

## Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione	
Dislivello :	200 mt	
Ore :	5 ore	
Difficoltà :	E	
Lunghezza :	10 km	
Accompagnatore 1:	Picconi	
Accompagnatore 2:	tutti	

Una giornata lungo la Riviera di Ulisse alla scoperta della via Flacca, antica strada romana che si snoda tra Terracina e Formia. La presenza di questa strada, in una zona di particolare bellezza paesaggistica, incentivò l'aristocrazia romana a trascorrere la villeggiatura estiva in zona e costruire dimore lussuose tra cui l'imponente villa dell'imperatore Tiberio. Insieme percorriamo il tratto dell'antica via Flacca tra Sperlonga e Gaeta che affascina per la meravigliosa vista sul mare e sulle isole pontine che si avvistano all'orizzonte.

Il sentiero parte dalla moderna via Flacca che corre parallela all'antico tracciato. Non appena si scavalca un cancelletto all'interno della prima galleria che si incontra, ci si immerge in un percorso affascinante di macchia mediterranea che si snoda lungo la costa frastagliata, con tratti a strapiombo sul mare ed affacci suggestivi su piccole insenature e spiaggette. Lungo il sentiero incontriamo le falesie (dove si allenano gli appassionati di arrampicata sportiva), i ruderi delle tipiche torri di avvistamento della riviera di Ulisse, anfratti rocciosi, la Villa di Tiberio, senza mai perdere di vista le isole pontine, il Circeo e nelle giornate più terse Ischia e Capri. Per alcuni tratti, dove l'antica strada romana risulta impraticabile, si deve camminare lungo la moderna via Flacca per poi riprendere il sentiero.

L'acqua incredibilmente trasparente e cristallina che ci accompagna lungo tutto il percorso è un richiamo irresistibile per il primo tuffo di questa stagione, quindi se il tempo lo consente ci fermiamo in una delle spiagge che attraversiamo e alla fine dell'escursione per chi vuole ci aspetta un godurioso terzo tempo a base di una deliziosa caprese e tiella di Gaeta.

Il percorso costiero, lungo circa nove km è in parte su sentiero sterrato e roccia, su sabbia (attraversiamo le spiagge della zona) e a tratti su asfalto. Il tracciato va da dalla spiaggia di Sant'Agostino, nei pressi di Gaeta e arriva fino a Sperlonga o può essere percorso nel senso inverso. Decidiamo qualche giorno prima dell'escursione il punto di partenza.

Si tratta di un percorso di difficoltà-medio alta, per la presenza di alcuni tratti esposti e larghi non più di un metro; è adatto quindi a chi già ha esperienza e, soprattutto, a chi non soffre di vertigini. Si deve prestare inoltre attenzione all'attraversamento della moderna via Flacca

### DATI TECNICI ESCURSIONE:

Dislivello: 200 m

Durata: 5 ore

Difficoltà: E

Percorso: 10 Km

### MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:

Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare (lungi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, lampada frontale per escursioni serali o notturne.

**IMPORTANTE:** Scarpe comode per il viaggio e post-escursione, e costume da bagno!

### ACCOMPAGNATORI:

AEV Pierluigi Picconi 347.5077183  
A-AEV Francesco Ruggieri 346 2179947

CONTRIBUTO ESCURSIONE:  
15,00 euro

? PRENOTAZIONI:

Direttamente dal nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it) al link:  
<https://www.startrekk.it/prenotazionismart.php?id=1010>

APPUNTAMENTO:

1^ APPUNTAMENTO:

- Appuntamento a Roma 8:00 Viale America 250 – uscita metro Eur Palasport

N.B: La conferma di prenotazione riguarda esclusivamente l'escursione, per la possibilità di passaggio contattare le guide via mail, tramite WhatsApp o telefono.

2^ APPUNTAMENTO:

ore 10.00 Parcheggio Comunale Sperlonga (di fronte Ristorante "Il giardino di Angelica"

NOTE AGGIUNTIVE:

In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina (massimo 2 su ogni fila posteriore) escluso il proprietario del veicolo.

IMPORTANTE:

vi chiediamo di leggere con attenzione le linee guida stabilite dalla Federtrek per le escursioni:

????????????????

? Linea guida da tenere durante le escursioni:

<http://www.federtrek.org/?p=3836>

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso.

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato

<https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>