

## SOGGIORNI FORMATIVI 2023 REGIONE LAZIO

### Descrizione dettagliata dei luoghi e informazioni di carattere culturale

Data di partenza	11/09/23	Data di rientro	16/09/23
Località	Itri ( Lt) Parco regionale dei Monti Aurunci, Sabaudia (LT) Parco Nazionale del Circeo, Montecassino, Minturno		
Numero di giorni	6		
Numero di Partecipanti	40		

Descrizione puntuale dei luoghi di interesse storico, culturale, naturalistico da visitare.

- **Selva di Circe e Area Foresta del Parco Nazionale del Circeo** per giochi di socializzazione, iniziative di gruppo e attività Orienteering. Il Parco fu istituito, nel 1934 dall'Amministrazione Forestale del tempo, al fine di tutelare gli ultimi resti delle Paludi Pontine che proprio in quegli anni venivano bonificate (sono state ricostruite le "Iestre", zone in cui, un tempo, gli abitanti stagionali edificavano i loro precari villaggi). Si estende in un ambiente marino e dal 1997 è una riserva della biosfera dell'Unesco. Vi sono cinque habitat Il promontorio del Circeo, che dà il nome al Parco e che è immortalato nell'Odissea come dimora della maga Circe, rappresenta una zona di notevole interesse speleologico con le sue innumerevoli grotte attraverso cui è stato possibile studiare le variazioni climatiche e l'oscillazione del livello del mare nelle ere geologiche. Nella grotta dei Guatteri fu rinvenuto un cranio di tipo neandertaliano. Le grotte sono interessanti anche dal punto di vista archeologico. La foresta è ciò che rimane della vecchia "Selva di Terracina", ricca di alberi percorribile grazie alla rete di sentieri, sia pedonali che ciclabili. La costa si estende per circa 22 km, e la spiaggia è formata da sabbie sottili ed è preceduta da un cordone dunale ricco di diverse specie di piccole piante habitat ideale per molte specie e animali. All'interno del parco insistono quattro laghi costieri di Paola, Caprolace, Monaci e Fogliano, piccoli bacini d'acqua salmastra poco profondi comunicanti con il mare. È del I secolo d.C. la villa imperiale di Domiziano realizzata lungo la sponda del lago di Paola, per la cui costruzione sono state riusate con grande maestria le strutture di una precedente villa costiera tardo-repubblicana.
- **Itri:** È un piccolo comune a 170 metri sul livello del mare e si sviluppa in una vallata tra le falde occidentali dei monti aurunci al Passo S. Nicola (in località San Nicola è ubicato l'Ostello Ossigeno), si trova sulla via Appia tra Fondi e Formia. Il borgo medioevale sorge sul colle detto S. Angelo dove troneggia il castello e la chiesa di S. Michele. Onorato Caetani (conte di Fondi) finanziò nella parte bassa che costeggia la via Appia, alcune tintorie per i tessuti di lana. Una delle attività produttive più importanti di Itri era quella delle olive "itrane" e dell'olio, che veniva esportato tramite il vicino porto di Gaeta, da qui la denominazione "olive di Gaeta" conosciute in tutto il mondo. Itri dette i natali a fra' Diavolo (Michele Pezza), che fu prima fuorilegge e quindi colonnello dell'esercito borbonico e che ispirò opere letterarie, di teatro e cinema



- **Monte Vele (Parco Regionale degli Aurunci) - Hiking e Camminata.**

La cima a 956 m. s.l.m. con la sua forma ricorda vagamente la vela di una nave, da cui il monte riprende il nome. Si trova tra i territori comunali di Itri, Fondi, Lenola e Campodimele nel Parco naturale del monte degli Aurunci.

Dalla cima del monte lo sguardo domina la costa tirrenica e la piana di Fondi. Il sentiero per raggiungere la cima si inerpica tra oliveti, boschi di lecci, pini di rimboschimento e macchia mediterranea tipica del territorio Aurunco.



- **Minturno e l'area archeologica di Minturnae**

Minturno, dalla storia affascinante al confine tra Lazio e Campania, risale all'insediamento dell'antica popolazione italica degli ausoni che lungo le rive del fiume Garigliano, a ridosso di un'apertura sul mare, trovò un luogo agevole per far sorgere un centro abitato, che si ingrandì e acquisì importanza sotto il controllo degli Aurunci, diventando una città di rilievo all'interno della pentapoli aurunca. Nel 314 a.C. durante la seconda guerra sannitica i Romani distrussero la città, e rifondarono nello stesso luogo una colonia marittima con il nome di **Minturnae** dall'etimologia incerta. Data la posizione, favorito anche dal passaggio della via Appia, la colonia fu sfruttata dai Romani a fini commerciali oltre ai collegamenti marittimi. Oggi Minturno è una cittadina a più livelli e il suo centro storico, arroccato sulla collina era chiamato TRAIETTO che nel X secolo, venne donata all'**Abbazia di Montecassino**. Nel 1061, ai suoi abitanti furono concesse le *Chartae Libertatis*. Passò di mano in mano e, il 13 luglio 1879, Traietto tornò ad essere ufficialmente parte di Minturno.



La storica città romana è una città ancora viva grazie al suo grande teatro romano (ancora oggi utilizzato per spettacoli teatrali) all'interno dell'area archeologica che i ragazzi visiteranno e dove si cimenteranno come *guide* (a turno) per docenti e operatori.



- **Fiume Gari- rafting**

La cruenta battaglia della Seconda guerra mondiale nota con il nome di Battaglia del fiume Rapido avvenne di fatto sul fiume GARI che nasce nel cuore della città di Cassino alimentata da numerose sorgenti una delle quali alle pendici di Monte Cassino. Dopo un primo tratto sotterraneo, e riemerge nel parco cittadino e dopo aver incrementato la sua portata grazie all'afflusso di fonti di acque sorgive, si ricongiunge con il fiume Liri nel territorio di Sant'Apollinare e da lì prende il nome del Garigliano la cui foce si trova nel Comune di Minturno, mantenendo per tutto il percorso i confini naturali tra il Lazio e la Campania. Il fiume Gari è inoltre particolarmente noto per l'elevata corrente delle sue acque (portata stimata a circa 20 m<sup>3</sup>/s), dato che le sue sorgenti si collocano proprio in quello che è considerato il bacino idrico più vasto d'Europa.



L'attività di Rafting Soft avviene sotto la guida di guide fluviali esperte tramite l'utilizzo di gommoni che consentono la discesa in massima sicurezza. La partecipazione dei componenti dell'equipaggio è attiva e coesa, i quali, sollecitati dal nuovo ambiente ricco di stimoli sensoriali, saranno impegnati in un vero e proprio lavoro di squadra! Attraverso semplici comandi impartiti dalle guide, i ragazzi apprenderanno la tecnica base della Pagaiata, migliorando il rapporto con l'acqua e acquisendo coordinazione e sincronia nei movimenti. Nel corso della discesa Rafting verranno stimolati la capacità di osservazione e l'interesse nella tutela della flora e della fauna territoriale.

Inoltre, prima e durante la discesa rafting le guide insegneranno a studenti e insegnanti i comportamenti corretti da tenere nel fiume e in caso di alluvione. Imparando a distinguere i pericoli in acqua e cosa fare in caso di caduta, a fine giornata verrà consegnato un certificato che attesta la partecipazione al progetto Safety Network, "sicurezza in acqua".

- **La collina imprendibile e l'Abbazia di Monte Cassino**

La collina imprendibile offre la possibilità di camminare tra natura e storia lungo un percorso ad anello che aggira in senso antiorario il Monte Calvario, scollinando sulla "Testa di Serpente" come era chiamato il

luogo dai soldati alleati. Gran parte del percorso, noto per la presenza dei monumenti polacchi delle divisioni del 2° Corpo polacco del Generale Anders, si sviluppa nell'area del Monumento Naturale di Montecassino, lungo un sentiero largo e battuto. Si raggiunge *Quota 593*, lungo un percorso dove è possibile vedere le rovine del vecchio monastero dell'Albaneta.



Abbazia di Monte Cassino-Visita guidata: L'Abazia di Montecassino è considerata come la culla del monachesimo occidentale. Fondata nel 529 da San Benedetto da Norcia dove sorgeva un'antica torre e un tempio dedicato ad Apollo e che lì scrisse la regola dell'ora et labora, venne distrutta più volte, l'ultima durante la Seconda guerra mondiale ma fu riedificata con l'utilizzo di una parte dei materiali recuperati dalle macerie, rispecchiando quello che era l'antico impianto seicentesco. L'Abbazia dispone di un Museo e custodisce una splendida Natività del Botticelli, di una Biblioteca, le cui origini si fanno risalire alla prima metà del VI secolo e annoverata tra le 11 biblioteche pubbliche statali dei monumenti Nazionali e di una foresteria. Nel medioevo, l'Abbazia di Montecassino fu un importante centro di cultura grazie alla sapiente maestria dei suoi abati, alle ricche biblioteche, ai suoi archivi, alle scuole miniaturistiche, che hanno permesso di creare e custodire molte opere antiche di pregio e dal grande. È considerata uno dei simboli della ricostruzione del dopoguerra Italiano, anche se molti degli affreschi e altre opere d'arte contenute nell'abbazia sono andate perse nonostante l'azione dell'arcibabate Gregorio Diamare, e del colonnello Julius Schlegel che misero in salvo l'archivio e preziosi documenti.



- **Lago di Paola- Parco del circeo- attività in Dragon Boat**

È un lago separato dal mare da una lunga striscia di dune e circondato da un fitto bosco in uno scenario che ha affascinato gli antichi romani che stabilirono sui suoi argini le loro residenze estive, tra cui ricordiamo l'enorme villa dell'Imperatore Tito Flavio Domiziano con il suo porto poco distante dal Porto Canale di Paola. È il più grande dei quattro laghi costieri del Parco Nazionale del Circeo, tutti salmastri ed a ridosso del mare. Le rive del lago di Paola sono state abitate nella Preistoria dai Neanderthaliani, ed i Sapiens di cui si possono ancora oggi selci ed altre pietre lavorate. Sul lago di Paola, inoltre, si affaccia il piccolo santuario

della Sorresca dov'è conservata la Madonna nera risorta come racconta la leggenda, dal lago. Nel minuscolo Monastero, immerso nel silenzio e in una cornice di rara bellezza, abitavano ancor prima del X secolo i monaci Benedettini che sul litorale pontino ne avevano costruiti parecchi



8. (Compilare se del caso) Descrizione delle visite a musei, parchi, eventi sportivi, etc. (descrizione del luogo e/o dell'evento e relativi orari di visita e modalità di accesso). Si richiede anche di allegare materiale fotografico a corredo

**Il soggiorno si svolgerà nel parco nazionale del Circeo e nel Parco regionale dei monti Aurunci.**

L'attività di **ORIENTEERING** è una interessante disciplina sportiva, curiosa ed istruttiva che i partecipanti svolgeranno nell'ambiente naturale del Parco Nazionale del Circeo il primo giorno. È una disciplina nata all'inizio del XX° secolo nei paesi scandinavi e in Italia la prima vera competizione di "Corsa Orientamento" si svolse nel 1967 nel Lazio. L'attività richiede ai partecipanti sia la velocità di spostamento da un punto all'altro, sia la capacità di orientarsi; quindi, sono necessarie capacità di velocità e di tenuta, bisogna quindi saper dosare le proprie forze, imparare ad interpretare la mappa a disposizione, avere la padronanza psicologica delle situazioni ovvero non cedere all'improvvisazione ed allo scoraggiamento. **"È bello ... fa muovere gambe e cervello"** grazie alla varietà delle prestazioni richieste oltre che per lo stimolo alla comprensione degli ambienti nei quali i partecipanti saranno immersi, l'attività di orientamento è formativa e crea spirito di gruppo.

L'attività in **gomme** presso il centro rafting Cassino Adventure Il rafting sul fiume Gari è un'attività particolarmente gradita e divertente caratterizzata da una forte intesa e richiede gioco di squadra, dinamicità e prontezza. Inoltre, consentirà ai partecipanti non solo di conoscere la natura ma anche approfondire la storia contemporanea ricordando che il fiume Gari è stato teatro di una cruenta battaglia nella Seconda guerra mondiale.

L'attività in **Dragon Boat** presso il Circolo Canottieri di Sabaudia Il Dragon Boat è una disciplina sportiva che prevede attività su imbarcazioni standard con la testa e la coda a forma di dragone. Queste imbarcazioni sono sospinte da 20 rematori disposti a coppie al ritmo scandito dal tamburino, che usano pagaie monopala mentre il timoniere a poppa dell'imbarcazione tiene la direzione con un remo. Dopo un breve briefing tecnico e di sicurezza in barca, si esplorerà il lago di Paola pagaiando tutti insieme.

I facilitatori del Team sono anche certificati come guide Aigae, istruttori di attività motorie, Istruttori Base Dragon Boat