

### 1° GIORNO – GAETA e ITRI

#### *Mattina*

Passeggiata a Gaeta all'interno del parco naturale **Riviera d'Ulisse**, con visita alla bellissima **Montagna Spaccata**, alla **Grotta del Turco**, al **Mausoleo di Munazio Planco** e alle diverse fortificazioni storiche presenti in tutta l'area protetta di **Monte Orlando**.

Pranzo a Itri – Prodotti tipici: olio e olive della tradizione “cultivar itrana”, zeppole, cinghiale, vino Cecubo.

#### *Pomeriggio*

Dopo pranzo, seconda tappa a Itri presso l'altopiano di **Campello**, all'interno del **Parco Naturale dei Monti Aurunci**, dove oltre a visitare l'antichissimo insediamento urbano de “**Le mura di Campello**” sarà possibile organizzare escursioni a **cavallo**, gare di orienteering, percorsi di trekking con guida, percorsi fotografici e, per i più temerari, un bellissimo pomeriggio a **Woodpark**, il **parco avventura** che si trova all'interno del Parco Naturale.

Cena a Gaeta – Prodotti tipici: pesce fresco, tiella di Gaeta

#### *Sera*

Passeggiata nella calda atmosfera di **Gaeta**.

### 2° GIORNO – FORMIA, ITRI e SPERLONGA

#### *Mattina*

Passeggiata sulle orme dei **briganti** lungo l'antica **Via Appia**, uno dei tratti più lunghi presenti in Italia della storica strada consolare romana, a pochi km dal centro di Itri in direzione Fondi. Terminata la visita, partenza per il **Parco Naturale marino di Gianola**, presso Formia, dove sarà possibile visitare l'antico **porticciolo romano**, la bellissima **spiaggia dei sassolini** e passeggiare lungo i bellissimi sentieri naturali a picco sul mare.

Per i più volenterosi la mattinata continua sul **Monte Redentore**, all'interno del Parco Naturale dei **Monti Aurunci**, dove sarà possibile visitare la suggestiva chiesa incastonata nella roccia di San Michele Arcangelo e ammirare panorami mozzafiato su tutto il **Golfo di Gaeta e sulle Isole Pontine**.

Pranzo a Formia – Prodotti tipici: pesce fresco

#### *Pomeriggio*

Partenza per **Sperlonga** e passeggiata lungo il percorso dell'**Antica Flacca** all'interno del Parco marino **Riviera d'Ulisse**, strada costiera che collega Gaeta a Sperlonga attraverso un mix di sentieri selvaggi, grotte marine e suggestive calette. Subito dopo partenza per il parco naturale di **Punta Cetarola** dove, immersi nella natura più incontaminata, si potrà dominare dall'alto Sperlonga e godere di un romantico e suggestivo tramonto sul mare.

Cena a Sperlonga – Prodotti tipici: pesce fresco, sedano di Sperlonga.

#### *Sera*

Passeggiata nei fantastici vicioletti di **Sperlonga alta**.

### 3° GIORNO (opzionale)

Partenza in traghetto da Formia per una gita nell'arcipelago delle **Isole Pontine**, con visita guidata a **Ponza** o **Ventotene** *oppure* in direzione nord, subito dopo **Terracina**, sarà possibile visitare bellezze naturali uniche al mondo come il **Lago di Sabaudia**, il **Parco Nazionale del Circeo** e il bellissimo **Giardino di Ninfa**.