

1° GIORNO - ITRI*Mattina*

Passeggiata nel **Borgo Medievale Itri (La Tarita)**, con visita del **Castello Medievale** risalente al X secolo, della **Chiesa San Michele Arcangelo** e della **Chiesa di Santa Maria**. Visita al **Museo del brigantaggio** di Itri, paese che fu la patria del celebre brigante **Frà Diavolo**.

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

Pomeriggio

Pomeriggio all'insegna dello sport all'aria aperta presso il **Woodpark**, il parco avventura che si trova all'interno del **Parco dei Monti Aurunci**, partendo da Itri in direzione Campodimele (in auto a circa 10 minuti). Per i più volenterosi, visita del **Santuario della Madonna della Civita**, posizionato 2 km di distanza dal parco tematico

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

Sera

Passeggiata nella calda atmosfera di **Gaeta**.

2° GIORNO - GAETA – SPERLONGA*Mattina*

Passeggiata a Gaeta all'interno del parco naturale **Riviera d'Ulisse**, con visita alla suggestiva **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 Formia – Prodotti tipici: pesce fresco

Pomeriggio

Pomeriggio di sole e relax al mare presso le bellissime spiagge di Gaeta e Sperlonga. Tra le più belle si segnalano: a Gaeta la **Spiaggia dell'Arenauta – Torre Scissurre** (via Flacca in direzione Sperlonga – difficoltà media), mentre a Sperlonga la **Spiaggia di Bazzano** (difficoltà media), la **Spiaggia della Grotta di Tiberio** (difficoltà bassa) e la **Spiaggia di Sperlonga** centro.

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

Sera

Passeggiata nei fantastici ed emozionanti vicoletti di **Sperlonga** alta.

3° GIORNO (4° giorno opzionale)

Tappa di un giorno a **Roma** (distante 2 ore in auto, 1 ora e venti minuti in treno dalla stazione di Itri) oppure a **Napoli** (distante 1 ora e 15 minuti sia in auto che in treno), con possibilità di pianificare visite in musei o luoghi d'interesse in base a gusti e preferenze.