi romani, come testimoniano le diverse vestigia presenti sul territorio.

testimonianze storiche, monumentali, religiose di diverse epoche. Il “borgo” formatosi su iniziativa dei pescatori e dei piccoli agricoltori, si snoda lungo Via Indipendenza, piena di botteghe tipiche.

Gaeta antica è tipicamente medievale e si articola tutt’attorno al maestoso Castello Angioino-Aragonese; numerosi gli edifici religiosi di valore artistico e culturale: la Cattedrale di S.Erasmo, ricca di tele ed opere seicentesche, ed il campanile normanno, le chiese della SS.ma Annunziata con l’adiacente Grotta d’oro, di S.Giovanni a mare, della Sorresca, di S.Francesco, di S.Domenico.

Pranzo presso un **caseificio** con visita agli allevamenti di bufale e alla produzione.

Nel pomeriggio visita di **Terracina** con guida: è composta di un nucleo medievale situato sul pendio del colle di Monte S.Angelo e di una parte moderna costruita in pianura, che arriva sino al mare. I resti dell’antichità predominano dunque nella parte alta della città e tra questi, il Tempio di Giove Anxur, che corona la sommità di Monte S. Angelo, Palazzo Venditti e il Foro Emiliano, sul quale fu eretta nel XIII secolo la Cattedrale, di stile romanico - laziale.



UTE di Arluno «La Filanda»

Da non scordare un campo carsico di rara bellezza paesaggistica. Dominato da un HUM, faraglione terrestre di natura calcarea, conosciuto come la “Cattedrale”, simbolo del luogo.

Rientro in hotel, cena e pernottamento

4° giorno

Partenza dall’hotel (8,00) per la visita all’**abbazia di Fossanova**. L’abbazia, figlia dell’abbazia di Altacomba e la cui costruzione durò dal 1163 al 1208, è un perfetto esempio di transizione dal romanico al gotico; l’interno è spoglio o quasi di affreschi (ne rimangono, alcuni brandelli sulle pareti) secondo l’austero stile dei monaci cistercensi. Il nucleo principale è costituito dalla Chiesa con il Chiostro su cui ruotano il Refettorio, la Sala Capitolare, l’Infermeria dei monaci e la Casa dell’Abate, dove morì San Tommaso d’Aquino nel 1274; ancora oggi in chiesa se ne conserva la semplice tomba vuota (il corpo fu trasferito dai domenicani a Tolosa alla fine del XIV secolo) composta da una lastra di marmo o travertino rettangolare.

Dopo la visita trasferimento a **Sermoneta** senza dubbio uno dei borghi più belli del Lazio e d’Italia, una cittadina senza tempo avvolta in un’atmosfera unica e suggestiva, situata nella Pianura Pontina a due passi dai Monti Lepini. Questo luogo incantevole, caratterizzato dalla presenza del Castello Caetani e dal suo splendido centro storico dove è visibile la Loggia dei Mercanti, la cattedrale di S. Maria affiancata da un campanile di 24 mt., la chiesa di S. Michele Arcangelo e il convento di S. Francesco.

Pranzo libero in loco quindi nel primo pomeriggio passaggio alla **Badia di Valvisciolo** gestita da una congregazione di monaci cistercensi, l’abbazia è da sempre stata legata alla presenza dei Cavalieri Templari, i quali in base a quanto riportano i racconti dell’epoca erano soliti frequentare le sale segrete di questa chiesa fortificata. Il complesso risale all’VIII secolo e comprende una chiesa a tre navate, con pilastri e colonne su entrambi i lati e pareti senza nessun tipo di affresco o decorazione, segno della semplicità del luogo rivolto esclusivamente alla preghiera e alla contemplazione. Da segnalare all’interno la Cappella di San Lorenzo, una delle poche zone affrescate dell’Abbazia. All’esterno si trovano un piccolo chiostro e un pozzo, utilizzato in passato per l’approvvigionamento idrico.

Trasferimento quindi verso **il Parco del Circeo ed arrivo a S. Felice** un piccolo paese con poco più di 10.000 abitanti. Il **centro storico di San Felice Circeo** è un piccolo scrigno medievale fatto di stradine e belvedere che si affacciano sul mare e sulle isole. La via che dal centro storico porta alle Batterie del Circeo è una delle più belle e panoramiche del Lazio. Si chiama via del Faro (che si trasforma poi in via delle Batterie) ed è un viaggio lungo una scogliera magnifica che ad ogni tornante regala uno scorcio unico.

Rientro in albergo in serata, cena e pernottamento.

5° giorno

Carico bagagli e partenza per il viaggio di rientro a Milano. Dopo circa 300 km sosta a **Città della Pieve** piccolo borgo umbro, patria di uno dei più importanti pittori del Rinascimento italiano: Pietro Vannucci detto “Il Perugino”, maestro di Raffaello. Suggestiva cittadina medievale, adagiata su una collina a forma di altopiano, Città della Pieve domina la Valdichiana ed il Lago Trasimeno. Protetti dalla torre civica e circondate dalle rosse mura erette all’inizio del XII secolo per proteggersi dai nemici, sorgono numerosi edifici civili e religiosi. Il più antico è certamente la Rocca: un bellissimo esempio di architettura medievale voluta dalla città di Perugia alla metà del '300 quando conquistò Città della Pieve. Da vedere la Chiesa di Santa Maria dei Bianchi, già oratorio dei Disciplinati, questa chiesa conserva uno dei maggiori capolavori del Perugino, l’affresco raffigurante “L’adorazione dei Magi”. La Cattedrale dei Santi Gervasio e Protasio



UTE di Arluno «La Filanda»

costruita nell'VIII secolo d.C., venne ricostruita in stile gotico nel XIII secolo ma subì continue e numerose trasformazioni, fino a diventare prima Collegiata e infine Cattedrale nel 1600.
Pranzo libero in loco dopo la visita quindi ripresa del viaggio di rientro con arrivo previsto ad Arluno in serata.