



PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO  
SABAUDIA  
ISOLE PONZIANE  
PARCO NATURALE REGIONALE  
MONTI AUSONI E LAGO DI FONDI

UN'ODISSEA  
PASSEGGIATE  
DI EMOZIONI  
E ATTIVITÀ  
NELLA TERRA  
D'INTERPRETAZIONE  
DI CIRCE 2011  
AMBIENTALE



Assessorato Cultura  
Turismo Spettacolo



Assessorato Cultura  
Turismo Spettacolo

ISTITUTO  
**PANGEA**  
ONLUS

ISTITUTO EUROPEO  
PER L'EDUCAZIONE  
E LA FORMAZIONE  
PROFESSIONALE  
PER L'AMBIENTE



*Intelligere  
ad existendum,  
ad servandum  
rationare*



*Le attività proposte hanno la finalità di far scoprire al visitatore il patrimonio ambientale, storico e culturale del Parco Nazionale del Circeo e del ricco territorio della provincia di Latina, attraverso la conoscenza e l'approccio diretto.*

*Per questo motivo gli operatori che svolgono il ruolo di guide sono interpreti ambientali in grado di tradurre il linguaggio della natura e di leggere il paesaggio per raccontare la sua storia. I partecipanti verranno coinvolti nelle attività didattiche e ricreative tramite esperienze che stimolano la curiosità e la creatività, con l'obiettivo di suscitare un sentimento di appartenenza nei confronti dell'ambiente e delle sue bellezze, riscoprendo le proprie capacità sensoriali in una dimensione diversa da quella quotidiana.*

#### **Istituto Pangea Onlus**

**IL PRESIDENTE**

**Rita De Stefano**

## **ATTIVITÀ**

**ARCHEOLOGIA NEL VERDE  
PASSEGGIATE IN FORESTA  
DEDICATO AI PIÙ PICCOLI  
IL PROMONTORIO DEL CIRCEO  
VILLA FOGLIANO  
DUNA  
A PELO D'ACQUA  
... E SOTT'ACQUA?  
FOTOGRAFIA NATURALISTICA  
LE ISOLE PONZIANE  
I SEGRETI DI TERRACINA  
DUE PASSI IN MONTAGNA**

## **ATTIVITÀ GRATUITE**

**SABAUDIA  
GIOIELLO ARCHITETTONICO**

## **COME E QUANDO**

**Cosa portare** | Munirsi di acqua, repellente per zanzare, cappellino.

**Calendario attività** | Consultare le tabelle mensili pubblicate nelle ultime pagine.

[Aprire ed entrare nello scrigno del Circeo](#) e scoprire i tesori che il Parco Nazionale custodisce e preserva: questo è possibile grazie alle proposte dell'Istituto Pangea che, anche in collaborazione col Parco Nazionale del Circeo, più che occasioni di visita offre l'opportunità di vere e proprie scoperte. Questo non solo per la bellezza dei luoghi e per la rarità di alcuni ambienti che si potranno vedere, quanto anche per la modalità della visita che rende protagonista chi la fa. Una tecnica questa che vede Pangea leader nazionale nel settore delle guide naturalistiche e dell'educazione ambientale tant'è che proprio Pangea per molte aree protette ha curato e cura la formazione degli operatori di questi settori. La scoperta del Circeo, in piccolo, è la scoperta della natura d'Italia e non solo. Difficile infatti trovare altrove in uno spazio così ristretto (circa 8.500 ettari) una tale varietà di ambienti e specie animali e vegetali: il mare, la duna, le zone umide ed i laghi, la foresta, il promontorio, l'isola di Zannone... Difficile trovare così raccolti paesaggi di questa suggestione che sono anche capaci di offrire una grande varietà di elementi storici e culturali, dalle grotte preistoriche alla villa imperiale di Domiziano, dalla Torre dei Templari di San Felice Circeo al razionalismo architettonico del centro di Sabaudia. Insomma, tantissime occasioni per scoprire natura e storia e per toccare con mano perché non a caso il nostro è stato definito il Bel Paese.

#### [Parco Nazionale del Circeo](#)

IL PRESIDENTE

Gaetano Benedetto

[Sabaudia e il suo Parco](#), bagnati come sono da un mare incontaminato e da un lago che quasi per magia riflette il promontorio di Circe, ricco di storia e suggestione, è la meta ideale per un turismo fatto di natura, libertà, sogno e divertimento. Buona vacanza a tutti, in compagnia di guide che sapranno farvi apprezzare le bellezze, la storia e l'architettura della nostra bella città, celebrata come uno dei centri più importanti ed interessanti del razionalismo italiano. Nell'opuscolo troverete quest'anno dei percorsi dedicati che l'Istituto Pangea, con la nota professionalità, ci ha regalato.

#### [Comune di Sabaudia](#)

L'ASSESSORE ALLA CULTURA,  
TURISMO E SPETTACOLO  
Giovanni Secci

IL SINDACO  
Maurizio Lucci

[Siamo lieti di presentare le attività](#) proposte dall'Istituto Pangea che si terranno quest'estate a San Felice Circeo. Un'iniziativa qualificante per il nostro territorio, che permetterà ad adulti e bambini di conoscere e apprezzare, stando a contatto diretto con la natura, le splendide bellezze del Parco del Circeo. Grazie a queste esperienze, siamo convinti che i partecipanti impareranno a rispettare la natura che ci circonda, stimolando al tempo stesso la propria curiosità e creatività. Da parte del Comune c'è il pieno sostegno a questo progetto che, oltre a far parte delle iniziative che ci hanno permesso di conseguire il prestigioso riconoscimento della Bandiera Blu, offre un'ulteriore graditissima occasione di collaborazione con l'Ente Parco.

#### [Comune di San Felice Circeo](#)

L'ASSESSORE ALLA CULTURA,  
TURISMO E SPETTACOLO  
Stefano Capponi

IL SINDACO  
Vincenzo Cerasoli

## ARCHEOLOGIA NEL VERDE PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO



Foto Istituto Pangea

### 1. Villa Domiziano: un giorno da “imperatori”

L'uso razionale dell'acqua era un'insospettabile virtù degli antichi romani. Sulle sponde del lago di Paola insistono le rovine di una fastosa Villa Imperiale, immerse nell'intricata foresta, in uno degli angoli più nascosti del Parco Nazionale del Circeo.

**Appuntamento** | h 9.00 | Centro Visitatori del Parco / auto propria  
**Durata** | 3 ore | **Costo** | 11,00 € adulti | 6,00 € dai 6 ai 12 anni

**NOVITÀ!** È possibile raggiungere il sito archeologico via lago in canoa, vedi “Il lago a ritmo di pagaia” e tabelle mensili nelle ultime pagine

## PASSEGGIATE IN FORESTA CENTRO VISITATORI

### 2. Due ruote in foresta

La foresta è più bella se ci si diverte

Una lunga passeggiata con le biciclette in foresta, dove il verde della selva e i suoi profumi avvolgono il visitatore che può approfittare del terreno pianeggiante per rilassarsi e godersi il fruscio delle ruote sulle foglie secche, i canti degli uccelli e la luce che filtra fra i rami.

**Appuntamento** | h 16.00 | Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea  
**Durata** | 3 ore | **Costo** | 7,00 € adulti, 5,00 € dai 10 ai 14 anni / nolo bici +5 €

**NOVITÀ!** Tutte le attività in bici sono realizzate in collaborazione con l'Associazione culturale di promozione sociale “A Ruota Libera onlus”. Le bici utilizzate hanno un valore “speciale”: sono infatti frutto del lavoro e della costanza di ragazzi con disabilità che, attraverso un percorso di crescita e di integrazione portato avanti dall'associazione, hanno riassemblato vecchie biciclette per dar loro nuova vita. [www.aruotaliberaonlus.it](http://www.aruotaliberaonlus.it)



*Bar  
L'incontro*

Piazza del Comune, 10  
04016 Sabaudia (LT)

**Sabaudia**  
IMMOBILIARE

di Brugnara Massimo

Via Principe Biancamano 21 - Sabaudia (LT)  
Tel.: 0773.510394 - Fax: 0773.512478  
e-mail: [sabaudiaimmobiliare@gmail.com](mailto:sabaudiaimmobiliare@gmail.com)

STABILIMENTO BALNEARE

**La Bussola**  
San Felice Circeo

### 3. Il popolo della notte

**Di notte il Parco si anima: chi mangia, chi cerca compagnia, chi...**

Attraversare il bosco di notte, senza luci, in punta di piedi, quando il canto degli uccelli notturni e ogni rumore, anche una foglia che cade, è amplificato, aiuta a immaginare o rivivere quel buio, quel silenzio che ben conosceva chi fino a pochi anni fa viveva in foresta.

**Appuntamento | h 21.00 |** Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea

**Durata | 2 ore | Costo | 10,00 € adulti, 6,00 € dai 6 ai 12 anni**

### 4. Natura... in tutti i sensi!

**Si possono usare tutti i sensi per esplorare la foresta**

Un'esperienza nel bosco per imparare ad osservare le cose che spesso sfuggono, adottando strategie per utilizzare al meglio i nostri sensi.

**Appuntamento | h 17.00 |** Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea

**Durata | 2 ore | Costo | 7,00 € adulti, 5,00 € dai 6 ai 12 anni**

## LESTRA COCUZZA

### 5. Pioniera della palude

**Oltre 90 anni fa maestre e infermiere erano vere pioniere nella Selva del Circeo**

Un fresco sentiero nel bosco porta in un angolo insospettato di foresta dove il piacevole edificio, che è stato una delle prime scuole/infermeria sorte all'interno delle Paludi Pontine, ospita un piccolo museo.

**Appuntamento | h 9.30 |** Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea

**Durata | 2,5 ore | Costo | 7,00 € adulti, 5,00 € dai 6 ai 12 anni**

## LOCALITÀ CERASELLA

### 6. Piacere di riconoscerla

**Il Parco è ricco di specie vegetali, con un po' di pazienza e uno o due "trucchi del mestiere" è possibile imparare a riconoscerne qualcuna**

Nel folto della foresta i partecipanti saranno coinvolti in un'attività di riconoscimento di alberi e arbusti. Spesso è proprio il nome della pianta ad aiutarne l'identificazione, svelando i propri segreti, miti e leggende.

**Appuntamento | h 9.30 |** Parcheggio località Cerasella

**Durata | 3 ore | Costo | 7,00 € adulti, 5,00 € dai 6 ai 12 anni**

### 7. Foresta 100%

**In bicicletta la foresta non ha segreti**

Alte cupole verdi, fitto sottobosco, lame di luce, scuri tronchi di leccio, riflessi di acqua fra la vegetazione, improvvise radure coperte di fiori, corridoi di eriche, ombrose pinete: nulla di tutto questo vi sfuggirà percorrendo tutta la foresta. La scuola di lestra Cocuzza, il passaggio degli animali, il canto degli uccelli e, magari, qualche avvistamento inaspettato, completeranno il piacere della passeggiata.

**Appuntamento | h 9.00 |** Parcheggio località Cerasella

**Durata | 4 ore | Costo | 9,00 € adulti, 6,00 € dai 10 ai 14 anni / nolo bici +5 €**

### 8. Nel cuore della foresta

**Trekking nella foresta di pianura alla scoperta dei propri sensi**

Il percorso inizia con il sentiero della Madonnella verso la vecchia scuola di Lestra Cocuzza. Rientrando, visita alle Piscine della Verdesca tra i sentieri meno conosciuti della foresta. Protagonisti saranno i nostri sensi che ci porteranno a riscoprire il bosco da nuove prospettive.

**Appuntamento | h 9.00 |** Parcheggio località Cerasella

**Durata | 4 ore | Costo | 9,00 € adulti, 6,00 € dai 6 ai 12 anni**

## DEDICATO AI PIÙ PICCOLI

### 9. Scopriparco

**L'incredibile varietà di vita del Parco è un tesoro da... scovare**

Per giocare con la natura, scoprendo aspetti sconosciuti del Parco Nazionale del Circeo, bisogna percorrere il bosco e seguire le consegne. Una sola cosa è certa: è necessario divertirsi, il resto è un segreto ben custodito che verrà svelato solo al momento giusto.

**Appuntamento | h 9.30** | Località Cerasella c/o cartina del Parco

**Durata | 3 ore | Costo | 8,00 €** adulti e ragazzi dagli 8 ai 14 anni

### 10. Giocare con la natura

**Foglie, sassi e rametti diventano divertenti compagni di giochi**

L'attività si svolge in due fasi: prima si effettuerà un'escursione in foresta dove i ragazzi potranno raccogliere materiale naturale del bosco; poi, nell'area picnic del Centro Visitatori, i ragazzi creeranno giochi, strumenti, carta riciclata utilizzando sia il materiale raccolto precedentemente, sia quello che generalmente è destinato a essere gettato via.

**Appuntamento | h 9.30** | Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea

**Durata | 3 ore | Costo | 8,00 €** dai 7 ai 12 anni

### 11. Pollicini verdi

**I bambini imparano a seminare nel vivaio del CFS nel Parco del Circeo**

Vivaio non vuol dire solo ombrosi viali di file ordinate di piante, ma anche spazi dedicati alla semina, o alla preparazione dei semi, terra e concime. Per i bambini si tratta di un mondo ricco di colori, profumi e sensazioni tattili dove poter imparare a curare le piante.

**Appuntamento | h 9.30** | Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea

**Durata | 2,5 ore | Costo | 8,00 €** dai 7 ai 12 anni

### 12. A passo di animale

**Per immedesimarti negli animali del Parco salta, striscia, trotterella!**

Quali sono gli animali che popolano i cinque ambienti del Parco?

Cinghiali, daini, insetti e uccelli di palude sono studiati più da vicino per poterne imitare il passo e lo stile di vita.

**Appuntamento | h 16.30** | Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea

**Durata | 3 ore | Costo | 8,00 €** dai 6 ai 12 anni

### 13. Cerro una volta: la foresta racconta

**La foresta è il luogo ideale per raccontare le favole**

Alberi parlanti, storie di fate, piante magiche, artisti del fuoco e teneri animali accompagneranno i più piccoli in un'avventura alla scoperta dei favolosi segreti della foresta. Le regole per giocare con le sue meraviglie? Ascoltare, osservare, annusare, abbracciare!

**Appuntamento | h 16.30** | Parcheggio località Cerasella

**Durata | 3 ore | Costo | 7,00 €** dai 5 agli 8 anni



Foto Elisabeth Selvaggi

#### 14. Parchiade dei giochi di strada

**Giochi antichi e voglia di divertimento per un pomeriggio in allegria**

Una proposta imperdibile per riscoprire la sana competizione e come si giocava per strada senza, o quasi, l'aiuto di strumenti particolari. Basta la voglia di mettersi in gioco e di divertirsi e, magari, i ricordi di genitori, nonni e zii che potranno trasformarsi in veri esperti di gioco.

**Appuntamento | h 16.30 |** Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea

**Durata | 3 ore | Costo | 8,00 €** adulti e bambini dai 6 ai 12 anni

#### 16. Piedini verdi

**Nel parco si saltella, si corre,  
si scatta e si impara!!!**

Il fitness "fa amicizia" con la natura e diventa un'occasione per muoversi e imparare giocando. Tutta la famiglia può stimolare corpo e mente divertendosi nello splendido scenario della foresta del Parco del Circeo, ma attenzione: gli adulti possono partecipare solo accompagnati da un bambino piccolo, anzi piccolissimo!

**Appuntamento | h 16.30 |** Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea **| Durata | 2,5 ore**

**Costo | 3,00 €** adulti, **6,00 €** dai 3 ai 6 anni

**NB | i bambini dovranno essere  
accompagnati da almeno un adulto**

#### 15. Parchiade dei tradizionali giochi da spiaggia

**Giochi semplici, natura e divertimento per una mattina in allegria**

Quando non si può fare il bagno come si passava il tempo e ci si divertiva in spiaggia? È ora di riscoprirlo tutti insieme, adulti e bambini, utilizzando pochissimi strumenti, tanta fantasia, molta voglia di mettersi in gioco e qualche elemento naturale.

**Appuntamento | h 10.00 |** Inizio strada interrotta Loc. Bufalara

**Durata | 3 ore | Costo | 8,00 €** adulti e bambini dai 6 ai 12 anni



**BCC**  
CREDITO COOPERATIVO

**Cassa Rurale ed Artigiana  
dell'Agro Pontino**

**fiducia al futuro**

**SUCCURSALE DI SABAUDIA**  
C.so Vittorio Emanuele III, 35  
04016 Sabaudia  
Tel. 0773.511080  
Fax 0773.511078  
info@pontinia.bcc.it  
[www.pontinia.bcc.it](http://www.pontinia.bcc.it)

## IL PROMONTORIO DEL CIRCEO

### 17. Gli dei tra le fronde

**Il Parco del Circeo è il luogo ideale per scoprire i miti e le leggende legate alle piante**

Il promontorio che accolse Ulisse è un luogo epico, ma anche le piante e gli animali che popolano la foresta ai suoi piedi permettono di fare un'immersione fra i miti e le leggende cui sono legati, tanto da avere la sensazione di scorgere dei ed eroi nascondersi... fra le fronde.

**Appuntamento | h 17.00** | P. le S. Francesco, S. Felice Circeo / auto propria  
**Durata | 3 ore** | **Costo | 7,00 €** adulti, **5,00 €** dai 6 ai 12 anni

### 18. Parola d'ordine: difendersi!

**Anche le piante e gli animali che circondano le mura ciclopiche adottano sorprendenti tecniche di difesa**

Le misteriose mura immerse nella vegetazione di località Crocette diventano spunto di un particolare percorso fra storia e natura. Lungo le mura poligonali dell'acropoli si possono scoprire le strategie che uomini, animali e piante hanno escogitato per difendersi da nemici, sole, mare.

**Appuntamento | h 17.00** | P. le S. Francesco, S. Felice Circeo / auto propria  
**Durata | 2 ore** | **Costo | 7,00 €** adulti, **5,00 €** dai 6 ai 12 anni

### 19. Nel bosco della Sibilla

**La vita dell'Uomo si è intrecciata con quella del bosco mediterraneo**

Un sentiero percorre la lecceta incontrando vecchie carbonaie e cisterne romane, arrivando a toccare l'inizio delle dune costiere a Torre Paola.

**Appuntamento | h 9.00** | Centro Visitatori del Parco / auto propria  
**Durata | 4 ore** | **Costo | 9,00 €** adulti, **6,00 €** dai 10 ai 14 anni

### 20. L'anello di circe

**Un trekking ad anello permette di "abbracciare" il promontorio**

Dal Centro Visitatori del Parco si raggiungono le Crocette da dove si inizia un trekking che abbraccia il promontorio. Le "vette" più alte del Parco non superano i 550 m, ma in questo trekking circolare non mancheranno viste spettacolari e pareti a picco sul mare, nonché un ritorno in discesa, all'ombra della lecceta.

**Appuntamento | h 8,00** | Torre Paola, lungomare Sabaudia / auto propria  
**Durata | 8 ore** | **Costo | 18,00 €** adulti

### 21. Il giro delle mura

**Lunga passeggiata-trekking fra il paese di S. Felice e Circei**

Un impegnativo trekking urbano-naturalistico che porta dal ricco e interessante centro storico del paese fino alle mura ciclopiche passando per il sentiero delle Ceraselle.

**Appuntamento | h 9,00** | P. le S. Francesco, S. Felice Circeo / auto propria  
**Durata | 4 ore** | **Costo | 9,00 €** adulti, **6,00 €** dai 10 ai 14 anni

### 22. Sul naso della maga!

**Trekking in bilico tra il bosco e il mare, fino al punto più alto del Parco**

Da Torre Paola, sul lungomare di Sabaudia, un'escursione mozzafiato con scorci di paesaggio sorprendenti sul mare e sull'entroterra in un luogo ricco di magia.

**Appuntamento | h 8,30** | Torre Paola, lungomare Sabaudia / auto propria  
**Durata | 6,5 ore** | **Costo | 15,00 €** adulti

## VILLA FOGLIANO

### 23. I segreti del giardino della Contessa

Ada Wilbraham vi invita a fare una passeggiata in Africa...

Il borgo di Villa Fogliano era un'antica residenza della famiglia Caetani, ora è una splendida cornice che permette di godersi la vista sul lago e la rievocazione di storie di uomini e piante.

**Appuntamento** | h 10.00 | parcheggio Villa Fogliano

**Durata** | 2 ore | **Costo** | 7,00 € adulti | 5,00 € dai 6 ai 12 anni

## DUNA

### 24. La luce dorata della duna

Colori, suoni e profumi si intensificano nel tramonto estivo

Quando il giorno incontra la notte una passeggiata lungo la "strada interrotta" permetterà di conoscere meglio odori, suoni e colori di mare, duna e lago, che solo queste ore sanno regalare.

**Appuntamento luglio** | h 18.00 | Inizio strada interrotta Loc. Bufalara

**Appuntamento agosto** | h 17.30 | Inizio strada interrotta Loc. Bufalara

**Durata** | 2,5 ore | **Costo** | 7,00 € adulti | 5,00 € dai 6 ai 12 anni



Foto Elisabeth Selvaggi



Via Carlo Alberto, 119 - SABAUDIA (LT)  
Tel. 329.7107691



*Edil Immobiliare*

Via Terracina Km. 11.700 n. 126  
Tel./Fax 0773.542053 - Cell. 338.9586023  
04010 San Felice Circeo - B. Montenero (LT)  
[www.edilimmobiliare.it](http://www.edilimmobiliare.it)  
e-mail: [ermacora@edilimmobiliare.it](mailto:ermacora@edilimmobiliare.it)



**GENERALI**  
Assicurazioni Generali

**Agenzia Principale di Aprilia-Pomezia**  
Via Del Mare, 87  
00040 Pomezia (RM)  
Tel. 06.91603374; 06.9121136  
e-mail: [pomezia@agenzie.generali.it](mailto:pomezia@agenzie.generali.it)

## A PELO D'ACQUA PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

In CANOA o in "GOMMONE DA RAFTING" mare e laghi acquistano una nuova prospettiva

Lasciatevi andare e concedetevi una pausa in totale armonia con l'acqua e la natura, lontano dallo stress di tutti i giorni, per ricaricarvi di energia! Un modo divertente per vivere e conoscere le meraviglie del Circeo.

Le attività in canoa e in gommone, svolte in collaborazione con l'Associazione Circeo Sport Natura ([www.circeosportnatura.info](http://www.circeosportnatura.info)), sono rivolte a tutti; non occorre esperienza né atleticità ma solo saper nuotare e avere la voglia e il piacere di vivere per qualche ora in sintonia con l'acqua.

Le quote includono | 2 accompagnatori - interpreti ambientali con brevetto ASI-Coni e Rafting UISP, assicurazione, canoa aperta (sit on top) o gommone, pagaia, gilet salvagente, bicicletta (solo per l'attività "Dal verde all'azzurro")

### 25. Dalla parte del mare

Da Torre Paola alla Spiaggia dei Bombardieri canoa o gommone offriranno un nuovo punto di vista sul promontorio e i ricchi fondali marini.

**Appuntamento** | h 9.00 | spiaggia libera di Torre Paola (a sx del canale)

**Durata** | 4 ore circa

**Costo in canoa** | 25,00 € solo adulti

**Costo in gommone** | 25,00 € adulti | 23,00 € da 8 a 12 anni accompagnati da almeno un adulto | 3,00 € bimbi fino a 8 anni con 2 adulti

### 26. Il lago a ritmo di pagaia

Il ricco verde della vegetazione, il promontorio che si specchia nel lago, il profilo della Maga Circe avranno come colonna sonora solo il canto degli uccelli e il fruscio della canoa o del gommone che solca l'acqua.

**Appuntamento** | h 9.00 | Chiesa Molella, via Litoranea, Sabaudia

**Durata** | 4 ore circa

**Costo** | 25,00 € adulti | 23,00 € da 8 a 12 anni accompagnati da almeno un adulto | 3,00 € bimbi fino a 8 anni con 2 adulti in canoa doppia



C.so Vitt. Emanuele III, 2 Sabaudia (LT)  
Tel. 0773.518325/518326 Fax 518325  
[www.lepalmehotel.it](http://www.lepalmehotel.it)

### PIZZERIA RISTORANTE COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI



Chiuso il lunedì

Via C. le Tortini, 23  
04016 Sabaudia (LT)  
Tel. 0773515205  
Fax 0773515328

Forno a legna  
Pizza senza Glutine  
Pizza con Farro  
Pizza Kamut

Pesce e carne alla brace  
Cucina tipica Ferrarese ed Emiliana

CAROLLO ELLANO & C. s.r.l.

### CENTRO REVISIONI SABAUDIA

FIAT

- OFFICINA E VENDITA AUTORIZZATA
- RICARICA CLIMATIZZATORI
- SOCCORSO STRADALE



Via Enzo Ferrari - Zona Artigianale - 04016 SABAUDIA (LT) - Tel. 0773.517752

## 27. Dal verde all'azzurro

Cosa c'è di meglio di una corsa in bicicletta in foresta? Forse una pagaia sul lago in canoa o gomnone! Ma quando le cose si uniscono diventa un'esperienza speciale.

**Appuntamento** | h 15.00 | Centro Visitatori del Parco

**Durata** | 4 ore circa

**Costo** | 30,00 € adulti | 28,00 € da 8 a 12 anni accompagnati da almeno un adulto | 3,00 € bimbo fino a 8 anni in bicicletta con 2 adulti in doppia.

**N.B.** | il costo adulti e ragazzi da 8 a 12 anni include il noleggio della bicicletta.



Foto Paolo Petrigiani



## ... E SOTT'ACQUA?

### 28. Nel blu a testa in giù

Con pinne e maschera gli abitanti dei fondi marini diventano amici da ri... conoscere

I fondali del promontorio del Circeo e i suoi abitanti offrono nuove ed inaspettate emozioni tutte da vivere!

**Appuntamento** | h 10.00 | Spiaggetta Porto di San Felice Circeo

**Durata** | 2 ore circa

**Costo** | 10,00 €

**N.B.** | Maschera e boccaglio obbligatori, pinne facoltative.  
Minori solo accompagnati.



## FOTOGRAFIA NATURALISTICA PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

### 29. Obiettivo Circeo

Stage con attività teorico pratiche con Paolo Petrignani\*, fotografo ufficiale NIKON

Dal mattino al tramonto, la natura e i colori del Parco Nazionale del Circeo offriranno il loro aspetto migliore agli obiettivi di chi vorrà perfezionare le proprie capacità grazie alla guida di un fotografo che ha saputo catturare la bellezza della natura in tutto il mondo.

**Appuntamento | h 8.00** | Centro Visitatori del Parco, Istituto Pangea

**Durata** | dalle **8.00** alle **21.00** - Pranzo al sacco (non compreso)

**Attrezzatura** | si consiglia macchina reflex digitale o meccanica

**Costo** | **60,00 €** adulti (massimo 10 partecipanti)

\* [www.paolopetrignani.it](http://www.paolopetrignani.it) [www.npsitalia.it](http://www.npsitalia.it)



Foto Paolo Petrignani



Foto Paolo Petrignani



abbigliamento & accessori  
donna

*Le Morgane*

P.zza Oberdan 37  
SABAUDIA (LT)  
tel. 0773 510385

## LE ISOLE PONZIANE

### ZANNONE Parco in mare!!!

Un'isola da godere con tutti i sensi

L'unica isola dell'Arcipelago Pontino compresa nel territorio del Parco Nazionale del Circeo, disabitata, è il regno incontrastato dei profumi, dei colori della macchia mediterranea.

### PALMAROLA Il Miracolo del Mediterraneo

La varietà dei colori e delle forme raccontano le origini dell'isola

Folco Quilici la definisce "il miracolo del Mediterraneo". Le sue chiare rocce vulcaniche donano ai fondali colori incantevoli.

**NB.** La visita alle isole può essere organizzata per gruppi già formati con un minimo di 15 partecipanti



Foto Istituto Pangea

*Quando lo stile  
incontra il mare...*



Hotel Residence



**OASI DI KUFRA**  
SABAUDIA

- 86 CAMERE DOPPIE - 25 APPARTAMENTI
- 6 CAMERE DOPPIE DELUXE con MINIPISCINA in TERRAZZA PRIVATA e BAGNO con IDROMASSAGGIO
- 3 SUITES CON BAGNO CON IDROMASSAGGIO
- CENTRO CONGRESSI
- 3 RISTORANTI - SALONI per CERIMONIE
- SPIAGGIA PRIVATA
- PALESTRA - SAUNA - BAGNO TURCO - PISCINA IDROMASSAGGIO
- PARRUCCHIERE - ESTETICA
- DISCOTECA - PIANO BAR



Via Biancamano, 18 Sabaudia LT  
Tel. 0773 515465 Fax 0773 512506  
www.ilgioiello.it

Lungomare di Sabaudia, km. 29,800 04016 SABAUDIA (LT) kufra@oasidikufra.it www.oasidikufra.it  
Tel. **0773-5191** r.a. Fax **0773-51988**



ATTIVITÀ  
GRATUITE  
OFFERTE DAL  
COMUNE DI SABAUDIA

ALLA SCOPERTA DEI VALORI  
ARCHEOLOGICI E ARCHITETTONICI  
DELLA CITTÀ DI SABAUDIA

Foto Paolo Petrignani

## SABAUDIA GIOIELLO ARCHITETTONICO

### A. I fantastici 4

**In 4 edifici storici la profonda essenza dell'architettura razionalista**  
Un percorso ideale svela come l'architettura abbia saputo rispondere ad esigenze pratiche ed estetiche rispecchiando la filosofia del tempo.

**Appuntamento | h 09.30 | Torre comunale di Sabaudia | Durata | 3 ore**

### B. Svela Sabaudia

**Caccia al tesoro architettonico nella città**

L'appuntamento è nella Piazza del Comune per ricevere le istruzioni che permetteranno di scoprire, come in una caccia al tesoro, le particolarità della città gioiello dell'architettura razionalista.

**Appuntamento | h 17.00 | Torre comunale di Sabaudia | Durata | 3 ore**

### C. Acqua in città!

**Mare, lago e Sabaudia sono uniti da un filo invisibile**

Dalla Chiesa della Sorresca al Museo del Mare e della Costa un percorso originale per approfondire la conoscenza del rapporto dell'uomo con il mare e il lago, tuffandosi tra storie incredibilmente affascinanti.

**Appuntamento | h 09.30 | Torre comunale di Sabaudia | Durata | 3 ore**

### D. Piccoli tesori nascosti

**Terme e monasteri celati intorno al Lago di Paola**

Un'attività a tappe per scoprire i siti archeologici meno noti del territorio come la Casarina, il Canale Neroniano, l'impianto termale pubblico e i piccoli sepolcri nascosti fra la vegetazione di Selva Piana (con auto propria).

**Appuntamento | h 9.00 | Centro Visitatori del Parco | Durata | 3 ore**

## I SEGRETI DI TERRACINA

### PARCO NATURALE REGIONALE MONTI AUSONI E LAGO DI FONDI

#### 30. La notte delle paure

**Antiche leggende e racconti da brivido sono ancora attuali**

Lupi mannari, fantasmi buoni o dispettosi, figure senza testa si affacciano ai balconi o passeggiano sulle antiche mura di Terracina. Un percorso alternativo per scoprire angoli nascosti di una città dai mille volti.

**Appuntamento | h 21.00** | Piazzale Stazione Ferroviaria, Terracina  
**Durata | 2 ore | Costo | 10,00 € adulti | 6,00 € dai 6 ai 12 anni**

#### 31. Chi vuol giocare metta il dito qui sotto

**A Terracina grandi e piccini tornano a giocare in strada**

Giochi antichi dai nomi particolari, varianti locali e classici di sempre. Adulti e bambini sono chiamati a un torneo di strada per mettersi in gioco insieme e scoprire che anche il gioco è cultura e tradizione.

**Appuntamento | h 16.30** | Piazzale Chiesa della Delibera, Terracina  
**Durata | 3 ore | Costo | 8,00 € adulti e bambini dai 6 ai 12 anni**



Foto Elisabeth Selvaggi

## DUE PASSI IN MONTAGNA

### PARCO NATURALE REGIONALE MONTI AUSONI E LAGO DI FONDI

#### 32. La montagna a due passi dal mare

**Un trekking ad anello permette di affacciarsi su meravigliosi paesaggi**  
Dalla Ciana a fonte Santo Stefano fino a toccare Monte Giusto, un percorso ad anello permette un trekking ad alta quota fra pascoli e boschi di leccio promettendo splendidi punti di vista sulla Pianura Pontina e sul lago di Fondi e il piacere di scoprire fresche sorgenti.

**Appuntamento | h 8.00** | P.le Stazione Ferroviaria, Terracina  
**Durata | 8 ore | Costo | 10,00 € adulti | 6,00 € dai 10 ai 14 anni**  
**N.B.** | È necessario portare scarpe da trekking e pranzo al sacco;  
è consigliato avere con sé acqua e un cappellino.



Relax. Benessere e buona  
Cucina a soli 50 mt  
dal mare !!!



Hotel Casa Yvorio - Via Bad Homburg, 3  
04019 - Terracina (Latina) - Italia  
Tel. 0773.730249 - Fax 0773.790751  
Web: [www.hotelcasayvorio.com](http://www.hotelcasayvorio.com)

Albergatori per  
passione dal 1967



**Karnak Italia**  
FORNITURE  
PER L'UFFICIO  
Ag. di zona  
**FAUSTO FERRARI**  
Tel. 337 764919  
[infokarnak@karnakufficio.com](mailto:infokarnak@karnakufficio.com)

ATTIVITÀ LUGLIO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1. Villa Domiziano			6 13 20 27		8 15 22 29	2 9 16 23 30	10
1/26. Villa Domiziano in canoa				14 21			
2. Due ruote in foresta			20		15		24
3. Il popolo della notte	4 18				8 15 22	9 16 30	
4. Natura in tutti i sensi				7 28			
5. Pioniere della palude	11			21			
6. Piacere di riconoscerla				7			31
7. Foresta 100%		26	6 13				3
9. Scopriparco per i più piccoli			20	28		9	
10. Giocare con la natura per i più piccoli	4 18		13 27		8 22		
11. Pollicini verdi per i più piccoli		12 26	6				
12. A passo di animale per i più piccoli				7 21		30	
13. Cerro una volta per i più piccoli		19		14			
14. Parchiadi giochi di strada per i più piccoli					15 29		
15. Parchiadi giochi di spiaggia per i più piccoli	11 25						
16. Piedini verdi per i più piccoli			6 20			16 23	
17. Gli dei fra le fronde	11	19					
18. Parola d'ordine: difendersi!						16 30	
19. Nel bosco della Sibilla				14			
23. I segreti del giardino della Contessa		5		28		9 16	
24. La luce dorata della duna					15		
25. Dalla parte del mare						2 9 16 23 30	
26. Il lago a ritmo di pagaia		5 12 19 26					
27. Dal verde all'azzurro	4 18				15 22		
28. Nel blu a testa in giù			6 13 20 27	7 14 21 28			
29. Obiettivo Circeo Stage di fotografia naturalistica						2 16 30	10 24
30. La notte delle paure		5	13		23	2	
31. Chi vuol giocare metta il dito qui sotto				14 28	22		
32. La montagna a due passi dal mare					29		
A. I fantastici 4					15		
B. Svela Sabaudia		26					
C. Acqua in città!					8		
D. Piccoli tesori nascosti		19					

GRATUITE



ATTIVITÀ AGOSTO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1. Villa Domiziano			3 10 17 24 31		5 12 19 26	6 13 20	28
1/26. Villa Domiziano in canoa		30		11 18			
2. Due ruote in foresta			17 24		12		7 14 21
3. Il popolo della notte	8 22				5 19 26	13	
4. Natura in tutti i sensi				4 18			
5. Pioniere della palude	8			18			
6. Piacere di riconoscerla				4 25			
7. Foresta 100%	15		3		26	13	
9. Scopriparco per i più piccoli	22 29		17			6	
10. Giocare con la natura per i più piccoli	8		24		12 19		
11. Pollicini verdi per i più piccoli		9 23					
12. A passo di animale per i più piccoli				11 18 25			
13. Cerro una volta per i più piccoli					5	20 27	
14. Parchiade giochi di strada per i più piccoli		16	10	4 15			
15. Parchiade giochi di spiaggia per i più piccoli			3		26		
16. Piedini verdi per i più piccoli			17 24			6 13	
17. Gli dei fra le fronde	8	16					
18. Parola d'ordine: difendersi!						6 27	
19. Nel bosco della Sibilla	29		17				
23. I segreti del giardino della Contessa		2 16 30				20 27	
24. La luce dorata della duna	15		31				
25. Dalla parte del mare						6 13 20 27	
26. Il lago a ritmo di pagaia		2 9 16 23 30					
27. Dal verde all'azzurro	8 22				12 26		
28. Nel blu a testa in giù			3 10 17 24	4 11 18 25			
29. Obiettivo Circeo Stage di fotografia naturalistica						6 13 20 27	
30. La notte delle paure		9		18	26	6	
31. Chi vuol giocare metta il dito qui sotto				11	19	27	
32. La montagna a due passi dal mare					12		21
A. I fantastici 4					19		
B. Svela Sabaudia			17				
C. Acqua in città!					12		
D. Piccoli tesori nascosti		9					

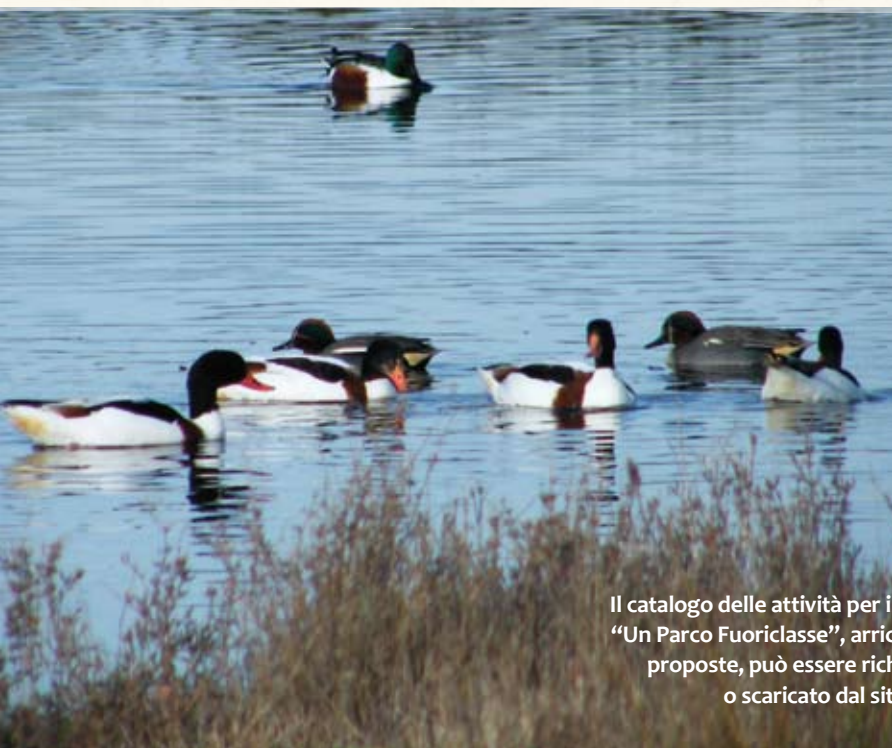
GRATUITE



ATTIVITÀ SETTEMBRE	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1. Villa Domiziano						3 24	11 25
1/26. Villa Domiziano in canoa				8			
2. Due ruote in foresta		6			9	3	18 25
3. Il popolo della notte					2 9	17 24	
6. Piacere di riconoscerla	5						
9. Scopriparco per i più piccoli					9		18
12. A passo di animale per i più piccoli						3	
14. Parchiadi giochi di strada per i più piccoli				8			
15. Parchiadi giochi di spiaggia per i più piccoli			7	1			
16. Piedini verdi per i più piccoli					20	10	
17. Gli dei fra le fronde				1			
21. Il giro delle mura						10	4
22. Sul naso della maga							25
23. I segreti del giardino della Contessa		6		1		3 24	
24. La luce dorata della duna	5				30	17	
25. Dalla parte del mare					2		18
26. Il lago a ritmo di pagaia						10	4
27. Dal verde all'azzurro						17	11
28. Nel blu a testa in giù			7	8			
29. Obiettivo Circeo Stage di fotografia naturalistica							4
30. La notte delle paure				8		3	
32. La montagna a due passi dal mare							18
ATTIVITÀ	OTT	SAB	DOM	LUN	NOV	SAB	DOM
1. Villa Domiziano		1 15 22 29	9			5 19	27
3. Il popolo della notte		1 15 29	30			5 19	
8. Nel cuore della foresta				31		12 26	
20. L'anello di Circe			16				27
22. Sul naso della maga			30				13
26. Il lago a ritmo di pagaia			2 16				6-20



ATTIVITÀ DICEMBRE	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1. Villa Domiziano		28		9	10 17 31	11
3. Il popolo della notte		28		9		
5. Pioniere della palude			8			18
7. Foresta 100%			29			4
8. Nel cuore della foresta				30	3	
21. Il giro delle mura			29			
23. I segreti del giardino della Contessa	27		8		10 17	
32. La montagna a due passi dal mare					17	4



L'Istituto Pangea è una associazione ONLUS che dal 1992 è impegnata a livello nazionale e internazionale in attività di educazione e formazione per l'ambiente e le aree protette. Il dipartimento di Educazione Ambientale dell'associazione gestisce, in convenzione con il Comune di Sabaudia, il LABNET LAZIO dove si progettano e si realizzano percorsi di educazione ambientale per tutte le scuole di ogni ordine e grado. L'Istituto Pangea è un ente di formazione per il personale della scuola riconosciuto dal Ministero della Istruzione Università e Ricerca (DM 177/2000)

Il catalogo delle attività per il mondo della scuola "Un Parco Fuoriclassa", arricchito di tante nuove proposte, può essere richiesto alla segreteria o scaricato dal sito [www.istpangea.it](http://www.istpangea.it)

CON IL CONTRIBUTO DI

Comune di Sabaudia  
*Assessorato Cultura Turismo Spettacolo*

Comune di San Felice Circeo  
*Assessorato Cultura Turismo Spettacolo*

CON IL PATROCINIO DI

Ente Parco Nazionale del Circeo

Ente Parco Naturale Regionale  
Monti Ausoni e Lago di Fondi

PROGETTO GRAFICO Gabriella Monaco

Foto Paolo Petrignani

**PRENOTAZIONI  
OBBLIGATORIE**  
per tutte le attività:

Istituto Pangea Onlus  
c/o Centro Visitatori  
del Parco Nazionale  
del Circeo

Via Carlo Alberto, 148  
04016 Sabaudia (LT)  
Tel./Fax 0773 511352  
Mobile 348 3617966  
[www.istpangea.it](http://www.istpangea.it)  
[info@istpangea.it](mailto:info@istpangea.it)