



venerdì 1- lunedì 4 novembre **4 GIORNI INTORNO AL LAGO DI BOLSENA**

Quattro giorni di piacevoli escursioni nel contesto lacustre di Bolsena, alla scoperta di cittadine scavate nel tufo e antichi siti etruschi, circondati dalla spettacolarità del paesaggio dei calanchi e la tranquillità delle rive del lago.

Venerdì 1 novembre: Onano-Grotte di Castro- san Lorenzo Nuovo (Lunghezza 13Km; dislivello: +150m/-150m ; Durata: 4h ca.)

Traccia GPS: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=hmqzekamlksorwl>

In mattinata ritrovo al paese di Onano, da raggiungere con mezzi di trasferimento a disposizione.

Trekking prima parte (Onano-Grotte di Castro): dal paese rinomato per la produzione di lenticchie, si risale la piccola dorsale di caldera verso il lago di Bolsena per facili sentieri e strade sterrate, fino a giungere Grotte di Castro (*Castrum Criptarum*) di antica origine etrusca, e caratterizzato da costruzioni scavate nel tufo. Sosta ristoro e caffè prima della ripartenza nel pomeriggio

Trekking seconda parte: dopo il ristoro si percorrono ulteriori 5 km, ancora su strade di campagna facili e piacevoli, fino all'ingresso in San Lorenzo nuovo

Sistemazione presso Locanda Francigena (cena, pernottamento, colazione)
<https://www.ristorantelafrancigena.it/>

Sabato 2 novembre: San Lorenzo Nuovo- Bolsena (Lunghezza: 13Km; dislivello: -300m/ +150m ; Durata: 5h ca.)

Traccia GPS: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=sfnreqfgfxekwzik>

Ore 8.00: colazione presso Locanda Francigena. Ore 9.00: partenza Trekking

Itinerario che si svolge andandosi ad avvicinare al Lago di Bolsena per la sponda Nord est, seguendo il tracciato della Via Francigena attraverso boschi di Querce, coltivazioni di Noci e Noccioli ed ampie radure di pascolo

Sosta pranzo lungo il percorso

Nel pomeriggio arrivo a Bolsena, visita del paese (castello e rovine dell'antica Velzna)

Sistemazione presso Agriturismo Le Vigne

<http://www.levigne.it>

Domenica 3 novembre (Bolsena) Bagnoregio- Civita Bagnoregio (Lunghezza: 10Km; dislivello: - 250m/+250m (anello); Durata: 4h ca.)

Traccia GPS: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=gfcfpoikmfucjyju>

Ore 8.00: colazione presso Agriturismo . Ore 9.00: breve trasferimento fino a Bagnoregio (10km)

Trekking: spettacolare Itinerario che si svolge andandosi ad affacciare sui calanchi dove domina l'antica Civitas (Civita di Bagnoregio) famosa per la sua natura fragile e per le pittoresche costruzioni ricavate nel tufo, oltre che per essere stata scena di numerose riprese di film italiani.

Sosta pranzo lungo il percorso o in Bagnoregio

Dopo la visita rientro a Bolsena e tempo libero

Solita sistemazione presso Agriturismo (Le Vigne) con cena

Lunedì 4 novembre: Lago di Bolsena, escursione in barca (Durata: 2h ca.)

Traccia GPS: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=gfcfpoikmfucjyju>

In mattinata dopo colazione e prima della partenza, ci dedichiamo alla escursione in barca da Bolsena sul Lago per andare a conoscere da vicino le due isole testimoni dei due crateri che originarono la grande caldera, oggi ammantate di mistero e leggende: Martana e Bisentina.

Al rientro a Bolsena breve spuntino e partenza.

Accompagnatori: Aida Smania tel. 3475967181 e Massimo Eufemi tel. 339/1490819

Trasferimento: pulmino o mezzi propri

Ritrovo: presso centro commerciale Pianella Cavriago alle ore 6:00

Apertura prenotazioni: a partire da mercoledì 10 luglio con versamento acconto di euro 100,00

Chiusura Prenotazioni: 20 settembre

Costo complessivo di euro 270 per gruppo di 10/14 persone e comprende: guida Agat, 4 pranzi al sacco, una notte mezza pensione presso Locanda Francigena (camere doppie/multiple) a San Lorenzo Nuovo, 2 notti mezza pensione presso Agriturismo "Le Vigne" (camere doppie/multiple) a Bolsena, escursione in barca sul lago di Bolsena, sono escluse le spese di viaggio e le spese di assicurazioni CAI obbligatorie.