

ITALIA, OGNI PASSO UNA STORIA

Non solo sentieri ma esperienze originali da condividere

IL CAMMINO DEI LUCRETILI

Attraverso terre di santi, poeti e natura selvaggia



SPECIALE PERCHÈ

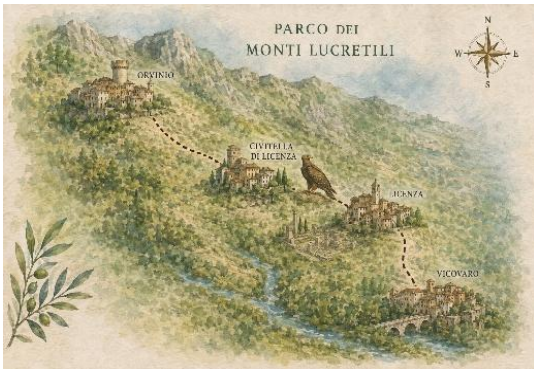
- Il cammino tra borghi e poesia: un'esperienza a piedi nel Parco dei Monti Lucretili che unisce antichi sentieri, la memoria della poesia oraziana e il fascino dei borghi medievali della Sabina.
- Dalla storia antica al monachesimo rupestre: dalla sontuosa Villa di Orazio a Licenza agli affascinanti eremi di San Cosimato scavati nella roccia e alle grandi opere idrauliche degli acquedotti romani a Vicovaro.
- I sapori autentici e la festa del territorio: l'incontro con la comunità locale ad Orvinio in occasione di EnOrvinio, tra degustazioni dei vini della Sabina, vicoli acciottolati e prodotti tipici.

ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Camminare da Orvinio a Licenza tra querceti e scorci panoramici sui gruppi montuosi dei Lucretili, dei Prenestini e dei Ruffi.
- Scoprire a Civitella di Licenza il punto di osservazione dell'aquila reale e il museo dedicato al maestoso rapace.
- Immergersi nell'otium oraziano visitando la Villa di Orazio e ammirando gli affreschi secenteschi di Vincenzo Manenti nella torre del Palazzo Baronale Orsini.
- Esplorare l'atmosfera austera e suggestiva delle grotte di San Cosimato e percorrere i tratti underground degli acquedotti romani nella Valle dell'Aniene.

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco dei Monti Lucretili, un'area poco conosciuta del preappennino Laziale, la seconda per estensione nel Lazio, ma che ospita un incredibile patrimonio di flora e fauna (casa del lupo, dell'aquila reale e di specie botaniche "orientali").
- La valle d'Ustica
- Il Monte Pellicchia è il sito di nidificazione dell'aquila reale più vicino a Roma



I Monti Lucretili rappresentano una parentesi di montagna autentica, selvatica e inattesa a due passi da Roma. Un territorio dove la roccia calcarea, gli oliveti e i boschi di quercia fanno da cornice a una storia millenaria che ha visto avvicinarsi grandi poeti romani, santi e monaci eremiti.

Il nostro viaggio è un invito a camminare con passo lento lungo i sentieri che collegano i borghi di questo angolo di bassa Sabina. Partendo dall'atmosfera medievale di Orvinio — uno dei borghi più belli d'Italia —, attraverseremo valichi e boschi panoramici per scendere nella rigogliosa Valle del Licenza. Qui la natura dialoga da sempre con la cultura: visiteremo i resti della Villa di Orazio, luogo

d'ispirazione per i versi del poeta latino, e soggiogneremo nello stesso Palazzo Baronale Orsini, oggi Museo Civico Oraziano e Foresteria.

L'itinerario ci condurrà poi nella forra dell'Aniene a Vicovaro, dove la storia sacra degli eremi rupestri di San Cosimato s'intreccia con il genio ingegneristico romano dei grandi acquedotti che rifornivano l'Urbe. A completare questo cammino tra natura e memoria sarà la vivacità delle tradizioni locali: ad Orvinio festeggeremo insieme la tradizione enogastronomica della comunità locale durante EnOrvinio, tra degustazioni di vini del territorio e piatti della tradizione. Un viaggio di pochi giorni ma denso di emozioni, dove ogni passo racconta la relazione profonda e armoniosa tra l'uomo e il paesaggio dei Lucretili.



ORVINIO***Tra le mura di pietra, l'arte e i sapori del borgo***

Arrivare ad Orvinio significa incontrare la montagna lucretile nella sua veste più intima, arroccato a oltre 800 metri d'altezza conserva l'impianto medievale dominato dall'imponente Castello Malvezzi Campeggi. Camminare tra i suoi vicoli stretti, pavimentati in pietra, restituisce la sensazione di un tempo preservato dal caos cittadino. Orvinio non è solo una cerniera naturale tra la Valle del Turano e i Monti Lucretili, ma un luogo di profonda ispirazione artistica: qui nacque Vincenzo Manenti, pittore del Seicento che ha diffuso la bellezza della scuola sabina in tutto il centro Italia. La nostra visita coinciderà con uno dei momenti di massima vitalità per la comunità locale: la festa di EnOrvinio, un'occasione speciale che celebra le tradizioni enogastronomiche del territorio proponendo degustazioni dei migliori vini della zona tra le vie del borgo. Tra la luce della montagna, la ricchezza della storia e l'atmosfera conviviale della festa, Orvinio si rivela la sosta perfetta per comprendere il legame profondo tra la vita d'altitudine, la cultura artistica e i sapori autentici della Sabina.

LICENZA***L'otium oraziano tra i boschi dei Sabini***

Racchiuso nell'angolo sud-orientale del confine del Parco dei Monti Lucretili, il borgo di Licenza domina dall'alto la valle in cui scorre l'omonimo torrente Protetto alle spalle dall'alta cresta del monte più alto del Parco, il Pelicchia, Licenza si trova in una cornice armoniosa di monti e colline che la cingono completamente. Il cuore del piccolo borgo medievale è il Palazzo Baronale Orsini, un tempo arroccata dimora nobiliare, oggi è sede del Museo Civico Oraziano (dove sono esposti i ritrovamenti degli scavi della vicina villa). La piccola piazza su cui si apre il Palazzo, si apre panoramicamente sulla sottostante valle e sui fitti boschi che ricoprono le alture montuose circostanti, un connubio che rende Licenza un luogo sospeso tra il suo passato medievale e l'unione con la natura.

VILLA D'ORAZIO***L'otium oraziano tra i boschi dei Sabini***

"Hoc erat in votis": questo era nei miei desideri. Così il poeta Quinto Orazio Flacco descriveva il fondo sabino donatogli da Mecenate nel 33 a.C., un rifugio lontano dal trambusto e dalle ambizioni della Roma imperiale. Visitare i resti della Villa di Orazio nei pressi di Licenza significa immergersi nel luogo fisico dove è nata l'idea stessa del carpe diem e della ricerca dell'armonia interiore. Immersa nel verde, accanto al mormorio limpido della fonte Bandusia, la villa conserva mosaici pavimentali, ambienti termali e l'ampio peristilio che affacciava sulla valle. Camminare tra queste rovine regala un fascino speciale: il silenzio della valle, interrotto solo dal fruscio degli alberi e dal lontano scorrere dell'acqua del Ninfeo Orsini, fa comprendere chiaramente perché il poeta latino considerasse questo angolo dei Monti Lucretili il suo personale paradiso di pace e ispirazione poetica.

ACQUEDOTTI ROMANI DI VICOVARO***La grande ingegneria dell'acqua nel paesaggio dell'Aniene***

La Valle dell'Aniene nei pressi di Vicovaro è stata per secoli il vero "rubinetto" della Roma antica. Qui si incrociavano le imponenti direttrici dei principali acquedotti romani: l'Aqua Marcia, l'Aqua Claudia, l'Anio Vetus e l'Anio Novus. Oggi le tracce di queste straordinarie opere d'ingegneria idraulica sono visitabili in un percorso d'esplorazione che non si limita a vedere da fuori l'architettura, ma la attraversa da dentro, entrando direttamente nei cunicoli di roccia dell'Acqua Marcia. Camminare all'interno di un acquedotto romano è un'esperienza che in pochi hanno vissuto e che lascia stupiti: passare lì dove un tempo scorreva l'acqua, vederne i segni sulla roccia e scoprire i segreti dell'incredibile ingegneria idraulica permette di cogliere l'incredibile capacità dei Romani di plasmare il territorio per i propri scopi rispettandone la conformazione naturale. Tra la vegetazione lussureggiante e la pietra dorata delle strutture, il percorso regala al viaggiatore la sensazione di esplorare un'antica via dell'acqua nascosta nella natura.

EREMI BENEDETTINI DI SAN COSIMATO***Fede, roccia e silenzio a picco sull'Aniene***

I resti del complesso monastico e degli eremi rupestri di San Cosimato a Vicovaro rappresentano una delle testimonianze più suggestive e selvagge della presenza benedettina nella Valle dell'Aniene. Scavati direttamente nelle pareti di roccia calcarea a picco sulle gole del fiume, questi anfratti naturali e gallerie furono scelti da San Benedetto e dai suoi primi seguaci come luoghi di estrema preghiera e isolamento spirituale. Il contrasto tra l'architettura rigorosa del convento superiore e la vertiginosa essenzialità delle grotte sottostanti è spiazzante. Sotto le chiome dei lecci e degli aceri che sovrastano la forra dell'Aniene, la visita agli eremi diventa un'esperienza di ascolto e scoperta: un viaggio indietro nel tempo fino alle radici del monachesimo occidentale, incastonato in un ambiente naturale aspro e protetto.

COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO

Ti racconteremo la nostra Italia "insolita"

I borghi dei Monti Lucretili sono piccoli gioielli che conservano l'impianto medievale, ognuno con la propria unicità, che mantengono ancora quella dimensione di riservatezza e isolamento dal tempo e dalla modernità che affascina il turista in cerca dell'autenticità dei luoghi.

I monti Lucretili sono stati meta di poeti in cerca d'ispirazione e d'eremiti in cerca del contatto con il divino. Questa dimensione di isolamento dal caos quotidiano della città è ancora vivibile attraverso i paesaggi boscosi e i sentieri che percorrono valli, fossi e creste.

Esperienze gastronomiche originali

Vini, oli e altri prodotti della Sabina.

Piatti rustici e saporiti fatti con i prodotti locali, come funghi porcini, ragù di cinghiale e pasta di farro.

Cultura + emozione

Villa d'Orazio: luogo di rifugio del poeta dal caos e dai traffici cittadini è ancora capace di trasmetterci la stessa sensazione di pace e di ispirazione dato dall'abbraccio con la natura.

EnOrvinio è la conclusione festosa e conviviale in cui ci concederemo il piacere dei sapori genuini del territorio sabino.

Esplorazione delle grotte in cui soggiornò S. Benedetto: la visione di questi antri rocciosi, un tempo rifugio di eremiti e santi, ci fa respirare la dimensione di essenzialità e connessione alla natura della vita eremitica.

Gli acquedotti romani: un emozionante percorso sotterraneo alla scoperta dei segreti dell'acquedotto Claudio, uno dei sette acquedotti che un tempo riforniva la città di Roma e che oggi è visitabile dall'interno.

Turismo lento e sostenibile

La prima tappa percorre i sentieri del Parco dei Monti Lucretili che vanno da Orvinio a Licenza, un itinerario a piedi che attraversa il cuore verde del Parco e i piccoli borghi che sorgono sulle sue alture.

Idee di marketing creativo

Per rendere ancora più personale questa esperienza sui Monti Lucretili, sulla scia del poeta Orazio e della sua ricerca di armonia, all'inizio del percorso la guida vi consegnerà una piccola scheda per il vostro "diario di viaggio". Durante il weekend, ciascun partecipante sarà invitato ad annotare una frase, una sensazione o un breve pensiero ispirato dalla bellezza dei borghi, dei boschi o dalla quiete del sentiero.

Domenica pomeriggio, prima di salutarci a Orvinio, condivideremo insieme questi brevi estratti del nostro diario di bordo per un momento d'ascolto e di brindisi conviviale. Il pensiero più evocativo, votato dal gruppo, riceverà un piccolo omaggio legato ai sapori e alle tradizioni della Sabina!

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 3 al 4 Ottobre 2026 (2 giorni/1 notte)
COME	Viaggio di gruppo con Guida Ambientale Escursionistica di Four Seasons Natura e Cultura (min. 4 max. 12 partecipanti)
GUIDA	Irene Del Nevo (iscritta al Registro Italiano delle Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; visite ed escursioni ai borghi, ai paesini e ai siti archeologici; visita agli Eremi di San Benedetto; visita agli acquedotti romani di Vicovaro; enogastronomia locale. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	B&B La casa di Orazio a Roccagiovine
PASTI INCLUSI	Cena in ristorante a Roccagiovine, colazione in struttura
PASTI NON INCLUSI	Degustazione ad EnOrvinio, pranzi al sacco durante le escursioni da organizzare giornalmente (calcolare un costo medio di 5-10 euro/giorno)
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	• Auto propria
DOCUMENTI	• Carta di Identità valida per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it
TRASPORTI LOCALI	• Auto propria • Minivan
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	INIZIO VIAGGIO: Con auto propria: ore 8:30 appuntamento a Vicovaro FINE VIAGGIO: Con auto propria: dopo EnOrvinio ad Orvinio intorno alle 17:00/18:00

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ORVINIO/LICENZA - Prima tappa del Cammino dei Lucretili

Incontro a Vicovaro. Introduzione al percorso attraverso il Parco dei Monti Lucretili e presentazione del programma. Spostamento a Orvinio con metà delle auto (circa mezz'ora per lo spostamento) e inizio della prima tappa di cammino. Arrivo ad Orvinio e parcheggio delle auto.

L'escursione inizia dall'affaccio panoramico sul borgo a Poggio delle Petriane. Da qui si imbecca il sentiero CAI 308 che, lungo prati e boschetti, sbocca sulla provinciale per Scandriglia; se ne percorrono circa 800 m fino a ritornare sul sentiero CAI 309, che sale gradualmente in un bel querceto verso quota 1.110 m. Giunti al punto più elevato del tracciato, si attraversa una piccola radura e si giunge in località La Posta (632 m) di Civitella di Licenza. Durante la discesa, si aprono ampie viste non solo sui Lucretili, ma anche sui gruppi montuosi circostanti (Prenestini, Ruffi ed Affilani). Civitella di Licenza vanta il punto di osservazione del nido di una coppia di aquile reali più vicina a Roma e ha anche un museo dedicato a questo maestoso rapace.

Da Civitella, si scende per un ultimo breve tratto di strada al borgo di Licenza, dove ci si sistema nelle camere e ci si rilassa per un'oretta. Nel tardo pomeriggio, si visita la residenza nobiliare di Palazzo Orsini, oggi Museo Civico Oraziano, dove sono custoditi i reperti archeologici e gli oggetti domestici provenienti dalla vicina Villa d'Orazio. Si sale anche all'antistante Torre del Palazzo, per il panorama e per gli affascinanti quanto enigmatici affreschi delle sue pareti, attribuiti al pittore seicentesco Vincenzo Manenti.

A sera, ci si reca a uno dei ristoranti del paese per la cena. Al termine, rientro in Foresteria e pernottamento.

Dislivello positivo: 420 m Dislivello negativo: 710 m - Lunghezza: 16km - Durata: 6:30h

Difficoltà: 

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO

LICENZA/VICOVARO/ORVINIO - Visita alla Villa d'Orazio, agli Eremi Benedettini, agli acquedotti romani e "EnOrvinio"

Prima colazione in struttura e partenza. Lasciamo Roccagiovine per scendere a piedi alla vicina Villa d'Orazio seguendo via Garibaldi e la Via Licinese per poco più di un chilometro. In quella che era la grande e ricca residenza estiva del poeta latino Orazio, saremo condotti tra le sue rovine e i suoi mosaici dalla guida locale, che nel raccontarci come doveva apparire la residenza nel suo massimo splendore, ci farà anche rivivere la vita amena e ritirata del poeta, che qui era dedito passeggiare tra i suoi giardini, rilassarsi alle terme e soprattutto trovare ispirazione per i suoi versi.

Ci sposteremo quindi a Vicovaro con il minivan per visitare i suggestivi eremi benedettini di San Cosimato e gli antichi acquedotti romani. Qui esploreremo il fascino austero delle grotte e degli anfratti scavati nella roccia calcarea a picco sulle gole dell'Aniene, dove gli eremiti cercavano il silenzio e la preghiera e dove si consumò il celebre episodio del tentativo di avvelenamento di San Benedetto da parte dei monaci che non ne sopportavano la rigida regola. La visita proseguirà poi lungo un tratto dell'acquedotto Claudio: seguendo l'affascinante percorso sotterraneo fatto di condotti, gallerie e cunicoli scavati direttamente nel banco roccioso, scopriremo come la straordinaria tecnica dell'ingegneria idraulica antica era perfettamente integrata nella natura della valle.

Recupereremo le auto lasciate il giorno prima a Vicovaro per raggiungere Orvinio. Qui la pausa pranzo sarà l'occasione per degustare i piatti e le tipicità locali proposte dai vari stand, abbinati ai vini del territorio sabino. Nel pomeriggio ci riuniremo per passeggiare tra le vie acciottolate del borgo, lasciandoci avvolgere dal suo fascino medievale e dall'atmosfera sospesa nel tempo. Raggiunto il Castello

Malvezzi, scenderemo infine sotto le sue imponenti mura per godere di un'ampia vista panoramica sui monti circostanti.

Ci prepariamo ai saluti e... Arrivederci al prossimo viaggio!

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Scarponi da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Torcia per la visita agli acquedotti romani. Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSCICANO
Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:**€180,00***(In camera doppia condivisa)***Supplemento camera singola: € 40,00****Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.****LA QUOTA COMPRENDE:**

pernottamento in B&B a Roccagiovine; la cena del primo giorno; la colazione del secondo giorno; il transfer in minivan da Licenza a Vicovaro; guida Four Seasons per tutta la durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); pranzi durante il viaggio; degustazioni e consumazioni durante EnOrvinio; trasporti con auto propria per raggiungere l'inizio del sentiero il giorno 1; visite guidate al Museo Archeologico di Licenza, alla Villa d'Orazio, agli Eremi Benedettini di San Cosimato e agli acquedotti romani di Vicovaro (considerare 25€ complessivi per tutti i siti); tutto ciò che non è specificato alla voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ATTENZIONE! Ti ricordiamo che dopo due viaggi in un anno in Italia il terzo viaggio in Italia lo paghi la metà (a esclusione dei periodi di Capodanno e Pasqua).

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI...

Facoltativa, non incluso nella quota, ma è possibile stipularla con un costo del **5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio. *Richiedi l'opuscolo informativo completo*

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'

Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19. Richiedi l'opuscolo informativo

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

All'inizio di ottobre sui Monti Lucretili le temperature sono generalmente miti durante il giorno e più fresche al mattino e alla sera. In questo periodo possono verificarsi giornate variabili e precipitazioni, mentre nelle zone più alte del Parco le temperature possono risultare più basse rispetto alle aree di valle. È quindi consigliabile avere con sé un abbigliamento adatto sia alle giornate miti sia a eventuali piogge e abbassamenti di temperatura.

CUCINA

La cucina della Sabina è legata ai prodotti del territorio e a una tradizione gastronomica semplice e genuina. Tra le specialità locali troviamo pasta di farro, funghi porcini, ragù di cinghiale, oltre a vini, oli e altri prodotti tipici della zona. Durante il viaggio avremo occasione di conoscere i sapori della tradizione, tra piatti locali e vini della Sabina.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:

Edizioni Il Lupo, "Monte Catillo, Monti Lucretili, Monti Navegna e Cervia", 2010

Internet:

<https://parcolucretili.it/>

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"ODI"

ORAZIO, Adelphi 2018

Una raccolta poetica in cui Orazio celebra la natura, la ricerca dell'equilibrio e il piacere delle cose semplici. Molte delle *Odi* appartengono agli anni trascorsi nella sua villa sabina presso Licenza, dove il paesaggio dei Lucretili diventa anche materia poetica.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute

umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA