



GENIUS LOCI TRAVEL
Walking and Cycling Holidays

Trekking in libertà

Via Francigena

Bolsena - Viterbo - Roma

*La Via Francigena attraverso la Tuscia, la terra degli Etruschi!
- da Bolsena, passando per Viterbo, fino a Roma*



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. All rights reserved.



booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



INTRODUZIONE

Questo è un tour di media difficoltà adatto a camminatori esperti con una buona condizione fisica. Attraverso la fitta rete di sentieri e seguendo pressapoco le antiche tracce della via Francigena, una delle più famose "autostrade" del medioevo, camminare tra borghi bellissimi, fino a giungere a Roma.

Questa è la parte della Via Francigena dove pare che la storia più affascinante prenda vita. Qui, oltre a camminare semplicemente su una strada medievale di pellegrinaggio, passerete nel cuore della terra degli Etruschi, un'antica civiltà che fiorì in quest'area prima del sorgere dell'Impero Romano. Quest'area è oggi conosciuta come "Tuscia" e vi darà la possibilità di fare un viaggio tra varie epoche storiche: oltre al patrimonio etrusco, i Romani lasciarono qui numerose tracce, tra le più importanti uno degli anfiteatri meglio conservati, situato nella città vecchia di Sutri. In epoca medievale molte fortezze furono costruite in quest'area, mentre durante il Rinascimento diversi Papi e alcune ricche famiglie romane costruirono qui le loro ville, circondate spesso da giardini panoramici.

Oltre al patrimonio storico, la Tuscia è ricca di meraviglie naturali, soprattutto grazie alla natura vulcanica del suo territorio. Il vostro percorso inizierà dal lago di Bolsena, il maggiore lago vulcanico d'Italia; molto consigliate una visita al lago vulcanico di Vico e una pausa rinfrescante alle cascate di Monte Gelato!

Noterete che quanto più vi avvicinate a Roma, tanto più le strade diventano trafficate. Per questa ragione dovrete scegliere attentamente il vostro percorso. Alcuni tratti più affollati possono essere evitati ricorrendo ai mezzi pubblici. Comunque la nostra scelta prevede i sentieri più tranquilli, e persino ai confini della città di Roma vi ritroverete a camminare tra meravigliosi boschi.

L'itinerario ufficiale può essere suddiviso in 7 tappe: da Bolsena a Montefiascone; da Montefiascone a Viterbo; da Viterbo a Vetralla; da Vetralla a Sutri; da Sutri a Campagnano; da Campagnano a Isola Farnese (o La Storta); da Isola Farnese a Roma. Questo tour farà tappa anche al vulcano di Vico, una delle bellezze naturali della zona. Ma ci sono tante altre opzioni interessanti per questo itinerario, contattaci per maggiori informazioni.



Nota bene: questo è un tour di media difficoltà, adatto a camminatori esperti con una buona condizione fisica. La maggior parte delle passeggiate è su sentieri in buono stato e piccole strade di campagna, a volte su percorsi ripidi. Tempo medio di percorrenza: da 4 a 7 ore al giorno.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



ITINERARIO

Giorno Opzionale

Anche se non è situata lungo il percorso ufficiale della Via Francigena, Orvieto è una prima tappa ideale per iniziare il vostro tour. La città si trova lungo la linea ferroviaria principale, a metà strada tra Roma e Firenze ed è collegata a Bolsena da un bellissimo percorso pedonale storico. Molto consigliata una breve visita di Orvieto, considerata una delle città più interessanti del centro Italia, e nota per bellezze quali l'affascinante parte sotterranea e il suo magnifico Duomo. Proseguendo la passeggiata giungerete alle superbe mura medievali! Riscendendo la rocca sulla quale Orvieto è situata, e seguendo l'antica strada – per alcuni tratti vi ritroverete a calpestare strade degli antichi Romani – tra colline boschive giungerete fino al centro di Bolsena, qui si trova il vostro hotel. In alternativa potrete prendere un autobus locale e dedicare l'intera giornata alla visita della città e a un pò di relax, prima di iniziare la vostra settimana. Ancora potrete raggiungere Civita di Bagnoregio e visitare questa stupefacente cittadina situata nel bel mezzo dello strano fenomeno naturale dei “calanchi”.

Pernottamento: Orvieto, Hotel* (BB)**

Distanza totale percorsa: 16,5 km. Durata indicativa della passeggiata: 5 ore (possibili diverse alternative).

Giorno 1 – Arrivo a Bolsena

A seconda del vostro orario di arrivo a Bolsena, potrete dedicare una breve visita al bellissimo centro storico della città, dominato dal suo imponente castello o potrete fare una passeggiata rilassante sulle sponde del lago.

Pernottamento: Bolsena, Hotel* (BB)**

Durata indicativa della passeggiata: 1 ora + tempo per visitare la città

Giorno 2 – Dal Lago di Bolsena a Montefiascone

La passeggiata del primo giorno non è molto stancante e vi porterà fuori da Bolsena lungo la parte orientale del lago. Per evitare la trafficata Via Cassia, passerete per lo più tra colline ricche di resti Etruschi. Dalla sponda del lago salirete fino al centro storico di Bolsena, poi tra le colline camminerete sulla sponda destra del lago di Bolsena dritto fino al piccolo paese di Montefiascone. Durante il cammino su sentieri boschivi e sulle cosiddette “strade bianche” (strade di ghiaia) incontrerete dolci colline, oliveti, boschi e frutteti. Montefiascone è un borgo incantevole, situato a 100km esatti da Roma, è il paese dove è nato il famoso vino “Est-Est-Est” e dove molti Papi hanno lasciato un importante patrimonio culturale. La sua posizione dominante offre viste stupende sul Lago di Bolsena e sulle sue piccole isole e le colline circostanti.

Pernottamento: Montefiascone, Hotel* /**** (BB)**

Distanza totale percorsa: 12,5 km. Durata indicativa della passeggiata: 3,5 - 4 h. + tempo per la visita della città.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Giorno 3 – Tra dolci colline fino a Viterbo

Dopo una visita alla Rocca e ai giardini di Montefiascone, con i suoi Belvedere che offrono magnifiche viste sul lago di Bolsena, sarà la volta di camminare in direzione sud. Dopo aver lasciato la periferia della città, camminerete su una strada secondaria attraverso le colline, in modo da evitare la trafficata Via Cassia. Percorsi 10 km troverete sul vostro cammino le piscine termali di Bagnaccio, se lo desiderate potrete fare una pausa e rilassarvi nelle calde acque fumanti. Da questo punto mancano meno di 2 ore a Viterbo, un piccolo borgo dove sarà interessante fare una passeggiata e prendere una bevanda dissetante in una delle sue belle piazze. Consigliata una visita al Palazzo dei Papi, che è di per sé una piccola città nella città.

Pernottamento: Viterbo, Hotel***

Distanza totale percorsa: 18 km. Durata indicativa della passeggiata: 4,5 h. + tempo per la visita della città.

Giorno 4 – Alla scoperta del Lago di Vico

Dopo la colazione lascerete Viterbo e andrete in direzione sud. Avrete due possibili itinerari della “via Francigena”, ma noi abbiamo scelto per voi il percorso che vi porterà al bellissimo lago vulcanico di Vico. La parte iniziale del percorso costeggia le imponenti mura della città di Viterbo (che potrete lasciare prendendo Porta San Pietro o Porta Romana, così sarete sicuri di seguire la giusta direzione!). Lasciata alle vostre spalle la periferia di Viterbo, attraverserete l'amenissimo paesaggio dei Monti Cimini, passeggiando tra i boschi. Dopo circa tre ore di cammino raggiungerete la cima del cratere di Vico, oggi Riserva Naturale. Passegiate verso l'interno del cratere, fino alle sponde del lago, prima di sistemarvi nel vostro agriturismo.

Pernottamento: Lago di Vico - Agriturismo

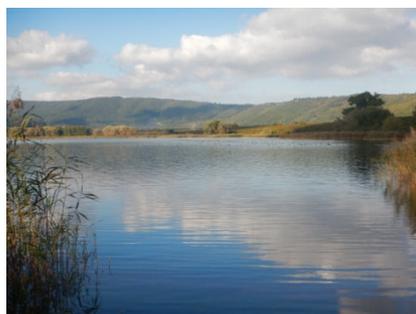
Distanza totale percorsa: 16-20 km. Durata indicativa della passeggiata: 4-6 h. + tempo per l'escursione.

Giorno 5 – Dal Lago di Vico a Sutri

L'itinerario di oggi vi condurrà in una delle città più interessanti di quest'area, Sutri. La vostra passeggiata inizierà percorrendo in piano le sponde del lago, seguirà un tratto in salita per raggiungere di nuovo la cima del cratere. Da qui proseguirete su un tratto pianeggiante, che vi riporterà sulla Via Francigena ufficiale. Il primo paese che incontrerete sul cammino intorno a ora di pranzo è Capranica. Attraversate il suo centro storico, inerpicato su uno stretto crinale e tornate giù sulla Via Cassia. Cercheremo di evitare questa strada trafficata il più possibile, infatti la maggior parte del percorso si snoda tra boschi e campi fino a raggiungere le mura della città di Sutri. Se vi sarà rimasta un pò di energia, concedetevi una passeggiata nel centro storico e una visita all' Cappella della Madonna del Parto, un antico tempio pagano riconvertito in chiesa cristiana che conserva degli interessanti affreschi raffiguranti dei pellegrini in cammino!

Pernottamento: Sutri - B&B/Hotel**

Distanza totale percorsa: 12,5 (18 km.) Durata indicativa della passeggiata: 3,5 h. + escursione (5 ore se si sceglie l'opzione extra).



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Giorno 6 – Da Sutri a Campagnano Romano

Oggi farete una lunga passeggiata, ma per lo più su strade agevoli e tranquille. Da non perdere una breve visita all'anfiteatro di Sutri, completamente scavato nel tufo, un monumento di grande valore architettonico, e molto ben conservato, che potrete scorgere appena usciti della città di Sutri. Continuate in direzione sud, attraverso un paesaggio ricco di evidenze storiche antiche risalenti a 2500 anni fa: patrimonio etrusco, manufatti romani e villa rinascimentali. La prima parte del percorso vi condurrà tra colline tondeggianti, e sarà per la maggior parte in discesa. A metà pomeriggio passerete per le cascate del Monte Gelato, continuerete attraversando il Parco Regionale di Veio fino a raggiungere, dopo un'ultima ripida salita, il paese di Campagnano Romano, dove trascorrerete la notte. Concedetevi una passeggiata nel parco Venturi, e fermatevi ad ammirare un maestoso tasso di circa 3 secoli, chiamato *l'albero della morte!*

Pernottamento: Campagnano di Roma, Hotel***

Distanza totale percorsa: 25 km. Durata indicativa della passeggiata: 7 h.

N.B. Questa tappa può essere divisa in due parti, includendo così una interessante escursione nel Parco Regionale Valle del Treja.

Giorno 7 – Attraverso il Parco Regionale di Veio a Isola Farnese

Anche oggi vi aspetta una lunga passeggiata. Il sentiero si snoda soprattutto entro i confini del Parco Regionale di Veio. La prima parte del percorso attraversa graziosi boschetti e vi darà l'opportunità di visitare la Valle del Sorbo e il suo Santuario. Poco più avanti l'area diventerà maggiormente popolata e vi condurrà fino al centro storico di Formello. Nel tardo pomeriggio raggiungerete la parte più interessante dell'area archeologica di Veio, dove diversi percorsi, più o meno brevi, per visitare il sito. Anche questa giornata si chiuderà con un'ultima salita, questa volta in direzione del piccolo borgo di Isola Farnese, situato su una cima che dà sulla Valle di Veio. A dominare è il suo Castello Farnese, dal quale potrete godere di una splendida vista sui boschi e le valli circostanti.

Pernottamento: Isola Farnese, Hotel***

Distanza totale percorsa: 23 km. Durata indicativa della passeggiata: 6 h.

Giorno 8 – Tutte le strade portano a Roma

Un ultimo tratto di Via Francigena e sarete giunti alla destinazione finale del vostro viaggio. Questa sera potrete celebrare il vostro arrivo a Roma! Di certo, quanto più vi avvicinerete a Roma tanto più l'area diventerà urbanizzata; quello che vi sorprenderà però, sarà la quantità di verde incontrata durante il cammino. Il percorso che abbiamo scelto per voi vi condurrà in diverse aree naturali, che penetrano letteralmente nel cuore della città. Prima vi ritroverete nella natura rigogliosa della Riserva dell'Insugherata, poi nella Riserva Naturale di Monte Mario. Dal belvedere di Monte Mario si scorge l'imponente Basilica di San Pietro! Da qui costeggiando il fiume Tevere, vi ritroverete nel cuore pulsante di Roma! Imboccate Via della Conciliazione e giunti in Piazza San Pietro, luogo di incontro di migliaia di pellegrini nei secoli, concedetevi un momento di raccoglimento, ripensando alla gioia e alla fatica del vostro cammino e poi godetevi la dolce vita della *Città Eterna!*

Pernottamento: Roma, Hotel* /******

Distanza totale percorsa: 20 km. Durata indicativa della passeggiata: 5 h.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



INFORMAZIONI PRATICHE

PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in bellissimi e caratteristici piccoli hotel a conduzione familiare (generalmente 2/3 stelle; 4/5 stelle su richiesta) e meravigliosi agriturismi. Tutte le camera hanno i servizi privati.

Tutti gli hotel saranno prenotati con trattamento di prima colazione. Le cene non saranno incluse, così sarete liberi di scegliere fra i tanti ristoranti in zona. Lo staff dei vostri hotel sarà lieto di darvi utili consigli e suggerimenti. In alcuni casi potrete anche scegliere di cenare presso il vostro hotel.

I pranzi al sacco non sono inclusi nel prezzo del tour, ma possono essere preparati su richiesta in hotel, diversamente potrete facilmente preparare il vostro pranzo al sacco acquistando il necessario in salumerie, bar, panifici, a voi la scelta! In alcuni casi ci sarà la possibilità di pranzare in un ristorante lungo il percorso.

LA QUOTA COMPRENDE

- 1 notte a Bolsena*** – BB
- 1 notte a Montefiascone*** – BB
- 1 notte a Viterbo*** – BB
- 1 notte in Agriturismo a Lago di Vico – BB
- 1 notte a Sutri** – BB
- 1 notte a Campagnano Romano**** – HB
- 1 notte a Isola Farnese*** – BB
- 1 notte a Roma*** – BB
- Trasporto bagagli
- Descrizione dettagliata, passo per passo, dell'itinerario, con mappe & informazioni turistiche
- Mappe in scala 1 : 25.000 o oltre
- Credenziale del Pellegrino
- Assistenza 24/7

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Mance
- Articoli di natura personale
- Tutto quanto non elencato sotto la voce "La Quota comprende"



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour inizia a BOLSENA, collegata da frequenti autobus ad Orvieto, che è facilmente raggiungibile da Firenze o Roma.

Partenza: Il tour termina dopo la colazione a ROMA – la Città Eterna. Frequenti treni vi porteranno al più vicino aeroporto o a tutte le altre città d'Italia.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Moderata (3): passeggiate di bassa difficoltà tecnica, con alcune tappe che possono includere salite ripide, a volte su sentieri con fondo irregolare. In alcuni giorni sono possibili estensioni dell'itinerario o scorciatoie.

Preparazione fisica: E' richiesta una buona preparazione fisica: dovrete essere in grado di camminare fino a 7 ore al giorno, lungo sentieri a volte molto esposti al sole, e su terreni polverosi o ciottolosi.

N.B. il livello di difficoltà di questo tour aumenta decisamente d'estate, sconsigliamo pertanto di prenotare dal 14 luglio al 20 agosto.

SENTIERI & SEGNALETICA

La maggior parte dei sentieri è ben tenuta; per gran parte del tempo seguirete il percorso ufficiale della Via Francigena, tenuto in buone condizioni. Buona parte dell'itinerario si svolge lungo le cosiddette *strade bianche* (strade non asfaltate), semplici da seguire e generalmente in buone condizioni (a questo proposito *vi invitiamo a segnalare sempre eventuali punti critici nella descrizione fornita, il vostro feedback è davvero importante per noi!*).

Segnaletica: Gran parte dell'itinerario si svolge lungo la Via Francigena, che è ben segnalata con cartellonistica ad hoc; tuttavia in alcuni tratti, avendo individuato percorsi più interessanti di quelli ufficialmente segnalati, l'itinerario si discosta leggermente in alcuni punti, pertanto dovrete seguire attentamente la descrizione del percorso fornita con le nostre cartine. Con questo materiale sarete sempre in grado di trovare la strada.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



POSSIBILI VARIAZIONI

Sarà possibile includere alcune notti extra al vostro tour, in qualsiasi delle strutture incluse. Consigliamo senza dubbio di trascorrere qualche giorno in più a Roma.

Se lo desiderate, prima che inizi il tour avrete l'opportunità di trascorrere una notte a **Orvieto**, che è facilmente raggiungibile via treno. Da qui un bellissimo percorso pedonale vi porterà fino al Lago di Bolsena. Dettagli e costi su richiesta.

A metà del tour potrete scegliere di fare una escursione nell'area di **Treja**, un meraviglioso parco regionale dove sono conservati numerosi resti romani ed etruschi.

Sono disponibili versioni più lunghe o più brevi e versioni guidate di questo tour. Prezzi su richiesta.

In alcune tappe lungo il percorso pernottare in hotel 4 stelle.



© Genius Loci Travel. All rights reserved.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

