



13 – 14 GIUGNO 2026

RADUNO TURISTICO “SULLE ORME DEL LUPO AURUNCO”

Vieni a trascorrere 2 giorni con la tua famiglia grandi e piccoli, immersi nella natura dove potrai scoprire avventura e storia.

Sabato gli amici dell'associazione **MTB Pico Lupi degli Aurunci** ti accoglieranno presso piazza Ferrucci in Pico **(FR) [GPS 41°27.067'N 13°33.474'E](#) alle ore 9:00.**

Dopo aver perfezionato le iscrizioni e consumato una buona colazione, ti guideranno con la tua mountain bike o in alternativa, noleggiando una E-bike in loco a prezzo calmierato, lungo percorsi e sentieri per farti giungere fino a Falvaterra. Parcheggiate le bici ti potrai rifocillare con una piccola sosta ristoro composta da focaccia ripiena e pizza rossa ma il tuo tour continua... Ad attenderti ci sarà una guida per farti ammirare le Grotte di Falvaterra uno spettacolo naturale da fare a piedi, una visita classica aperta a tutti grandi e piccini dalla durata di circa un'ora. Mentre invece per i più “adventurers”, prenotandolo prima (entro mercoledì 10 giugno), possiamo organizzare l'escursione delle grotte in Speleo Turismo & Canyoning a richiesta, ovviamente cambia lo scenario e da questo momento bisognerà indossare la muta, scarpe idonee e portarsi a seguito una torcia in quanto si viaggerà “al centro” della terra con un tempo stimato di circa 3 ore. Se siete curiosi visitate il sito che segue : [GROTTE DI FALVATERRA](#)

All'uscita di ambedue le visite troverete un caffè caldo delle ciambelline al vino e una bottiglietta d'acqua. Per i meno amanti dei pedali e dell'avventura in grotte, possiamo prevedere un percorso Trekking in pianura per ammirare il paesaggio dei monti Aurunci.

Nel pomeriggio si rientra tutti a Pico. Puoi rientrare in bici o se non vuoi pedalare, possiamo organizzare delle staffette per riportarti in paese.

Se pensi di aver finito ti sbagli, infatti nella parte più alta del paese dove un tempo spiccavano gli stendardi della casata Farnese con i suoi fasti, il castello all'interno delle sue mura ospiterà l'associazione **i Corvi di Giano** che con i loro costumi e le loro azioni, coloreranno la serata arricchendola con una suggestiva rievocazione storica medievale a difesa della torre del Castello Farnese.





E per la cena? Sarete liberi di organizzarvi dove preferite, noi mangeremo open air proprio fuori le mura del castello.

E per dormire? Beh ci sono due/tre opzioni. La prima gratuita in tenda o in auto o in camper su un campo non attrezzato ma con acqua a disposizione. La seconda in strutture convenzionate a vostro carico.

E la terza? Rientri a casa e poi ritorni la domenica mattina.

Domenica si cambia tipologia ma il movente non cambia. Natura scoperta e storia saranno lo stesso protagonisti ma questa volta lo farai a bordo del tuo veicolo 4x4.

Alle ore 8:30 ti accoglieremo presso piazza Ferrucci in Pico (FR) [\(FR\) GPS 41°27.067'N 13°33.474'E alle ore 9:00.](#), dopo aver perfezionato le iscrizioni e consumato una buona colazione, fatto il briefing avvieremo la carovana dei fuoristrada su percorsi inediti intorno al Parco Naturale dei Monti Aurunci, godendoti insieme ai tuoi familiari o amici tratti di off road, su strade sterrate e panoramiche.

Fatti i primi 20 chilometri la pancia inizia a fare i capricci, è ora di fermarsi, sei giunto presso il rifugio Appiolo a quota 752 m s.l.m., qui una buona focaccia farcita e una pizzetta rossa ci stanno bene. Qualche minuto per ammirare lo sfondo panoramico e con tempo sereno, allungando il braccio ti sembrerà di toccare il mare.... Si riparte nuovamente scendendo lungo il pendio di monte Appiolo avvolti dall'ombra dei Cerri e dei Carpini neri.

Raggiunto il "Mulino dello malo tempo", tra muschi e licheni sembrerà come trovarsi in un luogo fiabesco.



(Diapositiva invernale)

Il mulino di pietra ti porterà indietro nel tempo, quando in passato nel periodo delle grandi piogge, si utilizzava l'acqua che si incanalava naturalmente e faceva muovere le pietre per macinare il grano. Qui durante la visita e la sosta potrai rinfrescarti il palato con frutta fresca e succhi di frutta.

Dopo la ripartenza con un breve trasferimento in asfalto si arriva a Campodimele,



[Campodimele, elisir di lunga vita!](#)

[Campodimele, uno dei borghi più belli e longevi d'Italia](#)

Piccolo borgo diventato ormai celebre per la longevità dei suoi abitanti, secondo alcuni studiosi avrebbe origini remotissime. Pare infatti, che la moderna Campodimele sia sorta sulle rovine di Apiolae città distrutta dal quinto re di Roma, Tarquinio Prisco e secondo altri studiosi, le gigantesche rocce rinvenute ai piedi del Monte Appiolo sarebbero dei menhir funerari di epoca megalitica. In epoca romana il luogo sarebbe stato adibito all'industria del miele, da cui deriverebbe il toponimo del paese moderno. Secondo altri, invece, Campodimele starebbe a testimoniare la coltivazione di appiolo, un particolare tipo di melo. Il borgo attuale presenta il caratteristico aspetto di epoca tardo medievale. Nel centro del paese si possono ammirare, la Chiesa di San Michele Arcangelo risalente all'XI secolo, nonché la cinta muraria con le undici torri semicirculari. A circa 4 km dal centro urbano sul monte Santa Croce sorge il convento benedettino di Sant'Onofrio.



Superato quest'ultimo, dopo poco la carovana si fermerà lungo la strada per permettere a tutti i partecipanti di scendere dai veicoli e spostarsi verso lo chalet "Malga Paff", situato in località Sant'Onofrio, racchiuso all'interno del Parco Naturale dei Monti Aurunci, per accomodarci per il pranzo campestre a quota 850 m s.l.m. Cosa mangerai? Lo scoprirai soltanto sedendoti a tavola con gli amici, chissà... una ciotolina di "cicerchie" ... il legume della longevità te lo facciamo degustare...



Il pranzo però non conclude il tuo tour, infatti preso il caffè si riparte per ammirare altri paesaggi e raggiungere località "Tre Pozzi" dove se sarai attento e più fortunato degli altri, potrai scorgere il "Tritone" di Pico, si riferisce con ogni probabilità al **Tritone italiano** (*Lissotriton italicus*), un piccolo anfibio endemico dell'Appennino centro-meridionale e presente nelle zone umide, boschive e montane del Basso Lazio.

[Tritone italiano Lissotriton italicus](#)

Proseguendo il percorso si ritornerà nuovamente al luogo da dove al mattino è iniziata la giornata in 4x4, con una lieve differenza, ad accogliere la carovana sarà il centro storico di Pico, il castello Farnese, le chiese e la nuovissima sede della Senger Line (war museum) che visiterai.

Per finire e salutarci brinderemo tutti con delle bollicine ai piedi del castello su una panoramica mozzafiato.

