



# TREKKINGITALIA

## Associazione Amici del Trekking e della Natura

Sede di Roma - Via La Spezia, 48A cap 00182 - presenza in sede: venerdì ore 19,00-21,00

Telefono per il trek in programma: 334 7673603

Telefoni per informazioni: Ivana 338 4892513 – Giulia 348 5723442

internet: [www.trekkingitaliaroma.it](http://www.trekkingitaliaroma.it)

### **SPERLONGA E VENTOTENE**

**13 – 15 giugno 2008**

**Trek week-end residenziale**

*Un fine settimana immersi nelle bellezze di uno splendido borgo e di una piccola isola. Cammineremo sulle montagne con vista sul mare, per i sentieri e le piscine romane di Ventotene, per i vicoli bianchi di Sperlonga. Il pomeriggio bagni di mare e di sole, la sera ottima gastronomia locale.*

#### **Programma:**

Venerdì 13 giugno: h. 17:00 Roma ritrovo dei partecipanti (p.le Nervi) e partenza in auto. Arrivo, sistemazione negli alloggi. Passeggiata a piedi fino a Sperlonga, cena in ristorante vista spiaggia con ottimi prodotti locali e giro by night.

Sabato 14 giugno: h. 8:00 partenza per Ventotene dal porto di Formia. Arrivo dopo un'ora di aliscafo. Giro a piedi dell'isola, alla scoperta del paese, del porto romano, degli impianti scavati nella roccia per l'allevamento dei pesci e la raccolta dell'acqua, dei sentieri che la attraversano da parte a parte offrendo splendidi panorami. Ritorno nel pomeriggio, doccia, cena e pernottamento.

Domenica 15 giugno: mattina dedicata ad attività balneari, con possibilità di escursione alla splendida spiaggia dell'Arenauta, cui si arriva con una discesa di 300 gradini. Pomeriggio: escursione al Monte Moneta o al Monte Orlando. Cena a Gaeta alle 19,30 e ritorno a Roma con partenza da Gaeta alle ore 21,30. Rientro previsto ore 23,30.

**Quota: €155,00.**

**La quota comprende: alloggio per 2 notti in bungalow a 4 letti con bagno, aliscafo Formia-Ventotene-Formia, organizzazione. Possibilità di alloggio in bungalow a 2 letti, con sovrapprezzo.**

**La quota non comprende: viaggio da e per Roma, pasti e tutto quanto non espressamente indicato in "la quota comprende".**

**Iscrizioni entro il: 5 giugno 2008.**

**I partecipanti devono essere tesserati Trekking Italia per l'anno in corso (€15,50).**

**Numero minimo dei partecipanti: 6.**

**Versamento quota:** caparra €50 entro il 5 giugno 2008 e saldo entro il 10 giugno 2008 tramite versamento presso la sede oppure a mezzo c/c postale n. 74029125 specificando nominativo e trek scelto. Coordinate per bonifici bancari IBAN: IT97N0760103200000074029125. Per pagamenti tramite c/c postale o bonifico inviare una mail a [info@trekkingitaliaroma.it](mailto:info@trekkingitaliaroma.it) indicando il giorno del versamento, l'importo, il numero dei partecipanti ed il nome del trek.

**Cosa occorre portare:** *mantella antipioggia, borraccia per l'acqua, cappello, crema solare, zaino per effetti personali, scarponcini da trek, scarpe da spiaggia, costume da bagno, telo da mare asciugamano da bagno.*

**NOTE:** *Escursioni difficoltà T/E, medie tappe 3 – 6 ore, dislivelli tra 200 e 400 metri.*