



CULTURA NATURA

Giugno 2026

Sperlonga (LT): LA RIVIERA DI ULISSE

Antichi approdi
e pietre lavorate
tra promontori, spiagge
e mare cristallino

CON VALERIA GERLI

*Treno e bus. 6 giorni
lunedì 15 giugno 2026
sabato 20 giugno 2026*



Un viaggio tra i miti nel tratto di mare a sud di Roma: secondo l'Odissea, l'eroe greco Ulisse visse qui il burrascoso incontro con Circe e, poco più a nord, secondo l'Eneide, sbarcò il troiano Enea...

In questo tratto di mare, e quindi nel viaggio, la narrazione della grande storia evoca personaggi indimenticabili: Nerone, Tiberio, Domiziano, Cicerone...

Tra il Circeo e il golfo che si apre verso sud, la costa è un vero paesaggio di strati: promontori calcarei, approdi antichi, pietre lavorate che riaffiorano tra dune e macchia mediterranea. Qui la "Riviera di Ulisse" non è solo mito, ma geografia della storia: Terracina con la sua acropoli e il santuario di Giove Anxur; Sperlonga con la villa imperiale e la grotta-museo dei marmi di Tiberio; Gaeta e Formia, segnate da porti, cisterne e ville d'otium affacciate sul Tirreno. A fare da filo conduttore, l'antica Via Appia, che ancora oggi accompagna il viaggio come una traccia continua: una strada che, da millenni, unisce mare e memoria.

1° giorno, lunedì 15
Milano
Roma, SPERLONGA (157 km)



Entro le ore 7:45, ritrovo dei Soci partecipanti in stazione Centrale, piano binari, ingresso Feltrinelli Express. Operazioni di accesso ai

binari e d'imbarco in treno.

Ore 8:00, partenza da Milano per Roma con FR9611.

Ore 11:10 arrivo a Roma Termini.

Trasferimento al bus riservato e proseguimento del viaggio fino ad **Anzio** (61 km), cittadina su un promontorio calcareo del litorale tirrenico.

È l'antica Antium dei Volsci, conquistata da Roma nel 468 a. C. e colonizzata, dopo una ribellione, nel 338 a. C. Fu luogo di culto per la presenza del tempio della Fortuna Anziata e di villeggiatura per il patriziato romano, che vi edificò ville sontuose. Dopo il decadimento cui fu soggetta nel Medioevo, riprese importanza con la costruzione di un nuovo porto voluto nel Seicento da Innocenzo XII.

Pranzo in ristorante

Nel primo pomeriggio gli argomenti archeologici si aprono tra i **resti del porto di Antium** e presso la **villa di Nerone** (chiusa, ma parzialmente visibile)

Nei pressi degli scavi, fu rinvenuta, nel 1878, la statua della cosiddetta "fanciulla di Anzio", un'icona della tradizione archeologica della città (oggi esposta nel Museo Nazionale Romano).

Terminate la passeggiata si prosegue verso sud est e paralleli al mare fino a **Sperlonga** (93 km), cittadina sul litorale tirrenico fra Terracina e Gaeta.

Compreso nella Contea di Fondi, fu devastato dai Saraceni nel 1534 e occupato dai Turchi nel 1622. Il vecchio nucleo è ancora racchiuso dalle mura medievali

Sistemazione in hotel.

❖ **Virgilio Grandhotel 4******

Via Giuseppe Romita 262, Sperlonga LT

0771 557600

Cena in hotel.

Pernottamento.

2° giorno, martedì 16 Gaeta, SPERLONGA (32 km)



Colazione in hotel.

La mattina, lasciato l'hotel, è dedicata ad una

passeggiata di orientamento nel **nucleo storico di Sperlonga** (0,9 km) e, dopo un breve tragitto con il bus riservato (2 km), alle visite archeologiche di **villa e grotta di Tiberio** e dell'annesso **Museo Archeologico Nazionale** (2 km).

Nel museo è conservata una vasta collezione di gruppi marmorei provenienti dalla grotta della villa di Tiberio, reperti scultorei dell'apparato ornamentale della stessa villa, suppellettili e manufatti che documentano l'ininterrotta continuità di vita del complesso fin dall'età tardoantica.

Al termine si prosegue verso sud est e parallelamente alla costa fino a **Gaeta** (13 km), cittadina situata su un promontorio nell'ampio golfo omonimo, delimitato a nord ovest dal monte Circeo e a sud da capo Miseno.

In età romana Gaeta fu attivo porto del territorio di Formia, rinomato luogo di villeggiatura e sede di numerose ville patrizie. Soggetta all'autorità dell'impero d'Oriente sul principio del Medioevo, nel sec. IX, dopo la distruzione di Formia da parte dei Saraceni (ca. 842), si emancipò dal dominio *e napoletano costituendosi in ducato autonomo. Passata ai Normanni (1136), assurse a grande importanza economica e militare rappresentando un punto obbligato per la penetrazione da nord nel Napoletano...

Pranzo libero.

Nel pomeriggio l'archeologia si legge passeggiando tra le antiche costruzioni civili e religiose (sec. XII-XIII) del **quartiere medievale di Sant'Erasmo**.

Il quartiere è dominato dal castello risalente al sec. VIII, ampliato tra il '200 e il '500.

Il duomo (consacrato nel sec. XII) conserva l'originario campanile arabo-siculo, con archetti intrecciati, intarsi, maioliche (1278); all'interno della chiesa, neoclassico, con pianta a croce latina, sono conservate opere di grande valore, tra cui il candelabro pasquale (sec. XIII) e tele di S. Conca, che qui nacque (1680-1764), e di C. Saraceni.

La chiesa dell'Annunziata (1320, rifatta nel 600' da A. Lazari) conserva dell'originaria costruzione un portale gotico sul fianco sinistro; la facciata barocca ha una sopraelevazione settecentesca con orologio e campanile; all'interno sono un'Adorazione dei pastori di L. Giordano e un politico di A. da Salerno.

Nel complesso della Santissima Annunziata uno degli scrigni artistici più preziosi della città: la **Cappella d'Oro**.

La cappella, costruita nel XIV secolo, è caratterizzata da un soffitto ligneo a cassettoni ottagonali interamente dorato in oro zecchino. Le pareti sono interamente rivestite da un ciclo pittorico di Giovan Filippo Criscuolo, (vita di Maria e di Cristo) ...

Rientro a Sperlonga (16 km).

Cena libera.

Pernottamento.

3° giorno, mercoledì 17 Terracina, SPERLONGA (47 km)



Colazione in hotel.

La mattina, con il bus riservato, si parte

dall'hotel e, viaggiando verso ovest lungo la costa tirrenica si arriva a **Terracina** (64 km), cittadina situata in un'ampia insenatura del litorale tirrenico, ai piedi dei monti Ausoni; separa la Pianura Pontina dalla piana di Fondi.

Anticamente nota come Anxur, città dei Volsci, fu conquistata da Roma nel 406 a. C. Per la sua rilevante importanza strategica nel 329 a. C. vi fu inviata una colonia romana (colonia Anxurnas). Attraversata dalla via Appia, la Terracina romana fu oggetto di numerose sistemazioni urbane sotto Silla, Traiano e i Severi. Il taglio traiano della rupe ("Pisco Montano"), consentendo il passaggio della via Appia lungo il mare, favorì lo sviluppo dell'area. Diventata in seguito un fiorente centro economico e sede vescovile dal sec. IV, subì le incursioni barbariche e saracene...

In centro si ammirano le **testimonianze dell'epoca medievale**: il duomo di San Cesario (sorto su basamenti di età romana e trasformato tra i sec. XII-XVIII) e palazzo Venditti, in stile **gotico**. Ancora evidenti sono le **tracce romane**:

Di età sillana sono i resti di mura e le torri; nell'attuale piazza del Municipio sorgeva l'antico foro (di cui è conservato il lastricato, il *capitolium*, un arco e il teatro). Nella parte bassa della città restano l'anfiteatro, due impianti termali e resti del porto, antico canale romano.

Pranzo in ristorante.

Prima di partire da Terracina per ritornare a Sperlonga si sale fino al panorama di monte Sant'Angelo dove si erge il **tempio di Giove Anxur** (sec I a. C.), di cui restano la vasta platea, sorretta da poderose arcate in opus incertum, e il podio.

Partiti da Terracina, l'arrivo sul litorale di Sperlonga (22 km) è previsto entro le ore 15:30

Il resto del pomeriggio è a disposizione per attività individuali e/o balneari nella spiaggia convenzionata con il servizio navetta dell'hotel. (0,4 km).

Cena libera.

Pernottamento.

4° giorno, giovedì 18 Parco del Circeo, SPERLONGA (79 km)



Colazione in hotel.

La mattina, con il bus riservato, si parte dall'hotel e, viaggiando verso ovest lungo la costa tirrenica si entra, tra

Terracina e Sabaudia, nel **Parco Nazionale del Circeo** dove, sulla sponda orientale del lago di Sabaudia, si apre alla visita il **Parco archeologico della Villa dell'imperatore Domiziano**

È una delle più sontuose residenze imperiali di epoca romana, costruita tra la fine del I e l'inizio del II secolo d.C. e destinata al soggiorno privato dell'imperatore Domiziano. La villa si estendeva su una superficie di circa 45 ettari e comprendeva edifici residenziali, terme, portici, ninfei e un impianto portuale collegato direttamente al lago. Il sito archeologico, immerso in una cornice naturale di grande fascino, conserva ancora oggi importanti resti delle strutture originarie

Terminata la visita si prosegue fino alla vicina **San Felice Circeo**, cittadina sul versante orientale del monte Circeo e compresa nel Parco Nazionale del Circeo.

Il prezioso materiale paleontologico e archeologico rinvenuto nelle grotte del monte testimonia insediamenti preistorici. Città volsca, poi conquistata dai Romani, fu devastata dai Goti e dai Saraceni e ricostruita dai papi. Feudo dei Frangipane e degli Annibaldi, passò all'Ordine dei Templari, ai Caetani, ai Ruspoli e agli Orsini, per tornare infine alla Chiesa.

Pranzo libero.

Nel primo pomeriggio una passeggiata mette in risalto il castello e la torre dei Templari, le torri papali (sec. XVI), erette a difesa dai pirati, i resti delle mura ciclopiche, di ville romane e dell'acropoli.

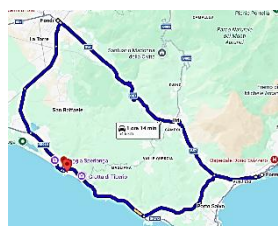
Partiti da San Felice Circeo, l'arrivo sul litorale di Sperlonga (33 km) è previsto entro le ore 16:30

Il resto del pomeriggio è a disposizione per attività individuali e/o balneari nella spiaggia convenzionata con il servizio navetta dell'hotel. (0,4 km).

Cena libera.

Pernottamento.

5° giorno, venerdì, 19 Formia, SPERLONGA (55 km)



La mattina, con il bus riservato si parte dall'hotel e, viaggiando ai margini del Parco Nazionale dei Monti Aurunci si arriva in breve a **Fondi** (25 km), cittadina nell'omonima piana che separa i monti Ausoni dagli Aurunci.

Di antica origine (*Fundi*), all'epoca dell'occupazione dei

Volsci entrò nell'orbita romana, divenendo municipio nel sec. IV a. C. e ottenendo l'iscrizione alla tribù Emilia all'inizio del sec. II a. C. Centro notevole in età imperiale, fu sede vescovile attorno al sec. V e passò nel Ducato di Gaeta nel sec. IX. Nel 1297 fu donata dalla Chiesa alla famiglia Caetani, che ne fece il centro del proprio dominio e vi patrocinò il conclave che elesse l'antipapa Clemente VII. Passata agli Aragonesi e ai Colonna, fu devastata dai Turchi nel 1534 ed ebbe un lungo periodo di decadenza, acuito da ulteriori flagelli (tra cui la malaria e il brigantaggio).

Una breve passeggiata tra le planimetrie romane del centro storico all'interno delle mura del I sec a.C. permette interessanti soste nel **Duomo di S. Pietro** e nel **Museo Civico archeologico** ospitato nel restaurato **Palazzo del Principe**,

Il Duomo, sorto su una costruzione romana nella prima metà del sec. XII, è ricco di opere d'arte tra cui un pergamo cosmatesco (1286), la duecentesca sedia episcopale dell'antipapa, un pannello a fondo oro facente parte di un trittico di Antoniazio Romano, un trittico di fine '400 di Cristoforo Scacco e il fastoso sepolcro di Cristoforo Caetani.

Il Palazzo è un bellissimo esempio di stile catalano, con due portali, finestre sontuosamente decorate e ampio cortile interno, fu costruito nel sec. XV da Matteo Forcimanya.

Terminate le visite si parte da Fondi e, viaggiando lungo la Via Appia verso sud ovest si arriva a **Formia** (30 km), cittadina affacciata sul Golfo di Gaeta.

Antico centro italico, divenne durante l'impero una fiorente località di villeggiatura dei Romani. Fu distrutta nell'859 dai Saraceni e sulle sue rovine sorsero, nel sec. X, i due villaggi di Mola, lungo il mare, e Castellone; quest'ultimo fu dominio dei Caetani a partire dal sec. XIV. Fino al 1862 si chiamò Mola e Castellone.

Resti di età romana sono sparsi nell'abitato e nei dintorni e tra essi la cosiddetta **tomba di Cicerone** e quella della figlia di lui Tulliola. Nel **Museo Archeologico Nazionale** sono raccolti importanti reperti degli scavi iniziati nel 1900. La grande **cisterna sotterranea** (I sec a.C.) per la raccolta e distribuzione dell'acqua dell'antica Formiae, è spesso paragonata alla Piscina Mirabilis (Miseno) e alla Cisterna Basilica di Istanbul (attualmente è in restauro straordinario, ma dovrebbe riaprire in tempo) ...

Rientro in hotel a Sperlonga

Cena in hotel.

Pernottamento

6° giorno, sabato 20 Sperlonga, Roma (133 km) Milano



Colazione in hotel.

Liberate le camere e caricati i bagagli, con il bus riservato si parte da Sperlonga e, viaggiando lungo la Via Appia verso nord ovest, si arriva a **Vel-**

letri (79 km), cittadina dei Colli Albani, ubicata sulle ultime propaggini del monte Artemisio, nel punto d'incontro della via Appia con la strada che conduce alla valle del fiume Sacco.

Potente avamposto dei **Volsci**, fu avversaria di Roma sino al sec. IV a. C. quando, sconfitta, divenne municipio romano. Fiorente in epoca imperiale, nel sec. V fu devastata da **Goti** e **Visigoti** e conquistata in seguito dai Bizantini. Libero comune nel sec. XIII, sostenne una fiera lotta contro i nobili romani, finché, nel Cinquecento, fu incamerata nei possedimenti pontifici.

Le due ultime, brevi visite del viaggio sono dedicate al **Museo Civico**, ospitato nell'imponente palazzo comunale, ed alla **Cattedrale di San Clemente** (IV sec, ma rimaneggiata).

Il museo custodisce soprattutto materiali del periodo volsco e romano, tra cui l'importante sarcofago in marmo pario a forma di tempio, decorato con le Fatiche di Ercole (sec. II d. C).

Nel chiostro della cattedrale ha sede il Museo Diocesano, la cui raccolta vanta opere di inestimabile valore, tra cui alcuni dipinti di Gentile da Fabriano (Madonna col Bambino) e la famosa Croce Veliterna, un prezioso reliquiario (sec. XII-XIII).

Al termine si parte per il lago di Castel Gandolfo (19 km) incastonato tra i Castelli Romani.

Pranzo in ristorante.

Proseguimento fino alla Stazione Termini ed accesso ai binari in tempo utile per le operazioni d'imbarco in treno.

Ore 17:10, partenza da Roma per Milano con FR9552.

Ore 20:50, arrivo a Milano, stazione Centrale.

Operazioni di sbarco.

Quota di partecipazione: € 1.650 (minimo 15 Soci partecipanti)

Acconto di Vs. conferma € 400. Saldo entro giovedì 21/5/2026

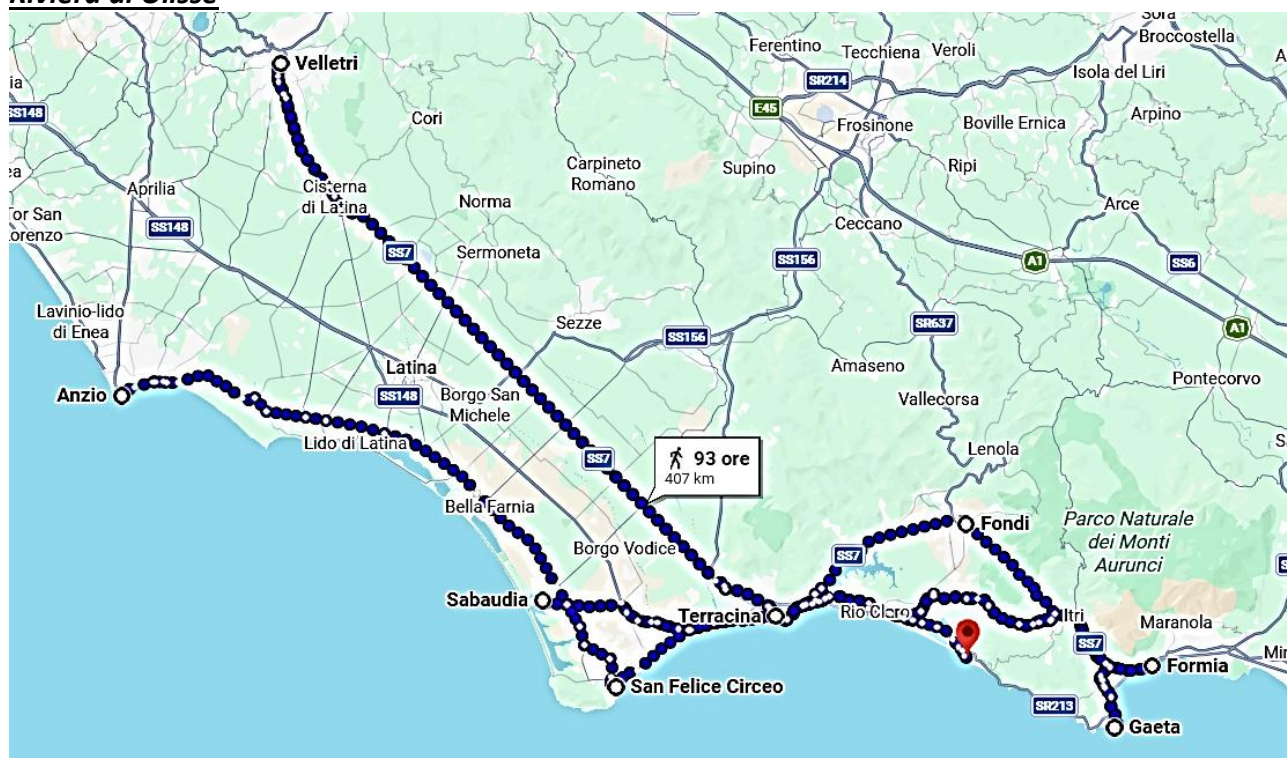
La quota comprende. •2 trasferimenti in Frecciarossa, Milano-Roma e ritorno, in posto riservato di 2.a classe. •5 pernottamenti in camera doppia in hotel 4****. •5 colazioni in hotel. •6 pasti in hotel / ristorante. •6 ingressi (Tiberio, Cappella, Anxur, M. Fondi, M. Formia, M. Velletri). •Assicurazione sanitaria collettiva. •Bus riservato. •Assistenza culturale di Valeria Gerli, responsabile di *CULTURA E NATURA*.

La quota non comprende. •5 pasti liberi. •Bevande. •Accessi e dotazioni spiaggia custodita. •Tassa di soggiorno. •Ingressi non compresi. •Offerte, mance e quanto non menzionato ne "la quota comprende".

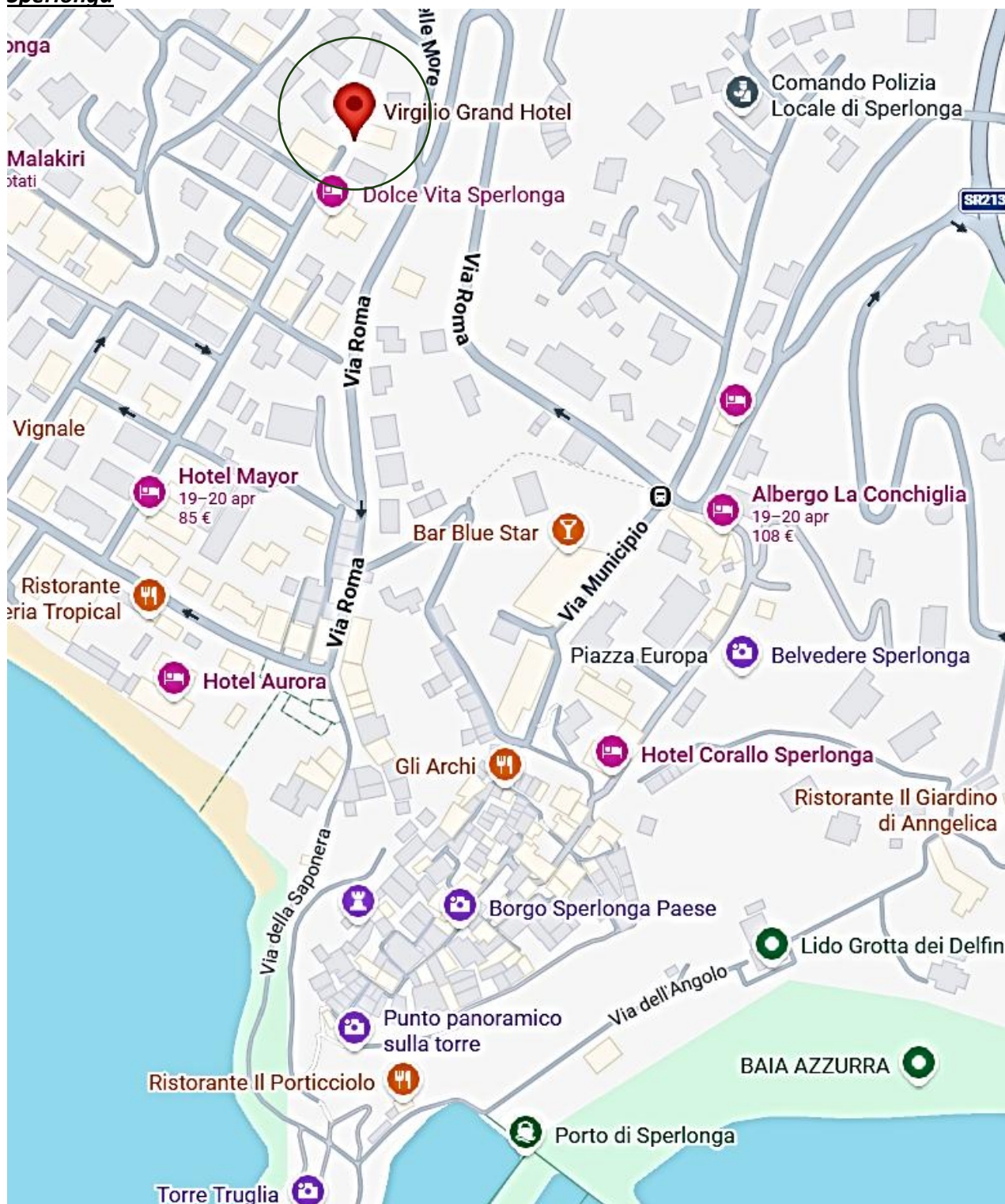
Supplementi. •Camera doppia uso singola (+C21): € 615. •Assicurazione rinuncia individuale (+AR): € 99 circa.

Con la collaborazione di RAMITOURS, MAROSTICA (VI) – CIRC4856

Riviera di Ulisse



Sperlonga



Associazione CULTURA E NATURA - Via Roberto Lepetit 8 - 20124 Milano
Telefono: +39 340 0518590 - Posta elettronica: asso.mcn@fastwebnet.it
Sito internet: www.assomcn.it - Codice Fiscale: 97456670153
Iban IntesaSanpaolo: IT03Y0306909606100000017244