

100 emozioni

da Latina a Frosinone

dal mare ai monti del Lazio



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



azienda speciale
camera di commercio FR - LT
informare

internazionalizzazione formazione economia del mare



LAZIO

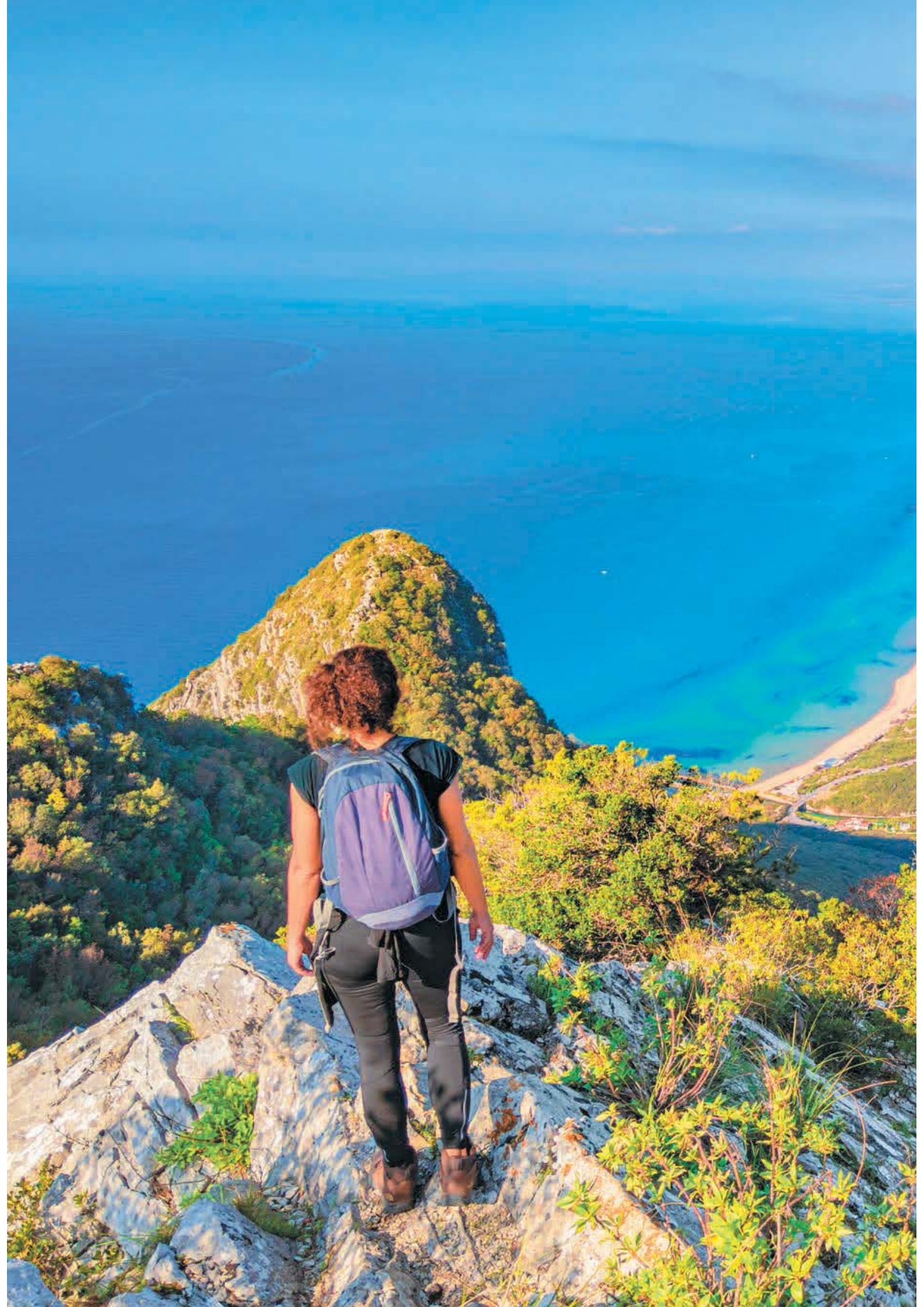
ROMA •

• Latina

• Frosinone

NAPOLI •

100
emozioni
da Latina a Frosinone
dal mare ai monti del Lazio





BENVENUTI IN PARADISO!!!

"100 Emozioni da Latina a Frosinone: dal mare ai monti del Lazio", è un viaggio emozionante e coinvolgente attraverso due province italiane che vantano una straordinaria ricchezza culturale, paesaggistica ed enogastronomica. Qui gli amanti della natura e del trekking troveranno il paradiso sulla terra, con sentieri panoramici che si snodano tra paesaggi incontaminati e una varietà di flora e fauna unica. I panorami mozzafiato vi regaleranno un senso di pace e armonia, mentre i borghi medievali affacciati sui pendii delle montagne vi faranno sentire come se foste tornati indietro nel tempo.

Attraversando le verdi colline della Ciociaria, verrete avvolti dalla bellezza di un territorio ricco di storia e tradizioni. Qui potrete gustare l'autentica cucina italiana, fatta di sapori genuini e piatti tipici tramandati di generazione in generazione.

Le eccellenze enogastronomiche del territorio vi delizieranno il palato, dai formaggi prelibati, alla mozzarella di latte di bufala, all'olio extravergine d'oliva e ai vini pregiati.

Proseguendo il nostro itinerario, giungeremo alla provincia di Latina, con la sua magnifica costa affacciata sul mare Tirreno. Le spiagge dorate e le acque cristalline attirano gli amanti del mare e delle attività acquatiche, offrendo opportunità uniche per praticare lo snorkeling e la subacquea. L'agro pontino, con i suoi vasti terreni coltivati, ci svela un altro aspetto affascinante di questa regione: le eccellenze enogastronomiche del Lazio.

Per gli amanti dell'arte e della cultura, ci saranno visite a borghi medievali e città d'arte, dove potrete ammirare opere d'arte e monumenti storici di inestimabile valore. Se siete alla ricerca di emozioni forti, avrete l'opportunità di praticare sport e avventure all'aperto, come il trekking sulle montagne o il windsurf sulle onde del mare.

La guida vi aiuterà a pianificare ogni aspetto del vostro viaggio con utili suggerimenti per rendere la vostra esperienza indimenticabile.

"100 Emozioni da Latina a Frosinone" rappresentano un "invito ufficiale" una preziosa risorsa per scoprire le bellezze nascoste di questo territorio unico tra Roma e Napoli.



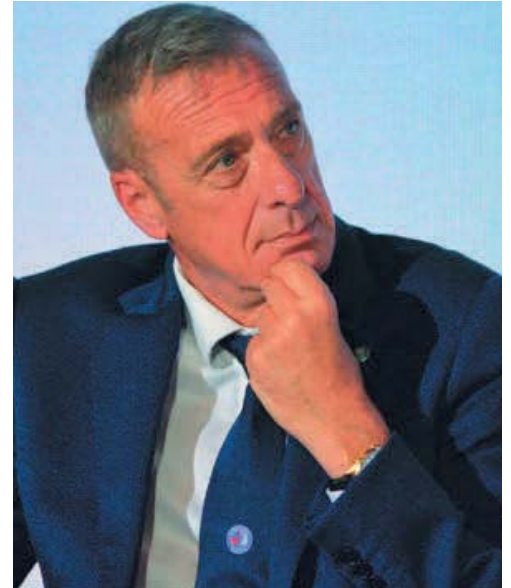
Giuseppe Convertini

Conduttore televisivo RAI
di "Linea Verde",

"Azzurro. Storie di mare" e
"Uno Mattina in Famiglia"

100 EMOZIONI TRA MARE, MONTI E COLLINE

Lo stupore, la capacità di meravigliarci sempre e tenere viva la nostra sensibilità sono gli ingredienti che ci permettono di metterci in salvo dalla frenesia del nostro quotidiano e dalle contraddizioni dei nostri tempi. Di sentirci, in una sola parola, vivi! Basta un tramonto, un sapore speciale, un paesaggio mozzafiato, persino un silenzio, o un ricordo, a rimettere tutto in ordine, a risvegliare i nostri sensi e a farci aderire completamente alla bellezza che siamo e che ci circonda. E in questo le splendide terre tra Latina e Frosinone hanno una forza straordinaria. Sono capaci di donarsi a noi con una ricchezza unica, scatenando un concerto di emozioni che rende ogni passo e scoperta indimenticabile. Merito non solo della potenza della natura, ma anche dell'ospitalità dei suoi abitanti, capaci di farci riscoprire la genuinità di un tempo e di condividerla, con generosità e sapienza, con chiunque cerchi autenticità e bellezza. Chi viene a trovarci resterà incantato dai miti che si perdono tra i boschi e le grotte, dai borghi e dalle loro leggende, dallo splendido mare con spiagge bianche e rocciose, dai profumi dei vigneti e dai paesaggi degli oliveti. Potrete trovare uno scorcio per ogni stato d'animo. Inverni con monti innevati e silenzi, antichi monasteri nei quali riprendere interamente contatto con la propria interiorità. Ma anche Isole spensierate nelle quali divertirsi e praticare gli sport più belli a contattato con la natura incontaminata.



E', questa, la terra della maga Circe, di Cicerone, di film indimenticabili e dei loro attori che amavano perdersi tra le antiche vie. Pochi sanno che a Formia, Totò, ha scritto la Malafemmina, che Castro dei Volsci ha dato i natali al grande Nino Manfredi, che Vittorio de Sica è nato a Sora, Marcello Mastroianni a Fontana Liri. Sono cresciuti in questi bellissimi scorci amati da Dante quanto dai Templari che qui hanno lasciato significative tracce. Nei nostri grandi e piccoli centri, poi, hanno vissuto personaggi che hanno scritto la storia del nostro Paese: San Tommaso, San Benedetto, o il primo grande editore della storia, Aldo Manuzio. A Ventotene, inoltre, è stato firmato uno dei documenti politici più importanti che ha sancito la nascita dell'Unione Europea come "federazione ispirata ai principi di pace e libertà". Un grande orgoglio per tutti noi. Insomma, questa è una terra meravigliosa tutta da scoprire e ve l'abbiamo voluta raccontare in queste pagine. Una guida non virtuale ma reale, da tenere tra le mani, da portare nello zaino, in auto, da vivere con passione. Reale perché vogliamo ricordare l'importanza di riattivare tutti i nostri sensi per riappropriarci della vita in tutta la sua potenzialità, lasciando finalmente da parte, per un po', smartphone, freddi schermi, emozioni a metà.

Benvenuti e buona scoperta!

Giovanni Acampora

Presidente Camera di Commercio
Frosinone Latina

UNO SCRIGNO DI TESORI DA VIVERE E GUSTARE

Benvenuti in provincia di Latina e Frosinone, uno scrigno di eccellenze tra terra e mare, emozioni da vivere e raccontare. I due territori hanno da sempre viaggiato su rette parallele ma ora siamo in un momento storico in cui, attraverso la Camera di Commercio, le due province hanno intrapreso lo stesso percorso per essere raccontate attraverso la storia che da sempre le accomuna: dal mito dei popoli italici all'epoca romana, da terra di confine divisa tra i due grandi Stati del Regno delle Due Sicilie e dello Stato Pontificio fino al dopoguerra.

Partendo dal binomio turismo-cultura, lo sviluppo dell'offerta turistica e la diversificazione delle destinazioni è uno degli obiettivi della guida "100 Emozioni dal mare ai monti, da Latina a Frosinone"; un'opportunità unica per scoprire il cuore autentico del Lazio tra Roma e Napoli.

Dall'Arcipelago pontino alle splendide coste del mare Tirreno fino alle tradizioni dell'agro pontino, dalle colline della Ciociaria alle vette appenniniche, questo territorio offre un'esperienza turistica ricca di emozioni e sorprese.

Per chi è alla ricerca di avventure all'aria aperta, l'offerta è vasta: sport acquatici al mare, escursioni nella natura incontaminata, trekking sulle montagne. Per gli amanti dell'arte e della cultura, vi sono itinerari che conducono alla scoperta di borghi medievali e città d'arte.

Qui si producono vini di pregio e olio extravergine d'oliva di alta qualità, ottenuti da una tradizione millenaria che affonda le radici nel passato. I prodotti della terra, come le mozzarelle di bufala, le verdure e i formaggi tipici, sono protagonisti di piatti genuini e gustosi, che vi faranno innamorare della cucina locale.

Intraprendete questa avventura unica, esplorate la bellezza, assaporate la cucina locale e immergetevi nella cultura millenaria del Lazio. I tesori nascosti del Frusinate e della provincia di Latina attendono di essere svelati, e questa guida sarà la vostra compagna perfetta in questo viaggio indimenticabile di scoperta e meraviglia tra "100 Emozioni".



Luigi Niccolini

Presidente Azienda Speciale Informare

DA LATINA A FROSINONE UN VIAGGIO EMOZIONALE CHE RISVEGLIA I SENSI

Vi presentiamo una proposta che va oltre la tradizionale guida turistica, offrendovi un modo innovativo di viaggiare che coinvolge le vostre emozioni e stabilisce connessioni profonde con i luoghi visitati. La nostra proposta si focalizza sul turismo emozionale mirando a lasciare un'impronta emotiva duratura in voi, andando oltre la semplice visita turistica.

Le aree geografiche di Frosinone e Latina custodiscono un patrimonio unico, composto da 124 comuni, che si configurano come autentiche gemme da scoprire, intrise di varietà di esperienze, emozioni e tradizioni autentiche. Nel cuore di queste province, ciascun comune si presenta come una tappa emozionante, offrendo esperienze indelebili che si traducono in memorie durature. Dalle affascinanti coste del Mar Tirreno all'entroterra collinare, ogni località diventa un invito a vivere esperienze che stimolano i sensi e generano emozioni intense.

L'impegno nel turismo dell'Azienda Speciale "INFORMARE" si concretizza nel promuovere l'informazione e sostenere lo sviluppo di un turismo emozionale incentrato sui luoghi d'interesse storico e culturale dei territori che rappresentiamo. Questo approccio mira a valorizzare la cultura locale, favorire lo scambio culturale e incoraggiare una maggiore consapevolezza e apprezzamento per la diversità. Ma il viaggio non sarebbe completo senza un'immersione nell'enogastronomia locale. Dai prodotti tipici ai piatti tradizionali, ogni assaggio è un'autentica celebrazione delle ricchezze culinarie del mare e dell'entroterra.

In sostanza, il turismo emozionale e sostenibile cerca di arricchire il viaggio attraverso esperienze che vanno al di là della superficie turistica, coinvolgendo i sensi e le emozioni dei partecipanti. Ed in questa direzione continuiamo a lavorare con impegno introducendo costantemente nuove e significative iniziative.

Grazie per scegliere di vivere questa straordinaria avventura con noi. Buon viaggio!



Florindo Buffardi

Vice Presidente con delega al Turismo
Azienda Speciale Informare

SOMMARIO

emozioni	A TU PER TU CON LA NATURA	PAG.
■	1. A piedi nudi sulla sabbia	17
■	2. Scivolando tra le onde	18
■	3. I mondi sommersi delle isole di Ponza e Palmarola	20
■	4. Le meraviglie sottomarine delle isole di Ventotene e Santo Stefano	22
■	5. Il Cristo sommerso del Circeo	23
■	6. Punta incenso, estremo nord dell'Isola di Ponza	24
■	7. Monte Guardia, estremo sud dell'Isola di Ponza	25
■	8. Il bosco della maga: la Selva di Circe	26
■	9. Tra il mito e il mare, il Picco di Circe	28
■	10. A picco sul mare: il Monte Orlando	30
■	11. Storia e natura in riva al mare: il sentiero Mamurra	32
■	12. L'eremo che guarda il mare	33
■	13. La regina delle vie: la via Appia	34
■	14. Il tetto dei lepini	35
■	15. Tra roccia e acqua, la "Cattedrale" testimone del tempo	36
■	16. La foresta di Sant'Arcangelo	38
■	17. Sulla vetta delle pietre lunari	39
■	18. Il carsismo sui Monti Aurunci	40
■	19. I pozzi della neve...sul mare	42
■	20. Il trionfo della roccia	44
■	21. Il regno dei rapaci	45
■	22. Dove danzano le Janare	46
■	23. Sul tetto degli Aurunci	47
■	24. Le orme di dinosauro a Esperia	48
■	25. Verticali di roccia del Monte Fammera	49

	PAG.
26. Trekking urbano delle città erniche	50
27. I misteri dei castelli della Ciociaria	51
28. Le vie del vino	52
29. Passeggiando in riva al Lago di Canterno	54
30. Il Monte di Dante (Monti Lepini)	56
31. Tre castelli ed un lago nella Valle di Comino	58
32. Ritorno al passato	59
33. Immersioni nell'acqua dolce del Lago di Posta Fibreno	60
34. Sul pelo dell'acqua	62
35. Il fascino della vetta	63
36. Un mondo scomparso: i mestieri della montagna	64
37. L'Unità d'Italia	65
38. Luoghi di meditazione	66
39. Il cammino di Benedetto	68
40. La spiritualità tra borghi e natura: la Via Micaelica	70
41. Cammini solitari: il Sentiero Italia	71
42. Mani sulla roccia	72
43. Canali e canalini	74
44. Il mondo dello sci	75
45. Pelli di foca	76
46. Ciaspolando nei boschi imbiancati	77
47. Il mondo sotterraneo delle grotte	78
48. Canyoning: percorsi disegnati dall'acqua	80
49. Sulle orme di Icaro	82
50. Il Volo dell'Angelo a Rocca Massima	84
51. Giocare a golf nel campo a 18 buche più antico d'Italia	85
52. Castelforte e le Terme di Suio	86
53. Coccole e relax nelle spa di Fiuggi e Ferentino	88

emozioni **DI LUOGHI E STORIE** PAG.

- 54. Latina la prima città di fondazione 92
- 55. Il Parco Nazionale del Circeo e la selva più grande d'Europa 94
- 56. La città giovane nata su una terra antica 96
- 57. L'incanto della maga Circe 98
- 58. L'Isola di Ponza, la perla del mediterraneo 100
- 59. Ventotene e Santo Stefano luoghi di esilio ed Europa unita 102
- 60. Terracina: mare, storia e mito 104
- 61. La nostra grecia: Sperlonga 106
- 62. Gaeta e la leggenda della montagna spaccata 108
- 63. Formia amata da Cicerone, Maranola e l'eremo di San Michele Arcangelo 110
- 64. L'antica Minturnae e il Ponte Real Ferdinando 112
- 65. Alla scoperta di Cori e dell'antica Norba 114
- 66. Sermoneta la terra dei duchi Caetani 116
- 67. Ninfa, il giardino più romantico del mondo 118
- 68. Valvisciolo, l'Abbazia dei Templari 120
- 69. Priverno e Fossanova sulle orme di San Tommaso 122
- 70. Fondi, il palazzo baronale e l'abbazia di San Magno 124
- 71. Campodimele, Lenola e il Santuario della Madonna del Colle 125
- 72. I briganti e il Castello di Itri 126
- 73. Il mistero dei Templari in Ciociaria 127
- 74. Ciack! Si gira in Ciociaria 128
- 75. Murales, Musica e Gusto sotto il Monte Cacume 130
- 76. "Il paese del P." 132
- 77. Borghi di Pietra dei Monti Aurunci 133
- 78. Antiche città nascoste lungo la via Latina 134


	PAG.
89. Pozzi di petrolio e Preistoria in Ciociaria	135
80. La Contea di San Tommaso D'Aquino, il "bue muto"	136
81. I luoghi della battaglia di Montecassino	138
82. Il Grand Tour delle Mura Ciclopiche e la Cascata di Isola del Liri	140
83. Gli antichi monasteri della Ciociaria	142
84. Lo Schiaffo di Anagni	143
85. La vera storia di Celestino V	144
86. Rocche ed eremi intorno a Canterno, il lago fantasma	145
87. Santa Maria Salome e la Scala Santa a Veroli	146
88. "L'Angelo" di Giotto a Boville Ernica	148

emozioni **DA GUSTARE**

89. Bianca e succulenta: la mozzarella di bufala DOP dell'Agro Pontino e di Amaseno	152
90. Dagli ulivi all'olio extra vergine d'oliva	154
91. La fortezza di Bassiano, Aldo Manuzio e il prosciutto	155
92. Sezze il paese della Cynara e dei buongustai	156
93. Storia e sapori dei borghi di Prossedi e Pisterzo	158
94. 5 Percorsi di vini DOC in provincia di Latina	160
95. Calici di storia dalle note fruttate!	162
96. L'acqua che rompe la pietra: Fiuggi & Filette	164
97. Terra di pane, olio, prosciutto e amaretti	165
98. Tabacco, Peperone DOP e Reali di Svezia	166
99. I sapori genuini della Val di Comino	167
100. Sua maestà il tartufo di Campoli Appennino	168



“ SPIAGGE DI
SABBIA DORATA,
MARE CRISTALLINO
CON FONDALI CHE
SI ABBASSANO
DOLCEMENTE



Lungomare di Sabaudia



A piedi nudi sulla sabbia

Dal Promontorio del Circeo a quello di Gaeta

di Francesca Casinelli

Coste poco frastagliate, spiagge di sabbia dorata, mare cristallino con fondali che si abbassano in modo estremamente dolce. Da Latina passando per Sabaudia fino a al Monte Circeo si estendono 25 km di dune spesso orlate dalla macchia mediterranea.

Passeggiare per lunghi tratti anche in inverno oppure semplicemente sedersi al tramonto per assistere allo spettacolo del sole che si tuffa nel mare, è già un'emozione.

Il Monte Circeo, che sorge isolato tra mare e terra, contribuisce a creare un panorama inconfondibile. La navigazione a vela, attività di per sé affascinante, esprime a pieno lo spirito di Sabaudia. Qui, sul Lago di Paola collegato al mare da un antico canale romano, si pratica anche a livello olimpico, così come il canottaggio e la canoa. Con il kayak, poi, si può pagaiare dal lago al mare e seguire il promontorio del Circeo esplorando le sue grotte marine. L'intera costa fino a Gaeta, poi, è un paradiso per surfisti, kitesurfer e windsurfer.

Da Capo Circeo la costa si estende fino al Promontorio di Gaeta con spiagge a ridosso delle città balneari di S. Felice Circeo, Terracina, Sperlonga (tra le 15 spiagge più belle d'Italia), Gaeta (Serapo), Formia (S. Janni, Gianola e Vindicio), Scauri, Minturno (spiaggia dei Sassolini). A Gaeta in particolare è nota la "spiaggia dei 300 gradini", una baia di sabbia bianchissima con una parte dedicata a chi pratica naturismo. I colori delle Isole dell'Arcipelago pontiano, poi, fanno risaltare ancora di più l'acqua cristallina. Simbolo dell'Isola di Ponza è la spiaggia di "Chiaia di Luna", con una parete di tufo bianco, alta oltre 100 metri, a picco nel mare blu. "Cala Nave", sull'isola vulcanica di Ventotene, è famosa per la sua sabbia scura dalle sfumature bronzee. "Cala del Porto" è un'altra meraviglia: si trova sull'Isola di Palmarola, la più selvaggia delle isole pontiane.



Scivolando tra le onde

In SUP nella Riviera di Ulisse

di Valeria De Meo

Estrema propaggine sul mare del comune di Gaeta è il promontorio di Monte Orlando, visitabile via terra grazie alla rete sentieristica del Parco Regionale Riviera di Ulisse.

E' possibile scoprirlo però anche da un punto di vista alternativo e sostenibile: via mare. Scivolare sulle acque incontaminate dell'area marina protetta è un'esperienza unica alla portata di tutti. Dalla spiaggia di Serapo bastano pochi minuti per prendere confidenza con le tavole da SUP e iniziare a pagaiare in direzione delle falesie sul mare alte fino a 160 metri. Lungo il percorso si capisce bene perché questa conformazione venga chiamata anche Montagna Spaccata: dal mare è possibile contare quattro tagli verticali sulla parete, tagli



“ SCIVOLANDO SU
ACQUE LIMPIDE
DI AREE MARINE
PROTETTE

che nascondono i segreti di uno dei tanti miti di questo promontorio. Osservandoli è facile notare come Monte Orlando sia una importante meta anche per gli amanti di sport estremi e adrenalinici come l'arrampicata sportiva. Dal punto di vista naturalistico è possibile osservare la palma nana, un esemplare una volta presente lungo tutta la costa, ed ora solo in luoghi difficili da raggiungere per l'uomo.

La partenza per l'escursione in SUP è possibile anche da Formia, dal porto di Gianola o porticciolo "romano". Scivolando da Gianola verso il Monte di Scauri si raggiunge una piccola insenatura naturale denominata Porto Cofaniello, le cui acque sono limpide e cristalline. Il promontorio è ricoperto da una fitta vegetazione tipica del mediterraneo, che rende irraggiungibile, se non via mare, alcuni luoghi nascosti, come la grotta Azzurra. Giunti all'altezza del Monte di Scauri è possibile poi osservare dal mare la torre quadrata o Torre dei Cavallari, eretta per potenziare la difesa costiera insieme alle già esistenti Torre del Fico e Torre Foce, oggi ormai distrutte.



L'Isola di Ponza



I mondi sommersi delle isole di Ponza e Palmarola

"Le Cattedrali", "Le Formiche", "Il Relitto di Cala dell'Acqua"

di Valeria De Meo

Ponza, la maggiore delle isole ponziane, è caratterizzata da acque cristalline e scorci subacquei incantevoli, ideali per chi vuole iniziare ad esplorare i fondali, ma anche per chi ha già esperienza nel settore. Non a caso è considerata tra le mete più belle del mondo dagli amanti della subacquea. Tra le immersioni più incantevoli che si possono realizzare ci sono quelle a "le cattedrali" di Palmarola, con rocce vulcaniche multicolore e faraglioni che si tuffano tra acque limpidissime e grotte sommerse, dimore di numerosi gamberetti. Tra tutti "Le formiche" è il sito di immersione più famoso, accessibile a ogni tipo di subacqueo. Degli scogli affioranti poco fuori il porto turistico, scendono rapidamente fino a un fondale di circa 50 metri. Le loro pareti sono diventate l'ambiente perfetto per la crescita di gorgonie rosse e parazoanthus che ricopre un arco naturale immerso. Qui, "Relitto LST 349", una nave adibita al trasporto di truppe e mezzi pesanti, giace sul fondo dal 1943, a seguito di una mareggiata che la fece schiantare sugli scogli e colare per l'appunto a picco. E' un altro dei circa venti siti di immersione adatti ad ogni sub, ai quali bisogna aggiungere numerose secche da esplorare per chi possiede brevetti tecnici o a circuito chiuso.

An underwater photograph showing a diver on the right side, illuminated by a bright light. A large, curved, and textured coral structure dominates the left and center of the frame. The water is a deep blue color.

“SITI DI
IMMERSIONI E
SECHE ANCORA
DA ESPLORARE

*"Relitto "LST 349",
Isola di Ponza "Punta Papa"*



Le meraviglie sottomarine delle isole di Ventotene e S. Stefano

Riserva Naturale Statale ed Area Marina Protetta

di Valeria De Meo

Ventotene e Santo Stefano, una volta isole di confino e carcere da cui era impossibile evadere, sono ora tra le mete più ambite per via dei loro fondali unici in Europa e nel mondo. Questa zona è stata una delle prime aree marine protette istituite in Italia, e appena si mettono gli occhi sotto il pelo dell'acqua si comprende subito l'unicità dei tesori che nasconde.

Flora e fauna sono presenti in grandi quantità e grazie all'eccellente visibilità offrono uno spettacolo unico per gli amanti della subacquea di qualsiasi livello. Tra i diversi siti di immersioni, tutti con caratteristiche diverse l'una dall'altra, occorre menzionare Punta dell'Arco, situata alla punta estrema di Ventotene, che offre un ottimo punto di osservazione per carangidi di passaggio. La Molarà è tra i siti più conosciuti e richiesti. A metà strada tra Ventotene e Santo Stefano, questo sito è di particolare interesse per l'osservazione di banchi di barracuda che nuotano a mezz'acqua su una spiaggia di sabbia bianca circondata da rocce vulcaniche. Il nome è legato all'archeologia subacquea, essendo state qui ritrovate antichissime mole di pietra. Molo IV, sulla costa Nord-Est di Santo Stefano al confine con la riserva integrale, è un ottimo punto dal quale osservare cernie di grossa taglia, rane pescatrici e stelle gorgone. Insomma, la varietà di pesce che si trova nelle limpidissime acque di Ventotene ha pochi eguali al mondo.



“ UNO
SPETTACOLO
UNICO PER
GLI AMANTI
DELLA
SUBACQUEA



Porto di San Felice Circeo. Il Cristo, statua in bronzo di Ignazio Colagrossi, 1992



Il Cristo sommerso del Circeo

Punto d'incontro subacqueo per tutti

di Valeria De Meo

Nel lontano 1992 la Diocesi, di comune accordo con la comunità di San Felice Circeo, decise di inabissare una statua bronzea di Cristo nelle acque antistanti la cittadina.

La statua alta un metro e ottanta centimetri e con peso di tremilacinquecento chili, fu posta a circa diciotto metri di profondità. Da allora il Cristo sommerso è una delle immersioni imperdibili del Sud Pontino, adatta a sub di ogni livello e agli apneisti. Nel 2018 è stata tirata in superficie per permetterne un restauro e la pulizia, ma fu subito rimessa al suo posto il 25 aprile dello stesso anno in occasione del ventiseiesimo anniversario del primo inabissamento. Il sito dell'immersione offre, oltre al Cristo sommerso, un'ottima visibilità e presenza di praterie di posidonia oceanica, pianta acquatica endemica del Mar Mediterraneo di fondamentale importanza per l'ossigenazione del mare: produce circa venti litri di ossigeno al giorno per ogni metro quadrato e contrasta l'erosione costiera legata ai moti marini. Questa pianta costituisce anche un ottimo riparo per numerose specie marine, come donzelle, donzelle pavonine, sciarrani e tutti gli esemplari di marine bentoniche. Un'immersione che sicuramente non lascia indifferenti.



Punta Incenso, estremo nord dell'Isola di Ponza

Camminando tra i profumi della macchia mediterranea e antichi cenobi

di Valeria De Meo

E' un'escursione adatta a tutti, dura circa un'ora, e prevede un lungo sentiero ben battuto che porta fino alla punta estrema nord di Ponza, raggiungibile attraversando l'altopiano dell'Incenso. Si parte dal capolinea del locale servizio di trasporto pubblico, vicino alla discesa per Cala Gaetano, e si cammina verso la cima tra percorsi alternativi che permettono di percorrere l'altipiano in lungo e in largo. Alcuni sentieri sono ricoperti da una fitta vegetazione, altri sono poco battuti, come quello per Cala Felce. Il sentiero per la cima è ben tracciato, si mantiene sulla destra del pianoro, ed è immerso nella tipica macchia mediterranea, tra i profumi di diverse essenze, quali rosmarino, mirto, lentisco, erica e finocchietto selvatico, che qui sull'Isola è particolarmente apprezzato per la distillazione di gustosi digestivi. Lungo il percorso si incontra un antico cenobio cistercense, che dà anche il nome alla località, e giunti in cima, a circa 125 metri sul livello del mare ci attende la Specola di San Silverio. Qui, la vista spazia sull'isolotto di Gavi, l'isola di Zannone - propaggine del Parco Nazionale del Circeo - e l'Isola di Ponza che si protende verso Sud. Guardando in direzione di Monte Guardia, l'estremo opposto dell'Isola di Ponza, si può notare la spiaggia "core" per la caratteristica forma a cuore (conformazione tufacea) che si può scorgere sulla parete bianca calcarea a picco sul mare.

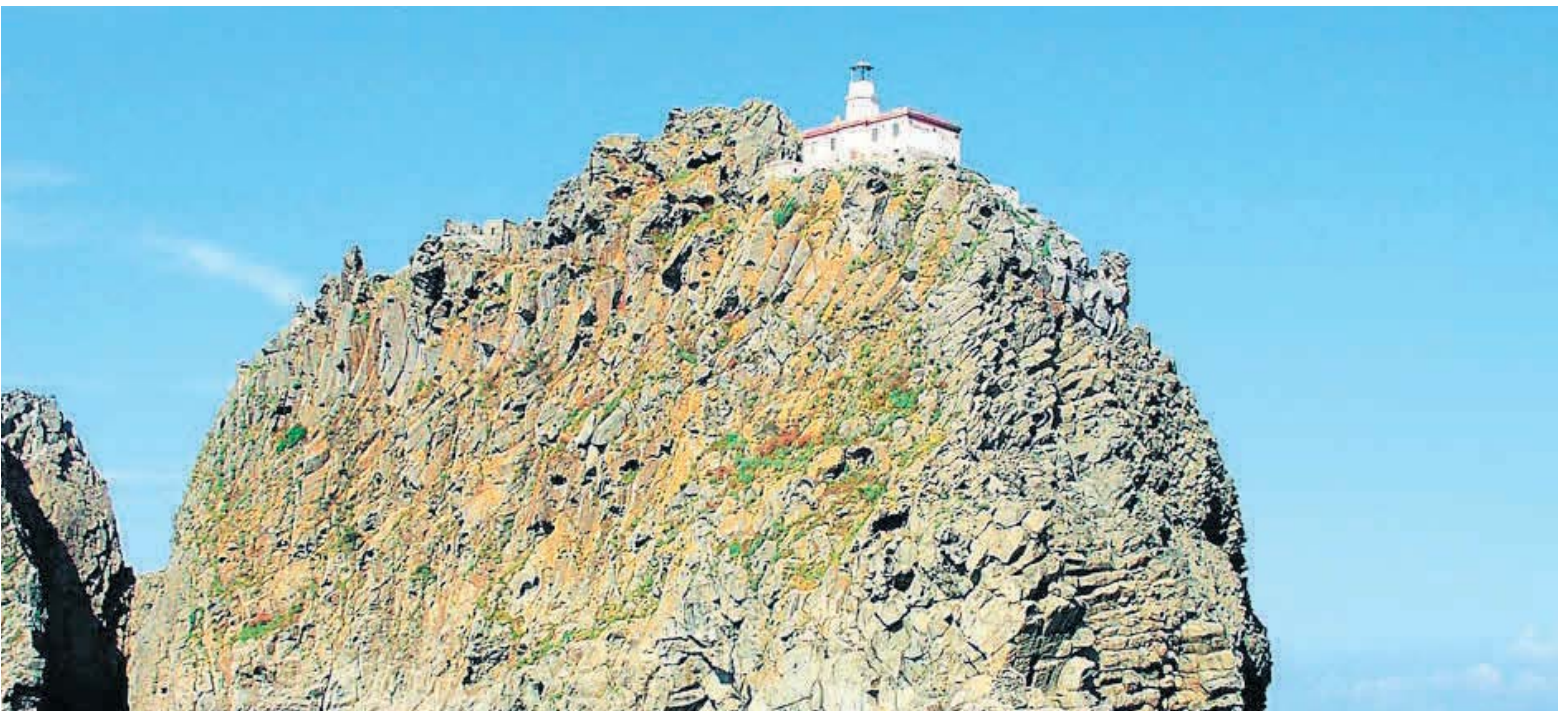


Monte Guardia, estremo sud dell'isola di Ponza

Il monte più alto dell'Arcipelago Ponziano

di Valeria De Meo

Con i suoi 280 metri sul livello del mare, Monte Guardia è il più alto dell'Arcipelago Ponziano. L'escursione, di circa tre ore, è adatta a tutte le persone che hanno un allenamento alla camminata, si parte dal centro del paese di Ponza e si sale attraversando i viottoli con scorcii unici tra le case dipinte di bianco. Abbandonato il paese, si prosegue lungo la mulattiera fino al bivio che porta in cima al Monte o giù verso le "Cantine Migliaccio" esempio raro di agricoltura "rurale"; qui la vendemmia viene fatta ancora grazie all'aiuto degli asinelli che si incontrano al pascolo lungo il sentiero. Scendendo lungo il sentiero si arriva fino al mare di Punta Fieno da cui è possibile fare un tuffo nelle acque cristalline con vista sulla famosissima Cala Luna. Preso il sentiero a sinistra ci indirizziamo verso la nostra meta, un sentiero tra muri a secco ci porta fino in cima, dove si incontrano i resti dell'antico "Semaforo", struttura della Marina Militare in funzione fino a circa settant'anni fa come stazione meteorologica. Proseguendo lungo il sentiero si arriva fino alla terrazza con i ruderi della chiesetta dedicata a San Silverio, da qui la vista si apre sul vecchio faro il cui sentiero è ormai chiuso a causa di pericolo crollo. La vista sul Tirreno è unica, spazia da Ischia, a Ventotene e Palmarola, siamo immersi nei profumi della macchia mediterranea. In cima a Monte Guardia, per i più romantici, è possibile assistere ad un tramonto unico, al calare del sole, il cielo esplose in un'infinita tavolozza di colori.



Monte Guardia, Isola di Ponza. Il "Semaforo" antica stazione meteorologica della Marina Militare

“ PASSEGGIARE
NELLA SELVA
È COME FARE UN
VIAGGIO NEL TEMPO

Il Parco Nazionale del Circeo



Il bosco della maga: la Selva di Circe

Passeggiando nella "Riserva della Biosfera" dell'UNESCO

di Valeria De Meo

La Selva di Circe con i suoi circa 3000 ettari è ciò che rimane degli 11 mila ettari di foresta planiziale (di pianura) che si estendeva nell'area attuale dell'Agro Pontino.

Era la porzione boschiva di un ecosistema umido molto più ampio composto di paludi, aree umide, laghi costieri e dune sabbiose e che con i suoi 80 mila ettari era considerato tra i luoghi più selvaggi d'Europa. Ma le paludi pontine furono bonificate durante il dominio fascista e solo grazie all'istituzione del Parco Nazionale del Circeo, l'ultimo lembo di foresta venne risparmiato e oggi è rimasto a testimonianza di un ambiente ormai scomparso. Insieme alla



Piscina della Verdesca - Sabaudia

foresta furono conservati anche i vecchi insediamenti degli abitanti di queste terre, villaggi stagionali composti da primitive abitazioni fatte di legno, cannuce e creta, definite "lestre".

Alcune aree del Parco custodiscono inoltre delle "piscine", porzioni di foresta che si formano in modo del tutto naturale per l'accumulo di pioggia e che rappresentano la testimonianza di come si presentava l'ambiente prima della bonifica.

Due di queste, la Piscina delle Bagnature e la Piscina della Gattuccia sono poste in un'area di riserva integrale e dunque non visitabili, al contrario della Piscina della Verdesca, che si trova proprio lungo il percorso.

La Selva di Circe è stata dichiarata "Riserva della Biosfera", nell'ambito del programma MAB (*Man and the Biosphere*) patrocinato dall'Unesco: l'aspetto più interessante è che il suo volto cambia con il susseguirsi delle stagioni, colonizzandosi di fioriture primaverili, uccelli stanziali e in migrazione, daini, volpi, cinghiali, falchi e insetti di ogni tipo e forma, tra cui coloratissime farfalle. Può essere visitata grazie ad una fitta rete di sentieri pedonali e ciclabili che la attraversano e permettono di scoprirne gli angoli più suggestivi e caratteristici.

Passeggiare nella Selva è come fare un viaggio nel tempo, in un luogo esotico, il quale altro non era che il nostro territorio meno di un secolo fa, con la sua natura rigogliosa e inaspettata.



San Felice Circeo. Il Picco di Circe, percorso per escursionisti esperti

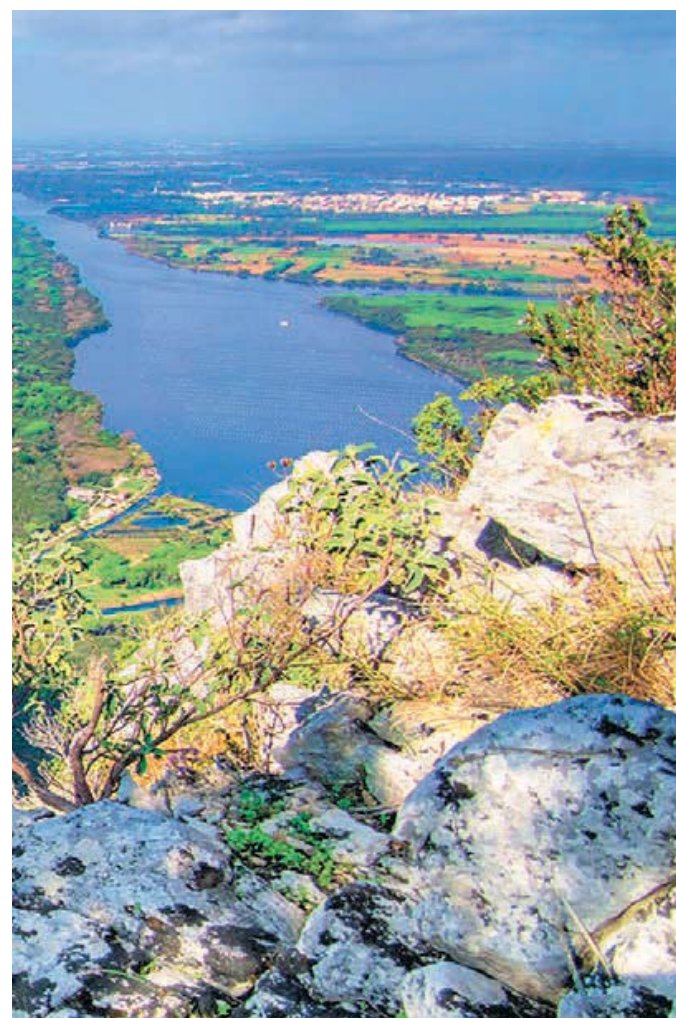


Tra il mito e il mare, il Picco di Circe

Trekking sulla vetta del promontorio del Circeo

di Valeria De Meo

Il percorso che porta sulla vetta del promontorio del Circeo è probabilmente uno dei sentieri più affascinanti nel panorama del trekking laziale. Bisogna dire però che, pur non superando i 550 m., è un percorso consigliato solo ad escursionisti esperti a causa di alcuni passaggi esposti. Si parte in questo caso dal parcheggio nei pressi di Torre Paola, si imbecca il sentiero 751 e poi il 750, che si inerpicca sulla destra in una fitta lecceta.



“ LO SGUARDO
A 360 GRADI
RIEMPIE
GLI OCCHI
E IL CUORE

All'uscita del bosco inizia il percorso in cresta, dove predominano i profumi della macchia mediterranea e dove si inizia a godere del magnifico panorama sul mare e sul lago di Sabaudia. Il percorso continua sempre in cresta affrontando passaggi esposti fino al Picco d'Istria dove la stupefacente vista sul mare e sulle isole ponziane ripaga dello sforzo.

Da qui già si intravede la meta, il Picco di Circe, che si raggiunge superando un emozionante passaggio a strapiombo sul mare (Quartocaldo) e sulla lecceta (Quarto freddo); con una brevissima arrampicata su roccia, con l'aiuto delle mani, si supera un costone roccioso portandoci a ridosso dell'ultimo tratto che in breve tempo porta in vetta.

Qui si possono ammirare alcuni resti di antiche costruzioni e lo sguardo a 360 gradi riempie gli occhi e il cuore. Il ritorno consigliato è sullo stesso percorso, perché la cosiddetta "direttissima", attraverso il versante ovest, è da evitare per la ripidità e per la difficoltà dovuto al fondo scivoloso.



L'antica città di Gaeta vista dal Monte Orlando



A picco sul mare: il Monte Orlando

Il sentiero delle falesie

di Valeria De Meo

Il sentiero delle falesie, nel Parco Regionale Riviera di Ulisse, è uno dei percorsi possibili tra quelli previsti, perfetto connubio tra storia e natura. Si parte dall'ingresso del Santuario della SS. Trinità, luogo sacro che vale la pena di visitare magari nella stessa giornata, imboccando un sentiero sulla sinistra che sale dolcemente all'ombra dei lecci; una breve deviazione porta nei pressi di un magnifico affaccio sulle falesie a strapiombo sul mare. Occorre però fare molta attenzione e non superare mai le barriere di protezione. Da qui il sentiero risale con un percorso agevole che porta nella zona delle polveriere, Trabacco e Ferdinando, testimonianza del ruolo militare che questo luogo ha avuto come ultimo baluardo del Regno delle due Sicilie. Una breve deviazione in discesa porta alla polveriera Trabacco e consente di ammirare uno splendido panorama a picco sul mare, dove si potranno osservare dall'alto il volo di gabbiani e le evoluzioni di alcuni rapaci, tra cui il Falco pellegrino che nidifica nelle inaccessibili falesie. Ritornando sul sentiero, inizialmente in pietra e poi in sterrato, ad una biforcazione seguire le indicazioni per il mausoleo e seguendo un'ampia scalinata si arriva a delle postazioni militari; da qui scendendo sulla strada asfaltata si prosegue verso destra per circa 200 m. e, imboccando una scalinata in pietra, si giunge al Mausoleo di L. Munazio Planco. Il sepolcro di forma circolare e perfettamente conservato risale al 22 a.C. Il panorama è stupefacente spaziando dal Circeo ai monti Aurunci. Il ritorno è consigliato sullo stesso percorso.



“ LEGGENDA E
MAGIA DELLA
MONTAGNA
SPACCATA



Storia e natura in riva al mare: il sentiero Mamurra

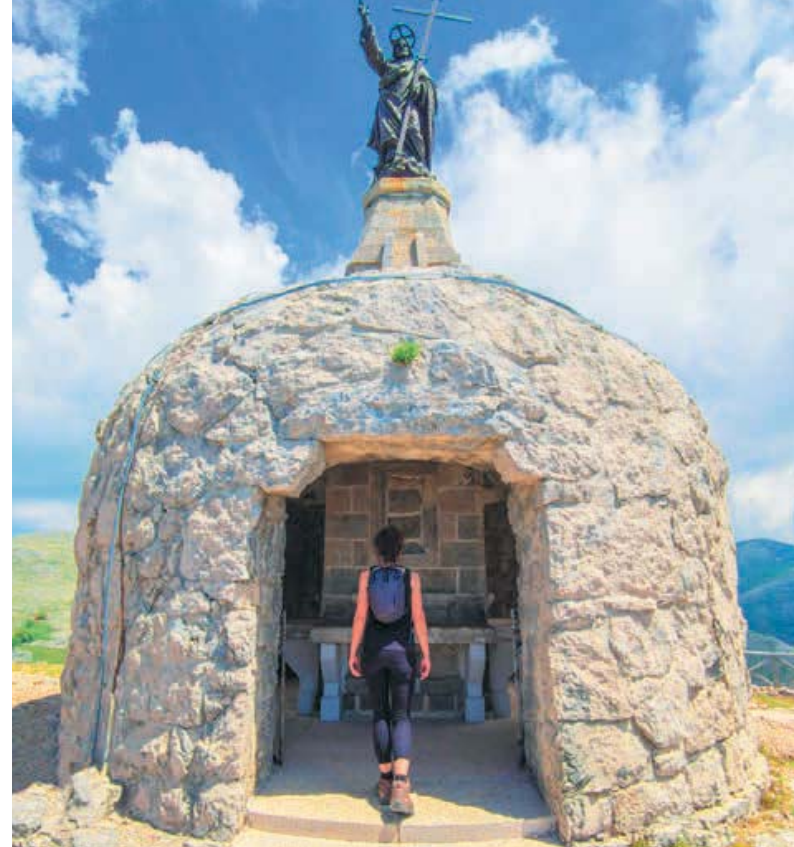
Nel Parco di Gianola e Monte di Scauri

di Valeria De Meo

Il breve ma interessante percorso ad anello si trova all'interno del Parco Regionale Riviera di Ulisse, nel sito del Promontorio di Gianola e monte di Scauri. Qui la storia legata alla presenza degli antichi romani è evidente per via delle numerose testimonianze archeologiche. Il sentiero inizia dall'area parcheggio ed infopoint del Parco che si trova al centro di Via del Porticciolo romano; il percorso, evidente, attraversa per una decina di minuti un folto bosco di sughere; ad un bivio si svolta a destra per imboccare, in leggerissima pendenza, una sterrata fiancheggiata da arbusti di macchia mediterranea e bellissime sughere. Dopo alcuni minuti si raggiunge la Cisterna Maggiore, una pertinenza della fastosa Villa Mamurra, che proseguendo per un centinaio di metri, si incontra alla fine del sentiero. La bellissima villa, in via di restauro, sarà a breve visitabile interamente. Di fronte, sul versante a mare, si possono notare altre due testimonianze del fasto di un tempo: la cosiddetta Grotta delle Janare e la Cisterna delle 36 colonne. Tornando indietro, nei pressi della Cisterna maggiore, una deviazione porta al livello del mare, dove svoltando a sinistra, si percorre un agevole sentiero che, costeggiando il mare, si trasforma presto in un tunnel naturale creato dagli arbusti di macchia mediterranea. Il percorso "sbuca" nei pressi del delizioso Porticciolo romano, un'antica peschiera trasformata in approdo intorno al 1930. Da qui un evidente sentiero riporta sulla via del ritorno e al parcheggio.



Villa Mamurra, I sec. a.C. a Formia



La Cima del Redentore sul monte Altino, Formia



Eremo di S.Michele Arcangelo sul monte Altino, a Maranola (Formia)



L'eremo che guarda il mare

Il Redentore e San Michele Arcangelo nel Parco Regionale dei Monti Aurunci

di Valeria De Meo

Il sentiero che porta alla statua del Cristo Redentore, posizionata in cima alla spalla meridionale del monte Altino, è uno dei più suggestivi e panoramici del Parco Naturale dei Monti Aurunci; il sentiero inizia nei pressi del Rifugio di Pornito e si snoda alla base di una imponente parete calcarea, la Rocca Laolatra. Il mare del Golfo di Gaeta, all'orizzonte le isole ponziene ed Ischia, è sempre in vista e lo sguardo spazia verso il Vesuvio ed oltre, fino a scorgere Capri e Punta Campanella. Poco prima di giungere in cima il sentiero devia raggiungendo un antico eremo dedicato a San Michele Arcangelo, incastonato alla base di un'altra imponente parete rocciosa e meta ogni anno di un sentito pellegrinaggio da parte di numerosi devoti, che portano, a spalla, la statua di San Michele dal borgo di Maranola fino all'omonimo eremo. Lungo il percorso sarà possibile incontrare diverse specie di orchidee spontanee e alzando lo sguardo si potranno osservare le evoluzioni del Falco pellegrino che nidifica negli anfratti delle pareti rocciose. Corvi imperiali, Poiane, Gheppi e, nel periodo adatto, Bianconi, si potranno osservare con facilità, mentre per l'Aquila reale servirà un pizzico di fortuna in più. Il ritorno si potrà effettuare sullo stesso percorso oppure raggiungendo una strada sterrata che si snoda tra faggi e carpini nei pressi dell'area pic-nic in località La Valliera.



L'antico basolato della Via Appia, tra Fondi e Itri



Il Fortino di Sant'Andrea, presso il valico di Itri



La regina delle vie: la via Appia

Tra Fondi e Itri, l'emozione di camminare sulla storia

di Valeria De Meo

Uscendo dalla città di Fondi, percorrendo la Via Appia Nuova verso Itri, un cartello sulla destra segnala l'inizio dell'Appia Antica. Una strada sterrata conduce ad un ampio parcheggio e un'area pic-nic adiacenti al ponte romano che accompagna il visitatore sull'antica Via Appia. Quello che si percorre è tra i tratti meglio conservati della "regina viarum" e in soli 2 km è racchiusa la bellezza di un'opera architettonica che ha visto migliaia di anni di storia passare. Il lastricato di basalto, conservato quasi intatto, è incastonato nella prima parte del tracciato negli uliveti ma proseguendo il percorso le colture "addomesticate" lasciano ampio spazio alla più selvatica e rigogliosa macchia mediterranea che si esprime con tutte le sue essenze. Si prosegue con una leggerissima pendenza verso Itri e lo sguardo all'orizzonte è guidato dal severo Fortino di Sant'Andrea costruito sul Tempio di Apollo. Situato al confine tra Stato Pontificio e Regno Borbonico, ha visto il passaggio di eserciti regolari e milizie di briganti come il famosissimo Michele Pezza meglio noto come "Fra Diavolo". Tabelle divulgative raccontano la storia e la natura di questi luoghi ed è dunque un luogo facilmente fruibile e adatto a tutti.

Il tetto dei Lepini

Il Monte Semprevisa e Cima Nardi

di Valeria De Meo

Il Monte Semprevisa, con i suoi 1536 m. sopra il livello del mare, è la cima più alta e più frequentata della catena dei Monti Lepini. Il percorso permette di attraversare paesaggi e ambienti molto diversi, come boschi, vallate, praterie di quota che rendono dinamica e variegata questa escursione. A incorniciare il tutto c'è il panorama mozzafiato dal mare all'Appennino. Per raggiungere l'inizio del sentiero bisogna superare il paese di Carpineto Romano seguendo le indicazioni per Pian della Faggeta. Qui si lascia l'auto nel parcheggio sterrato e ci si incammina su una carrareccia indicata da un cartello di legno. Si percorre un breve tratto del tracciato LH3 fino a raggiungere, sulla destra, l'imbocco del sentiero 707 che sale a mezza costa. Dopo un primo tratto poco ombreggiato si entra nella faggeta e il percorso continua a salire in modo costante. Dopo circa un'ora di cammino si incontra una fonte d'acqua a circa 1200 m, ma per raggiungere la vetta bisogna continuare a seguire la segnaletica bianco-rossa che, superato il canalone, ci conduce su una sella erbosa che unisce il Monte Capreo (a destra) e il Monte Semprevisa (a sinistra). Da qui si mantiene la sinistra entrando nel bosco verso sud raggiungendo la Schiazza di Paolone "sotto la quale" – recita – "ci sta un milione". È il punto di intersezione con il sentiero 710 che proviene da Bassiano e bisogna proseguire seguendo le indicazioni per il M. Semprevisa. Superata la faggeta e camminando sulla cresta, si raggiungono i 1536 m della vetta ribattezzata Cima Nardi, in onore dell'alpinista morto nel 2019 che frequentava spesso questa montagna.

Il monte Semprevisa "Cima Nardi", la vetta più alta dei Lepini.





Tra roccia e acqua, la "Cattedrale" testimone del tempo

Nell'area protetta del Parco Regionale dei
Monti Ausoni

di Valeria De Meo

Campo Soriano è un'area protetta che si estende per 974 ettari e fa parte del Parco Naturale dei Monti Ausoni e Lago di Fondi.

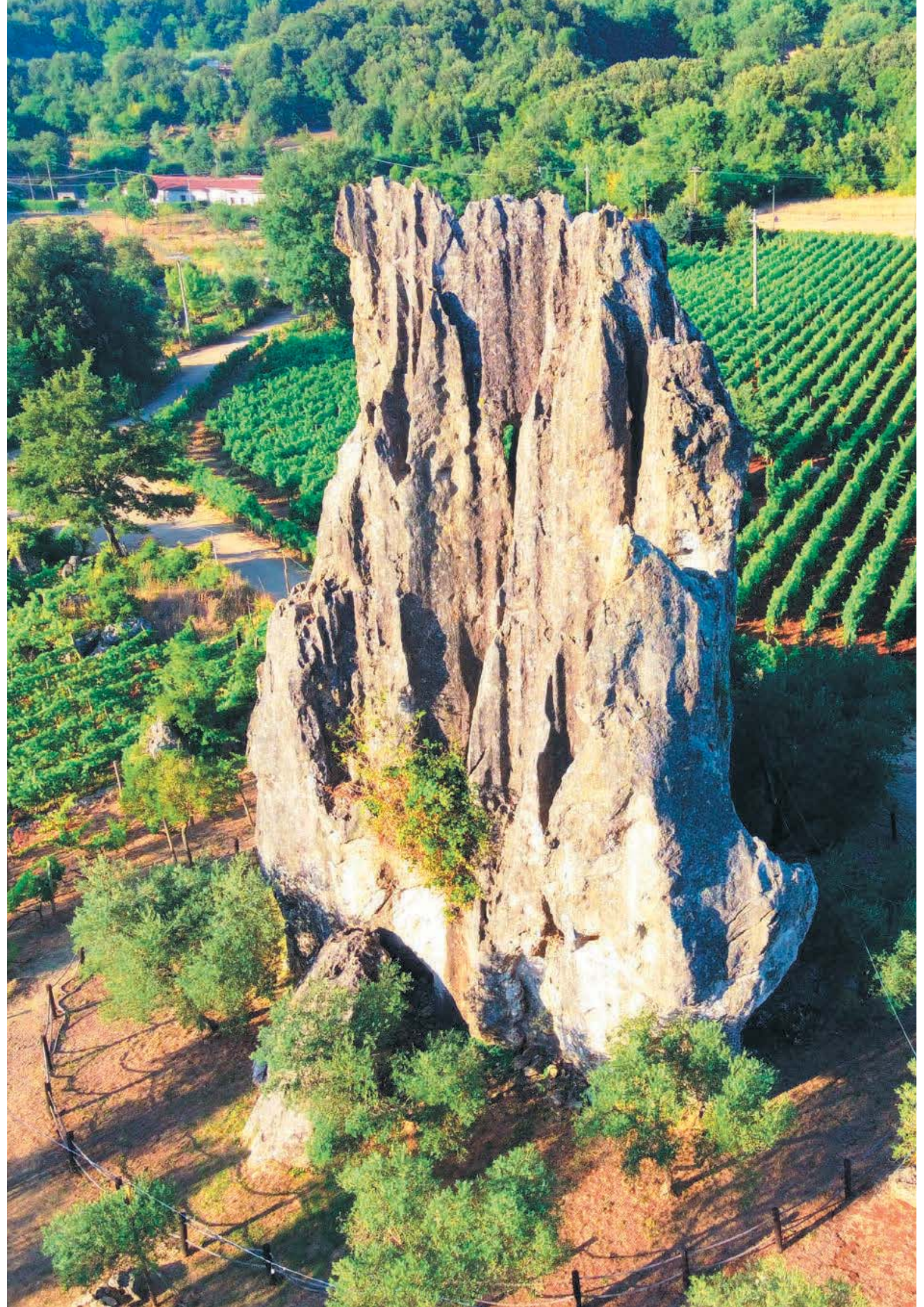
A Campo Soriano la geologia e i suoi processi sono elementi cardine del territorio: le rocce carbonatiche diventano protagoniste del panorama con spettacolari forme create grazie al fenomeno carsico. Lo caratterizzano doline, hum, inghiottitoi, karren, ma il punto maggiormente degno di nota è quello chiamato la "cattedrale", un pinnacolo roccioso di circa 18 m che ricorda le guglie di una chiesa gotica. È chiamata anche Rava di San Domenico.

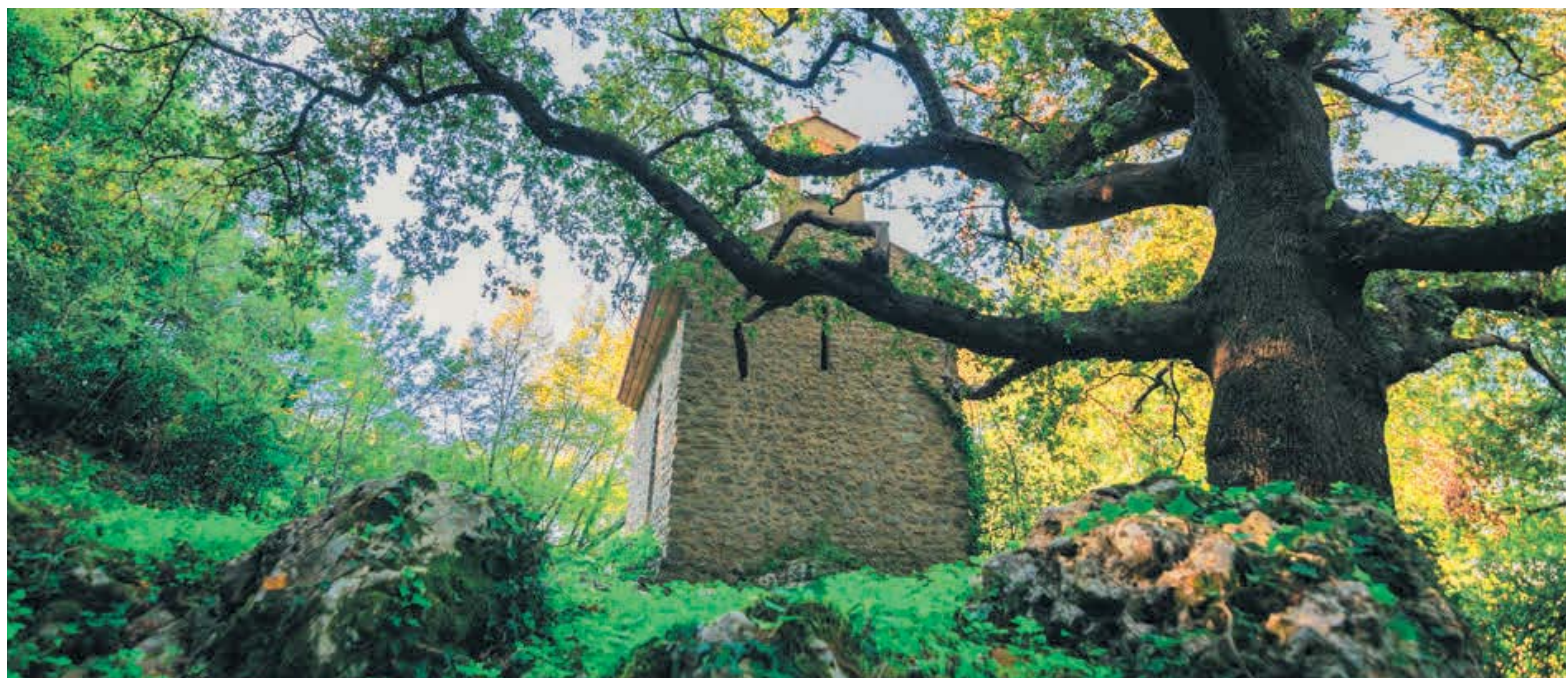
La zona è ricca anche dal punto di vista storico e culturale: frontiera tra due stati, quello Pontificio e il Regno delle Due Sicilie, punto di arrivo dei pastori transumanti, Campo Soriano custodisce ancora le testimonianze di questo passato.

Antiche vie della transumanza solcano ancora il territorio in cui la cultura contadina e pastorale è legata ai profumi della macchia mediterranea che impreziosisce la zona e i prodotti della terra. A dominare la grande dolina di Campo Soriano sono il Monte Romano e il Monte Cavallo Bianco che custodiscono i Cippi di confine tra lo Stato Pontificio e il Regno delle Due Sicilie. Dal pianoro partono, infatti, anche altri sentieri per raggiungere le vette circostanti. Il pianoro si raggiunge percorrendo la strada provinciale di Campo Soriano e La Rava di San Domenico (cattedrale di roccia) con la strada sterrata carrabile.

Da qui un percorso ad anello attorno alla piana, molto semplice, permette di scoprire la zona con tutte le sue peculiarità naturalistiche.

“ CAMPO SORIANO, IL MONUMENTO
NATURALE E LE ANTICHE VIE
DELLA TRANSUMANZA





La Foresta di Sant'Arcangelo a Fondi (foto di Marcello de Meo)



La foresta di Sant'Arcangelo

Comodi sentieri nella natura incontaminata intorno a Fondi

di Valeria De Meo

Facile e interessante escursione ad anello, adatta anche ai bambini, che permetterà di scoprire un sito poco conosciuto ma ricco di evidenze botaniche.

Salendo dalla cittadina di Fondi, per la S.P.99 delle Querce, dopo circa 5 Km, ad un tornante, un segnale in legno indica l'inizio del sentiero; l'accesso è consentito solo a piedi e dopo un breve tratto scoperto con un dislivello minimo, il sentiero si inoltra in un bel bosco misto con esemplari di carpini e querce. In poco più di mezz'ora si raggiunge un'area picnic e l'accesso ad un orto botanico dedicato a Francescoantonio Notarianni, un naturalista nativo di Lenola. Da questo punto, crocevia di molti percorsi, si prende il sentiero più a destra, limitato da una staccionata che, in poco tempo, porta presso la chiesetta rupestre di Santa Maria Romana, perfettamente ristrutturata e circondata da splendidi esemplari di Roverella. Ai piedi della roccia si trova una freschissima sorgente e se si è fortunati, sarà possibile avvistare qualche esemplare di tritone o di salamandra.

Risalendo il sentiero nei pressi della chiesa, in breve si torna all'orto botanico e proseguendo, al punto di partenza.

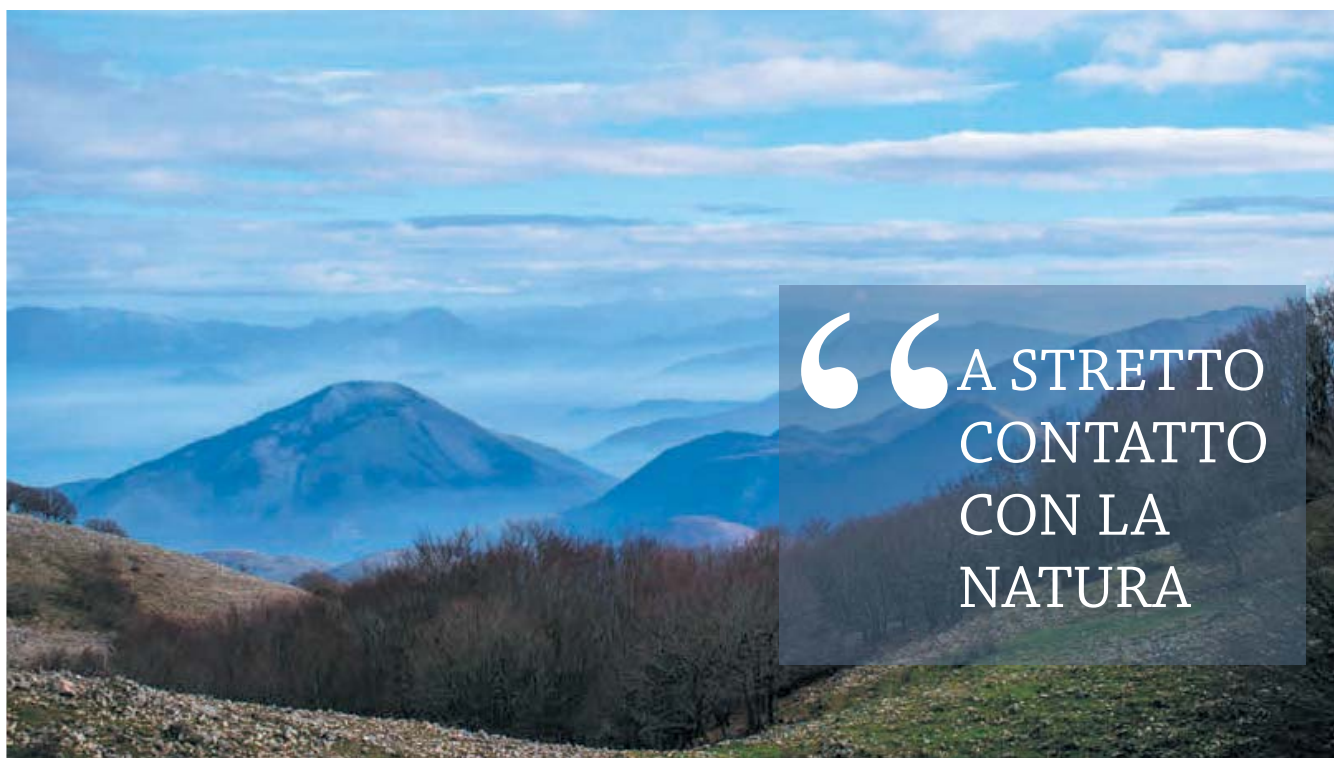
Sulla vetta delle pietre lunari

Monte Faggeto

di Valeria De Meo

Nel territorio di Campodimele, borgo della longevità, si staglia la vetta del Monte Faggeto che, con i suoi 1259 m slm, domina il versante orientale dei Monti Aurunci e dalla quale si gode di un panorama a 360° dal mare all'Appennino laziale abruzzese. Il sentiero inizia in prossimità del parcheggio posto all'ingresso del paese, e costeggiando prima il cimitero e poi un gruppo di case rurali, conduce presto nel bosco seguendo fin da subito il Fosso del Tasso. Il primo tratto del sentiero attraversa un bosco misto proseguendo con agevoli zig-zag che attraversano l'impluvio da un margine all'altro. Lungo la salita si notano antichi muretti a secco che delimitavano gli utili terrazzamenti per ricavare terreno da coltivare sulle pendici ripide della montagna. Ora, parzialmente ricoperti dalla vegetazione, sono una semplice testimonianza di un tempo in cui l'uomo viveva a stretto contatto con la natura. La salita prosegue e il bosco misto lascia il posto alla faggeta che indica la prossimità all'arrivo di un piccolo rifugio con tavoli da pic-nic. La vetta è poco lontana, e salendo, l'ultimo tratto in cui i faggi si diradano, lascia ampio spazio alla vista panoramica che circonda l'escursionista. Il ritorno può essere fatto dallo stesso sentiero o da una strada sterrata più comoda ma più lunga che percorre il versante esposto a sud-ovest della montagna.

Il Monte Faggeto è anche luogo ispiratore di alcune opere dello scrittore del 1900 Tommaso Landolfi, originario del paese di Pico (Fr) alle pendici della montagna. "La pietra lunare" infatti vede come luoghi di ambientazione proprio i boschi e le pendici del Faggeto.



“ A STRETTO
CONTATTO
CON LA
NATURA

Panorama dal Monte Faggeto, nel cuore del Parco Naturale dei Monti Aurunci (foto Marcello De Meo)

Il carsismo sui Monti Aurunci

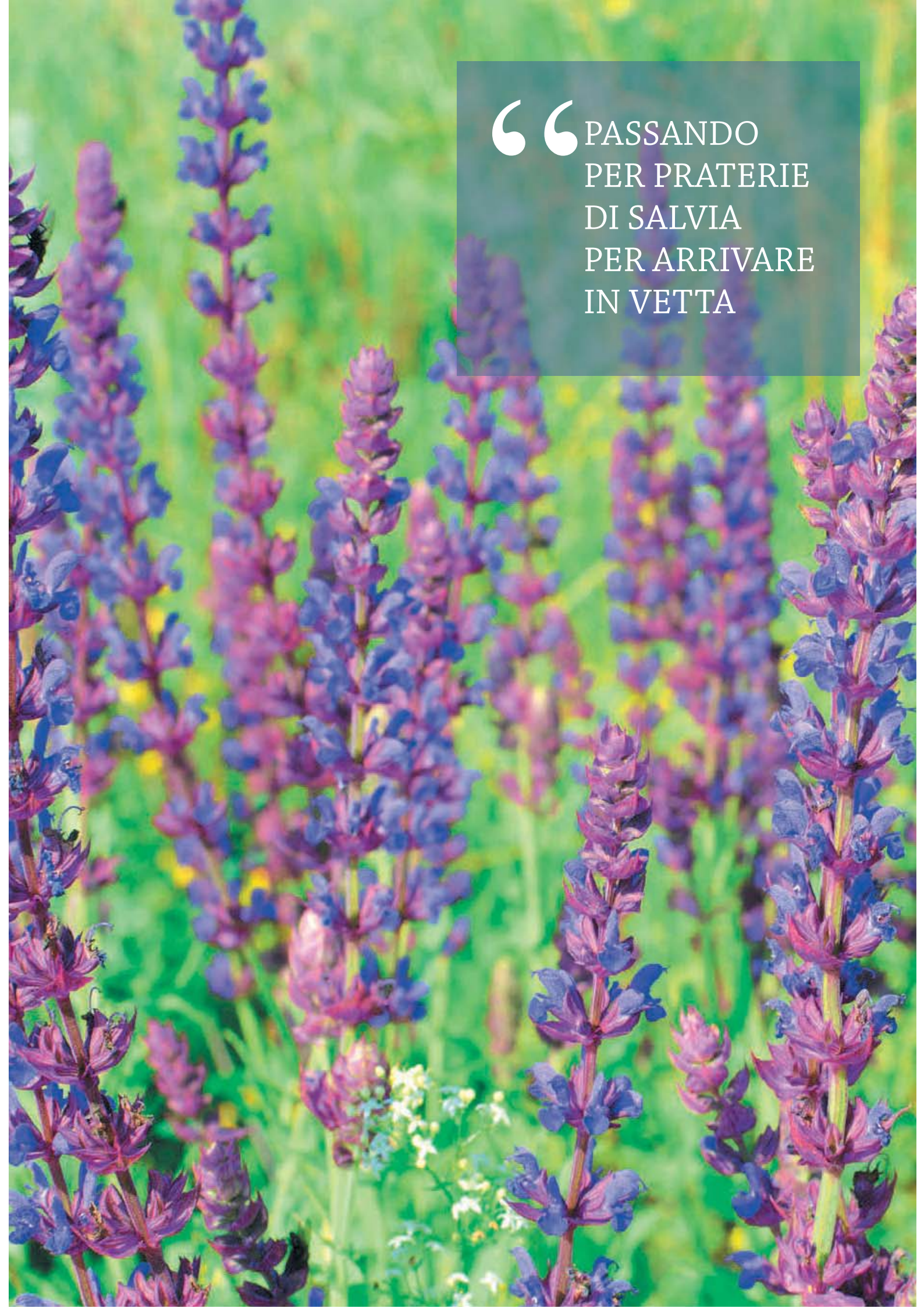
Monte Ruazzo

di Valeria De Meo

Il monte Ruazzo, alto "soltanto" 1314 m., è considerato da molti escursionisti una delle cime più interessanti degli Aurunci. Per raggiungerlo ci sono due percorsi, entrambi di notevole interesse. Abbiamo scelto il percorso che partendo dalla Località Acquaviva risale il versante est immerso inizialmente in un fitto bosco di lecci. Il sentiero raggiunge presto il vasto pianoro delle Mesole, passando nei pressi di un suggestivo inghiottitoio, il Fosso di Fabio, perfetto esempio del carsismo che ha plasmato il paesaggio circostante. La faggeta ha ormai sostituito la lecceta e i profumi del sottobosco ci accompagneranno fino all'inizio dell'ultima salita, dove la vegetazione cede il passo a praterie di salvia con la presenza di orchidee spontanee fino alla vetta. Raggiunta la cima, il panorama che si presenta è stupefacente spaziando dal Circeo fino al Vesuvio; sarà possibile osservare tutte le altre cime degli Aurunci e, guardando verso sud sarà possibile ammirare uno degli altipiani più estesi degli Aurunci, la Valle di Sciro, altro esempio importante di carsismo dove la conformazione del suolo è connotata dalla presenza di innumerevoli doline che contraddistinguono anche il successivo pianoro posto più a valle: Piano Terruto. Il ritorno è consigliabile effettuarlo attraverso il percorso dell'andata.



I Monti Aurunci



“ PASSANDO
PER PRATERIE
DI SALVIA
PER ARRIVARE
IN VETTA



Il "Pozzo della Neve" sui Monti Aurunci (foto Marcello De Meo)




I pozzi della neve sul mare

Monte Viola

di Valeria De Meo

Il monte Viola è una cima spartiacque di importanti "forcelle" di svalico, usati da sempre dai pastori dei monti Aurunci. Il sentiero parte dalla Località Acquaviva risalendo verso monte Mesole attraversando una fitta lecceta; raggiunto il passo di monte Mesole si inizia a scendere inoltrandosi in un pianoro dove si incontrano alcuni castagni che subito cedono il passo ad un bosco misto dove prevale il faggio. Il sottobosco è un susseguirsi di fioriture dove a dominare è il ciclamino. Giunti ad un incrocio ben segnalato, nei pressi



“ IL SOTTOBOSCO
È UN SUSSEGUIRSI
DI FIORITURE
DOVE DOMINA
IL CICLAMINO

dell'interessante inghiottitoio Fosso di Fabio, si lascia il sentiero principale e si devia verso destra attraversando il pianoro delle Mesole, raggiungendo la Sella di monte Viola. La vetta è ormai vicina e si raggiunge incrociando il sentiero che proviene, risalendo, dal versante sudovest.

Una volta in cima volgendo lo sguardo verso ovest si potrà notare l'inconfondibile architettura del Santuario della Madonna della Civita, nel territorio di Itri.

Al ritorno, con una breve deviazione verso il sentiero proveniente da sud ovest, si può raggiungere una delle opere più interessanti realizzate dall'uomo sui monti Aurunci, un pozzo perfettamente conservato dove un tempo si accumulava la neve per ricavarne blocchi di ghiaccio che, trasportati a valle, servivano per la conservazione di alimenti in sostituzione dei frigoriferi non ancora inventati.

Risalendo sul percorso principale si percorre lo stesso sentiero per il ritorno.



Veduta da Monte Revole (foto di Michele Biondi, Archivio Compagnia dei Viandanti)



Il trionfo della roccia

Monte Revole

di Valeria De Meo

Il monte Revole si caratterizza per un percorso particolarmente roccioso. Il sentiero risale sempre sul crinale che divide due ampie zone vallive, quella di Campello e Fossa del Lago nel comune di Itri e quella di Polleca nel comune di Esperia. Il sentiero inizia presso la Forcella di Fraile, che si raggiunge a piedi in pochi minuti tramite una sterrata che parte dal Rifugio di Pornito. Dopo un breve tratto in leggera discesa e nel bosco, il sentiero inizia a salire in maniera decisa attraverso una miriade di piccole rocce aguzze che richiedono molta attenzione. Durante il tragitto, nel periodo primaverile e di inizio estate, si incontrano estese fioriture di profumatissima salvia e numerose orchidee spontanee. Poco prima della sommità alcune radure pianeggianti consentono un percorso più agevole, prima di incontrare particolari e bizzarre formazioni rocciose di notevoli dimensioni; la cima, ormai prossima, si raggiunge sempre osservando il mare verso sud e, una volta arrivati, sarà possibile scorgere tutte le cime più importanti dei monti Aurunci e, in lontananza, i rilievi dei Lepini, degli Ausoni e dell'Appennino Abruzzese. Il ritorno si effettua sempre sullo stesso tragitto.

Il regno dei rapaci

Monte Sant'Angelo

di Valeria De Meo

Monte Sant'Angelo è considerato da molti escursionisti un balcone sul golfo di Gaeta ed effettivamente, se ci si accomoda sulle rocce appiattite dal vento e dall'acqua proprio sulla sommità, sembra di essere comodamente seduti su un magnifico belvedere.

Il paesaggio sottostante, rivolto a sud, invece è un impressionante rincorrersi di picchi rocciosi, alcuni dei quali veramente selvaggi, ricoperti da una rigogliosa vegetazione e sicuro rifugio di tanti animali selvatici. Non è raro vedere sfrecciare diverse specie di rapaci tra cui il Biancone, l'Aquila dei serpenti, oppure coppie di Corvi imperiali che rincorrono, gracchiando rumorosamente, qualche Poiana per scacciarla dal proprio territorio.

Alle spalle della cima nel versante nord, sono presenti diversi esemplari di conifere, sito di approvvigionamento di cibo dello scoiattolo che a volte si mostra agli escursionisti. Il sentiero inizia dal Rifugio Pornito e passando alle spalle del Redentore attraversa il vallone Vallaroce su un percorso ben evidente dove si potranno notare, nel periodo della fioritura che va da aprile a giugno, diverse specie di orchidee selvatiche.

L'ultimo tratto di salita vera e propria verso la vetta del Sant'Angelo è un po' arcigna, per via degli scalini rocciosi del versante ovest, ma dura poco e in compenso la continua vista sul mare mitiga la fatica.

Monte Sant'Angelo (foto Archivio Compagnia dei Viandanti)





Trekking nel Parco Naturale degli Aurunci



Dove danzano le Janare

Fossa Juanna

di Valeria De Meo

Ogni territorio ha i suoi misteri, le proprie leggende. Sui monti Aurunci c'è un sito il cui fascino e mistero attrae tanti escursionisti: Fossa Juanna, una depressione, in realtà una dolina perfettamente circolare, circondata da faggi secolari, situata in un luogo appartato lontano dai soliti percorsi. Si raggiunge partendo dal Rifugio Pornito e risalendo verso il Redentore. Raggiunta la Sella Sola, il sentiero evidente punta a nordest verso la località La Valliera e il pianoro Vallaroce; poco prima delle pendici di monte Sant'Angelo il sentiero, sempre contrassegnato dai segni bianco/rosso, svolta a sinistra verso la strada sterrata che conduce a Fontana Canale, una sorgente quasi sempre attiva. Da questo punto si procede verso sinistra e dopo una decina di metri il sentiero sale in maniera evidente fino alla Forcella di Fossa Juanna. Da qui attraverso una fitta faggeta si scende per un centinaio di metri e improvvisamente appare Fossa Juanna, invisibile da qualsiasi sentiero tracciato e dalle cime circostanti. Si racconta che qui si riunissero streghe e janare e tra queste ve ne era una di nome Juanna. Si davano appuntamento specialmente nelle notti del solstizio d'estate per danzare e preparare pozioni magiche. Non sappiamo quanto ci sia di vero nei racconti che si sono tramandati, sta di fatto che chi ha passato la notte in questo sito, racconta dell'alone di mistero che aleggia tutto intorno, dove nebbia e silenzio coprono ogni rumore e rendono tutto ...possibile.



Il Monte Petrella (1533 m.), la vetta più alta della catena degli Aurunci



Sul tetto degli Aurunci

Monte Petrella

di Valeria De Meo

Il monte Petrella è la cima più alta dei monti Aurunci. Dalla vetta si può ammirare un panorama a 360 gradi. Partendo dal promontorio del Circeo, la vista spazia sulle isole ponziane e campane, il monte Faito ed il Vesuvio, e voltandosi verso nord lo sguardo arriva fino alle montagne dell'Abruzzo, dove si staglia verso nordest il monte Meta. Il territorio sommitale è connotato da vari inghiottitoi, alcuni ancora in via di esplorazione, con evidenti tracce di fossili marini che riportano alle origini di queste montagne. Il sentiero è lungo e a tratti faticoso, ma la fatica è ampiamente ripagata una volta giunti a destinazione. Il sentiero inizia dal Rifugio di Pornito e risale verso la Sella Sola, alle pendici del Redentore che vale la pena raggiungere. Riscendendo, si continua verso nordest per un tracciato ben evidente che attraversa il pianoro del Vallaroce per poi risalire verso una seconda cima: monte Sant'Angelo, alto 1404 metri. Da qui il sentiero si inerpica verso nord fino a raggiungere una terza cima, monte Campetelle, 1494 m. Dalla cima del Campetelle, la vetta del Petrella è ormai visibile e a portata di mano. Infatti, dopo una breve discesa e una altrettanto breve risalita, si raggiunge il tetto degli Aurunci a quota 1533 m. Il ritorno si affronta sullo stesso percorso dell'andata.

Le orme di dinosauro a Esperia

Giganti dal passato

di Valeria De Meo

Verso i confini più orientali del Parco Regionale dei Monti Aurunci, c'è il borgo di Esperia (Fr) che custodisce un tesoro inestimabile: le impronte di dinosauro più antiche del Lazio! Datate tra i 120 -140 milioni di anni, sono composte da due tipologie di orme, una di un dinosauro carnivoro e una di un dinosauro erbivoro, per un totale di circa 40 orme su una lastra di roccia calcarea. Ad uno sguardo rapido si presentano come una serie di piccoli fossi sulla superficie ma se si guarda con più attenzione si possono riconoscere perfettamente le differenti tipologie di forma: quella del dinosauro erbivoro tondeggiante e quella del dinosauro carnivoro con tre dita ben evidenti e distinte. Il periodo al quale risalgono è il Cretacico. Allora il territorio peninsulare era ancora sommerso e i dinosauri potevano lasciare i segni del loro passaggio su substrati fangosi che, ricoperti da altro materiale, creavano le condizioni per la conservazione. L'emozione è forte quando ci si trova davanti questa lastra calcarea che, come una fotografia, ha catturato un momento di milioni di anni fa, quando gli esseri che popolano l'immaginario di adulti e piccini, solcavano il nostro territorio durante le loro migrazioni. Il sito è facilmente raggiungibile in auto seguendo una stradina asfaltata che si imbecca su una curva poco fuori l'abitato di Esperia in direzione Monticelli.

Si trova in località San Martino, lungo la strada che conduce all'altopiano di Polleca e le orme sono visibili sulla sinistra proprio di fronte ad uno slargo per parcheggiare l'auto. Il sito purtroppo non è ancora ben protetto e quindi si raccomanda assolutamente di non salire o arrampicarsi sullo strato roccioso al fine di poter preservare le orme, giunte fino a noi dopo milioni di anni, ancora per molto tempo.

Le impronte dei dinosauri ad Esperia.





Il Monte Fammera e le sue verticali di roccia ad Ausonia (foto di Marcello De Meo)



Verticali di roccia del Monte Fammera

Parco Regionale dei Monti Aurunci

di Valeria De Meo

Il monte Fammera si trova a confine con le province di Latina e Frosinone e rappresenta una delle vette più ad est del Parco dei monti Aurunci.

Il suo versante orientale si manifesta come una impressionante parete rocciosa quasi verticale. Il sentiero parte da Passo Bastia nel comune di Selvacava, nei pressi di una folta pineta; oltrepassato un piccolo tratto boscoso il sentiero inizia ad inerparsi in diagonale dove si incontra la classica vegetazione a macchia mediterranea, e di tanto in tanto varie orchidee spontanee. Non di rado si possono avvistare diverse specie di rapaci, tra cui il velocissimo Falco pellegrino che nidifica nei numerosi anfratti rocciosi. Giunti alla forcella di Fammera di Spigno, il sentiero iniziale incrocia un altro sentiero proveniente da Spigno e da qui inizia la vera e propria salita con una pendenza più accentuata che porta fin sulla vetta, dove il panorama spazia sulla valle sottostante e sul mare. Da qui sarà possibile osservare le isole campane e il profilo del Vesuvio. Alle pendici del versante ovest si estende la bella Valle Gaetana, con un bosco misto di castagni secolari e interessanti rocce affioranti ricoperte di muschio.



“ UNIRE
L'ATTIVITÀ
FISICA ALLA
VOGLIA DI
CONOSCERE
LA STORIA



Trekking urbano delle città erniche

Passeggiando lentamente in musei all'aria aperta

di Stefano Gaetani

Inebriarsi del fascino degli antichi borghi ernici, passeggiare lentamente tra i vicoli e le piazzette, permette anche di ammirare gli innumerevoli monumenti che ne raccontano la storia di Alatri, Anagni, Boville Ernica, Collepardo, Ferentino, Fumone, Monte San Giovanni Campano, Veroli, Vico nel Lazio. Unire l'attività fisica alla voglia di conoscere i luoghi nascosti e la storia millenaria del popolo ernico, attraverso un percorso caratterizzato da ripide stradine, vicoli e scalinate è come fare una passeggiata tra musei all'aria aperta.

Muoversi lentamente fermandosi nelle piccole botteghe, parlare con gli abitanti del posto, entrare nei cortili di antiche abitazioni, in chiesette dimenticate, godere degli odori che la quotidianità emana, fermarsi ad osservare dettagli artistici che di solito sfuggono ai turisti più frettolosi, sono tutte esperienze che lasceranno qualcosa di indimenticabile al visitatore, un ricordo unico, fatto di piccoli dettagli, di innumerevoli sensazioni.

I misteri dei castelli della Ciociaria

Lungo sentieri medievali

di Stefano Gaetani

Tutti, o quasi, i borghi della Ciociaria sono arroccati sui rilievi collinari, le cui alture sono occupate, o lo erano, da un castello, una rocca o una torre, tra le cui mura riecheggiano nomi ed eventi di famosi personaggi come Federico II di Svevia, in lotta contro il potere papale, Celestino V, morto prigioniero a Fumone. Intorno a queste fortificazioni si raccolse la popolazione in cerca della protezione del "signore", costruendo splendidi borghi medioevali, ancora oggi intatti e ricchi di storia, arte e cultura. Alcuni di questi castelli giungono a noi intatti, altri semidiroccati o ridotti in semplici ruderi, molti letteralmente inglobati nelle abitazioni e paesi e di cui è facile individuarne la presenza di resti di fortificazioni, di mura, di torri. Tra i più noti e facili da visitare: Aquino, Alvito, Fumone, Isola Liri, Monte San Giovanni Campano, Roccasecca, San Casto (Sora), Torre Cajetani, Trevi nel Lazio. Chi ama un pizzico di avventura può dedicare del tempo alla ricerca dei castelli di Acquaviva (Vallecorsa), Monte Trocchio (Cassino), Porciano (Ferentino) tra i cui ruderi si può fantasticare su storie misteriose.

Il Castello di Alvito - Foto a cura di: Chiara Carla Napoletano, Living Ciociaria





emozioni
28

Le vie del vino

Itinerari su strade rurali, vigneti e aziende vinicole

di Stefano Gaetani

Muoversi tra i vigneti, soprattutto in tempo di vendemmia, consente di respirare atmosfere d'altri tempi, per un'attività che si svolge da sempre con gli stessi ritmi e con poche innovazioni tecnologiche, soprattutto nei territori del Cesanese, del Cabernet, della Passerina, del Bellone e del Nero Buono, dove grande attenzione è rivolta anche al biologico



“ “ BASSO LAZIO: TERRA DEL CESANESE, DEL CABERNET E DEL MOSCATO

e al biodinamico. Per gli amanti del "nettare di Bacco" il basso Lazio offre grandi opportunità di seguire veri e propri percorsi legati alle produzioni vinicole di altissima qualità.

La terra del Cesanese nella zona di pianura a nord della Ciociaria: Serrone, Piglio ed Anagni; la terra del Cabernet a ridosso del Parco nazionale d'Abruzzo, in Valle di Comino: Alvito, Gallinaro, Atina e Villa Latina.

La terra del Bellone dalle colline dei Lepini fino al litorale pontino, il territorio di Cori patria del Nero Buono, fino alle terre del mare con Terracina dove nasce il Moscato.

Non c'è che l'imbarazzo della scelta e seguire i propri gusti, muovendosi tra stradine di campagna, alla ricerca delle aziende vinicole, per degustare ottimo vino ed ascoltare la narrazione della lunga storia di intere generazioni che hanno dedicato la loro vita alla produzione di vini di altissima qualità.

Percorribili a piedi, a cavallo ed in mountain bike.



Il Lago di Canterno



Passeggiando in riva al Lago di Canterno

Da Fiuggi e ritorno, un percorso facile nella
Riserva Naturale Regionale

di Stefano Gaetani

Il Lago di Canterno è una vera e propria perla che si trova in territorio laziale, compreso fra i territori dei comuni di Ferentino, Fiuggi, Fumone e Trivigliano con un profilo costituito da promontori ed isolette, che lo rendono originale e davvero unico nel suo genere, oggi inserito nelle aree protette della regione Lazio. Passeggiare sulle sue rive permette di assaporare la particolare atmosfera che il lago emana e consente di osservare la presenza di uccelli tipici di zone umide come l'airone cinerino, la gallinella d'acqua, l'airone rosso. Il lago presenta una caratteristica "misteriosa" che gli è valso il nomignolo di "lago fantasma"

A wide-angle photograph of Lago di Canterno, a vibrant turquoise lake surrounded by lush green hills. In the foreground, a vast field of bright yellow rapeseed flowers stretches towards the water. A wooden walkway or bridge structure is visible on the left side of the lake. The sky is a clear, bright blue with a few wispy clouds.

“ IL LAGO DI CANTERNO UNA PERLA DEL LAZIO

per il verificarsi periodico del fenomeno di svuotamento e riempimento. In realtà c'è poco di misterioso: sul fondo del lago si accumulano detriti vari, spesso legno marcio degli alberi che ostruiscono gli inghiottitoi; questi con il tempo tendono a sfaldarsi permettendo all'acqua di defluire, determinando l'abbassamento del livello del lago. Recentemente è stata realizzata la pista circumlacuale del lago di Canterno, denominata "Via della salute", che permette di passeggiare intorno al lago con tranquillità. Percorribili a piedi, a cavallo, in mountain bike.

Sentieri accessibili anche in Joelette al Lago di Canterno (Foto Archivio Compagnia dei Viandanti)





Trekking sui Monti Lepini



Il Monte di Dante (Monti Lepini)

Escursione facile sul Monte Cacume, "cantato" da Dante Alighieri nella "Divina Commedia"

di Stefano Gaetani

L'escursione sul Monte Cacume, 1095 m., posto a guardia del versante sud-orientale dei Lepini e visibile da tutta la provincia di Frosinone, è una delle più rinomate e frequentate e parte direttamente dal borgo di Patrica: piacevole, mai faticoso ed estremamente panoramico, per raggiungere, inoltre, uno dei luoghi più caratteristici dell'Appennino. Non capita spesso di trovare sulla cima di un monte una piccola chiesa affiancata da una grande croce in ferro, come pure è insolito incontrare così tante sorgenti, a poca distanza una dall'altra e vicine alla sommità. Insomma, gli spunti di interesse sono numerosi e tutti da scoprire.

Questo monte è noto anche per essere stato citato da Dante nel "Purgatorio". E infatti, a rendere più suggestivo il percorso, concorrono le installazioni poste lungo il sentiero che riportano ai versi danteschi: "Biondo era e bello e di gentile aspetto / ma l'un de' cigli

un colpo avea diviso" recita il cartello accanto all'immagine del re svevo Manfredi, che si affaccia a cavallo verso la Ciociaria e l'Appennino. "Poi sorridendo disse io sono Manfredi, figlio di Costanza imperatrice" prosegue la citazione dal Canto III del Purgatorio. Mezzora di cammino più in su, accanto ai ripidi tornanti che precedono la cima, gli escursionisti sono attesi da una figura in piedi, avvolta in un lungo mantello. È Jacques de Molay, l'ultimo Gran maestro dei Templari, e qui i versi di Dante si fanno più sibillini. "Veggio il novo Pilato sì crudele, che ciò nol sazia, ma senza decreto, portar nel Tempio le cupide vele". Il riferimento è a Filippo il Bello re di Francia, colpevole dello scioglimento e della strage dei Templari (de Molay morì nel 1314 sul rogo) ma anche dello "schiaffo di Anagni" che undici anni prima aveva umiliato Papa Bonifacio VIII. Per gli amanti della natura l'area del Monte Cacume risulta essere un vero paradiso, soprattutto in primavera, quando fioriscono le decine di specie di orchidee selvatiche. Percorribili a piedi, a cavallo, in mountain bike.

Maestosa Croce del Redentore, in ferro, alta 14 metri ed eretta nel 1903 sulla vetta del Monte Cacume



Tre castelli ed un lago nella Valle di Comino

Da Alvito al lago lungo un'antica mulattiera

di Stefano Gaetani

Unire il fascino dei castelli medioevali alle meraviglie del lago più "trasparente" d'Europa, il lago di Posta Fibreno. La passeggiata inizia nel piccolo borgo del Castello di Alvito per raggiungere quello di Vicalvi percorrendo un'antica mulattiera, a mezza costa le pendici del Monte Morrone. Quindi si può scendere al Lago e, successivamente, fino al borgo di Fontechiari, dove è ancora visibile la torre dell'antico castello.

Un percorso facile, adatto a tutti, che permette di assaporare la storia di una valle e la bellezza della sua natura, soffermandosi all'interno degli antichi manieri, ormai semidiroccati, e osservando la valle dall'alto delle loro mura, ormai fatiscenti, percependone l'importanza strategica per la difesa del territorio. Percorribili a piedi, a cavallo, in mountain bike.



Il Castello longobardo di Vicalvi (foto Archivio Compagnia dei Viandanti)



Camminando verso il borgo fantasma di Cortignale ad Alvito (foto di Carlo Maniccia)



Ritorno al passato

Borghi abbandonati della Valle di Comino

di Stefano Gaetani

Camminare su strade rurali, circondati da campi coltivati, imbattersi in vecchi "paesini" abbandonati suscita sempre emozioni forti e permette di percepire la semplicità e la durezza della vita contadina di un tempo. Percorrere le stradine che attraversano i campi alti di Alvito, "Pratola di sopra" e "Pratola di sotto", consente di vivere appieno queste sensazioni, attraversando i due vecchi borghi di "Cortignale" e "Cappudine", oggi paesi fantasma che ancora mostrano le loro caratteristiche di abitazioni popolari e di stampo contadino, spesso riconducibili alle "pagliare". Una vera e propria immersione nella vita pre-industriale che permette ancora oggi di osservare le case dove vivevano le famiglie, gli antichi magazzini per la fienagione trasformati in stalle, il sempre presente camino, con accanto un forno a legna. Ma anche le aie, le cisterne per la raccolta delle acque.

Nonostante alcune abitazioni presentino interventi di manutenzione recente, è sempre meglio fare molta attenzione ai solai ed ai tetti pericolanti, ma soprattutto occorre non dimenticare che le case, seppur abbandonate da anni restano proprietà di privati.

A rendere ancor più interessante questo viaggio nel passato è la parte naturalistica, con la presenza lungo il percorso di "Fossa Maiura": una depressione carsica che forma quasi un anfiteatro naturale; una gigantesca dolina profonda circa 100 metri a forma di tronco di cono rovesciato con un perimetro superiore al chilometro.

Percorribile a piedi, a cavallo, in mountain bike.



Il Lago di Posta Fibreno, Riserva Naturale Regionale in Val di Comino (foto Archivio Ciociariaturismo)



Immersioni nell'acqua dolce del Lago di Posta Fibreno

L'emozione dell'acqua cristallina nel lago sorgivo in provincia di Frosinone

di Stefano Gaetani

La natura incontaminata e le acque turchesi, rendono il Lago di Posta Fibreno semplicemente magnifico, ma se avete voglia di visitarlo in maniera insolita allora non vi resta che indossare una muta e gettarvi nelle sue acque. Effettuare una immersione suscita sempre forti emozioni per la sensazione di libertà che offre, ma immergersi in un lago è sicuramente un'esperienza diversa e affascinante, ancor più se il lago è sorgivo e quindi consente di nuotare in acque talmente cristalline da sembrare di muoversi in bolla d'aria anziché nell'acqua. L'ambiente è completamente diverso rispetto al mare, per la vegetazione presente sul fondo e perché ci si ritrova circondati da "germani reali", "aironi cinerini" e "gallinelle d'acqua", all'interno di un'area ad alta protezione ambientale. Nel punto più profondo, 17 metri in località Carpello, da quasi cinquant'anni è ancorato sul fondo il "Cristo del Lago", una croce opera del maestro Bonavenia: nuotare al suo cospetto stimola sentimenti ed emozioni uniche. Terminata l'immersione una breve passeggiata consente di ammirare la "Rota", una sorta di isola galleggiante, formata da torba e arbusti, che cambia posizione durante l'anno in base al vento e alle correnti.



“ NATURA
INCONTAMINATA
E ACQUE TURCHESI,
RENDONO IL LAGO
DI POSTA FIBRENO
MAGNIFICO



Sul pelo dell'acqua

In canoa nelle tranquille acque di lago o rafting nelle tumultuose acque dei fiumi

di Stefano Gaetani

La nostra regione non offre grandi corsi fluviali, ma è comunque possibile poter soddisfare la passione della canoa pagaiando nelle impetuose acque del Melfa tra pareti verticali e natura incontaminata (Casalvieri) dove, in primavera, si tiene l'annuale raduno canoistico nazionale. È anche percorribile il Fiume Gari (Cassino).

Estremamente interessanti le acque nella Valle dell'Aniene (Trevi nel Lazio).

Se poi avete voglia di pagaiare su acque più tranquille e in ambienti naturalistici di altissimo valore allora si possono solcare le acque dei laghi di Posta Fibreno e del Lago di Cardito, facendo attenzione al rispetto dei vincoli essendo questa un'area protetta.

Voglia di adrenalina? C'è il rafting che può essere praticato sul Gari o lungo l'Aniene.

Il fascino della vetta

Per escursionisti esperti ed allenati

di Stefano Gaetani

A volte si ha voglia di mettersi alla prova e le montagne ciociare offrono molti spunti grazie alle catene montuose che percorrono il confine di nord-est e che spesso superano la quota 2000, a volte in un ambiente che nulla ha da invidiare alle vette dolomitiche: Monte Viglio (Cantari), Monte Monna, Monte del Passeggio e Pizzo Deta (Monti Ernici), Monte Meta (Mainarde). Percorrere le vertiginose vie di cresta consente agli escursionisti di sentirsi librare sulle valli circostanti, circondati da panorami incredibili, mentre lo sguardo corre lontano verso le montagne abruzzesi (Gran Sasso, Velino, Majella) e del Molise.

Nelle giornate limpide lo sguardo riesce a raggiungere il massiccio del Terminillo ed entrambi i mari che lambiscono le coste italiane: Tirreno ad ovest ed Adriatico ad est. Innumerevoli percorsi di difficoltà e dislivello diverso consentono anche ai meno esperti di vivere la gioia di conquistare un "quota 2000", con una semplice raccomandazione: mai sottovalutare le difficoltà. Gran parte dei sentieri sono percorribili a piedi, a cavallo, in mountain bike.

Pizzo Deta. Veduta innevata dell'alta vetta dei Monti Ernici



Un mondo scomparso: i mestieri della montagna

Tra le neviere di Alatri e i pozzi di Obachelle di Colle San Magno

di Stefano Gaetani

Camminando sulle nostre montagne è facile imbattersi in vecchie strutture che facevano parte di un mondo ormai scomparso.

Si può sostare davanti ai resti di un vecchio ricovero dei carbonai, chiudere gli occhi, e immaginare la famiglia intenta nelle incombenze quotidiane: la madre e il padre che si avviano sui sentieri, lei con la gerla sulle spalle, lui con l'ascia nelle mani, la figlia maggiore che spazza il pavimento in terra battuta della capanna, i bambini che giocano tra loro. Le montagne, fino a qualche decennio fa, erano piene di vita con uomini e donne intente in tanti mestieri ormai scomparsi, resi inutili dalla tecnologia e dalle nuove scoperte: taglialegna, carbonai, mulattieri addetti al trasporto dei viveri, dell'acqua e di quanto prodotto, commercianti di neve (i frigoriferi non erano ancora stati inventati) e di foglie utilizzate come fertilizzante. Girovagare tra i boschi permette di riscoprire un mondo ormai scomparso e inimmaginabile, spesso imbattendosi in strutture rudimentali ma efficaci, come, ad esempio, le neviere di Pratelle di Alatri e i pozzi di Obachelle.



La neviere di Vado di Rocca a Prato di Campoli, Veroli (foto Archivio Compagnia dei Viandanti)



Monte Viglio, nella catena montuosa dei Monti Cantari



L'Unità d'Italia

Storie di confine di "resistenza" tra Stato Pontificio e Regno delle Due Sicilie

di Stefano Gaetani

Ora facciamo un viaggio nella nostra storia recente: il confine tra il Regno delle due Sicilie e lo Stato Pontificio correva da Terracina ad Ascoli Piceno ed attraversava le province di Frosinone e Latina da Terracina a Filettino. Negli anni successivi all'unificazione dell'Italia questa "linea" è stata teatro degli scontri tra i Piemontesi e gli uomini fedeli ai Borboni, spesso etichettati come "briganti". Il "Cammino" che scaturisce dai progetti delle numerose associazioni locali, sviluppati negli anni, consente di ripercorrere il tratto laziale dell'antico confine tra Stato Pontificio e Regno Borbonico, rivivendo la storia di queste terre e le leggende legate alle attività dei briganti, e di godere al tempo stesso del ricco patrimonio artistico, culturale e paesaggistico che caratterizza le zone rurali, le città ricche di monumenti storici e zone extraurbane prevalentemente adibite a produzione agricola. Nel tratto ciociaro il confine correva sulle creste delle montagne in aree ancora oggi "selvagge" e ricche di pathos, consentendo anche di soddisfare le passioni degli amanti del trekking e dello sport all'aria aperta. Percorribili a piedi, a cavallo, in mountain bike.



La Certosa di Trisulti. Foto accanto: l'Orto Botanico della Certosa.



Luoghi di meditazione

Gli eremi dei Monti Ernici

di Stefano Gaetani

C'è un percorso sconosciuto ai più che ricollega tra loro alcuni eremi dei Monti Ernici. Un viaggio nella storia che inizia nell'anno 1000 ed arriva all'unità d'Italia, con le strutture utilizzate come ricovero da "briganti". Ci troviamo sulla dorsale dei Monti Ernici, tra Prato di Campoli (Veroli) e l'Abbazia di Trisulti (Colleparado) e tutto prende spunto da uno studio effettuato dallo storico Marcello Stirpe che ricostruisce la storia del movimento eremitico nel territorio dell'Abbazia di Sant'Erasmo in Veroli, di cui oggi ci resta la basilica, mentre il resto della struttura è stato trasformato in resort. Da qui l'idea di collegare alcuni di questi eremi con un percorso che si sviluppa attorno alla quota 800 m slm, in un ambiente incontaminato, tra valli, gole e boschi, alla ricerca di ciò che resta di questi antichi ricoveri che ci appaiono improvvisamente, lungo il cammino, tra gli alberi, dietro uno spuntone di roccia, o su un dirupo. Di queste strutture costruite negli anni dagli eremiti restano i ruderi perché, dopo l'unità d'Italia, furono utilizzate dai "briganti" che combattevano per i Borboni e da qui la decisione dell'esercito Piemontese di renderli inutilizzabili, usando la dinamite. Un percorso non difficile, ma che richiede un minimo di spirito d'avventura e ... non soffrire di vertigini.



“ UN PERCORSO
NON DIFFICILE,
MA CHE RICHIEDE
SPIRITO
D'AVVENTURA



L'Abbazia di Montecassino



Il cammino di Benedetto

Trekking spirituale sulle orme del Santo patrono d'Europa

di Stefano Gaetani

Un trekking speciale è quello spirituale sulle orme del santo patrono d'Europa, che inizia da Norcia e transita per Subiaco, per poi terminare all'Abbazia di Montecassino. Un cammino spiritualmente intenso che ripercorre quello effettuato dal Santo e che, al tempo stesso, consente di visitare luoghi fantastici. Il Cammino di San Benedetto permette di unire,



Lungo il Cammino, Alatri

attraverso sentieri, carrarecce e strade a basso traffico, i luoghi più importanti per la nascita e lo sviluppo del movimento benedettino. E, ovviamente, di fermarsi a visitare i più importanti monasteri e abbazie della famiglia benedettina, cercando di cogliere al meglio lo spirito dei luoghi, senza tralasciare i numerosi altri spunti culturali e religiosi che offrono. Percorribili a piedi, a cavallo, in mountain bike.

I comuni attraversati dal cammino sono: Trevi nel Lazio, Guarcino, Vico nel Lazio, Collepardo (Abbazia di Trisulti), Veroli (Abbazia di Casamari), Castelliri, Isola del Liri, Sora (Abbazia di San Domenico), Arpino, Roccasecca, Castrocielo, Piedimonte San Germano (alta), Villa Santa Lucia, Cassino (Abbazia di Montecassino).



La spiritualità tra borghi e natura: la Via Micaelica il "Cammino dei Cammini"

di Stefano Gaetani

Gli uomini sono alla costante ricerca della propria strada verso i propri sogni: la ricchezza, l'affermazione professionale, la pace interiore e, talvolta, elevazione spirituale. Seguendo il proprio istinto gli uomini hanno percorso e quindi tracciato un'infinità di strade che, ancora oggi, consentono di essere percorse, rivivendone la storia. Tra questi sentieri c'è il "Cammino dei Cammini" che parte dall'eremo di Skellig Michael, nelle isole Skellig, attraversa l'Europa, e giunge in Oriente, al monastero del Monte Carmelo ad Haifa non lontano da Gerusalemme: una via che si narra sia stata tracciata dalla mano divina e che gli uomini hanno scoperto lentamente; la via di San Michele. In questo contesto si inserisce il tratto ciociaro della Via Micaelica che attraversa la provincia con un percorso di 120 km, tra luoghi agricoli e naturalistici di grande valore (i vigneti del Cesanese, la Riserva del Lago di Canterno, le cascate di Isola del Liri, il "monumento" del Tremoletto, i vigneti del Cabernet, la valle di San Biagio Saracinisco, il Lago di Cardito), paesi di grande valore storico ed artistico (Serrone, Piglio, Acuto, Fiuggi, Fumone, Alatri, Veroli, Isola del Liri, Posta Fibreno, Vicalvi, Alvito, Atina, Villa Latina, San Biagio Saracinisco), le abbazie di San Sebastiano (Alatri), Casamari (Veroli) e San Domenico (Sora). Un itinerario che, per sua parte, inizia dalla città eterna per collegarsi al tratto molisano, fino a raggiungere l'eremo di Monte Sant'Angelo, in Puglia. Percorribili a piedi, a cavallo, in mountain bike.

Momento del "Cammino dei Cammini"





Panoramica sulle creste di Pizzo Deta (foto Archivio Compagnia dei Viandanti)



Cammini solitari: il Sentiero Italia

Uno dei trekking più lunghi del mondo

di Stefano Gaetani

La provincia di Frosinone è attraversata da uno dei trekking più lunghi del mondo, un lungo ininterrotto percorso che da Santa Teresa di Gallura attraversa il corpo d'Italia fino alle sue pendici più orientali. Il tratto ciociaro percorre le montagne della dorsale nord-est dal Parco Nazionale d'Abruzzo ai Monti Cantari, un cammino spesso solitario in un ambiente naturalistico incontaminato, spesso con l'opportunità di incontri emozionanti: caprioli, lupi, orsi. Un trekking da effettuare in quella che viene definita la "montagna di mezzo", fra la valle e la vetta, ma che permette anche di attraversare paesi e borghi, riscoprendo cultura, tradizioni, angoli unici e sconosciuti, di bellezze selvagge e intense, immagazzinando ricordi ed emozioni. Un trekking che ha il sapore di una sfida con sé stessi, e che tiene conto della filosofia propria del Sentiero Italia: un modo rispettoso di interpretare la montagna, di goderla, appropiarla e di conoscerla. Trekking impegnativo che richiede attitudine ad attività "non comode", spesso con bivacchi e pernotti "di fortuna". Percorribili a piedi, a cavallo, in mountain bike.



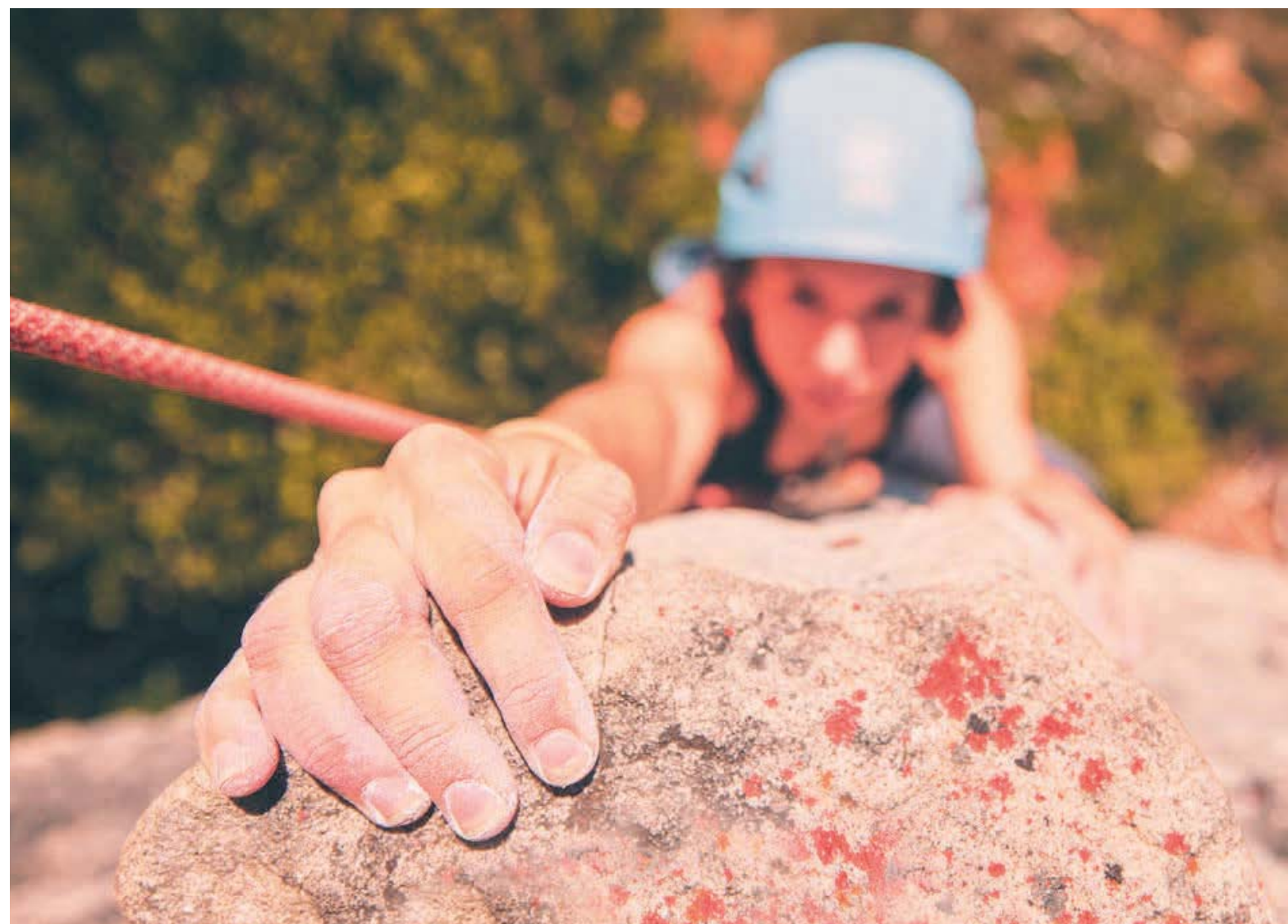
Mani sulla roccia

L'arrampicata sportiva a sud di Roma

di Stefano Gaetani

Ormai da decenni il sud Lazio si propone come il regno dell'arrampicata sportiva, attività entrata ormai a far parte delle discipline sportive olimpiche.

Nel corso degli anni le falesie attrezzate sono sorte in tutto il territorio, favorite dalle numerose pareti rocciose presenti. Dopo le due storiche falesie, quella di Monte Moneta a Sperlonga e la "Rava Rossa" di Sora, si sono sviluppate numerose strutture che favoriscono l'attività sia per i principianti che per gli atleti più esperti. L'arrampicata è uno sport completo. Non è soltanto un'attività adrenalinica, come si sarebbe portati a pensare prima



di aver messo un'imbragatura in vita, ma è anche fonte di benessere: il climbing dà una sensazione di soddisfazione, di felicità, ed è quasi più efficace di un allenamento total body funzionale. Arrampicarsi è sano sia per il corpo che per la mente, e sicuramente qualche piccola sbucciatura o capitombolo non peserà. Non serve essere forti. Sarà anzi l'arrampicata a sviluppare la forza perché si utilizza ogni singolo muscolo. Se è una delle vostre attività preferite o se volete iniziare a praticarla, le falesie delle province di Frosinone e Latina fanno proprio per voi, migliaia di "vie" attrezzate, spesso contornate da panorami naturali affascinanti, con soluzioni variegata che vanno dal mare, con la possibilità di rinfrescarsi con un bagno in mare al termine della giornata, ai boschi del Parco Nazionale d'Abruzzo, al fascino selvaggio delle Gole del Melfa. L'emozione di arrampicarsi in sicurezza, dai principianti agli esperti, si può provare nelle falesie attrezzate di Caprile e le Gole del Melfa (Roccasecca), Campo di Porro (Cassino), Colleparado, La Rupe di Giunone (Gallinaro), I pinnacoli di Magellano ed i Puffi (Picinisco), La Rava Rossa (Sora), Le falesie di Supino, Capodacqua (Veroli), la Montagna Spaccata (Gaeta), Monte Moneta (Sperlonga), Maenza.

La falesia di Caprile a Roccasecca (foto Archivio Ciociariaturismo)



“ IL CLIMBING DÀ
UNA SENSAZIONE
DI SODDISFAZIONE
E DI FELICITÀ



emozioni
43

Canali e canalini

Emozioni per alpinisti esperti,
armati di ramponi e piccozze

di Stefano Gaetani

Se si ama l'alpinismo invernale le montagne ciocciare offrono grandi possibilità di scovare canali e versanti ripidissimi, a volte anche molto tecnici ed impegnativi. Certo, non ci troviamo sulle Alpi e quindi dislivelli, quote e ambiente sono completamente diversi e spesso occorre fare anche i conti con temperature più miti che possono innalzare il livello di rischio. I canalini del Monte Viglio (Filettino) o il versante nord est di Pizzo Deta (Veroli) ne sono la massima espressione, ma ottime possibilità le troviamo anche nel gruppo del Meta (Picinisco). Per chi vuole imparare o affinare le proprie tecniche ci si può allenare nell'area del Peschio delle Ciavole (Guarcino).

Il mondo dello sci

Dallo sci nordico allo sci di fondo

di Stefano Gaetani

Se il vostro sport preferito è lo sci le possibilità in provincia di Frosinone non mancano: dallo sci nordico, con gli impianti di Campo Staffi (Filettino), Campocatino (Guarcino) e Prati di Mezzo (Picinisco), allo sci di fondo praticabile a Forca d'Acero.

Ancor più interessanti le opportunità per lo sci escursionistico che presenta l'imbarazzo della scelta su tutte le valli montane su tutta la dorsale nord est della provincia, innevata per gran parte dell'inverno.



“ LE MONTAGNE
CIOCARE
OFFRONO
GRANDI
POSSIBILITÀ



Pelli di foca

Emozioni fuori pista per scialpinismo e freeride alpinismo

di Stefano Gaetani

Le montagne della Ciociaria offrono innumerevoli opportunità per lo sci alpinistico, spesso con pendii importanti e panorami mozzafiato. Chi non lo ha mai praticato spesso si chiede: ma non è più semplice salire con gli impianti? Certamente ma si perderebbe il fascino di arrivare fino in cima con le proprie forze, lentamente, fermarsi di tanto in tanto per ammirare il panorama, riprendere fiato e scambiare qualche battuta con i compagni avventura.

Procedere nel silenzio della montagna permette di lasciare viaggiare la mente, per poi iniziare la discesa sulla neve immacolata, scegliendo il tracciato che si preferisce, in base alle proprie capacità. Arrivati in fondo alla valle non svanisce la voglia di salire e scendere di nuovo ma la giornata è finita e bisogna aspettare un'altra occasione.

Non sono molti i luoghi della nostra provincia che consentono queste emozioni, ma quei pochi valgono decisamente la fatica: il Monte Viglio con il suo "gendarme" (Filettino), Monte del Passeggio e Pizzo Deta (Veroli), Monte Meta (Picinisco), e per chi non vuole necessariamente arrivare in vetta c'è sempre la possibilità di avventurarsi in saliscendi tra i boschi.

“ IL SILENZIO
DELLA MONTAGNA
PERMETTE DI
VIAGGIARE CON
LA MENTE





*Ciaspolando nei boschi di Forca d'Acero e di Monte Tarino presso Campo Staffi, Filettino
(foto Archivio Compagnia dei Viandanti)*

emozioni
46

Ciaspolando nei boschi imbiancati

Tra Filettino, Veroli, Picinisco e Guarcino

di Stefano Gaetani

Immergersi nella magia dei boschi imbiancati, con le ciaspole e percorsi di ogni tipo e difficoltà, spesso adatti anche ai bambini, è un'altra possibilità offerta da questo territorio. Quando arriva l'inverno e la faggeta più grande d'Europa, quella che da Forca d'Acero si sviluppa fino alle montagne di Roma (Monte Amiata) si ricopre di neve, crea un'atmosfera magica e ovattata in cui immergersi mentre si cammina ammaliati. È arrivato il momento di calzare le ciaspole! I boschi di Campo Staffi (Filettino), di Prato di Campoli (Veroli) o Prati di Mezzo (Picinisco), ma anche le creste di Campocattino (Guarcino) permettono di trascorrere la giornata immersi nella natura circondati dal silenzio ovattato tipico dell'ambiente innevato, scrutando il manto nevoso alla ricerca delle tracce degli animali che vivono nei boschi come le volpi, lepri, scoiattoli. Ma l'emozione cresce quando le impronte rivelano la presenza di animali più rari da incontrare, ma sempre più presenti sulle nostre montagne, come i caprioli, i cervi, i lupi e gli orsi.

“**ALLA SCOPERTA
DEI SEGRETI
DEL FRAGILE E
FANTASTICO
MONDO
SOTTERRANEO**”

Le Grotte di Falvaterra (foto Archivio Ciociariaturismo)



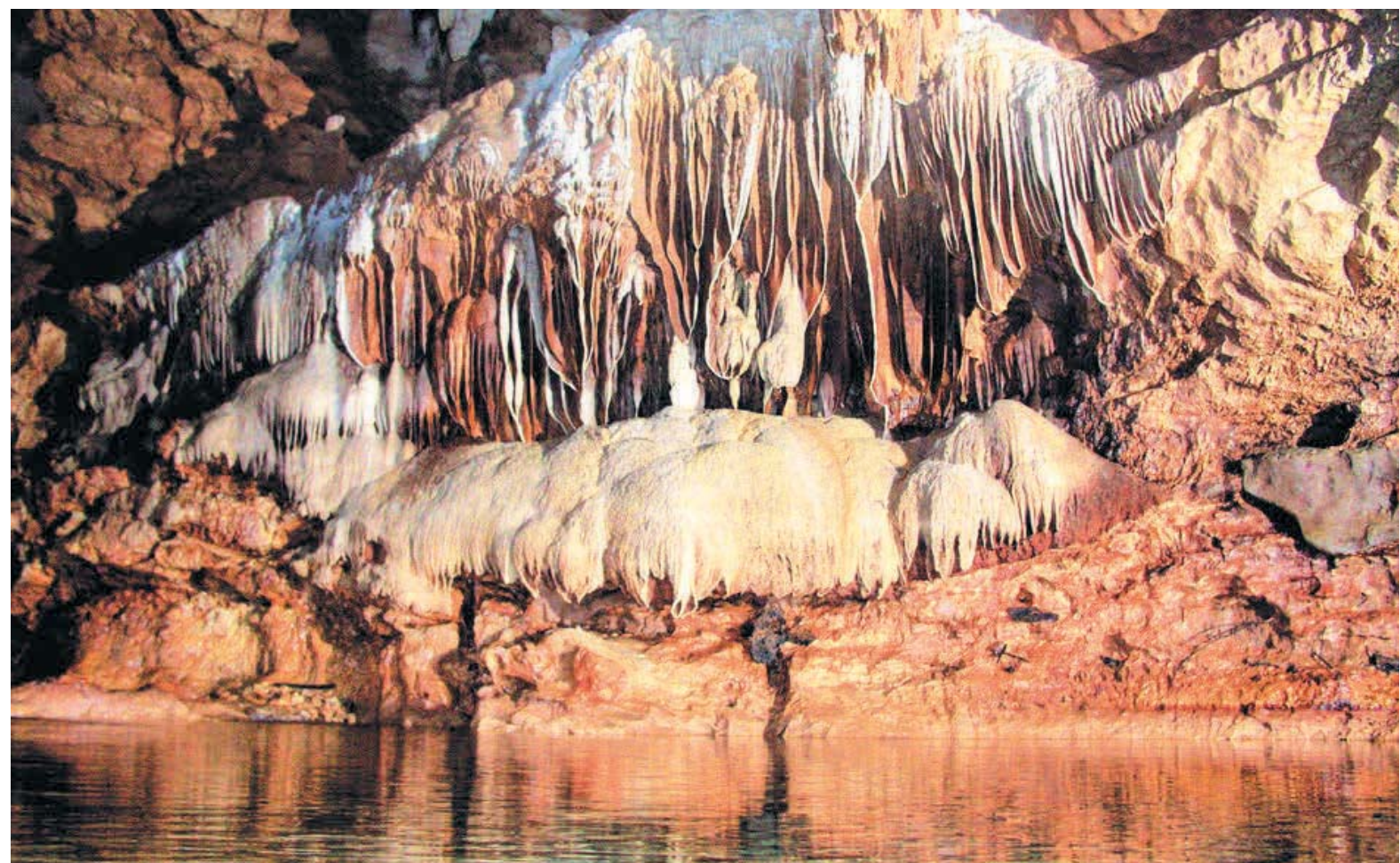
Il mondo sotterraneo delle grotte

Tra le province di Latina e Frosinone

di Stefano Gaetani

La vista di grotte e fenomeni carsici stimola sempre grandi emozioni. La provincia di Frosinone offre l'opportunità di visite turistiche accessibili a tutti come le grotte di Falvaterra, Pastena e Collepardo, oltre al "Pozzo di Antullo" (Collepardo).

Al fascino delle grotte, al piacere dell'avventura, può aggiungersi quello della ricerca storica e paleontologia, soprattutto lungo le coste pontine: Grotta del Turco a Gaeta, nascosta all'interno della Montagna spaccata di Gaeta; la Grotta di Tiberio a Sperlonga inserita nel complesso archeologico costiero che comprendente la Villa di Tiberio ed il Museo Archeologico, i ricchi resti strutturali, tipici delle ville romane marittime; le Grotte di Pilato a Ponza, un tempo impiegate per l'allevamento di Murene in epoca romana; la Grotta

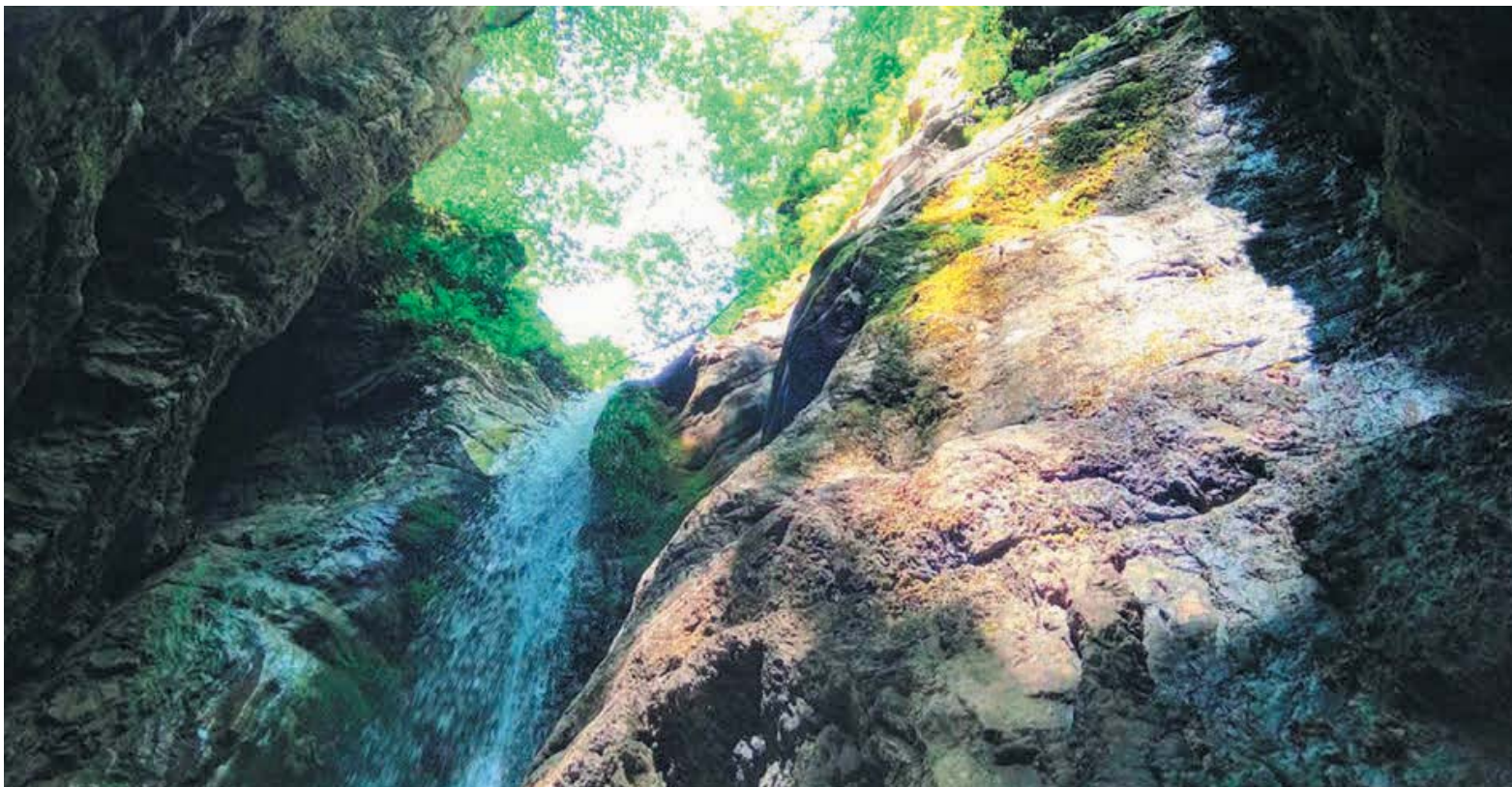


Speleoturismo nel percorso azzurro Grotte Pastena-Falvaterra (foto di Augusto Carè)

Guattari a San Felice Circeo, la Grotta delle Capre a San Felice Circeo, all'interno della quale furono ritrovati resti di ippopotami preistorici; Grotta del Fossellone a San Felice Circeo, famosa per il ritrovamento di un frammento di mandibola neandertaliana di un bambino di circa 10 anni; la Grotta dell'Impiso a San Felice Circeo; la Grotta Breuil a San Felice Circeo, la Grotta di Selvascura a Bassiano; le grotte Caetani a Cisterna di Latina. Più impegnativa l'attività di speleologia che, comunque può essere vissuta anche dai non esperti, grazie alle attività organizzate dalle sezioni del CAI-Speleologia e ce n'è per tutti i gusti. Si può godere dunque l'esperienza di scendere nelle profondità della terra con caschetti e corde.

Tante le possibilità: la comoda dolina di Pozzo d'Antullo (Colleparado) o, sulle pareti limitrofe, gli abissi della Vettica, Pozzo Mugliera, Monte la Trave e gli Abissi della Ciauchella e Consolini, Grotta degli Urli (Guarcino) e cavità come il Catauso (Sonnino), i Serini (Esperia), il Pisciarellino (Supino) ed il Vermicano (Guarcino), Arpino (Buco Marcello e Zompa lo Zoppo in collaborazione con il GS Guidonia Montecelio), Pastena-Falvaterra (Abisso El Nino, Ouso del Cacciatore, Buca del Santo Bevitore, Grotta dell'Arcobaleno).

Nel corso di un'esplorazione alla Grotta del Calvo (Vallecorsa) sono stati rinvenuti due palchi di stambecco, risalenti all'età dell'ultima glaciazione (10-12 mila anni fa) e ora custoditi nel Museo Paleontologico di Pofi.



Momenti di canyoning in Valle Paradiso presso Prato di Campoli, Veroli (foto Archivio Compagnia dei Viandanti)



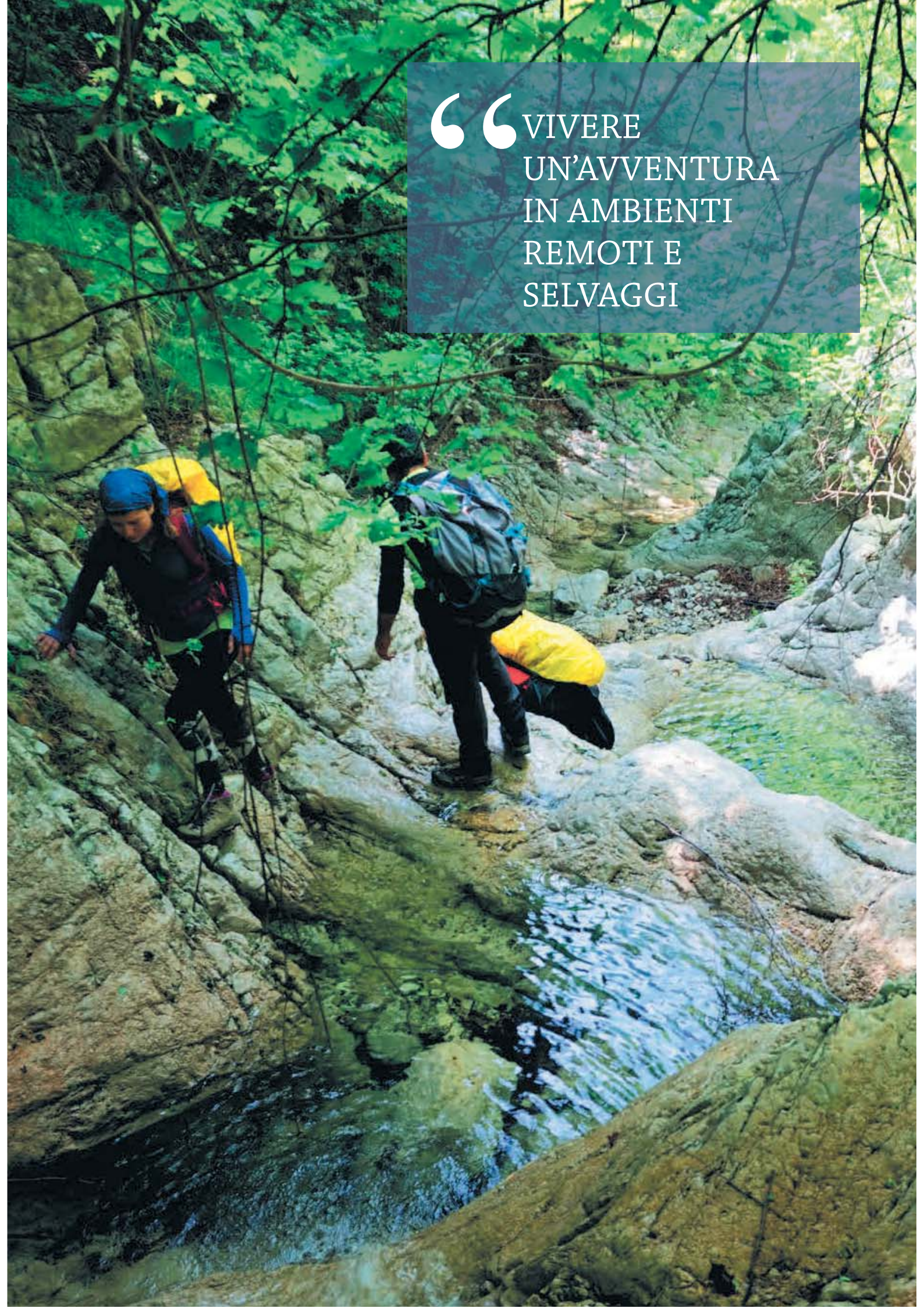
Canyoning: percorsi disegnati dall'acqua

Risalire le vallate seguendo percorsi impervi in gole e canyon, spesso con i piedi "a mollo", o in grotte suggestive

di Stefano Gaetani

Risalire gole scavate dall'acqua o scendere nelle viscere della terra riserva sempre esperienze entusiasmanti e adrenaliniche. Il territorio offre innumerevoli opportunità per soddisfare le esigenze sotto ogni profilo, dal semplice "piedi nell'acqua" all'attività speleologica impegnativa. Risalire le gole di Capofiume e Valle dei Santi (Colleparado), le sorgenti del Cosa (Guarcino), le Gole del Lacerno (Campoli Appennino), le Gole del Melfa (Roccasecca – Casalvieri), le sorgenti dell'Aniene (Filettino) tra cascate, salti d'acqua, spesso costretti a guadi "improbabili" e "bagnati" unisce il gioco alla sensazione di vivere un'avventura in ambienti remoti e selvaggi, mentre, per chi vuole, l'esperienza di una giornata sotto terra può essere vissuta anche da semplici turisti visitando le grotte di Falvaterra e di Pastena.

“ VIVERE
UN’AVVENTURA
IN AMBIENTI
REMOTI E
SELVAGGI



Sulle orme di Icaro

Hai mai sognato di volare?

di Stefano Gaetani

Deltaplano, deltaplano a motore, parapendio: ce n'è per tutti i gusti per esperienze uniche, vere e proprie "passeggiate nel cielo".

Una fantastica sensazione rimarrà impressa a vita di chi decide di aggiungere questa esperienza nello scrigno delle proprie avventure.

Nel sud Lazio i luoghi dove provare queste emozioni sono molti e spesso permettono di volare su laghi, tra valli e su campi sconfinati.

Se non è mai provata questa emozione sono molte le scuole o i campi di volo a cui rivolgersi, anche per voli con istruttore: Alvito, Anagni, Ceccano, Ferentino, Fondi, Giuliano di Roma, Latina, Pontinia, Sabaudia, Sezze.

Diverse le postazioni per il decollo con il deltaplano che consentono di ammirare dall'alto le valli pontine frusinate, mentre più semplice per l'emozione del parapendio che consente il decollo da gran parte delle alture della regione: Norma, Boville Ernica, Valle di Comino, Serrone.



A person is paragliding over the ocean at sunset. The sky is a mix of blue and orange, with the sun low on the horizon. The paraglider's canopy is large and dark, with some orange light reflecting off it. The person is silhouetted against the bright sun. The ocean is visible in the background, and a dark landmass is in the foreground.

“ LA FANTASTICA
SENSAZIONE
DI PASSEGGIARE
NEL CIELO



Il volo dell'Angelo a Rocca Massima



Il Volo dell'Angelo a Rocca Massima

La zipline più lunga d'Italia

di Francesca Petrarca

I tre punti di forza del paese più alto della provincia di Latina: il Volo dell'Angelo, la Sagra delle castagne e il certificato astroturistico. Rocca Massima recentemente è divenuta famosa per la zipline più lunga d'Italia. Un volo di 2300 metri a 172 km orari che dura poco più di un minuto. Un cavo d'acciaio fissato in sicurezza, la giusta imbracatura e...via! In picchiata si vola nel cielo. L'ebbrezza è forte, molte forte potremmo dire, poco adatta ai pavidi. Al di là di questa novità al cardiopalma che ha provato persino Angelina Jolie, Rocca Massima vanta uno dei cieli più belli della nazione, non per la sua altitudine di 735 metri s.l.m. ma perché è il primo comune con un certificato astroturistico.

Luogo ideale in cui ritrovare la Via Lattea ed il cielo stellato, circondati dalla natura e con un panorama mozzafiato sulla costa pontina. La località precisa dove poter ammirare la volta celeste in tutta tranquillità si chiama "I Pascoli" e si trova ad 1 km e mezzo dal paese ed è raggiungibile anche con una camminata. Anche a Rocca Massima esiste un borgo medievale con il palazzo signorile e la Chiesa di San Michele Arcangelo, l'interno ad una navata è uno scrigno di opere d'arte. Poco lontano altre due chiesette: San Rocco e la Chiesa del Carmine. Se capitate in autunno non perdetevi la sagra dei Marroni.

Giocare a golf nel campo a 18 buche più antico d'Italia

a Fiuggi

di Francesca Casinelli

Il golf è la tua passione? Stai organizzando un viaggio ma non vuoi rinunciare alla possibilità di praticare questo sport? Buone notizie: ecco la Ciociaria, ecco Fiuggi con il campo da golf più antico d'Italia. Inaugurato nel 1928 con 18 buche, immersi nel verde della Riserva Naturale del Lago di Canterno, si presta ad essere un'ottima base per scoprire i dintorni. Da Anagni, città dei Papi al Castello di Fumone, da Alatri, città dei Ciclopi alla Certosa di Trisulti sui Monti Ernici vivrai emozioni tra sport natura e storia.



I campi da Golf a Fiuggi



Le Terme di Suio



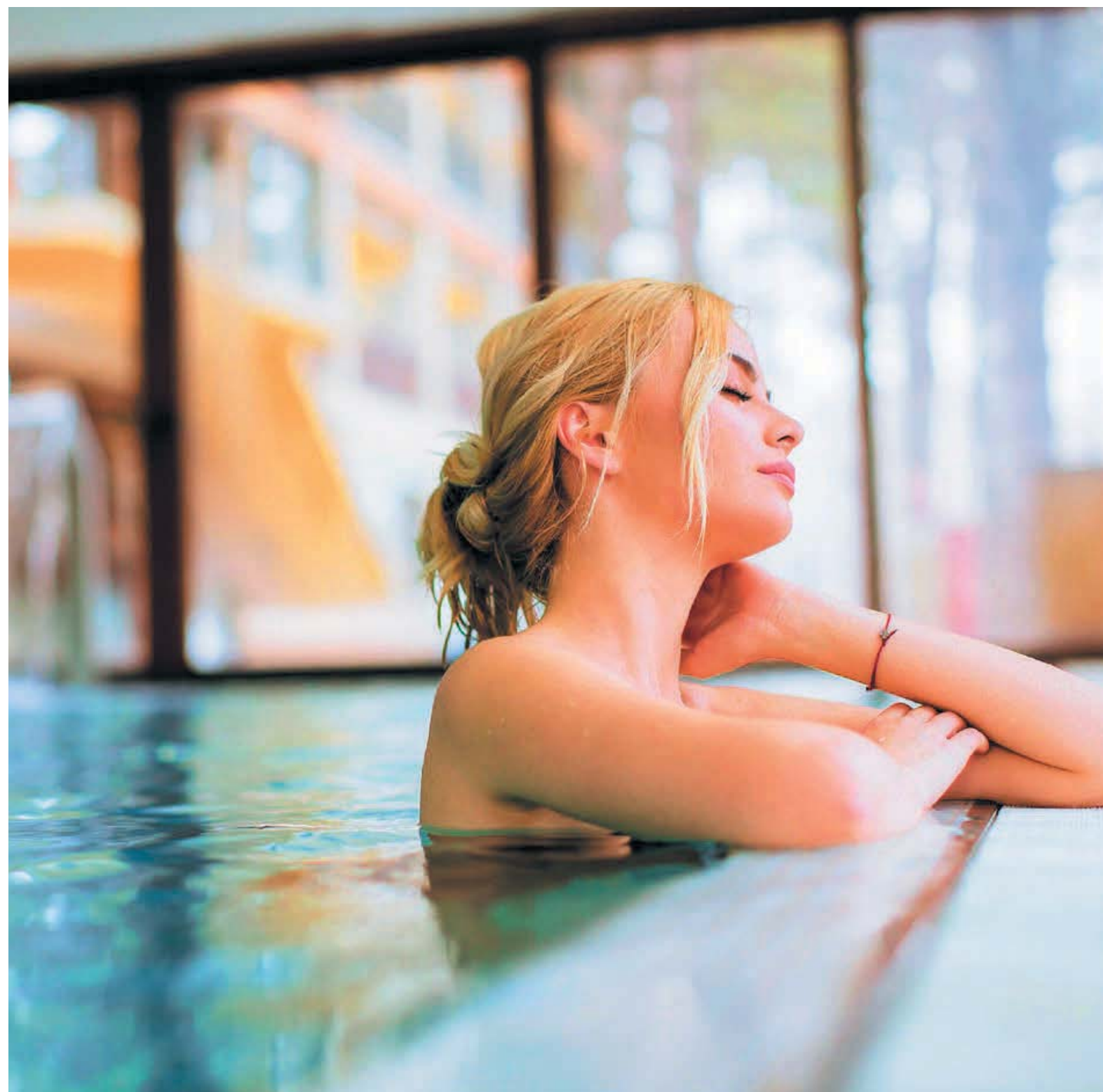
Castelforte e le Terme di Suio

Il borgo medievale con la Medaglia d'Oro al Valor Civile e le acque benefiche della stazione termale

di Francesca Petrarca

Passeggiare a Castelforte è come sfogliare un libro di storia, tante sono le antiche vestigia disseminate lungo tutto il territorio, tra cui quelle imponenti delle Terme Vescinae ubicate nella frazione di Suio, molto frequentate in epoca imperiale e certamente famose anche in precedenza. Castrum Forte sembrerebbe sia sorto sulle rovine di Vescia della Pentapoli Aurunca distrutta dai Romani nel 340 a. C. Situato su un piccolo colle dei Monti Aurunci che domina la Pianura del Garigliano, Castelforte mostra ancora le sue origini medioevali, con l'alta torre quadrata che domina il paese, le piccole vie, le scalinate, il neorinascimentale Palazzo Comunale edificato nel '900 e la sua storica porta di accesso sede di un vecchio

macello dal nome curioso, "Cianca". In questa zona sulla parete di una casa c'è un bassorilievo di un soldato francese in ricordo delle vicissitudini del periodo della II Guerra Mondiale quando Castelforte conobbe il momento più drammatico della sua storia. Fu uno dei centri più colpiti nella battaglia per lo sfondamento della Linea Gustav, linea di difesa costruita dai Tedeschi per arrestare l'avanzata degli Alleati. Il violento scontro portò alla distruzione quasi completa del paese. Per questo i coraggiosi cittadini sono stati insigniti della Medaglia d'Oro al Valor Civile. A poca distanza c'è la frazione di Suio con le sue terme già note sin dall'antichità per la salubrità delle sue acque. Molte sono le strutture ricettive e gli stabilimenti, tutti concentrati in via delle Terme, costruita appositamente per collegare i vari siti in un grande complesso terapeutico.



emozioni
53

Terme e SPA a Fiuggi e Ferentino

Emozioni di benessere e bellezza

di Francesca Casinelli

Immagina corpo e mente alleggeriti dai pensieri, facce arrossate e rilassate tra i vapori sulla chaise longue avvolti nell'accappatoio. Un week-end alle terme di Fiuggi o di Ferentino è un'ottima soluzione per staccare dallo stress e dalla frenesia della vita quotidiana, per concedersi attimi di puro relax a una manciata di km da Roma. Il complesso termale di Fiuggi è composto da due fonti termali, la Fonte Bonifacio VIII e la Fonte Anticolana, che insieme hanno dato vita a uno dei complessi idrotermali più grandi e più antichi d'Italia. La Fonte di Bonifacio VIII è la più antica e qui il benessere si pratica sin dal primo mattino a digiuno, bevendo l'acqua che sgorga dalle numerose fontane dislocate lungo i viali all'ombra di castagni secolari. La cura prosegue presso la Fonte Anticolana, attrezzata con campi da tennis, ping-pong, campi da bocce e il grande teatro



La Fonte di Bonifacio VIII

A woman with dark hair is relaxing in a hot tub. She has her eyes closed and a smile on her face, looking up towards a waterfall showerhead. Water is cascading down her head and shoulders. The water in the tub is a vibrant turquoise color. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting.

“ATTIMI
DI PURO
RELAX

delle Fonti che soprattutto in estate ospita concerti e spettacoli di richiamo internazionale. L'area termale è caratterizzata dall'alternarsi di spazi aperti e chiusi e da una lussureggiante vegetazione è il luogo ideale per dedicarsi al benessere del proprio corpo. A Ferentino è possibile trovare una fonte di acqua sulfurea. Queste acque, note fin dall'epoca romana, sono bicarbonato-calciche e oggetto in passato di molti studi. La località, che si trova sulla Via Casilina, è disseminata di tracce di edifici identificabili con balneazioni di epoca romana. E allora nasce spontaneo abbinare una cura con acque termali ad un rilassante fine settimana alla scoperta di antichi borghi medievali, di Acropoli come quelle di Ferentino e Alatri, di Anagni o ancora di monasteri antichi come l'Abbazia di Casamari nella terra di Cicerone e Caio Mario. Oppure semplicemente alla scoperta delle delizie culinarie che offre la cucina ciociara dai forti sapori ancora genuini.

emozioni

DI LUOGHI E STORIE



Arpino, città di Cicerone e l'Acropoli di Civitavecchia VIII sec. a.C. (foto Luciano Rea)





Latina, veduta aerea di Piazza del Popolo e del centro storico

emozioni
54

Latina, la prima città di fondazione

Il capoluogo dalle tante sorprese con un paesaggio naturalistico di tutto rispetto

di Francesca Petrarca

Non ha neanche 100 anni Latina, li festeggerà nel 2032. Nata dopo la bonifica della pianura pontina, nel 1934 diventa capoluogo di provincia. In origine si chiamava Littoria, nome derivante dal lictorius romano. L'architettura della città è razionalista, il suo centro è a pianta ottagonale e ospita i principali luoghi d'interesse: il Municipio, la Fontana della Palla, la Casa del Fascio, il Palazzo delle Poste, il Museo Cambellotti, Palazzo M e il Palazzo di Giustizia, quasi tutti realizzati in travertino, il marmo delle grandi opere.

E poi c'è la Galleria Civica di Arte Moderna e Contemporanea che oltre ad ospitare opere delle principali correnti artistiche, espone i progetti dell'architetto Oriolo Frezzotti che



Il Borgo di Fogliano (foto Luciano Rea)

documentano la nascita della città che ha molto da offrire. Si trova a pochi chilometri dal mare, raggiungibile anche in bicicletta grazie alla pista ciclopedonale che dal centro arriva fino a Foce Verde passando per Capo Portiere. Mare, che, anche nel corso del 2022 è stato insignito della Bandiera Blu. Dirigendovi verso la costa noterete alla vostra sinistra un lago, il Fogliano, un vero gioiello che, insieme al suo borgo con la Casina inglese e il Giardino Botanico, rientra nella zona del Parco Nazionale del Circeo.

A Latina troviamo un museo singolare "Piana delle Orme" che ospita una rilevante collezione dedicata al '900 pontino, in oltre 30 mila mq di esposizione. Il museo, che ha origine da una collezione privata, ospita tra l'altro giocattoli, strumenti di lavoro, trattori e idrovore utilizzate durante la bonifica e ancora, tram, auto, moto, armi, aerei, carri armati, elicotteri e jeep.

Nelle vicinanze, in un passato lontano, esisteva una città fiorente: Satricum, crocevia tra nord e sud (attuale borgo Le Ferriere). Oggi è un sito archeologico molto importante. Gli scavi, iniziati nel 1896, hanno portato alla luce numerosi reperti, in parte custoditi presso il museo dell'antica ferriera di Conca. Questa zona è nota anche per il martirio di Santa Maria Goretti, patrona della città. Nel casale dove è vissuta, di proprietà in passato dei Conti Gori Mazzoleni, è stato eretto un santuario; l'edificio, risalente al XVIII secolo, fu acquistato nel 1951 dalla Congregazione dei Passionisti. In pessime condizioni fu restaurato grazie alla generosità dell'arcivescovo di New York, e di altri benefattori.

*Le Dune di Sabaudia*

Il Parco Nazionale del Circeo e la selva più grande d'Europa

Tra San Felice Circeo, Sabaudia e Latina,
Riserva della Biosfera Unesco

di Francesca Petrarca

È uno dei parchi nazionali più piccoli d'Europa, fu istituito da Mussolini nel 1934 per preservare ciò che restava della palude pontina. Ne fanno parte l'omonimo promontorio; la selva di Circe che si estende per circa 3.300 ettari (è la più grande selva del vecchio continente); l'isola di Zannone; le dune alte fino a 27 metri e lunghe 20 km e i quattro laghi retrodunali Paola, Caprolace, lago dei Monaci e Fogliano, abitati da migliaia di uccelli migratori. I laghi e le zone umide circostanti, paradiso del birdwatching, formano il più importante ecosistema palustre d'Italia. La zona è stata dichiarata "Zona Umida di Interesse Internazionale" ai sensi della convenzione di Ramsar. Meta ideale per chi ama camminare nel verde, la selva è lastricata da sentieri percorribili anche in bicicletta, mentre sul promontorio ci sono vari percorsi da fare solo a piedi e con la dovuta attrezzatura, alcuni più impegnativi e altri meno, di cui il più famoso e interessante è il sentiero 750, detto del "Picco di Circe", il quale conduce al punto più alto del monte, da sempre considerato luogo mistico per la presenza dei resti di un tempio dedicato alla dea Circe. Giunti in cima avrete davanti a voi uno spettacolo magnifico: da un lato la lingua di sabbia della duna di Sabaudia, i laghi e la pianura pontina, dall'altro il golfo di Gaeta, e se il cielo è limpido si vede persino il Vesuvio. Il promontorio è sospeso tra storia, leggenda e natura ed è caratterizzato da 33 grotte quasi tutte raggiungibili solo via mare che conservano reperti preistorici e paleontologici. Si tratta dell'unico parco nazionale italiano a estendersi completamente in un ambiente marino di pianura ed è "Riserva della Biosfera" dell'Unesco dal 1997. È stato candidato al titolo di "Patrimonio dell'Umanità".



“ IL PROMONTORIO
È SOSPESO
TRA STORIA,
LEGGENDA
E NATURA



Sabaudia, veduta aerea sulla piazza principale, la torre civica e la chiesa SS. Annunziata.

emozioni
56

La città giovane nata su una terra antica

Sabaudia, simbolo dell'architettura razionalista, offre mare e natura incontaminati

di Francesca Petrarca

In principio era palude. Sabaudia nasce durante la bonifica integrale. Costruita in soli otto mesi, è un gioiello dell'architettura razionalista. Forse perché circondata dalla natura lussureggiante del Parco Nazionale del Circeo, dalle acque del lago di Paola e del mare che questa cittadina ispira pace e tranquillità. Qui si viene principalmente per rilassarsi e praticare sport acquatici, ed è stato scelto come luogo di villeggiatura da tanti personaggi famosi: Moravia, Pasolini, Dacia Maraini, le sorelle Fendi, Massimo Lopez, i Tognazzi, e tanti altri. Il centro cittadino è lineare e pulito. Il palazzo del Municipio ospita il museo Emilio Greco con le sue ottanta opere di varia natura. Nelle vicinanze è situata la Chiesa della Santissima Maria Annunziata che custodisce la "Cappella Reale" dono della Regina Margherita di Savoia. Il simbolo della città è il palazzo delle Poste e Telegrafi che spicca per



Torre Paola (XV-XVI sec.), torre costiera difensiva sul Promontorio del Circeo

il colore blu delle migliaia di tessere di cui è ricoperto. Ospita da qualche anno il Centro di documentazione Angiolo Mazzoni in onore dell'architetto che lo ha realizzato. Dirigendosi verso il lago, sul lato destro, troviamo il Santuario della Sorresca che custodisce una statua lignea della Madonna. Proseguendo al di là del lago, attraversando un ponte costruito negli anni '60 da Morandi - prima si doveva attraversare a bordo di un battello per raggiungere la spiaggia - si giunge finalmente al mare e alla sua meravigliosa chilometrica duna, sorvegliata da Torre Paola, eretta agli inizi del 500 insieme ad altre torri dalla famiglia Caetani a difesa degli attacchi dei pirati.



San Felice Circeo, Piazza Vittorio Veneto

emozioni
57

L'incanto della maga Circe

Natura, archeologia, mito e relax all'ombra del promontorio più famoso d'Italia

di Francesca Petrarca

Nell'Odissea Omero raccontava che il Circeo fosse l'isola di Eèa, la dimora della Maga Circe che stregava gli uomini e stregò anche il prode Ulisse. La leggenda è avvalorata dai numerosi reperti archeologici disseminati sul promontorio: le mura ciclopiche, il tempio a lei dedicato e la testa della dea, ritrovata per caso da un pastorello e oggi conservata presso la Porta del Parco Nazionale del Circeo (Sabaudia). Il promontorio è un sito molto importante da un punto di vista naturalistico, un reticolato di sentieri –il più famoso è quello che conduce al Picco di Circe – che permette di esplorare i suoi due versanti: Quarto Caldo e Quarto Freddo, rifugio di molte specie di animali e varietà di piante. Il promontorio ospita – abbastanza ben



San Felice Circeo, centro storico

conservate – quattro torri cinquecentesche edificate per volere di Papa Pio VI per difendere il territorio dalle incursioni saracene: Torre Fico, Torre Moresca, Torre Cervia e Torre Paola. Grotte preistoriche, per l'esattezza 33, sono disseminate lungo la costa, nella quale si aggirava l'uomo di Neanderthal: lo prova il cranio ed altri resti ritrovati dall'antropologo Blanc in una grotta scoperta fortuitamente.

Il centro storico del paese ha una posizione privilegiata, incastonato in un versante del promontorio offre dal suo Belvedere una vista suggestiva sul porto turistico e sul litorale fino a Terracina. Già nel II secolo a. C. era famoso tra gli antichi Romani come luogo di villeggiatura. Delizioso il Parco di Vigna la Corte con le mura medievali ed utilizzato come orto civico: in estate accoglie diversi eventi culturali. In Piazza Lanzuisi si affaccia la Torre dei Templari che ospita la mostra permanente Homo Sapiens et Habitat; sulla piazza si può vedere il Palazzo Baronale, appartenuto alla famiglia Caetani e oggi sede del municipio. Il mare resta un grande vanto per San Felice: acque cristalline e comodità di ogni tipo. La spiaggia infatti è quasi interamente occupata da stabilimenti fino al porto. San Felice Circeo fa parte dell'omonimo Parco che per la sua ricchezza di ambienti è dal 1977 Patrimonio dell'Umanità Unesco.

L'Isola di Ponza, la perla del mediterraneo

Ponza e Palmarola, non solo mare da sogno,
ma passeggiate archeologiche e vita mondana

di Francesca Petrarca

Ponza è un'isola meravigliosa. Ad essa Montale dedicò alcuni versi, definendola "un paradiso in terra... scontrosa e bellissima, diffidente e mai prevedibile" quasi fosse un'affascinante donna. Famosa per le calette e l'acqua cristallina, conta 40 km di costa frastagliata. Qui si viene principalmente per il mare che in estate brulica di imbarcazioni di ogni tipo; d'altro canto, venire in barca o noleggiarne una, è l'unico modo per goderne appieno.

Pur essendo piccola, offre molto, ci sono due necropoli romane, i resti di due ville imperiali, alcune cisterne di cui la più famosa è quella della Dragonara; grotte come quella di Ponzio Pilato che gli antichi romani realizzarono scavando il tufo e utilizzate per l'allevamento delle

Baia di Cala Feola a Ponza





Veduta del porto di Ponza, l'isola più grande dell'arcipelago pontino

murene. Le grotte di Pilato sono situate in prossimità del porto e sono raggiungibili via mare. Si possono fare delle interessanti camminate, non troppo impegnative, fino al monte Guardia, dove c'è una vecchia lanterna in disuso appartenente alla Marina Militare. Arrivati in cima, lo spettacolo sarà assicurato; oppure fino a Punta del Fieno, un angolo dell'isola fermo nel tempo. Si arriva via mare o attraverso una lunga mulattiera. Lontana dai frastuoni del turismo, questa zona è preservata da una rigogliosa vegetazione ed è l'unico luogo dove si produce il vino di Ponza. Una passeggiata che non può mancare è quella che si snoda dalla piazza del Municipio fino al cuore del paese, passando per via Carlo Pisacane dove si affacciano tanti piccoli negozi, boutique, bar e ristoranti. A fine giornata mettetevi comodi, seduti in qualche locale nei pressi del porto a gustare un buon bicchiere di Biancolella, il vino nativo dell'isola e ammirate sua maestà il sole che scende lentamente regalando al cielo un colore meraviglioso. Palmarola è semplicemente incantevole e selvaggia, raggiungibile solo via mare e con una maschera e le pinne è il luogo ideale per fare snorkeling.



Isola di Ventotene

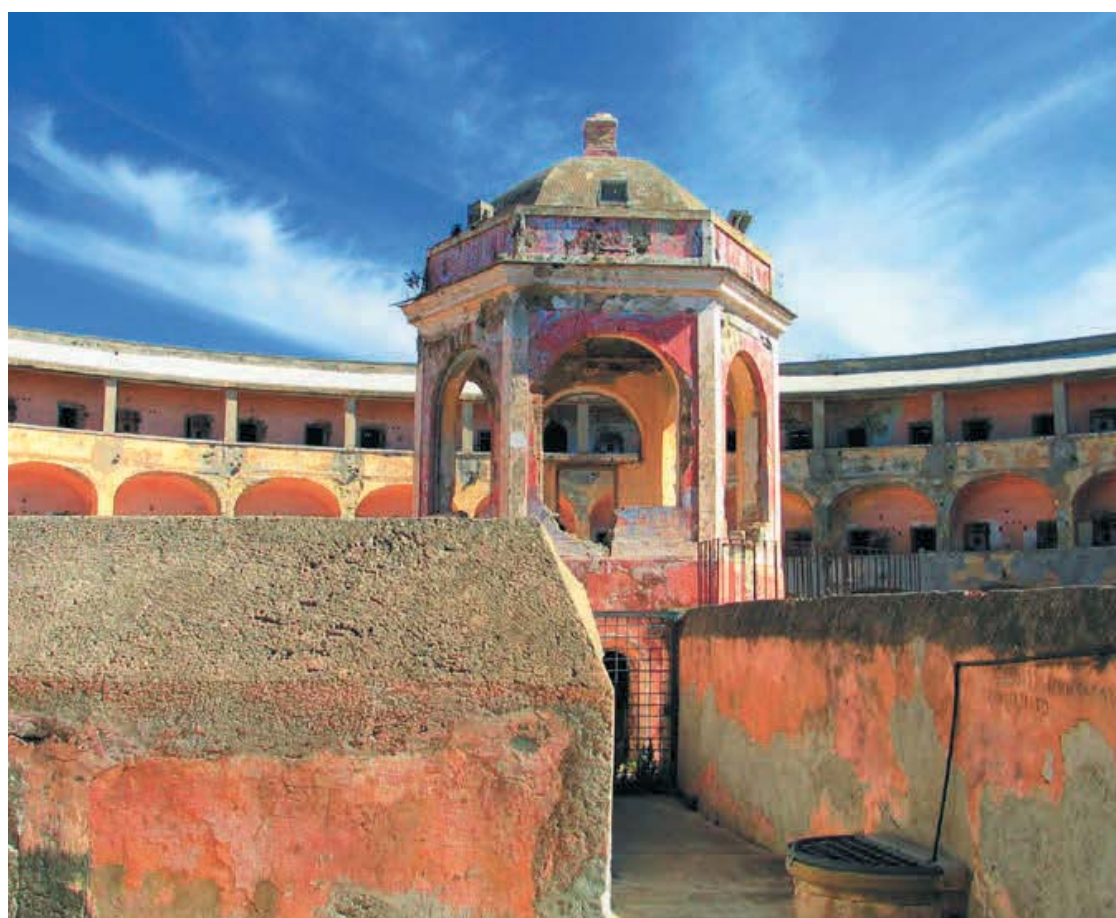
emozioni
59

Ventotene e Santo Stefano, luoghi di esilio ed Europa unita

Le due isole dell'arcipelago Ponziiano dove si respira l'antico e il moderno

di Francesca Petrarca

Il paesino colorato di Ventotene vi accoglierà al vostro arrivo al porto, dove noterete immediatamente la sorella minore, a circa un miglio più in là, l'isola di Santo Stefano e il suo penitenziario dove nel 1941 nacque il Manifesto del federalismo europeo. Ha ospitato briganti, rivoltosi, dissidenti e intellettuali. Chiuso nel 1965 l'ex carcere per decenni in stato di abbandono, finalmente vede la rotta del recupero. L'obiettivo? Trasformarla in un campus europeo. Al porto romano di Ventotene sono ancora visibili gli attracchi dove venivano ormeggiate le navi romane, che ne testimoniano l'uso da più di 2000 anni. In un punto panoramico a picco sul mare, sul promontorio di Punta Eolo, Ottaviano Augusto



Isola di Santo Stefano, il Carcere del 1795

fece costruire la sua villa, con porto e peschiera. Fu progettata per la villeggiatura ma poi fu utilizzata come luogo di esilio per gli esponenti della famiglia imperiale. La prima a essere esiliata a Ventotene fu Giulia, sua figlia. La Cisterna di Villa Stefania e la Cisterna dei Detenuti si raggiungono a piedi da Piazza Castello. Nella cisterna dei Detenuti si possono vedere i murales ed i graffiti di vita quotidiana dipinti ed incisi dai carcerati che la abitarono in epoca borbonica e dai monaci. A Ventotene c'è un Museo Ornitologico dedicato alla migrazione degli uccelli, molti dei quali, nei loro lunghi viaggi dall'Africa all'Europa, fanno tappa proprio su questa piccola isola. La piazza principale di Ventotene si affaccia sul castello Borbonico, oggi municipio e museo archeologico. Tra il 10 e il 20 settembre sull'isola si festeggia Santa Candida. Mongolfiere dipinte a mano vengono lanciate in aria durante la festa della santa patrona. Dopo il volo cadono lentamente in mare lasciando tutti a bocca aperta. La costa di Ventotene è per lo più rocciosa, con qualche bella spiaggia. Una delle più iconiche è Cala Nave che si trova proprio sotto il centro abitato. Prende il nome dallo scoglio di fronte alla riva che sembra una nave. Molto piccola Cala Rossano, si raggiunge a piedi dal porto. Nonostante la vicinanza alla banchina e al passaggio dei traghetti, l'acqua appare pulita e la spiaggia è gradevole.

Terracina: mare, storia e mito

Vacanze balneari immersi nel mito di Giove fanciullo e a tavola, fragole e moscato

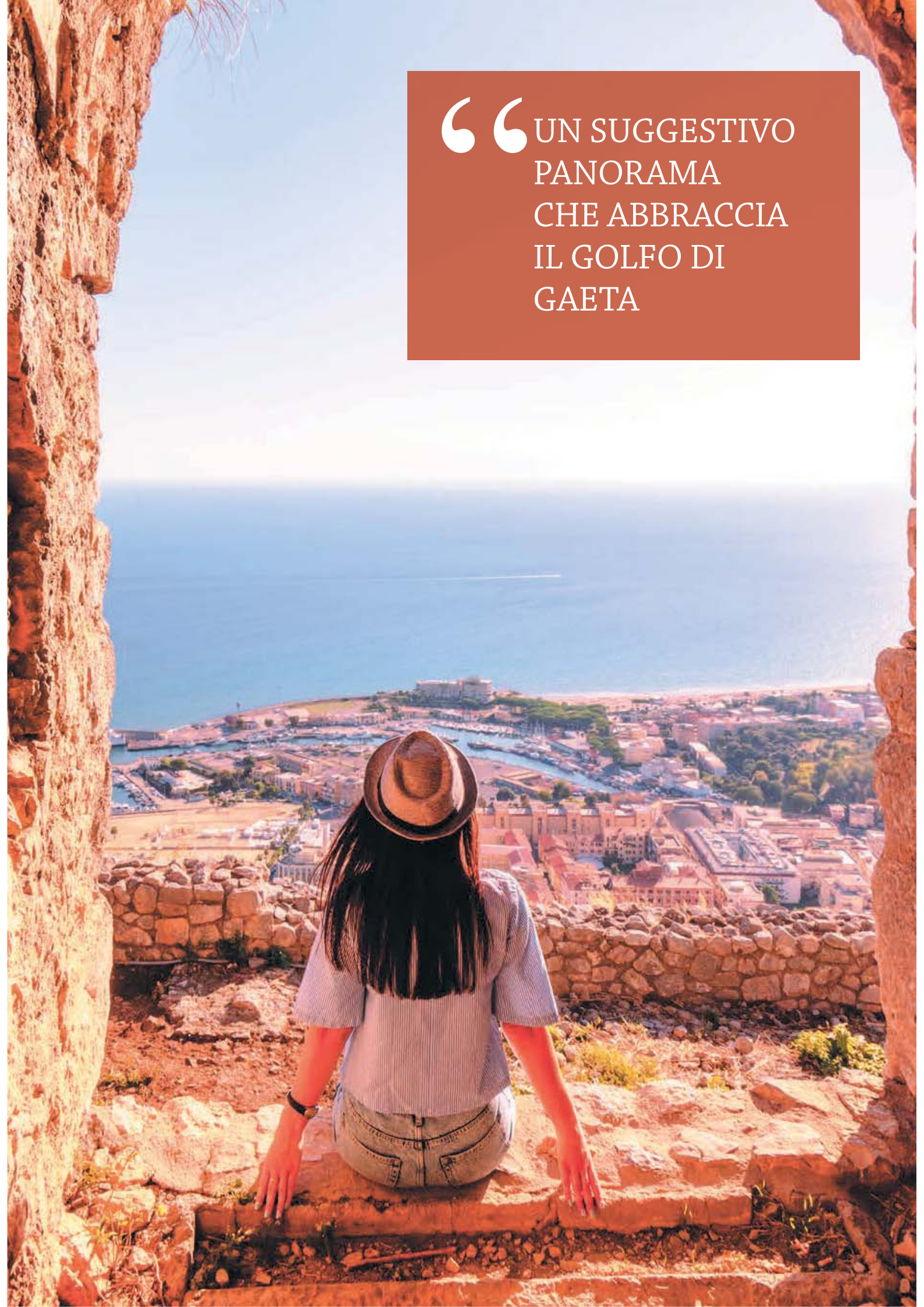
di Francesca Petrarca

Tanti fattori contribuiscono a rendere questa città un luogo ideale per trascorrere qualche giorno in relax. Nell'antichità si chiamava Anxur, come il tempio di Giove Anxur che dalla cima del monte Sant'Angelo sovrasta la città e da cui si può ammirare un suggestivo panorama che abbraccia il golfo di Gaeta, il promontorio del Circeo e la pianura pontina. Il tempio è un gioiello dell'architettura ellenistica, certamente il monumento simbolo di Terracina, un tesoro che racconta secoli di storia, conquiste e dominazioni. Tutto il borgo antico, nella parte alta di Terracina, è uno scrigno di resti archeologici. Nella piazza centrale del Municipio si può vedere ancora oggi una parte del lastricato della Via Appia. E ancora il duomo di San Cesareo, edificato sui resti di un antico tempio romano; il complesso del Foro Emiliano con i resti del Teatro Romano, il Capitolium e l'arco quadrifronte; la Chiesa del Purgatorio con la facciata tardo-barocca e Palazzo Braschi, residenza estiva di Pio VI. Nella città bassa invece, le principali attrazioni sono la spiaggia e il mare. Nella stagione estiva arrivano tanti turisti che di giorno affollano gli stabilimenti del lungomare, tra bagni e attività sportive per poi passeggiare nelle calde serate lungo la centralissima via Roma dove i negozi restano aperti fino a tardi. Terracina è famosa anche per la sua enogastronomia. Qui si coltiva la fragola Favetta e tra fine maggio e inizio giugno c'è una sagra dedicata a questo succoso frutto. Contraddistingue la zona anche il moscato, vitigno usato non solo per la vinificazione ma anche come uva da tavola. Inoltre, nei pressi del Monumento Naturale di Campo Soriano, un'interessante area carsica da visitare, si produce il prezioso zafferano.

La Cattedrale di San Cesareo di Terracina e la Torre frumentaria accanto al Palazzo Comunale



“ UN SUGGESTIVO
PANORAMA
CHE ABBRACCIA
IL GOLFO DI
GAETA





Lungomare di Sperlonga



La nostra Grecia: Sperlonga

Relax tra acque cristalline, panorami incantevoli e archeologia

di Francesca Petrarca

Un dedalo di vicoli suggestivi che inaspettatamente catapultano in scorci mozzafiato sul blu del Tirreno; casupole bianche e blu che ricordano i tipici villaggi della Grecia; 8 chilometri di sabbia soffice e bionda lambita da acque cristalline, suddivisa in spiaggia di Levante e spiaggia di Ponente. Sperlonga è uno dei borghi più belli d'Italia che da svariati anni si fregia della Bandiera Blu. L'attrazione principale è certamente il mare che grazie alla sua posizione protetta è quasi sempre calmo, ideale dunque per qualche giorno di relax o per chi va al

mare con i bambini. Ideale anche per chi ama l'avventura poiché ci sono grotte e scogliere che celano calette inaspettate raggiungibili solo in barca. Si praticano quasi tutti gli sport acquatici e percorsi di arrampicata sportiva. Il centro storico, che durante il periodo estivo è sempre animato da iniziative culturali e di intrattenimento, si può visitare solo a piedi. C'è un parcheggio sotterraneo in prossimità dell'ingresso del paese, e se la giornata si trascorre in spiaggia, al calar del sole è d'obbligo una passeggiata nel cuore del borgo dove la vista spazia sulla riviera e regala tramonti davvero suggestivi. Numerosi i ristoranti dove gustare piatti di pesce locale, gelaterie e negozietti che vendono un po' di tutto.

Sperlonga però, oltre ad offrire arenili stupendi è sede di un importante sito archeologico: la Villa e la Grotta dell'imperatore Tiberio, visitabile con un biglietto che comprende la visita al Museo Archeologico di Sperlonga. Altro segno caratteristico sono le quattro torri costruite nel medioevo a difesa dalle incursioni saracene. Torre Centrale e Torre del Nibbio si trovano tra le case del centro storico; Torre Truglia presente in molte foto che rappresentano Sperlonga tanto da diventare il simbolo – e infine Torre di Capovento, situata a 3 km dal paese su una suggestiva scogliera.



Passeggiando tra i vicoli di Sperlonga



Veduta panoramica su Gaeta



Gaeta e la leggenda della montagna spaccata

L'antica Repubblica marinara dalle tante virtù illuminata da Favole di Luce nel periodo natalizio

di Francesca Petrarca

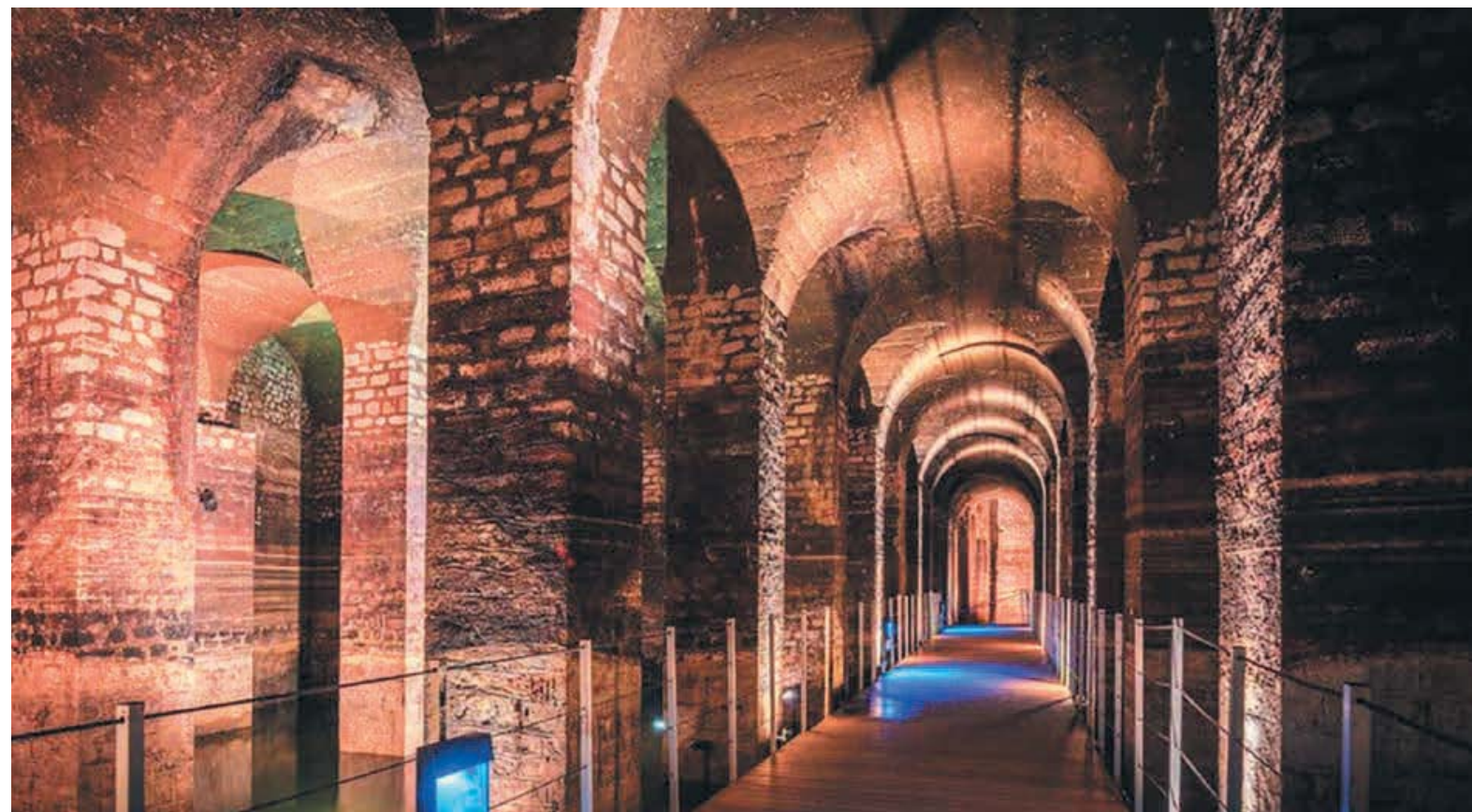
La città dalle mille sorprese e delle cento chiese. A testimonianza del suo passato glorioso, Gaeta custodisce nel cuore del suo borgo angoli suggestivi. Pochi inoltre ricordano che Gaeta è stata una Repubblica Marinara fino al 1140 periodo in cui ha conosciuto ricchezza e gloria. Tra i luoghi sacri più significativi ci sono il tempio di San Francesco con il porticato neogotico impreziosito da statue, e il duomo dedicato a Sant'Erasmus, patrono della città. Ancora, il Mausoleo di Lucio Munazio Planco posto sulla cima del Monte Orlando, dove è posto anche il maestoso castello Angioino. Il Monte, oltre a far parte del Parco Regionale della Riviera di Ulisse, è un luogo ricco di fascino per le imponenti falesie ed accoglie in un unico sito il Santuario della SS Trinità, la Montagna Spaccata e la Grotta del Turco, raggiungibile con una lunga scalinata. La leggenda narra che in una delle fenditure della montagna, causate da un violento terremoto avvenuto alla morte di Cristo, si verificò un evento miracoloso. Un marinaio turco non credendo alla leggenda, appoggiandosi con la mano alla parete rocciosa, sentì sciogliere la pietra e vi lasciò una indelebile impronta. Passeggiando lungo il porto noterete



“ VALOROSA
REPUBBLICA
MARINARA,
SIGNORA DEL
MEDITERRANEO

Gaeta al tramonto. Sullo sfondo, il castello angioino-aragonese

la graziosa chiesa di San Giovanni a Mare, un tempo raggiungibile solo in barca ed essendo in prossimità delle acque spesso soggetta ad allagamenti per le mareggiate, ecco spiegato il perché del pavimento fortemente inclinato. Ben sette spiagge lambiscono le sue coste, quelle più famose sono Serapo con lo scoglio a forma di nave e l'Arenauta caratterizzata dalla scala dei 300 gradini. Non potete lasciare Gaeta senza prima aver assaggiato la tiella, torta rustica, vero simbolo della gastronomia locale. La più famosa è quella ripiena di polpo, buonissima anche quella con scarola e olive. Vi stupirà visitarla nel periodo natalizio quando la troverete illuminata a festa con vere e proprie scenografie di luci e decorazioni.



Formia, i Cisternoni

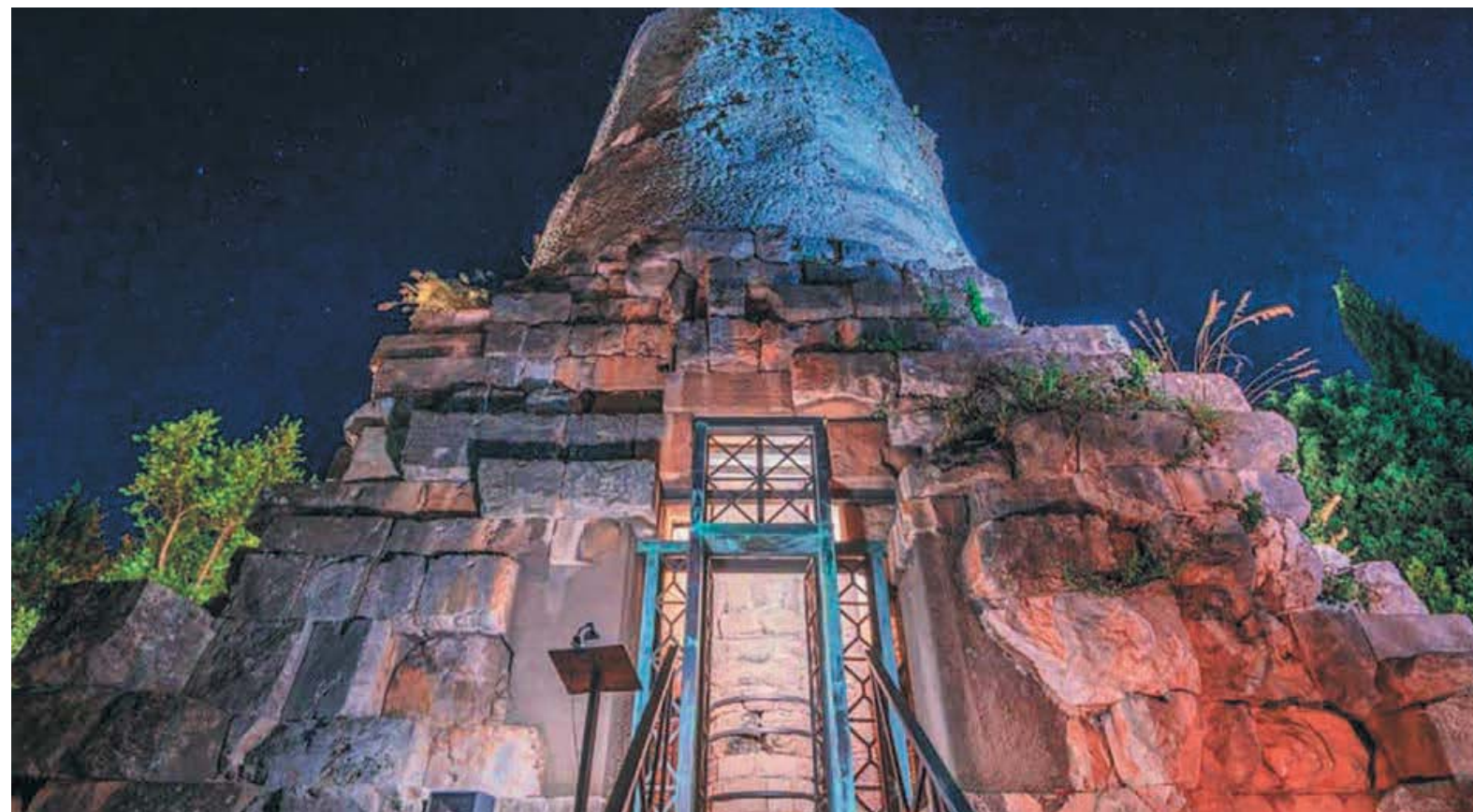
emozioni
63

Formia amata da Cicerone, Maranola e l'eremo di San Michele Arcangelo

Nel golfo di Gaeta, uno scrigno di tesori che saprà sorprendervi

di Francesca Petrarca

Formia era meta di vacanze sin dall'antichità, come testimoniano i resti delle tante ville patrizie, tra cui quella di Cicerone. La presenza di un mausoleo nei pressi della villa dell'oratore fa supporre che questo sia il suo sepolcro. Nelle vicinanze c'è anche la tomba di Tulliola, sua cara figlia. Oggi le spiagge più amate sono quella di Gianola e di Vindicio, quest'ultima soprattutto dagli amanti degli sport acquatici. Castellone invece è il borgo medievale della città, chiamato così perché qui un tempo sorgeva un castello con dodici



Formia, la Tomba di Cicerone

torri di cui oggi ne restano solo due; il porticciolo romano di Gianola; i resti dell'acquedotto e del teatro romano. Nel quartiere marinaro di Mola c'è la torre risalente al X secolo che oggi ospita mostre ed eventi. Da non perdere il Cisternone del I secolo a. C. imponente opera, seconda soltanto alla Cisterna Basilica di Istanbul. Ci sono poi tante chiese, come il Duomo di Sant'Erasmus che fu sede episcopale, ma quella che colpisce è l'Eremo di Santa Maria della Noce per via del suo campanile e della sua cupola in stile bizantino. C'è un altro porticciolo alla fine di Vindicio, quello di Caposele con piccolo teatro annesso dove in estate si tengono concerti e spettacoli.

La passeggiata prosegue sulla collina ai piedi del monte Redentore dove sta arroccato il borgo di Maranola che con uno sguardo distaccato ma accogliente guarda al mare. Ogni anno, nel periodo natalizio viene allestito un presepe vivente con più di 400 personaggi in costume locale. Nel borgo si tiene anche il Festival Internazionale della Zampogna.

Salendo un po' più su, incastonato nella roccia del monte Altino, c'è l'Eremo di San Michele Arcangelo, risalente all'830 d. C. una facciata di pietra che chiude una cavità naturale, fu ricostruita in stile gotico alla fine del XIX secolo.

La zona è ricca di acque sorgive, che filtrano in più punti dalla volta rocciosa.

Le pareti interne della chiesa fungono da fonte e l'acqua freddissima viene raccolta in alcune vasche in muratura.

emozioni
64

L'antica Minturnae e il Ponte Real Ferdinando

Tra archeologia, mare e il ponte, gioiello dell'architettura industriale e a Scauri la famosa spiaggia dei Sassolini

di Francesca Petrarca

Situata all'estremo sud della provincia, Minturno, incastonata tra il mare di Scauri e il fiume Garigliano, è una fiorente cittadina balneare grazie alle strutture turistiche e alle spiagge che si estendono fino alla foce del fiume, dove, sulla riva orientale, sorgono i resti di Minturnae. È questa un'area archeologica di grande importanza che comprende anche il porto con il suo maestoso teatro romano ove in estate si svolge una prestigiosa rassegna teatrale. Sotto il



“
“ TRA
ARCHEOLOGIA,
MARE E
IL PONTE

Il Comprensorio archeologico di Minturnae a Minturno

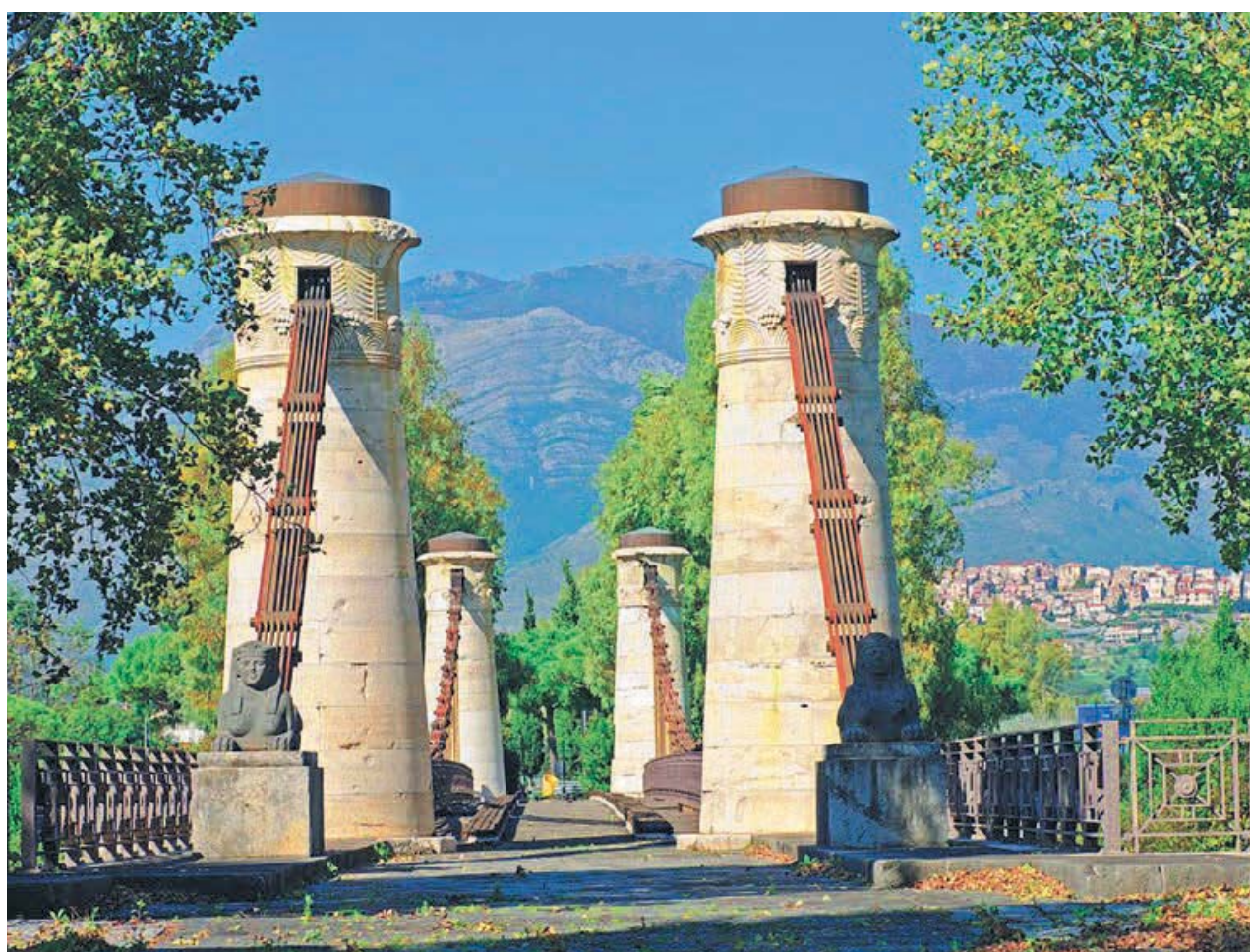
teatro è situato il Museo. Nei pressi del sito c'è un ponte sospeso sul Garigliano, il ponte Real Ferdinando, lungo 128 metri, esempio di architettura industriale all'avanguardia per l'epoca in cui fu costruito (1832) e fu dedicato a Ferdinando II delle Due Sicilie. Il 4 ottobre 1943 fu minato in alcuni punti e fatto saltare dall'esercito tedesco. Per fortuna le basi e i pilastri non furono danneggiati irreparabilmente e fu possibile restaurarlo.

Nel centro urbano, dove sorgeva Traetto, c'è il Castello Baronale, che diede ospitalità ad illustri personaggi come San Tommaso d'Aquino, Isabella Colonna e Giulia Gonzaga.

Tra i luoghi sacri spiccano la Chiesa di San Pietro dell'XI- XII sec. al cui interno è custodito il dipinto di Andrea Sabatini da Salerno "L'Ultima Cena", la Cappella del Sacramento del '500 e la statua della Madonna delle Grazie; la Chiesa di San Francesco e quella dell'Annunziata. Molti luoghi d'interesse si trovano a Scauri.

La sua costa ad ovest è rocciosa e frastagliata con due insenature: il Porticciolo Romano e il Porto Cofaniello. L'unica vera spiaggia è la bellissima Spiaggia dei Sassolini.

Ad est invece, c'è un lungo arenile dove si possono ammirare i resti della villa del console romano Marco Emilio Scauro. Altra località balneare è la marina di Minturno, prosecuzione orientale della spiaggia di Scauri.



*Il Ponte Borbonico Real Ferdinando (1832), a Minturno.
Il primo ponte sospeso su catenarie in ferro dell'Europa continentale*

“ LE SUE ORIGINI
SONO MOLTO
ANTICHE E
AVVOLTE
NELLA
LEGGENDA



Norma, l'Acropoli di Norba

emozioni
65

Alla scoperta di Cori e dell'antica Norba

Due borghi affascinanti per storia e leggenda. Norma sito apprezzato anche dagli appassionati del parapendio

di Francesca Petrarca

Cori vi aspetta con il suo delizioso e curato borgo medievale. Le sue origini sono molto antiche e avvolte nella leggenda. La città ha tre porte d'ingresso: Signina, Ninfina e Romana da cui prendono il nome i tre rioni che ogni anno a maggio si contendono il Carosello storico. Durante i festeggiamenti vengono aperte le taverne dove poter degustare i prodotti tipici e i vini locali come il famoso Nero Buono. Sarà molto interessante fare una passeggiata



Cori, il tempio di Castore e Polluce

in via del Porticato, una via coperta che ricalca un tratto delle mura poligonali, caratterizzata da una serie di finestre, in dialetto detta "Sipportica".

Ci sono le Chiese di Sant'Oliva, il tempio di Castore e Polluce e il simbolo del paese: il tempio di Ercole. Fuori il centro abitato, lungo la pedemontana si incontra la Chiesa della Santissima Annunziata.

A strapiombo su una rupe se ne sta invece la vicina Norma: chiese, fontane, il Museo Civico Archeologico e un museo goloso, quello del cioccolato, formano il centro medievale.

C'è anche un centro antico dove è situata Norba risalente al V secolo a. C. citata per la prima volta da Tito Livio in una delle sue opere.

La città era circondata da mura realizzate con grandi blocchi calcarei. Oltre alle mura ci sono numerosi monumenti come basamenti di templi, terme, cisterne, case, botteghe, strade e due complessi sacri: acropoli maggiore e minore. Nell'81 a. C. Norba che si era schierata dalla parte di Mario fu presa d'assalto dalle truppe sillane ed i suoi abitanti decisero di suicidarsi e incendiare la città piuttosto che consegnarsi al nemico.

Norma, inoltre, vanta uno dei migliori siti d'Europa dove praticare parapendio ed una scuola certificata Aeroclub d'Italia, che propone corsi per tutti i livelli.

L'area di volo si trova all'interno del Parco Archeologico dell'Antica Norba e ospita gare nazionali e internazionali.



Il Castello di Sermoneta visto dall'alto



Sermoneta, la terra dei duchi Caetani

Il delizioso borgo pontino dove il tempo si è fermato al medioevo

di Francesca Petrarca

Arrivare nel borgo medievale di Sermoneta significa immergersi in un'atmosfera da favola che racconta di cavalieri e dame. Fiorente feudo della famiglia Caetani, Sermoneta accoglie i visitatori con i suoi vicoli incorniciati da case in pietra, le finestre adornate da fiori e le botteghe che propongono biscotti e dolcetti. Addentrati in corso Garibaldi – soltanto a piedi – si arriva alla Loggia dei Mercanti, sicuramente uno degli angoli più affascinanti del centro storico, set di una scena del film "Non ci resta che piangere" con Massimo Troisi e Roberto Benigni e oggi sede della Pro-loco. Proseguendo e salendo una stradina fatta di gradini si giunge al Castello, edificio costruito dalla famiglia Annibaldi, passato poi ai Caetani nel 1297. Una visita a questo maniero è d'obbligo per poter ammirare la Sala dei

Baroni, le Camere Pinte decorate con gli splendidi affreschi del pittore Girolamo Siciolante, ribattezzato "il Sermoneta", le segrete con i disegni dei prigionieri, le Scuderie e la Casa del Cardinale. In estate, la corte del Castello è sede di importanti concerti e spettacoli. Uscendo dalla fortezza, la visita prosegue scendendo verso il Belvedere da dove si ammira un suggestivo panorama sull'Agro Pontino.

Sermoneta è un delizioso borgo molto amato dai turisti stranieri, ove non mancano gli edifici religiosi come la cattedrale di Santa Maria Assunta caratterizzata da un maestoso campanile alto 24 metri, l'Oratorio dei Battenti che ospita un museo di arte sacra con dipinti del XVI e XVIII secolo. Da visitare anche la bellissima Cappella dei Magi e il Museo Diocesano. Di fronte la cattedrale c'è il Giardino degli Aranci risalente al 1500, un tempo Pomerio oggi ospita tante piante di agrumi e offre una vista incantevole. Il viaggio prosegue con la stupenda Chiesa di San Michele Arcangelo, una struttura unica costruita in cima a uno sperone roccioso. Risalente all'XI secolo, l'edificio venne realizzato sui resti di un vecchio luogo di culto pagano, probabilmente di origine romana, che fornì le basi per sorreggere questa particolare chiesa, recentemente restaurata. Oltre all'importanza storica, culturale e paesaggistica, Sermoneta è famosa anche per le numerose sagre: la Festa dei Fauni, che si tiene a marzo; la Festa della Polenta a gennaio; la rievocazione storica della Battaglia di Lepanto. L'evento prevede sfilate per le vie del centro storico con figuranti in costume, gare di cavalli e piatti tipici, fino alla cerimonia finale che avviene nel cortile del Castello Caetani.



Passeggiando tra i vicoli del borgo di Sermoneta





Ninfa, il giardino più romantico del mondo

Nei pressi dell'Oasi anche il Parco Pantanello e la tenuta della famiglia Caracciolo

di Francesca Petrarca

Un'espressione di poesia e romanticismo, ecco cosa è il Giardino di Ninfa. Voluto dalla famiglia Caetani che se ne è occupata fino a qualche decennio fa con la sua ultima discendente, Lelia, oggi Ninfa è sotto la protezione della Fondazione Caetani. Dal 1976 è oasi del WWF ed è stato definito dal New York Times uno dei giardini più belli del mondo. Nei suoi otto ettari trovano dimora 1300 specie di piante. Scorci di ineguagliabile bellezza si susseguono in uno scenario incantevole: laghetti, ruscelli, fiori colorati, ruderi dell'antica città medievale e piante esotiche che nel clima mite del luogo hanno trovato l'habitat per crescere floride. Gli amanti delle rose troveranno un vero paradiso, tantissime le varietà anche rare che popolano il parco. Il giardino è aperto solo nei weekend ed è necessario prenotare la visita guidata online. Fuori le mura di Ninfa c'è il Parco Naturale Pantanello, area in cui è stata ricreata la zona delle paludi pontine, salvaguardato anch'esso dalla Fondazione Caetani. L'area umida di 100 ettari è un'oasi Lipu ed è frequentata da oltre 100 specie di volatili tra cui la moretta tabaccata, l'airone rosso e il falco di palude. Si visita solo su prenotazione. Se siete appassionati di giardini, nel comune di Cisterna di Latina c'è un altro parco, la tenuta di Torrecchia Vecchia di proprietà della famiglia Caracciolo che nel '91 decise di restaurarla con il supporto di Gae Aulenti per gli edifici, mentre si affidò al paesaggista britannico Dan Pearson per gli spazi verdi. Ancora oggi in evoluzione è un giardino di grande fascino dominato dai colori bianco e verde.

I Giardini di Ninfa a Sermoneta (foto Archivio Ciociariaturismo)





“ UN'ESPRESSIONE
DI POESIA E
ROMANTICISMO,
ECCO COSA È IL
GIARDINO DI NINFA



L'Abbazia di Valvisciolo a Sermoneta

emozioni
68

Valvisciolo, l'Abbazia dei Templari

Nella valle dell'Usignolo ai piedi di Sermoneta questo luogo di preghiera è ricco di mistero

di Francesca Petrarca

Un luogo immerso in una verde vallata, avvolto dal mistero per le tante leggende che la legano all'Ordine dei Templari e dove oggi dimorano i monaci cistercensi.

Il complesso, edificato in stile romanico-gotico risale all'VIII secolo. Lo splendido monastero come appare oggi è frutto di numerosi rimaneggiamenti. Grandi lavori di restauro furono eseguiti da Papa Pio IX e dall'Abate irlandese Stanislao White, generosa figura che si prodigò per la crescita dell'abbazia, di cui fu Priore tra la fine del 1800 e gli inizi del 1900.



Il Chiostro dell'Abbazia di Valvisciolo a Sermoneta

Valvisciolo custodisce qualcosa di magico che è presente in vari reperti archeologici sparsi in Europa, un quadrato del Sator, un palindromo contenente le parole "Sator, Arepo, Tenet, Opera, Rotas". La straordinaria scoperta è avvenuta casualmente all'abbattimento di una parete. L'interno della chiesa ha tre navate suddivise da pilastri e colonne con pareti spoglie, secondo i canoni del "memento mori" dei cistercensi che privilegiavano la sola spiritualità. Sul fondo della navata sinistra si trova la cappella di San Lorenzo, affrescata nel 1586-89 dal pittore Niccolò Circignani detto il Pomarancio su commissione del cardinale Enrico Caetani e di Onorato IV. Gli affreschi furono realizzati in occasione della visita di papa Sisto V nel ducato Caetani.

Secondo la leggenda quando l'ultimo Templare, Jacques de Molay fu bruciato sul rogo per eresia, la facciata dell'abbazia fu segnata da una crepa sopra al rosone. Ancora oggi, osservando attentamente l'architrave del portale principale, se ne riesce a intravedere il segno. Anche alcune croci raccontano l'antica presenza dei Templari che erano soliti radunarsi nelle segrete dell'Abbazia. Facendo attenzione le scoprirete nel primo gradone del pavimento della chiesa, nel soffitto del chiostro e nella parte sinistra dell'occhio centrale del rosone.



L'Abbazia di Fossanova a Priverno

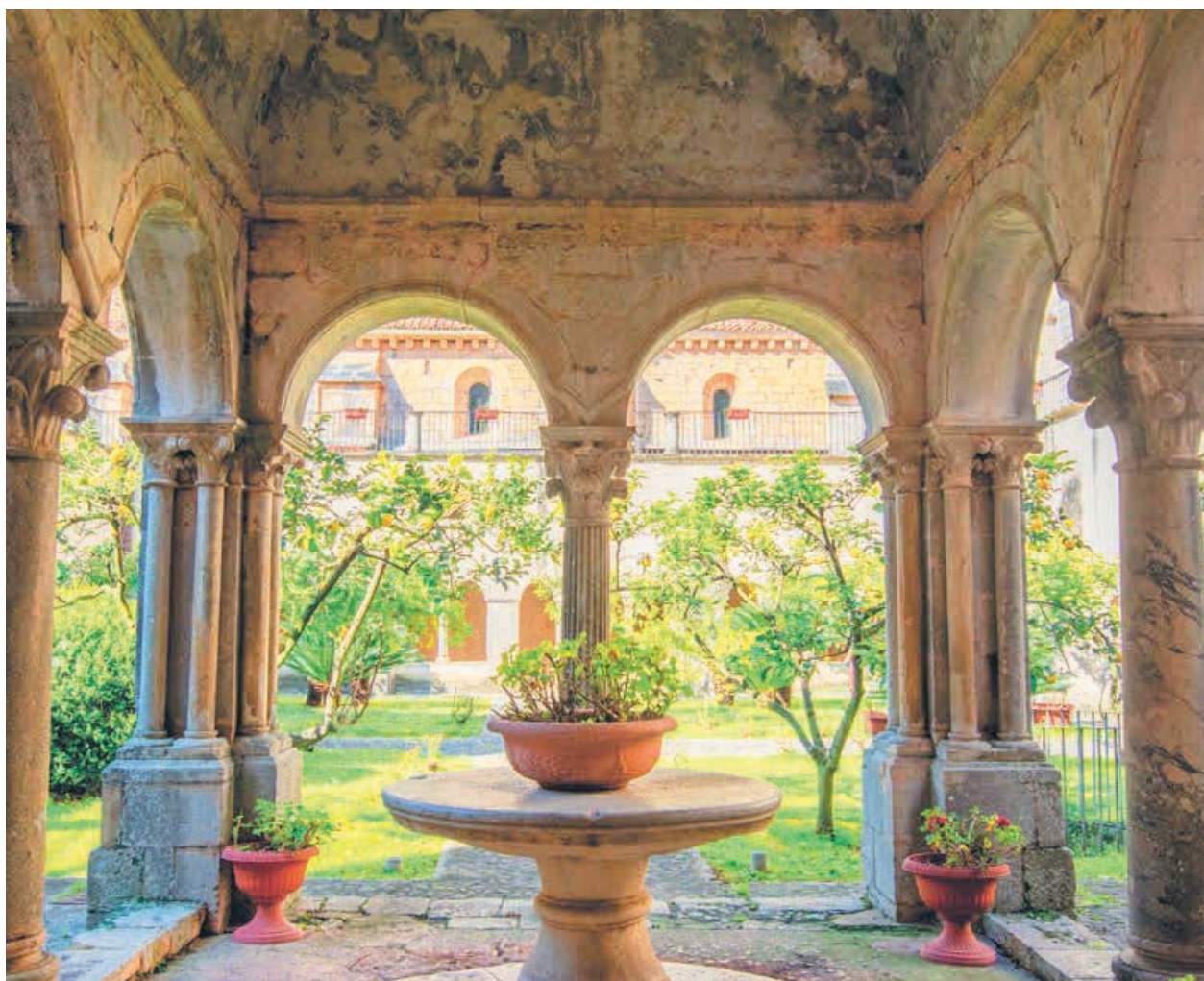
emozioni
69

Priverno e Fossanova sulle orme di San Tommaso

Città d'arte medievale e antico centro fiorente
in epoca romana e la suggestiva Abbazia

di Francesca Petrarca

Il piccolo borgo situato sui monti Lepini è un forziere di palazzi nobiliari, antiche chiese, vicoli e scalinate, Priverno però nel passato era posto in pianura e fu abbandonato durante le incursioni barbariche. Il quartiere medievale era delimitato da settantadue torri e sei porte, di cui oggi ne restano tre: Porta San Marco, Posterula e Napoletana. Suggestiva è piazza Giovanni XXIII, presenta una grande scalinata che conduce alla cattedrale di S. Maria Annunziata dove, oltre a svariate opere di pregio, è conservato il cranio di San Tommaso d'Aquino, morto nella vicina Fossanova. La Chiesa è stata più volte rimaneggiata



Edicola nel Chiostro dell'Abbazia di Fossanova

e oggi la sua è un'architettura barocca. Poco fuori il paese sorge il castello di San Martino appartenuto al cardinale Bartolomeo Gallio, circondato da 24 ettari di bosco, che dal 2019 è stato dichiarato Monumento Naturale Regionale. A 5 km di distanza c'è l'area archeologica di Privernum, sette ettari di ciò che resta della colonia fondata nel II secolo a. C.: un grande edificio termale, tre case patrizie, un tempio, sculture e bellissimi mosaici. Ed infine, il borgo di Fossanova con la sua Abbazia. La chiesa è dedicata alla Vergine Maria e al Martire Santo Stefano. L'edificio è semplice e spoglio, caratteristica che lo rende peculiare, con solo un rosone che disegna giochi di luce di grande suggestione in alcune ore del giorno. Adiacenti, il Chiostro in stile romanico e gotico delineato da una serie di colonnine marmoree; il Refettorio, la Sala Capitolare, l'Infermeria dei conversi, oggi sala per attività culturali, la Foresteria che accoglie il Museo Medievale e la Casa dell'Abate, dove morì San Tommaso d'Aquino nel 1274. Ancora oggi la chiesa ne conserva la tomba mentre il corpo fu trasferito a Tolosa alla fine del XIV secolo. Nella vicina Maenza un affresco della chiesa in piazza Duomo ricorda il soggiorno di San Tommaso anche qui, dove nel 1274 fece sosta al Castello baronale. Malato e sentendosi prossimo alla morte esprime il desiderio di raggiungere Fossanova per passare gli ultimi giorni in preghiera e raccoglimento.



Fondi, il palazzo baronale e l'Abbazia di San Magno

Uno dei centri storici più ricchi della provincia di Latina, custodisce importanti monumenti

di Francesca Petrarca

In epoca romana era attraversata interamente dalla via Appia di cui ne conserva tratti di basalto, e nel 1500 divenne importante centro culturale grazie alla contessa Giulia Gonzaga. Anche a Fondi ci sono le impronte della famiglia Caetani, riconoscibili nel palazzo baronale, uno dei rari esempi di fortezza edificata in pianura, oggi sede del Museo Civico. Nel centro storico ci sono diversi edifici religiosi: la Chiesa di Santa Maria Assunta, costruita dal conte Onorato II Caetani; l'Auditorium ed il complesso di San Domenico, dove soggiornò più volte San Tommaso d'Aquino; il Duomo di San Pietro edificato su di un tempio dedicato a Giove, al cui interno si trova una cattedra cosmatesca sulla quale nel 1378 fu incoronato l'antipapa Clemente VII, il monumento funebre di Cristoforo Caetani e due trittici della fine del Quattrocento. Vale una visita anche il quartiere ebraico, che andò distrutto con l'incursione del pirata Barbarossa nel 1534. Qui si trova anche il Museo Ebraico, nato per recuperare e valorizzare quella che si presume sia stata l'antica sinagoga, chiamata "Casa degli spiriti". La casa, teatro di oscure e terribili vicende, si crede sia infestata dai fantasmi. Oltre al mare, a qualche chilometro dalla città c'è il lago di Fondi uno dei più grandi della provincia che a differenza degli altri laghi costieri è alimentato da fonti di acqua dolce. E ancora, il complesso religioso di san Magno, importante patrimonio storico e culturale, inserito nel Parco Monti Ausoni e lago di Fondi. Oltre alla Chiesa, dedicata a San Benedetto ci sono una foresteria, un mulino ad acqua e una sorgente di acqua limpidissima che sgorga alla base delle mura del monastero che conferisce al luogo un incredibile fascino.

Il Castello Baronale dei Caetani nella piazza di Fondi





Lenola, Scala della Pace



Campodimele, Lenola e il Santuario Madonna del Colle

Rilassanti passeggiate nella storia e nella natura

di Francesca Petrarca

Campodimele ha fama di avere una delle popolazioni più longeve d'Italia. Forse per la sua aria pura, essendo circondata da una bellissima faggeta, a 647 metri s.l.m., ma anche per il buon cibo. Il suo centro racchiude interessanti testimonianze storiche come il monastero di Sant'Onofrio edificato nell'XI sec. patrono del paese insieme a S. Michele Arcangelo e S. Rocco. Suggestiva anche la passeggiata che si può fare lungo le mura medievali. Questo piccolo paese però è anche conosciuto per le sue prelibatezze enogastronomiche. Una menzione speciale merita la zuppa di cicerchie. Gustosissima è anche la "laina", pasta fatta in casa con sola farina e acqua e condita con le cicerchie cotte e ricotta essiccata di capra, o ancora le "ciammotte" chioccioline molto gustose, che vengono cucinate con la menta e le erbe aromatiche. A pochi chilometri, c'è Lenola, piccolo borgo collinare posto sulle alture della catena dei monti Ausoni e Aurunci. Percorrere la Scala della Pace, nel suo centro storico, raccolta tra le mura degli edifici significa immergersi in tanti fotogrammi di un'unica sequenza cinematografica, fino a formare, tutti insieme, un unico "Mosaico della Pace". Ideata e progettata dallo scultore Giuseppe Quinto di Lenola fu portata a compimento nel settembre del 1987 e rispetta la struttura della preesistente scalinata, realizzata nel 1925. Dei suoi 110 gradini, 83 ospitano mosaici creati dal maestro francese Bruno Amman su bozzetti di artisti provenienti da tutto il mondo. Conduce tra l'altro al Santuario della Madonna del Colle, basilica minore dal 2015, dove è conservato l'affresco della Vergine con il Bambino, ritrovato in una grotta nelle vicinanze. Il santuario fu edificato per ricordare l'apparizione mariana avvenuta secondo la tradizione ad un giovane del luogo nel 1602.

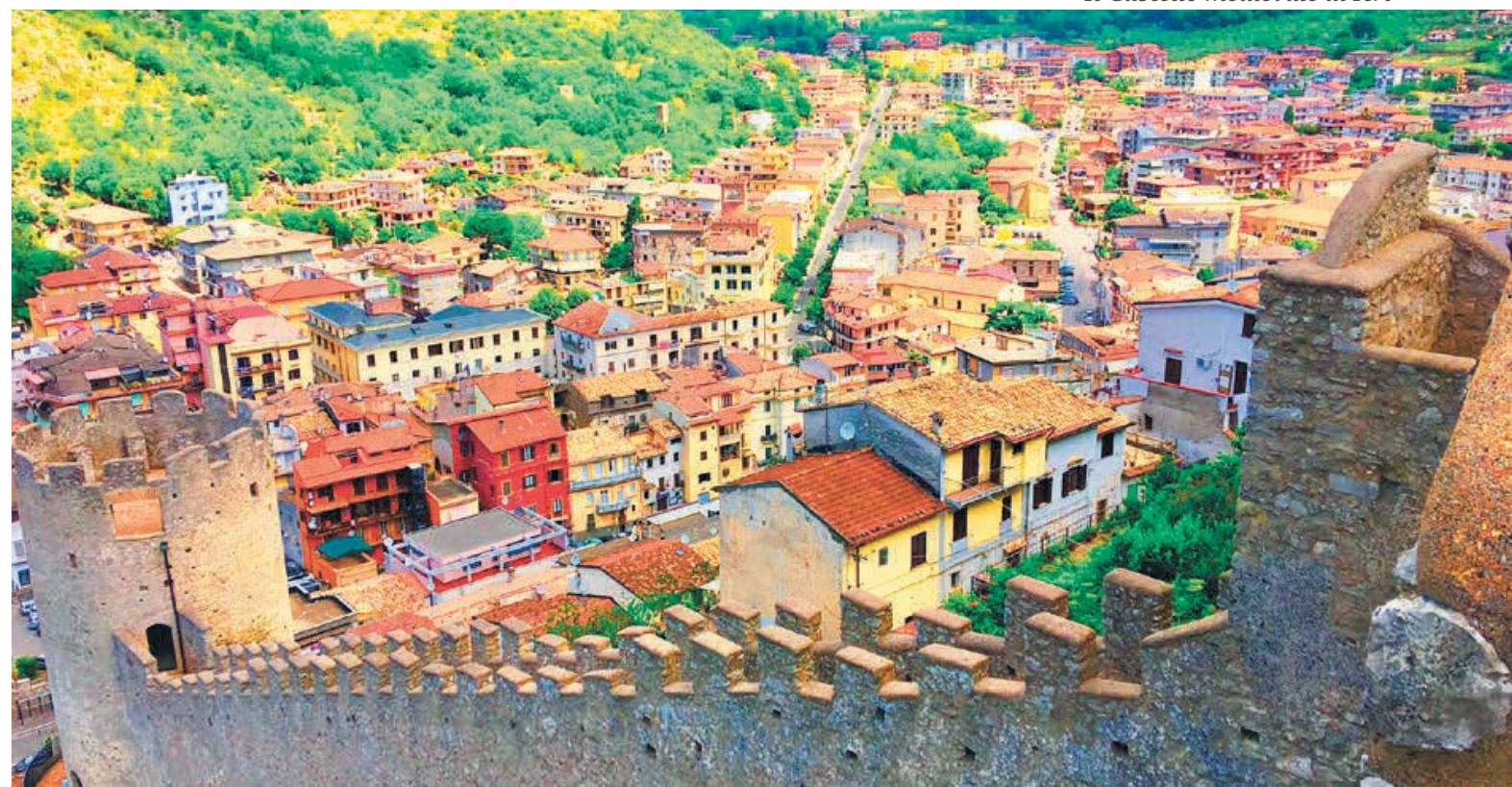
I briganti e il Castello di Itri

L'importante snodo della Regina Viarium con la piccola striscia di spiaggia di Punta Cetarola

di Francesca Petrarca

Ai piedi dei monti Aurunci c'è un borgo che vi catapulterà indietro nel tempo. Il suo castello è ancora intatto e visitabile; vi si giunge attraverso stradine e scalinate dove incontrerete anche antiche chiese e campanili. Si narra che qui si nascose la bella Giulia Gonzaga per sottrarsi al pirata Barbarossa che voleva rapirla. Oggi la fortezza ospita spettacoli, mostre ed eventi. Itri, dal latino "Iter", cammino, (rientra nella via Francigena del Sud) è stata un'importante stazione sulla antica via Appia e il tratto che porta a Fondi è tutt'oggi percorribile a piedi. Qui si incontra una stazione di posta dove trovò rifugio Fra Diavolo, il leggendario brigante che oppose resistenza all'avanzata dell'esercito francese, nato in questo borgo nel 1771 con il nome di Michele Arcangelo Pezza. La sua casa si trovava nel centro storico; purtroppo, nel 1943, durante la guerra, fu bombardata e andata distrutta. A lui è dedicato il Museo del Brigantaggio. Un percorso espositivo che intende far riflettere sul significato di questo fenomeno. A circa 10 km dal centro del paese è situato uno dei santuari più antichi d'Italia, il santuario della Madonna della Civita. Nel corso dei secoli, hanno fatto visita e pregato la Madonna proveniente da Costantinopoli, pellegrini illustri. Pio IX arrivò qui con Re Ferdinando II nel 1849; nel 1989 anche Papa Giovanni Paolo II venne in venerazione del ritratto che secondo la tradizione fu dipinto da San Luca evangelista.

Il Castello medievale di Itri





Alatri, il Cristo nel Labirinto



Il mistero dei Templari in Ciociaria

Tra simboli, segreti e labirinti nascosti

di Francesca Casinelli

Castelli, chiostrì e abbazie tra Roma e Napoli nascondono gelosamente segni misteriosi che rievocano i Cavalieri del Tempio, protetti dai pontefici e perseguitati dopo lo Schiaffo di Anagni. Storie, vicende, enigmi si intrecciano all'ombra della torre di Trevi nel Lazio, che, con bolla papale del 1263, fu affidata ai Cavalieri Templari. Il maestoso maniero medievale con mura alte dai 12 ai 16 metri fu una roccaforte per il controllo commerciale di una delle vie di transito dei Cavalieri Crociati diretti in Terrasanta. Nell'oratorio di S. Thomas Becket ad Anagni si trova disegnata la sinopia di un cavaliere con la spada e lo scudo crociato. Nel 1174, qui, papa Alessandro III canonizzò Bernardo di Chiaravalle, colui che tracciò le linee guida della "regola" dei Cavalieri Templari. Un mix di simboli si ritrovano presso la chiesa di San Nicola a Castro dei Volsci, nel Castello di Ceccano e ad Alatri. Nella Chiesa di San Francesco un unicum è il "Cristo nel labirinto", un affresco che raffigura un labirinto unicursale che racchiude nei dodici cerchi concentrici bianchi e neri il Cristo che invita i fedeli ad abbandonarsi fiduciosi a Dio. Meta suggestiva è Veroli, dove tre chiese rimandano alle antiche presenze templari. Santa Maria de' Franconi di proprietà dell'Ordine dei Cavalieri del Tempio; la Basilica di Santa Salome, edificata nel 1209 sul luogo del ritrovamento del corpo della Santa, madre degli apostoli Giovanni e Giacomo; e la Chiesa di S. Erasmo, sulla cui facciata sono scolpiti vari simboli templari. Ad Amaseno, la Collegiata di Santa Maria, opera gotico-cistercense, è custode delle reliquie del sangue di San Lorenzo martire, reliquia probabilmente portata qui dai Crociati. Questo sangue si scioglie da secoli, precisamente tra l'8 e il 10 agosto di ogni anno.



Marcello Mastroianni



Ciack! Si gira in Ciociaria

Con Mastroianni, De Sica e Manfredi

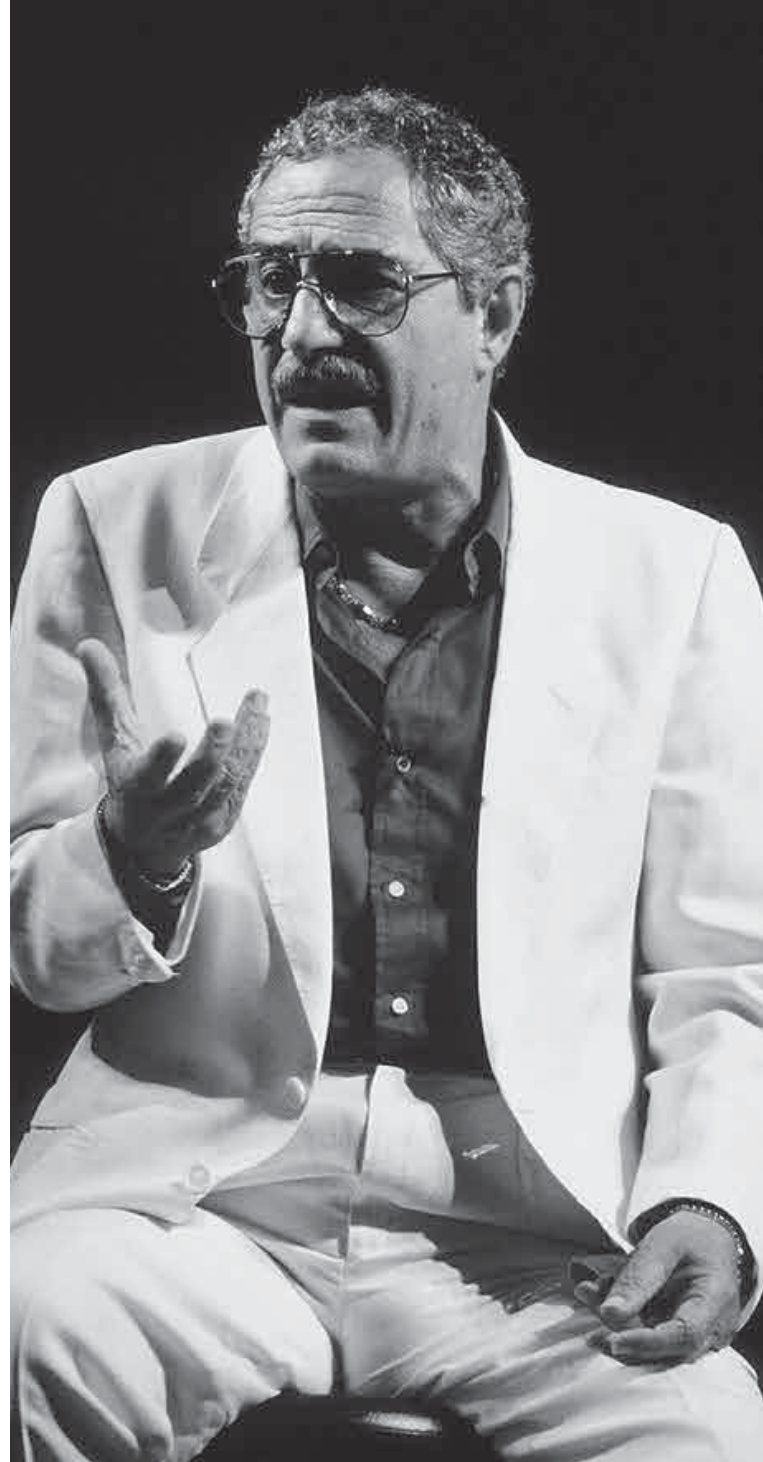
di Francesca Casinelli

Pronti a "girare"? Ciack ... si passeggia lungo borghi ricchi di storia dove sono nati oppure sono stati girati film da Oscar, come "La Ciociara" girato a Vallecorsa, paese di briganti e dei suggestivi terrazzamenti a secco, Patrimonio immateriale Unesco. L'esterno della chiesa delle Grazie e la strada adiacente ricordano la scena madre, quella della violenza subita da Cesira (Sofia Loren) e sua figlia. La regia era di Vittorio de Sica, figlio della terra ciociara, nato a Sora nel Borgo Canceglie dove una lapide ricorda la sua casa di nascita. E di Sora è lo scenografo Angelo Valente, progettatore di noti stabilimenti cinematografici.

Ma se si parla di Ciociaria il pensiero va a Nino Manfredi. Il suo paese natale è Castro dei



Vittorio De Sica



Nino Manfredi

Volsci, un antico baluardo della Chiesa sorto a difesa della Roma pontificia. Questo centro "acciambellato" sul colle, con uno dei più bei belvedere sulla valle Latina, è tra i "Borghi più belli d'Italia".

Il "bel Marcello" nasce a Fontana Liri, vicino ad Arpino, da dove vengono i "Mastroianni". Marcello rese onore alla sua terra quando nel 1988 tornò ad Arpino sul set del film "Splendor" di Ettore Scola con Massimo Troisi. Oggi girare per la città di Cicerone è anche riconoscere i luoghi del film in ogni suo angolo. Fermati a sorseggiare un buon caffè e sicuramente qualcuno comincerà a raccontarti di quando ha fatto la comparsa accanto a questi grandi artisti. Nel 2019, l'Acropoli preromana di Civitavecchia di Arpino è stata scelta da Ficarra e Picone come set per il film "Il primo Natale".



Murales, Musica e Gusto sotto il Monte Cacume

Patrica - Supino - Morolo - Sgurgola

di Francesca Casinelli

Monte Cacume è ricordato da Dante nella Divina Commedia per la sua impervia salita. Il Monte è anche una delle due grandi bio-nicchie di flora della Ciociaria in tema di orchidee rare e con attitudini montane. Lungo la pedemontana dei Lepini, potrai fermarti nei quattro antichi paesi di Sgurgola, Morolo, Supino e Patrica. Ai buongustai sono riservate piacevoli sorprese! Il borgo di Patrica, come un presepe a grandezza naturale, si aggrappa su un ripido costone della montagna, sovrastato dalla mole del nobile Palazzo Spezza. Se capiti da queste parti in autunno non perderti l'assaggio della castagna pizzutella, piccola nelle dimensioni, ma grande nel sapore! A maggio, Supino si riempie di migliaia di pellegrini per partecipare alla processione di San Cataldo, il Santo patrono. Alla fine dello stesso mese i vicoli e le piazze del paese si colorano grazie alla Mostra delle Azalee. Sul pianoro di Santa Serena (1100 m), da dove partono sentieri per piacevoli e panoramiche passeggiate, trovi aria pura, natura, relax. L'emigrazione verso l'America nel 1900 fu molto forte a Morolo, oggi noto per i suoi murales dedicati a questo tema. Morolo vanta due punte di diamante dell'enogastronomia locale: il "Gran Cacio" e la "Ciambella" di Morolo, formaggi di alta qualità. Se vieni da queste parti a gennaio, inoltre, troverai la sagra della polenta servita in piazza nelle tipiche "scife" (vassoi) di legno. Il Museo delle Bande Musicali di Sgurgola si trova nella Torre di Mole Colonna. Qui trovi costumi, strumenti musicali e incisioni inviati da duecento bande musicali di ogni parte d'Italia, come la centenaria fanfara dei bersaglieri.

Morolo. Foto accanto: Patrica





“ PATRICA,
UN PRESEPE
A GRANDEZZA
NATURALE



Una stradina tra le vecchie case del borgo medievale di Pico



"Il paese del P."

E il Parco letterario® di Pico

di Francesca Casinelli

(...) Immaginate piuttosto un minuscolo paese, un borgo sperduto tra le montagne. Al tempo della mia storia io vivevo laggiù, e del resto (aggiunse sorridendo) è là che sono nato. (...). Il Paese del P, così Tommaso Landolfi, uno degli scrittori di maggior rilievo del XX secolo, definisce il paese natio nei suoi romanzi, che tanto lo ha ispirato e che per questo oggi è il secondo Parco Letterario® nel Lazio. Inoltre, i tratti del piccolo centro si rintracciano anche nell'opera "Elegia a Pico Farnese" (Le occasioni) di Eugenio Montale, grande amico di Landolfi. Visitandolo conoscerai i vicoli stretti e regolari, gli umori, le immagini, le fantasie legate alla vita e ai personaggi del paese attraverso le parole di Landolfi riportate su pannelli dislocati lungo gli stretti vicoli del centro storico fin sui sentieri delle zone montane circostanti. Pico è talmente caratteristico, con le sue case adagiate in simmetria, da meritare il titolo "i Borghi più Belli d'Italia".



Angolo di pietra a Castelnuovo Parano (foto Archivio Ciociariaturismo)



Borghi di Pietra dei Monti Aurunci

Ausonia - Castelnuovo Parano
Coreno Ausonio - Esperia

di Francesca Casinelli

Ti proponiamo questi piccoli comuni di nobile pietra da scoprire tra sapori, profumi e atmosfera di altri tempi. Cominciamo da Ausonia ai piedi della mole imminente del Fammera. Il borgo trasuda da tutti i pori storia e magia tanto sono evocativi i vecchi vicoli e gli stretti archi di pietra viva per salire al Castello. Non poteva esservi luogo migliore per concepire e realizzare qui il Museo della Pietra. Sul punto più alto della città sorge la chiesa di S. Michele Arcangelo (XIII sec.) dedicata alla figura dell'angelo guerriero, capo delle milizie divine, mentre nella parte più bassa si trova la Madonna del Piano, un santuario dove arte e leggenda si fondono negli affreschi della cripta, di notevole importanza artistica. Cibi genuini, marzoline, pane cotto al forno e olive, un buon bicchiere di rosso robusto e quattro chiacchiere in libertà tra amici le proponiamo a Castelnuovo Parano, paesino medievale, come è raro incontrare. Qui l'orologio può restare sul comodino. Un altro castello si trova ad Esperia, fondata da un gruppo di monaci greci nel 998 d.C. Fu nel 1103 che il normanno Guglielmo di Blosseville, duca di Gaeta e Pontecorvo, fece erigere il castello con torre quadrata che da quel momento prese il nome di Rocca Guglielma. Oggi i resti della Rocca rimangono a vegliare sul paese che si è esteso su più livelli: Esperia superiore, Esperia Inferiore e Monticelli. Nota gastronomica: la marzolina è un formaggio, a forma cilindrica, prevalentemente di latte di capra. È diventata un vero must della cucina di nicchia e questi paesi ne mantengono la produzione plurisecolare.

Curiosità: la Terra degli Ausoni, con Coreno Ausonio è il centro della lavorazione del marmo più importante del Lazio: il Perlato Royal Coreno®.

Antiche città nascoste lungo la Via Latina

Aquinum, Fregellae e Casinum

di Francesca Casinelli

Partecipa alla scoperta delle città di epoca romana che si stanno riportando alla luce lungo la Via Latina, una delle strade più antiche del Lazio meridionale interno. Realizzata nel 328 a.C. su un tracciato già percorso in età preistorica, nel medioevo prese il nome di Via Casilina e divenne via di pellegrinaggio rientrando, oggi, nella Francigena del Sud. Tra Arce e Ceprano sorse Fregellae, colonia fondata nel 328 a.C. e distrutta nel 125 a.C.. Sono stati riportati alla luce il tempio di Esculapio, le domus e le terme riconosciute come le più antiche della storia romana. Qui sentirai raccontare dei quaranta cavalieri fregellani, guardie del corpo del console di Roma e di una città, che combattendo strenuamente si oppose ad Annibale fermandone l'avanzata. Il materiale di scavo è custodito a Ceprano nel Museo archeologico. La più grande e importante città d'epoca romana tra Roma e Capua è Aquinum, in territorio di Castrocielo, dove troverai in frenetica attività giovani archeologi professionisti, entusiasti di riportare alla luce l'antica città estesa per oltre 100 ettari e abitata verosimilmente da 60/80mila persone. I reperti trovati vengono man mano esposti in municipio. Calpestando i basolati della strada romana ad Aquino si arriva all'Arco onorario di Marcantonio. E qui, tappa obbligata, è il Museo della città, dove trovi il Sarcofago delle Quadrighe (fine III d.C.), raro esemplare che illustra una vivacissima scena di gara di quadrighe nel Circo Massimo. A Cassino la Via Latina attraversa l'area archeologica di Casinum con il Teatro, il Mausoleo di Ummidia Quadratilla e l'Anfiteatro. Primeggia nel Museo un notevole letto funerario in osso rivestito di lamine a foglia d'oro, del I sec. a. C., con figure femminili alate, centauresse, teste di cigno che richiamano culti dionisiaci, orfici, isiaci.

Castrocielo, Area Archeologica di Aquinum (foto Archivio Ciociariaturismo)





Ripi, Museo dell'Energia (foto Archivio Ciociariaturismo)



Pozzi di petrolio e Preistoria in Ciociaria

Ripi, Pofi e Argil "l'Uomo di Ceprano"

di Francesca Casinelli

Pozzi di petrolio in Ciociaria? Percorrendo la via Casilina ne avrai conferma fermandoti a Ripi per visitare il Museo dell'Energia, un museo geologico e scientifico dove esplorare le antiche e le nuove tecniche di produzione dell'energia e ascoltare storie e leggende legate al passato di un'antica miniera petrolifera. Il personale ti accompagnerà ai pozzi ancora sfruttati dall'azienda che ne detiene la gestione. Questo è uno dei più antichi giacimenti petroliferi scoperti in Italia. Per capire ulteriormente la natura geologica del nostro territorio raggiungi Pofi, costruito su un'area vulcanica non più attiva e i cui palazzi e le strade del centro storico sono di scura pietra lavica. La visita al Museo Preistorico completa la conoscenza degli aspetti morfologici del territorio e ne espone i ritrovamenti preistorici. Tra questi, Argil, l'Uomo di Ceprano, cranio datato 500mila anni, tassello importante nell'ambito del record fossile dell'Europa antichissima. Da non perdere, inoltre, la chiesa di Sant'Antonino, monumento nazionale in stile romanico e la "Festa dei Fiori" (ultima domenica di aprile).



Roccasecca, la statua di San Tommaso, di Giuliano Vangi, 2005 (foto Archivio Ciociariaturismo)



La Contea di San Tommaso d'Aquino, il "bue muto"

Alla scoperta dei luoghi del "Dottore angelico"

di Francesca Casinelli

In Ciociaria nasce San Tommaso e da Roccasecca si parte per conoscere la sua storia. La stradina che attraversa il borgo medievale porta alla Chiesa di San Tommaso, da dove un vasto panorama si apre sull'intera Contea dei d'Aquino. Ripreso fiato, una passerella in legno conduce in cima al monte, attraversando il borgo fantasma fino ai ruderi del Castello dei d'Aquino dominante la Valle del Liri con i centri di Roccasecca, Castrocielo, Aquino e Colle San Magno. Qui nasceva San Tommaso, il "Dottore Angelico" della Chiesa, che diffuse il suo



Priverno, l'Abbazia di Fossanova, il Chiostro (foto Archivio Ciociariaturismo)

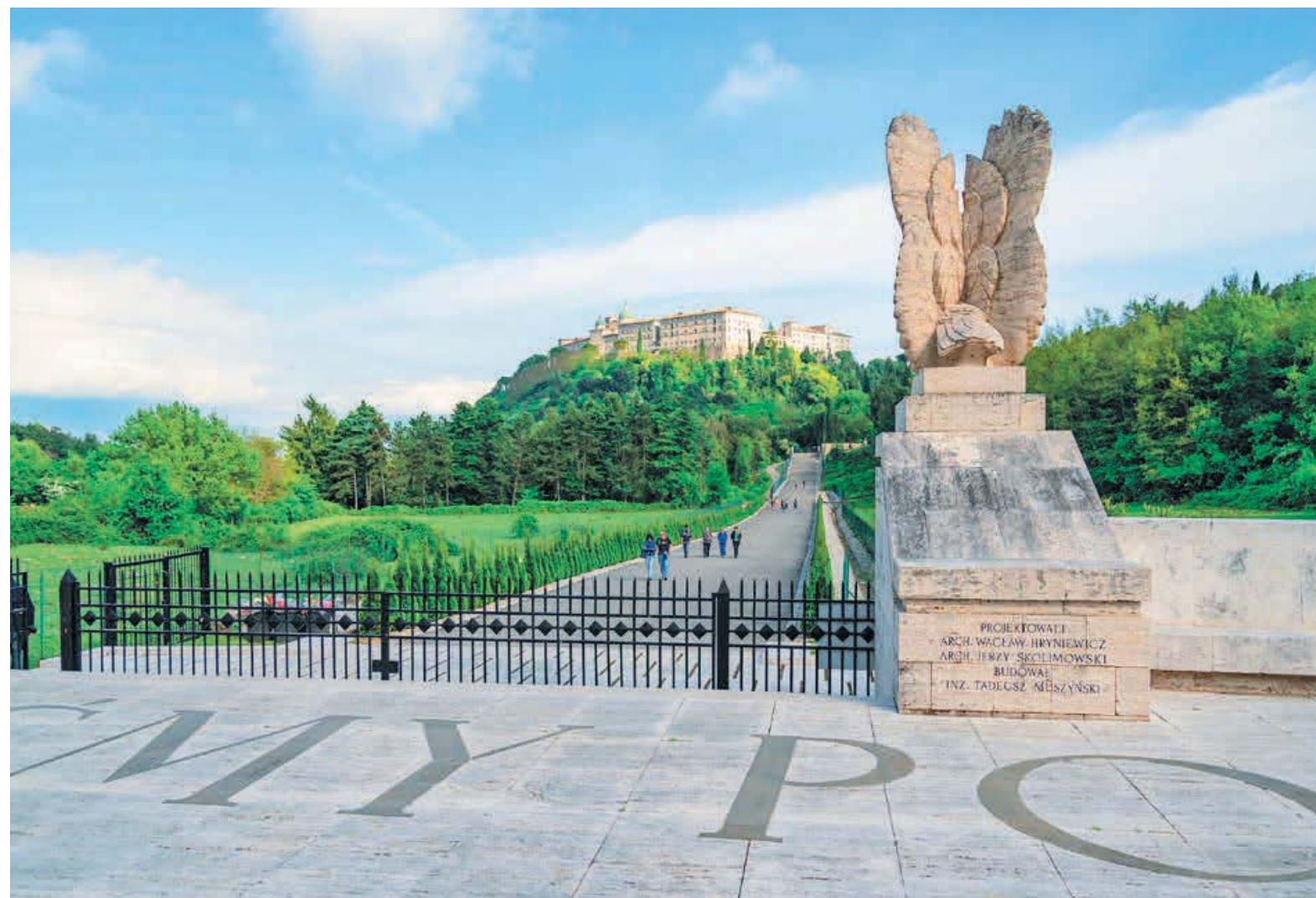
sapere lungo le strade dell'Europa. Un aneddoto racconta che era talmente rapito dai suoi ragionamenti da non accorgersi che ormai i suoi amici lo avevano soprannominato il "bue muto"; bue per il suo aspetto possente, muto perché non parlava mai.

Essendo il figlio più piccolo dei d'Aquino, era destinato alla vita ecclesiastica e il padre ambiva vederlo abate di Montecassino, nel quale si era formato da bambino.

Divenuto però domenicano contro la volontà paterna, Tommaso fu rinchiuso nel Castello di Monte San Giovanni Campano. Nella torre ancora oggi si racconta dell'episodio della tentazione e del cingolo della castità.

Entrando ad Aquino, la chiesa della Madonna della libera, splendido esempio di chiesa benedettina del 1000, conserva, sul portale d'entrata, una lunetta che ci parla di Tommaso e della sua famiglia. Un mosaico di fattura bizantina riporta, alla destra e alla sinistra di Maria con Gesù Bambino, due donne dentro delle arche: sono Ottolina e Maria, due zie di Tommaso! Ma è nella moderna Cattedrale che viene conservata la reliquia della "costola del cuore" del santo. Il borgo antico, poi, ti accoglie con la piccola rocca dei d'Aquino.

Tommaso morì nell'Abbazia di Fossanova, durante un viaggio mai concluso per Lione, dove Papa Gregorio X aveva convocato un Concilio.



Cassino, l'Abbazia di Montecassino vista dal Cimitero militare polacco




I luoghi della battaglia di Montecassino

Tra Cassino e Pontecorvo lungo il "Gran percorso della memoria"

di Francesca Casinelli

"Il Gran Percorso della Memoria" rilegge i fatti più salienti di quella che fu la battaglia più cruenta della Seconda guerra mondiale lungo la Linea Gustav. Emblema ne è la millenaria Abbazia di Montecassino considerata l'araba fenice dei tempi moderni perché risorta esattamente com'era dopo i bombardamenti del 1944. La città di Cassino oltre ai Sacrali Militari Polacco, Tedesco e del Commonwealth, ripercorre le fasi della Battaglia di Cassino



“ LA II GUERRA MONDIALE E LA LINEA GUSTAV

Cassino, la Rocca Janula (X sec.)

nell'Historiale, museo progettato dalle Officine Rambaldi. Il museo è assolutamente interattivo, con una scelta high-tech che coinvolge il visitatore nelle fasi salienti delle quattro famose battaglie. Imperdibile ed emozionante il frame che ripercorre il bombardamento alleato dell'abbazia in soggettiva dall'aeromobile che sganciò le prime bombe.

Anche a Pontecorvo, cittadina distrutta completamente durante i bombardamenti della II Guerra Mondiale, una breve passeggiata tra il Municipio e la cattedrale è costellata di lapidi, carrarmati, monumenti a ricordare gli avvenimenti dell'ultima guerra. La città fu liberata dalle truppe Canadesi e divenne porta di ingresso per quelle coloniali francesi, i tristemente noti 'goumiers', che tante efferatezze compirono in quelle valli dopo lo sfondamento a Montecassino. All'interno della cattedrale resti di epoca alto medievale si mescolano ad elementi architettonici moderni, opere settecentesche e al "Tesoro di San Bartolomeo", preziosa collezione di argenterie, paramenti sacri e altri oggetti salvati dalla distruzione bellica.

Il Grand Tour delle Mura Ciclopiche e la Cascata di Isola del Liri

Viaggio tra "le città saturnie" di Alatri, Arpino, Atina, Anagni e Ferentino

di Francesca Casinelli

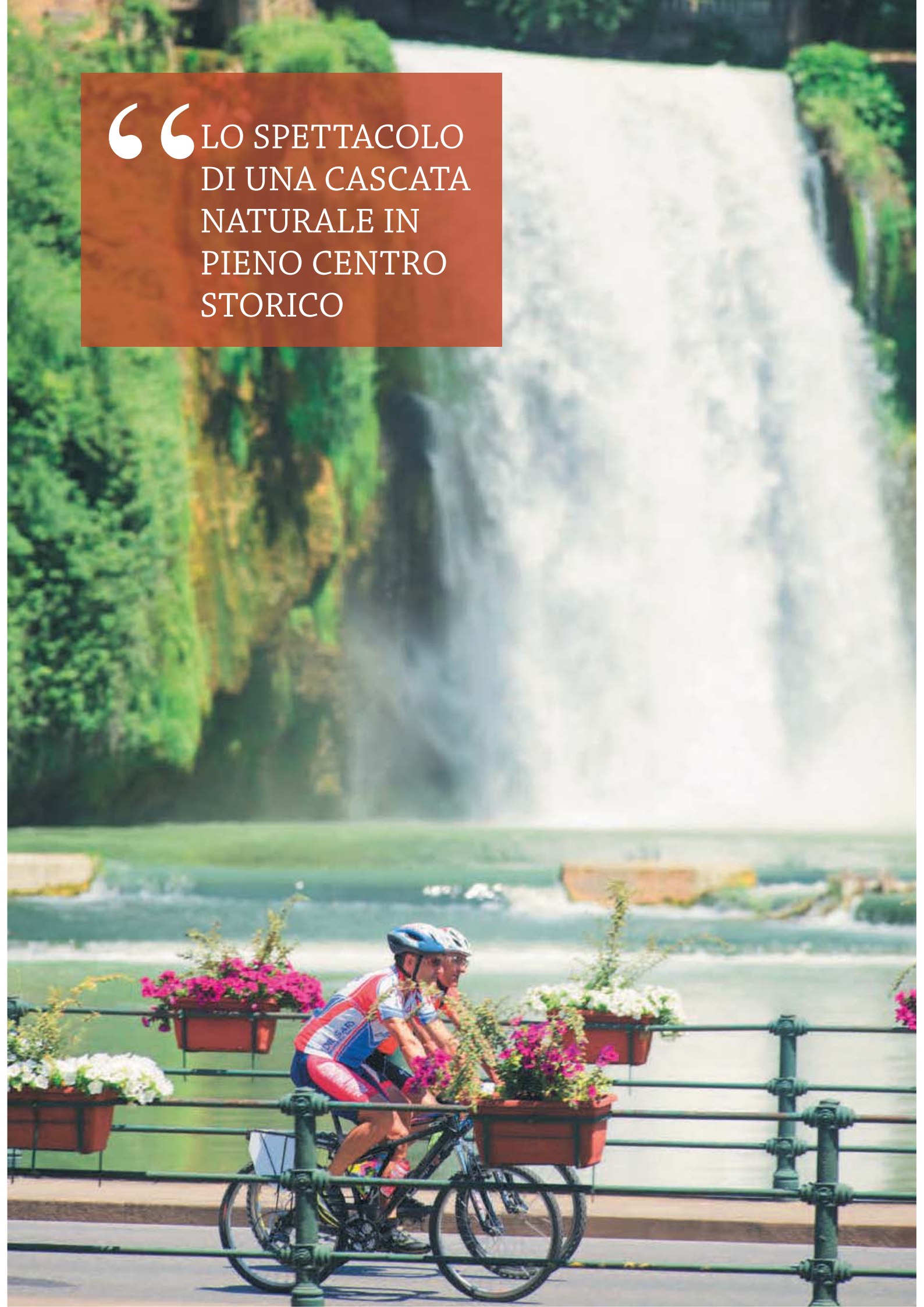
Sentiti viaggiatore del II Millennio e scopri le famose "Città Saturnie". Cinque città la cui origine si perde nel mito e i cui nomi cominciano per "A": Alatri, Anagni, Arpino, Atina e Ferentino (un tempo chiamata Antino). I viaggiatori di scoperta del Grand Tour, in pieno Romanticismo, le visitarono attratti dalla tradizione secondo la quale sono state fondate dal dio Saturno durante l'età dell'Oro. Quello che è certo è che in ognuna di queste città ritroviamo le stesse mura ciclopiche, costituite da massi giganteschi incastrati alla perfezione, senza l'ausilio di alcuna malta o cemento di sorta. La grandiosità di queste mura ha sempre riportato alla mente i mitici Ciclopi, gli unici, secondo la leggenda, in grado di sostenere il peso di questi massi. In questo viaggio potrai ammirare le Acropoli preromane di Alatri (VII-VI sec a.C.), che stupì il Gregorovius quando si trovò di fronte la cittadella pentagonale perfettamente integra, la Porta dei Falli, simboli di fertilità, e la Porta Maggiore col suo architrave di 25 tonnellate; di Civitavecchia di Arpino, patria di Cicerone, con l'unica Porta Scea (VIII sec a.C.) presente in Italia e simile alle porte di Micene e Tirinto in Grecia. Lasciati affascinare dalla monumentalità dell'Avancorpo dell'Acropoli di Ferentino (VI sec. a.C.), dai resti delle mura ciclopiche ancora visibili ad Atina, l'"Atina Potens" di Virgilio, e di Anagni. Tutte riportate nelle stampe di Marianna Candidi Dionigi come diario di viaggio. Sosta doverosa è ad Isola del Liri dove la Cascata Grande in pieno centro storico è tra le più immortalate nelle stampe dei Romantici del Grand Tour.

Arpino, Acropoli di Civitavecchia e le mura ciclopiche

Foto accanto: Isola del Liri, la Cascata Grande (foto Archivio CiociariaTurismo)



“ “ LO SPETTACOLO
DI UNA CASCATA
NATURALE IN
PIENO CENTRO
STORICO





Veroli, Abbazia cistercense di Casamari (XII sec.) (foto Archivio Ciociariaturismo)



Gli antichi monasteri della Ciociaria

Culla del monachesimo occidentale

di Francesca Casinelli

Il viaggio attraverso le Abbazie ricalca il percorso che San Benedetto iniziò da Subiaco, tra il 525 e il 529, per arrivare a Montecassino, dove fondò il monastero che porta il suo nome. Sono luoghi che hanno fatto la storia del monachesimo, della cultura occidentale e dell'architettura medioevale. L'Abbazia di Montecassino è la casa madre assoluta dei benedettini, che ancora la abitano. Fondata da Benedetto nel 529 su un'altura di 514 metri, è il luogo degli Scriptorium, della Regola dell'Ora et Labora e del Placito Cassinese. Tra i chiostri e le meraviglie barocche è facile incontrare i monaci dall'abito nero. Dopo l'anno Mille, nuovi ordini di filiazione benedettina si affacciano in Italia e, tra questi, i cistercensi portarono con l'Abbazia di Casamari un angolo di Borgogna in terra ciociara. Austera, elegante, mistica. Soffermarsi nel chiostro dell'abbazia, significa vivere momenti di meditazione e di riflessione. Sulle note dei canti gregoriani è possibile ammirare l'eleganza dell'architettura gotico-cistercense, gustare gli elisir dei monaci per raggiungere lietezza d'animo e benessere del corpo. Immersa nella folta vegetazione dei Monti Ernici, a 800 m. di altezza, si erge la Certosa di Trisulti. Visitandola si svela una vera e propria cittadella monastica, fonte di laboriosità certosina, fucina di cultura e di medicina. L'ambiente più sorprendente è l'antica Farmacia del 1700, con le sue vetrine in stucco dorato e i vasi in vetro, recanti le scritte degli innumerevoli ingredienti utilizzati per confezionare farmaci e rimedi. Esterno ai confini ciociari ma molto vicino al nostro territorio, Subiaco è il luogo dove San Benedetto cominciò la vita da eremita (il Sacro Speco) e dove nel Monastero di S.Scolastica, nel 1465 furono pubblicati i primi libri a stampa in Italia.

Lo Schiaffo di Anagni

La città natale di quattro papi che fecero la storia del medioevo

di Francesca Casinelli

Ad Anagni avvenne un fatto, anzi un fattaccio: un papa fu schiaffeggiato. Chi poté compiere un gesto tanto oltraggioso? Le cronache narrano che, nel 1303, Sciarra dei principi Colonna abbia avuto l'ardire di schiaffeggiare papa Bonifacio VIII con un guanto di ferro! E ancora rimane un dubbio: lo schiaffo c'è stato o non c'è stato? Si può scoprire indagando nella storia di questa cittadina carica di fascino antico che fu residenza e sede papale dal 1100 al 1300. Dalle residenze papali agli affreschi bizantini della cripta in Cattedrale, dalla Sala della Ragione all'esoterismo di casa Barnekow, palazzo dopo palazzo, chiesa dopo chiesa tutto qui parla degli intrighi intricati tra Papato e Impero, delle lotte tra potere spirituale e potere temporale, di Crociate e Inquisizione.

Anagni, Palazzo Bonifacio VIII





Fumone, il Borgo medievale e il Castello Longhi De Paolis



La vera storia di Celestino V

Il castello di Fumone e il cenobio di Ferentino

di Francesca Casinelli

Pietro Angeleri, questo era il suo nome secolare, aveva trascorso molti anni di vita eremitica in una grotta sul monte Morrone, in Abruzzo, ricevendo dai suoi devoti l'appellativo di Pietro del Morrone. Il 5 luglio 1294 fu designato dal conclave riunito a Perugia come papa Celestino V. Sono gli ultimi anni della sua vita a collegarsi con la Ciociaria. L'itinerario celestiniano si trasforma qui in uno dei cold case della storia, un assassinio politico del 1296 ancora avvolto da mistero. I protagonisti sono un papa che rifiutò il soglio pontificio (Celestino V), un papa assetato di potere (Bonifacio VIII) e un chiodo assassino di dieci centimetri sulla testa di Celestino. Tutto si svolge nella prigione papale di Fumone, un borgo permeato di un'atmosfera fiabesca. A 800 metri slm, isolato da tutto, il piccolo borgo che circonda il castello è ancora oggi intatto come lo era mille anni fa. Dal giardino pensile il panorama, che spazia sui monti circostanti e controlla a vista più di 40 paesi, è splendido! Qui papa Bonifacio VIII rinchiuso Celestino V che morì misteriosamente nel maggio del 1296.

Le sue spoglie vennero poi ospitate per ben trenta anni nella Chiesa di Sant'Antonio Abate a Ferentino. Il cenobio celestiniano ancora oggi conserva il sepolcro di S. Pietro Celestino, la mensa dell'altare primitivo, quello su cui celebrò lo stesso Celestino V, e una serie di affreschi del XIII sec. tra i quali il più celebre raffigura Celestino, in abito monastico, con la tiara in mano e il manto papale ripiegato sul braccio.



Veduta notturna del Lago di Canterno



Rocche ed eremi intorno a Canterno, il lago fantasma

Fiuggi - Ferentino - Fumone - Trivigliano - Torre Cajetani

di Francesca Casinelli

In Ciociaria c'è un lago "fantasma". Compare e poi scompare, si riempie e poi si svuota. Un fenomeno che gli conferisce un tocco magico e allo stesso tempo misterioso, dando vita a tante leggende, come le strane apparizioni di mostri "bigfoot" o le sparizioni di pesci. Si tratta del Lago di Canterno, Riserva Naturale Regionale incorniciata dai Monti Ernici. Un lago affascinante per la palette di colori che spaziano dal rosso del terreno argilloso, al verde del prato, all'azzurro delle acque. Cosa fare oltre ascoltare le storie di fantasmi? Intorno al lago ci sono postazioni barbecue con panche e tavoli per fare un bel picnic. Non mancano ristoranti molto accoglienti, dove degustare i Fini Fini alla ciociara e un buon bicchiere di Cesanese del Piglio DOCG. Si può mettere in agenda un bel giro nei borghi limitrofi che hanno molto da offrire come Ferentino, Orologio della Storia, Fiuggi e i suoi Murales, il castello di Fumone, Torre Cajetani, Trivigliano, balconi panoramici sul lago, e, ancora, Collepardo con l'eremo certosino di Trisulti e il Pozzo d'Antullo, una delle più grandi voragini carsiche d'Italia.



Santa Maria Salome e la Scala Santa a Veroli

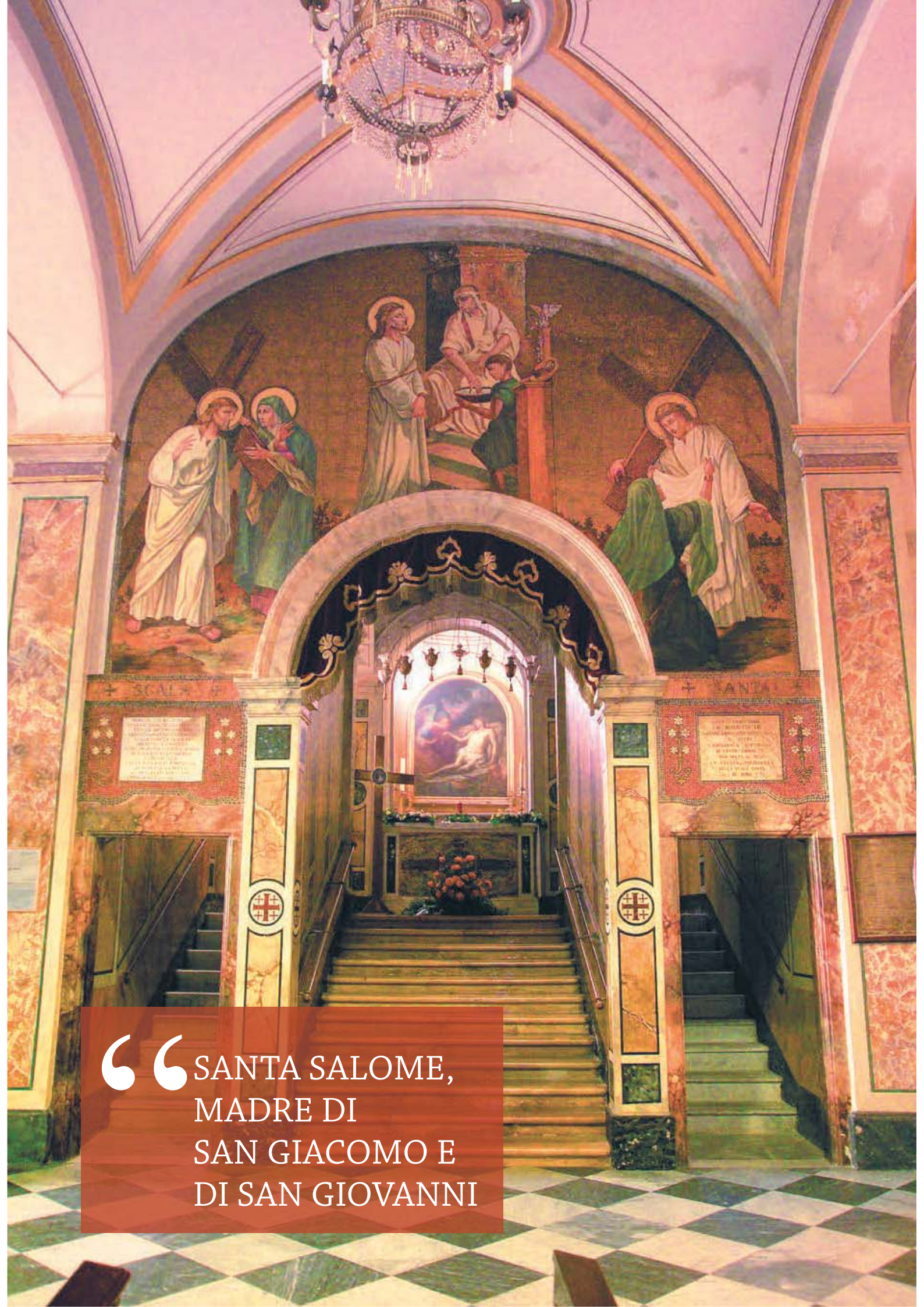
Un vivace angolo di Ciociaria tra storia e tradizione

di Francesca Casinelli

A Veroli trovi quello che non ti aspetti. Non solo una città d'arte ricca di storia e monumenti antichi ma quello che maggiormente colpisce è il numero delle chiese magistralmente conservate, all'interno delle quali vi sono ancora oggi comunità religiose molto attive. Nella Basilica di S.Salome in particolare riposa il corpo di Santa Salome, una delle prime testimoni della resurrezione di Cristo, madre dell'apostolo Giacomo Il Maggiore e di Giovanni l'Evangelista, ora protettrice della città. La Basilica fu costruita sul luogo in cui nel 1209 vennero rinvenuti i resti della santa donna. All'interno, ancora oggi, si percorre in ginocchio la Scala Santa per ottenere l'indulgenza plenaria, privilegio papale concesso alla comunità nel 1750.

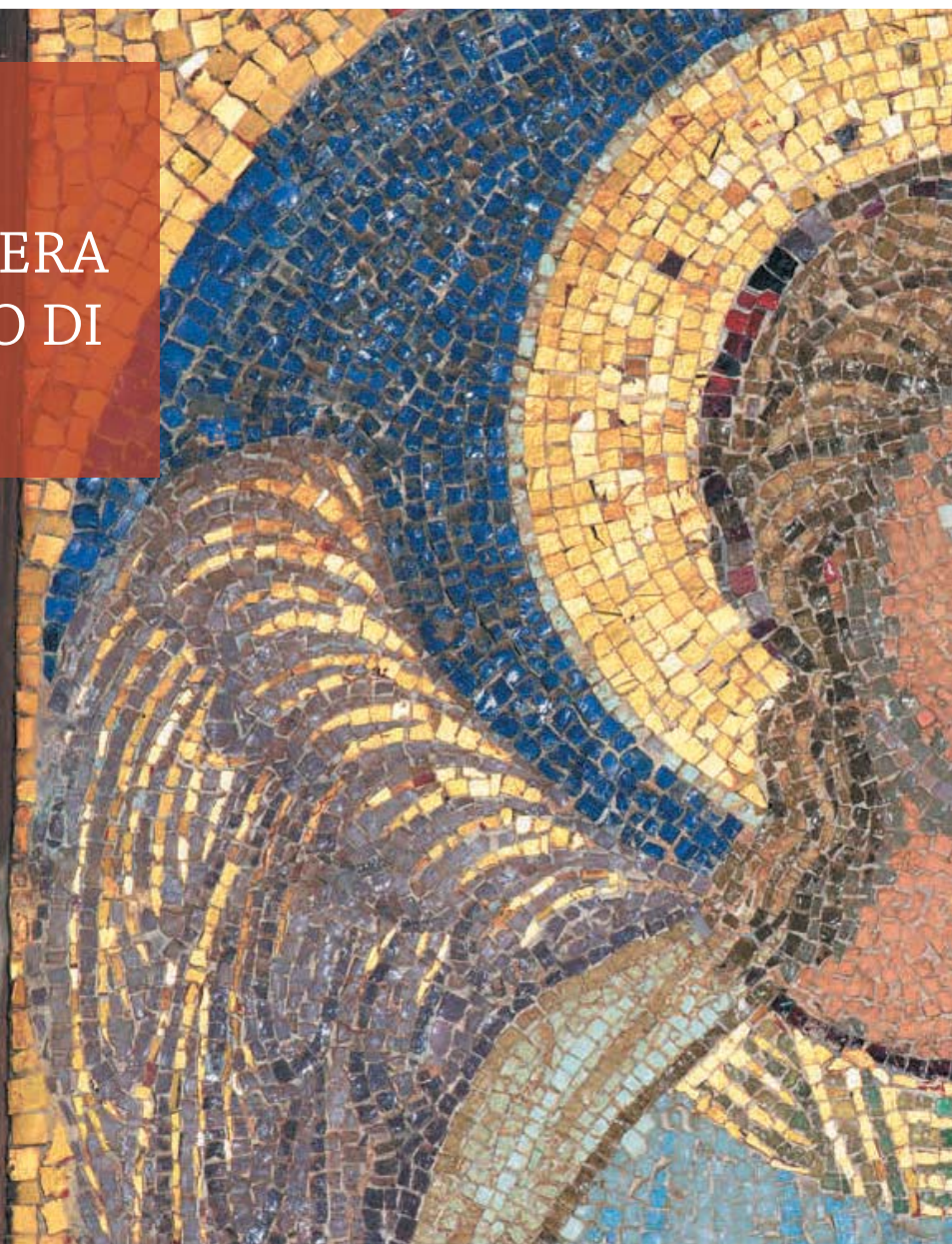
Veroli, la Basilica Concattedrale di Santa Sàlome. Foto accanto: la Scala Santa





“ SANTA SALOME,
MADRE DI
SAN GIACOMO E
DI SAN GIOVANNI

“ QUI TROVI
L'UNICA OPERA
IN MOSAICO DI
GIOTTO



"L'Angelo" di Giotto a Boville Ernica

E la Natività scolpita più antica al mondo

di Francesca Casinelli

Tra i tanti tesori che questa terra offre agli occhi di chi la visita, spicca una figura angelica in mosaico (unica opera in mosaico!) eseguita da Giotto di Bondone, oggi conservata a Boville Ernica, paese tra "I Borghi più Belli d'Italia".

Per poterlo ammirare basta entrare nella chiesa di San Pietro Ispano e qui sentire raccontare



"L'Angelo" unica opera in mosaico di Giotto nella Chiesa di S.Pietro Ispano a Boville Ernica.

come questo "Angelo", capolavoro giottesco, fu collocato nel 1612 nella cappella Simoncelli assieme ad opere del Bregno e del Sansovino.

E poi, basta girarsi un attimo ed ecco un altro tesoro. Un sarcofago paleocristiano integro riporta scolpito a rilievo sul coperchio un Presepe risalente al IV secolo d.C., considerato un unicum perché, pur appartenendo alla ricca e varia produzione romana, presenta elementi iconografici e formali di un certo pregio e aspetti del tutto peculiari, osservabili in pochissimi altri esemplari.



A close-up photograph of a chef's hands in a kitchen. The chef is pouring a dark, rich sauce from a copper-colored pot into a spoon, which is then being used to drizzle the sauce over a plate of food. The food appears to be a mix of vegetables and protein. The background is a warm, golden-brown color, suggesting a professional kitchen environment. The text 'emozioni DA GUSTARE' is overlaid on the right side of the image.

emozioni
DA GUSTARE



“ “ DELIZIA IL PALATO
CON UNA
MOZZARELLA
APPENA "SFORNATA"

emozioni
89

Bianca e succulenta: la Mozzarella di bufala dell'Agro Pontino e di Amaseno

E le preziose carni di bufaletto

di Francesca Casinelli - Francesca Petrarca

La mozzarella di bufala è uno dei prodotti più buoni e gustosi dell'eccellenza gastronomica pontina. Il bufalo a differenza di quanto si creda, è una presenza antica in quest'area perché uno dei pochi animali in grado di sopravvivere in palude e impiegato nei lavori agricoli. La sua carne è molto apprezzata per le sue qualità nutritive: poco grassa, con un basso contenuto di colesterolo e ricca di ferro e proteine. Per queste sue caratteristiche è indicata per piatti come lo spezzatino, il brasato e il carpaccio. Inoltre, viene lavorata, stagionata e



Momento di lavorazione della mozzarella

affumicata per la preparazione della bresaola, uno tra gli affettati più magri.

Ma torniamo alla regina tra le mozzarelle, il saporito latticino famoso in tutto il mondo che non ha bisogno di presentazioni.

Oltre a quella prodotta nell'Agro Pontino nei centri di Pontinia, Sabaudia, Terracina, Fondi, Sperlonga e Gaeta, rientra nell'area protetta di "Bufala Campana DOP" anche la mozzarella di bufala prodotta nella Valle dell'Amaseno, valle incontaminata con 14mila bufale 4mila abitanti nel territorio della provincia di Frosinone. Con il latte di bufala si confezionano anche altri formaggi come la ricotta e le caciotte. Dal punto di vista nutrizionale sono meno caloriche di altri formaggi, anche se particolarmente nutrienti per l'alta componente proteica.

Fermati in uno dei tanti caseifici e avrai l'occasione di scoprire di più sulla vita delle bufale e assistere ai movimenti antichi delle mani esperte dei casari che si scambiano la pasta da mozzare che magicamente si trasforma in bianche prelibatezze. O semplicemente delizia il palato con una mozzarella appena "sforata" dal colore bianco porcellana, superficie liscia, consistenza elastica e dal sapore deciso ma delicato.

Dagli ulivi all'olio extra vergine d'oliva

Tra le Colline Pontine e le Colline di Cicerone in Ciociaria

di Stefano Gaetani - Francesca Petrarca

Strade rurali immerse tra i numerosissimi uliveti delle colline ciociare e pontine, con la possibilità di sostare e degustare l'oro giallo presso le aziende agricole ed i frantoi. E' la magia che si può vivere attraversando gli uliveti della Ciociaria e del Pontino tra ottobre e novembre, e che permette di rivivere la gioia di centinaia di persone intente a raccogliere le olive da cui ricavare l'extravergine. Un lavoro metodico, febbrile, quasi una lotta contro il tempo per evitare le giornate di pioggia e non far deteriorare il raccolto da portare al frantoio. Farlo a passo lento, soffermandosi a parlare con i raccoglitori, soprattutto i più anziani, per ascoltare vecchie storie che ci allontanano, mentalmente, dal ritmico rumore degli "abbacchiatori" moderni, e ci riportano a quando le olive si raccoglievano a mano, una ad una. Tra gli uliveti sparsi ovunque ci si imbatte nei frantoi, terminale di mesi di fatiche, che iniziano in primavera con la potatura e terminano all'inizio dell'inverno, con la raccolta e la molitura, per ottenere il pregiatissimo olio extravergine di oliva. Nel frusinate l'olio extravergine d'oliva viene prodotto quasi ovunque e non c'è che l'imbarazzo della scelta: montagna, collina o pianura. Mentre le "Colline Pontine DOP" sono quelle addossate al sistema orografico dei monti Lepini, Ausoni e Aurunci, il terreno roccioso, la vicinanza al mare e l'esposizione ai venti e al clima mite del Mediterraneo fanno di questo territorio un habitat ideale per la coltivazione della famosa oliva itrana, più conosciuta come Oliva di Gaeta, l'oliva grossa, ottima anche come oliva da tavola.





Il laboratorio del liutaio Marco Castegini



Il prosciutto di Bassiano



La fortezza di Bassiano, Aldo Manuzio e il prosciutto

Passeggiando tra le case-torri e le botteghe degli artigiani

di Francesca Petrarca

C'è più di un buon motivo per fare una gita a Bassiano. Il suo grazioso centro storico offre scorci suggestivi sulle vette più alte dei monti Lepini. Racchiuso nel borgo trovate il Palazzo Baronale, un tempo di proprietà della famiglia Caetani, oggi sede del Comune e del museo delle Scritture, dove sono conservati importanti graffiti carcerari del XVII secolo, e dedicato all'editore, grammatico e umanista Aldo Manuzio, nato a Bassiano nel 1449. Tre sale espongono macchine tipografiche, illustrando un percorso storico dell'evoluzione della scrittura. Questa zona è ricca di luoghi sacri da visitare come la Chiesa di Sant'Erasmo, edificata intorno al XII secolo, il cui ambiente interno, tipicamente neoclassico, conserva un coro ligneo del 1852; la Chiesa di San Nicola del 1200, e la Chiesa di Santa Maria e il Santuario del Crocifisso, in cui si trova la scultura del Crocifisso di Fra Vincenzo Pietrosanti. Una leggenda narra che Fra Vincenzo non riuscisse a scolpire il volto del Cristo e sconsolato abbandonò l'opera andando a dormire. L'indomani, la trovò miracolosamente terminata. Curiosando tra i vicoli del borgo incontrerete piccole botteghe di artigiani, un vetraio, un fabbro, un restauratore, un falegname, un ceramista e un laboratorio che non vi aspettereste di trovare in questo luogo famoso per il rinomato prosciutto: il laboratorio del liutaio Marco Castegini. Ha illustri clienti, musicisti di fama che vengono a Bassiano per violini personalizzati. Se volete curiosare Castegini vi accoglierà illustrandovi i passaggi salienti per la realizzazione di un violino. Prima di andare via è d'obbligo un assaggio del famoso prosciutto dal caratteristico sapore, dovuto all'aromatizzazione la cui ricetta rimane segreta. Sarà poi l'aria di queste montagne a fare la differenza.



“ I CARCIOFI, IL
MUGLITTO,
LA BAZZOFFIA
E L'OLIO
D'OLIVA: A
TAVOLA CON
LA STORIA



emozioni

92

Sezze il paese della Cynara e dei buongustai

Il borgo lepino grande produttore di carciofi, famoso per i piatti della tradizione e per la Sacra Rappresentazione della Passione di Cristo

di Francesca Petrarca

Situato a 319 metri s.l.m. ai piedi del monte Semprevisa, Sezze, come altre città medievali, ha un centro storico caratterizzato da vicoli, gradinate e mura megalitiche che hanno resistito al passare del tempo. Un sentiero pedonale le costeggia e conduce ad una scalinata che giunge fino alla cattedrale di Santa Maria, esempio dell'austera architettura cistercense. Alla fine del 1500 un'imponente opera di restauro ne invertì la disposizione, così da spostare



l'abside dove era l'ingresso. A Sezze si trovano anche musei di interesse, come il Museo Lepino della Civiltà Contadina e il Museo del Giocattolo e l'Antiquarium che raccoglie reperti dell'età preistorica. Sezze deve però la sua notorietà ad un evento suggestivo che si tiene il venerdì santo: la Sacra Rappresentazione della Passione di Cristo. Questa secolare tradizione ha portato il paese lepino alla ribalta non solo nella provincia di Latina ma in tutta Italia. Centinaia di attori in costume recitano per le vie del centro portando in scena 42 quadri. Infine, se siete dei "buongustai" dovete assolutamente visitare Sezze, per assaggiare una moltitudine di prodotti tipici e tradizionali, primo fra tutti il carciofo, al quale dal 1970 viene dedicata una sagra che si svolge in primavera. Il vostro tour gastronomico deve proseguire con i caratteristici broccoletti sezzesi, varietà autoctona ottenuta attraverso una selezione operata dai contadini stessi che ancora oggi ne producono i semi. E ancora la zuppa di fagioli con il sapore intenso del finocchietto selvatico; la pagnotta e il muglito, pane realizzato con farina integrale; la bazzoffia, piatto povero; e l'ottimo olio d'oliva. Per chiudere, le "pastarelle" di tradizione antica e che, seppur semplici (crostatine di visciola, paste di mandorle, croccanti e ciambelline) sanno appagare tutti i palati.

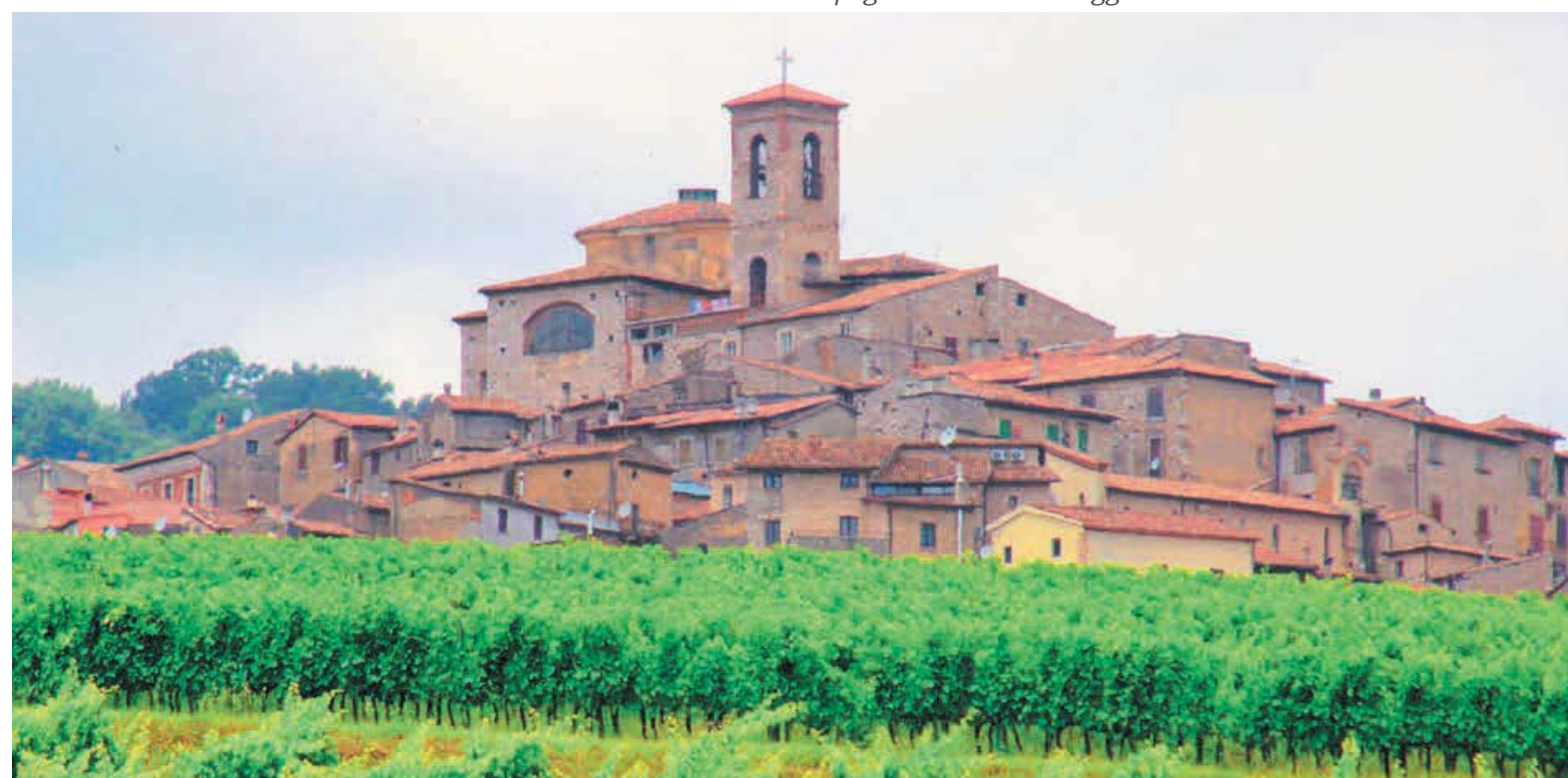
Storia e sapori dei borghi di Prossedi e Pisterzo

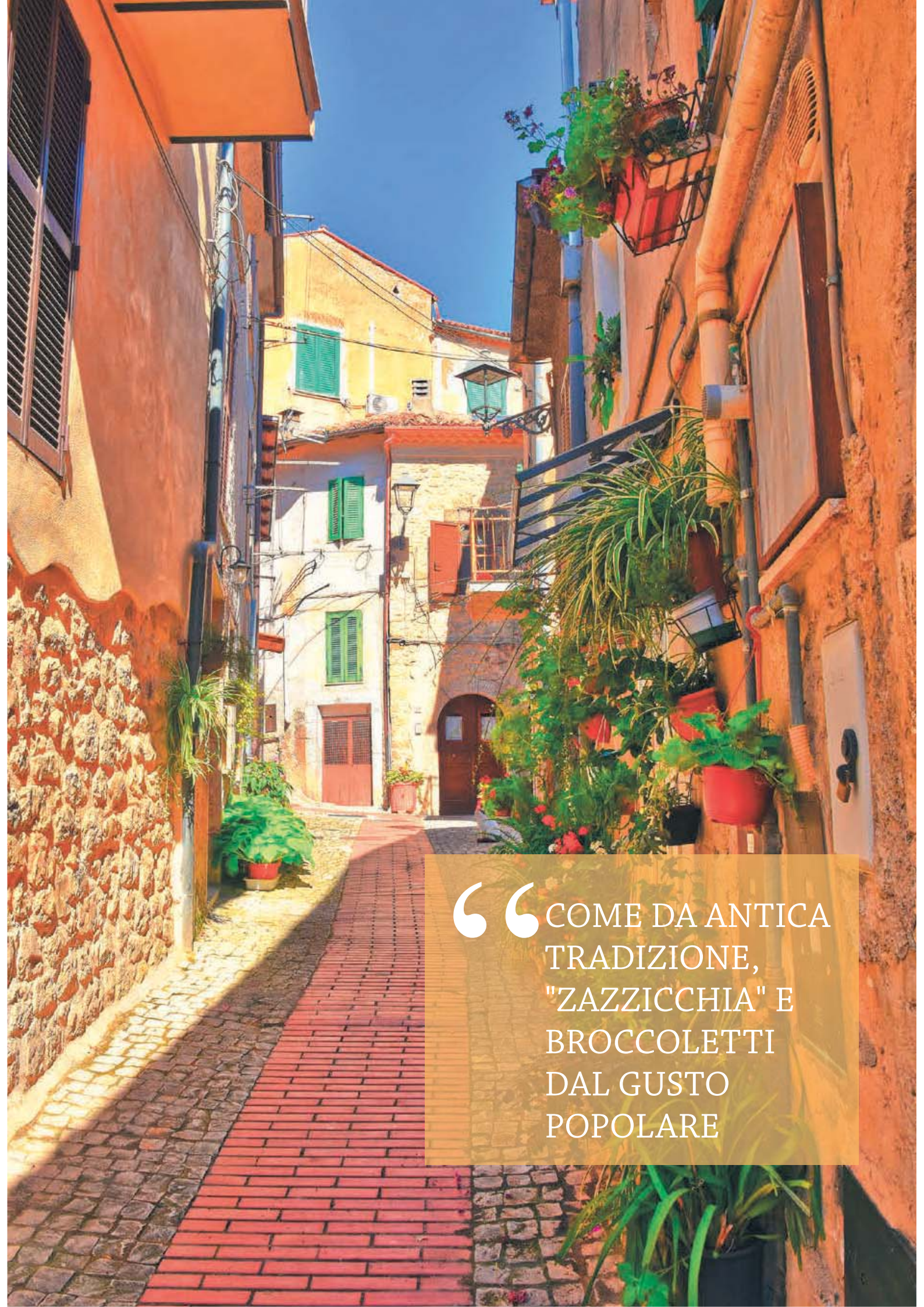
Relax, tranquillità e buon cibo

di Francesca Petrarca

Situato esattamente al confine tra le provincie di Latina e Frosinone, Prossedi originariamente veniva chiamato "Persei" dalle sei famiglie privernesi che nel VII secolo si rifugiarono sulla collina dove in seguito hanno fondato il paese. La prima cosa che vi colpirà sarà Porta Maggiore con il suo grande arco sovrastato da un prezioso orologio dell'Ottocento. Entrando nel borgo incontrerete il Palazzo delle Carceri, realizzato nel 1807 dall'architetto Francesco Rust su commissione del principe Gabrielli e poi la Chiesa di Sant'Agata, patrona del borgo, festeggiata il 5 febbraio. Altro edificio religioso di rilevanza è la Chiesa di San Nicola, la più antica di Prossedi. Verso la piazza c'è il Palazzo Baronale che domina l'area con i suoi quattro bastioni. Sulla via che collega Prossedi a Pisterzo incontrerete la Chiesa di Santa Maria del Ponte, edificio semplice e adornato da un unico quadro della Madonna. Si può visitare solo due volte l'anno, in occasione della fiera delle merci che si svolge la prima domenica di settembre e la terza di ottobre. Ed eccoci arrivati a Pisterzo, piccola frazione di Prossedi che si trova sull'altro lato del fiume Amaseno. Un luogo assolutamente da vedere è la grotta degli Ausi, formata da bellissime stalattiti, stalagmiti e una cascata che alimenta un piccolo lago. La grotta è inserita nell'elenco dei Geositi del Lazio per la sua elevata valenza naturalistica. E dopo una bella passeggiata ci vuole una sosta per gustare i piatti tipici del luogo: fegatini alla romana, cipolline in agrodolce, zuppa di scarola e fagioli, zazzicchia prossedana condita con coriandolo e peperoncino, caniscione, pizza ripiena di formaggio di capra, carne di capra, ricotta, pecorino e marzolino.

*Prossedi (foto Archivio Ciociariaturismo)
Foto pagina accanto: Passeggiando tra i vicoli di Prossedi*





“COME DA ANTICA
TRADIZIONE,
"ZAZZICCHIA" E
BROCCOLETTI
DAL GUSTO
POPOLARE



emozioni
94

5 percorsi di vini doc in provincia di Latina

Degustazioni lungo la Strada del Vino, dell'Olio e dei Sapori

di Francesca Petrarca

Il vino, "nettare degli dei" è considerato un vero e proprio dono, bevanda decantata da artisti, poeti e scrittori di ogni epoca. Legato al mito di Bacco, ha una storia affascinante, racconta di passione, di duro lavoro e immenso amore per il territorio. Sull'argomento tanto sanno qui in provincia, dove la produzione vitivinicola è cresciuta considerevolmente negli ultimi cinquanta anni, fino a raggiungere livelli di prestigio. Esiste una "strada" che unisce aree che si snodano tra colline, pianure, laghi, mare e borghi medievali che fa della via del vino della



provincia di Latina una delle più lunghe d'Italia. Si parte da Cori, situato sui monti Lepini, centro produttore per eccellenza, terra del Nero Buono con il quale si produce il Cori DOC Rosso insieme a uve Montepulciano e Cesanese e il Cori DOC Bianco, costituito da Bellone, Malvasia del Lazio e Greco. In genere il primo weekend di ottobre a Cori si tiene una sagra dedicata ai vini e alle uve. Altre etichette Doc sono prodotte nella zona che va da Latina e Terracina passando da Sabaudia e San Felice Circeo. Parliamo del Circeo DOC Bianco in tre varianti: secco, frizzante e spumante; prodotte con uve di Trebbiano, Chardonnay, e Malvasia del Lazio e del Circeo DOC Rosso composto da uve Merlot, Sangiovese, e Cabernet Sauvignon. Terracina è anche la patria del Moscato DOC. Il vitigno ha origini mediorientali e il suo nome sembra derivare da "muscum" per il suo profumo intenso. C'è nelle varianti secco, amabile, passito e spumante. Inoltre, nei comuni di Cisterna di Latina, Aprilia e Cori si producono due etichette che, seppur principalmente localizzate nella provincia romana e nel territorio di Velletri, si possono annoverare tra i vini della provincia e sono Castelli Romani DOC (Bianco, Rosso e Rosato) e Velletri DOC (Bianco, Bianco Superiore, Rosso e Rosso Riserva).

Calici di storia dalle note fruttate!

Il Cesanese del Piglio DOCG e il Cabernet di Atina DOC

di Francesca Casinelli

Due vini, due Strade e il "rosso come il rubino" fa da sfondo a storie antiche. Un calice di vino Cesanese del Piglio, unica DOCG del Lazio, fa riemergere note di sapori di epoca romana e storie di intrighi medievali e misteri legati ai Papi-Re di Anagni e ai principi Colonna, signori di Piglio, Acuto, Serrone, borghi autentici della Strada del Vino Cesanese del Piglio DOCG. Un vino interessante che attira l'attenzione degli intenditori e degli appassionati. È stato "attore di cinema", come uno dei protagonisti nel film "Il Marchese del Grillo" di Mario Monicelli nel quale Gasperino il carbonaro si attacca alla botte di Cesanese del Marchese, interpretato da Alberto Sordi. Mentre ci si versa un calice di vino Cabernet di Atina DOC, con in sottofondo il Jazz del Festival Internazionale di Atina, riemergono le note della Val di Comino, terra sannita, longobarda e borbonica, dove il vitigno trovò terreno fertile a metà 1800. Non solo. Parte da qui un viaggio tra le cantine dove si viene accolti come ospiti d'onore e dove puoi degustare il rosso Cabernet di ottima qualità dalle note fruttate. Si prosegue con un viaggio Ciociaria-Parigi andata e ritorno, tra la fine del XIX secolo e il 1914 che racconta una storia degna di un film legata all'"Académie Vitti" di Atina. Essa è dedicata alla vicenda umana e professionale degli artisti e modelli Cesare Vitti e delle tre sorelle Caira fondatori a Montparnasse dell'omonima Scuola-Atelier d'Arte che ebbe illustri maestri quali, tra gli altri, Gauguin, Merson, Camarasa Anglada, Blanche.





“ “ UN VIAGGIO TRA
LE CANTINE
PER SENTIRSI
ACCOLTI COME
"OSPITI D'ONORE"



Il potere rigenerante dell'acqua termale



L'acqua che rompe la pietra: Fiuggi & Filette

In una delle più famose città termali d'Europa

di Francesca Casinelli

Rigenerarsi grazie all'acqua: purezza, relax e cura del corpo e dell'anima. Ciò è possibile in questo piccolo angolo del Lazio, tra Fiuggi e Guarcino. Il modo migliore per cominciare è passeggiare lungo i viali alberati del complesso termale sorseggiando l'acqua depurativa di Fiuggi. Così come fecero Pirandello, Picasso, D'Annunzio, Eleonora Duse o ancora De Sica, Rossellini ed Ingrid Bergman. Tutti con l'obiettivo di rigenerarsi grazie alle proprietà benefiche dell'acqua che rompe la pietra, per citare Michelangelo. Centinaia di fontanelle sparse nelle ampie aree verdi e negli spazi coperti si prestano ad essere attinte in più tempi e lentamente.

Negli ultimi anni l'acqua Filette di Guarcino si trova sempre più spesso sulle nostre tavole e l'ambiente incontaminato dove sgorga è un ottimo punto di partenza per ogni tipo di escursione a piedi, in bici o a cavallo tra faggete secolari. L'isolamento e la bellezza selvaggia di questi monti ricoperti anche di betulle e lecci attrassero asceti come Sant'Agnello o come San Benedetto, il quale, secondo la tradizione, qui fondò il monastero di San Luca.

Terra di pane, olio, prosciutto e amaretti

Le 25 torri di Vico nel Lazio e Guarcino

di Francesca Casinelli

Già in lontananza Vico nel Lazio annuncia la sua caratteristica di paese sentinella grazie alla cinta muraria intervallata da 25 torri. Prenditi tempo e lascia che sia la curiosità a guidarti lungo le sue mura e le sue torri, indugia pure tra i vicoli dove simpatici spiritelli scolpiti sui portali ti ricordano che sei il benvenuto. Vico è stato dichiarato "Monumento Nazionale di architettura militare medievale di notevole interesse", ma anche le sue chiese e i suoi monumenti come il Palazzo del Governatore, sono bell'esempio di architettura civile medioevale. Qui potrai godere del piacere di assaporare pane e pizza, biscotti e crostatine cotte in forno a legna, di cui fanno incetta gli escursionisti che poi salgono verso vette più alte. Non lasciarti sfuggire l'occasione di portare a casa il prelibato olio extravergine d'oliva acquistabile in uno dei frantoi della zona. Oppure fermati a Guarcino per apprezzare lo squisito prosciutto, le coppiette ciociare e i famosi amaretti di Guarcino, prelibati pasticcini alle mandorle a pasta tenera, la cui ricetta pare fosse donata ad alcuni guarcinesi da un monaco riconoscente dell'ospitalità ricevuta. Percorrendo 18 km di strada con tratti panoramici mozzafiato, raggiungi Campocatino, stazione sciistica tra le più conosciute del Lazio.



emozioni
98

Tabacco, Peperone DOP e i Reali di Svezia

I tesori di Pontecorvo

di Francesca Casinelli

E la Ciociaria ci regala il re dei peperoni, il Pontecorvo DOP, lì dove la valle del Liri incontra la terra di San Benedetto. Anche detto "cornetto di Pontecorvo", per la caratteristica forma allungata che termina con una punta, lo puoi assaporare nei ristoranti della zona o degustarlo presso una delle aziende produttrici. Nella cucina tipica locale si sposa bene con il pollo al forno o in padella. È ottimo anche alla griglia, in agrodolce, o con bruschette.

Se decidi di fermarti sappi che Pontecorvo è legato strettamente ai reati di Svezia. Tutto ebbe inizio quando Napoleone conferì il principato di Pontecorvo al maresciallo Bernadotte, primo principe di Pontecorvo. Nel 1810, lo stesso Bernadotte fu chiamato a succedere a Carlo XIII di Svezia. Da lui è discesa l'attuale famiglia reale svedese. Prima di andare via, visita il Museo del Tabacco dove viene raccontata l'antica coltivazione. Imprenditori locali producono ancora oggi tabacco di qualità per il sigaro toscano.

La zona di produzione del Peperone di Pontecorvo DOP: Pontecorvo e in parte dei comuni di Esperia, S. Giorgio a Liri, Pignataro Interamna, Villa S. Lucia, Piedimonte S. Germano, Aquino, Castrocielo, Roccasecca e S. Giovanni Incarico.



I sapori genuini della Val di Comino

Anima contadina della Ciociaria

di Francesca Casinelli

La Val di Comino è il posto giusto per innamorarsi, chiacchierare con la gente del posto, assaggiare prodotti tipici di ottima qualità nei tanti agriturismi mentre si visitano piccoli borghi ricchi di storia e fascino con panorami mozzafiato sulla valle. Il suono ancestrale della zampogna, i sapori genuini e la gente ciociara incantarono D.H.Lawrence durante il suo lungo soggiorno nel 1919. Il pecorino ciociaro e i formaggi di pecora di Picinisco DOP, il fagiolo cannellino di Atina DOP sono ancora oggi prodotti da aziende familiari che hanno saputo raccogliere l'eredità e i segreti dei nonni. Fermarsi nelle aziende produttrici vuol dire vedere all'opera le nuove generazioni, pronte ad accoglierci con succulente degustazioni. Un abbinamento perfetto per i formaggi della valle è il Cabernet di Atina, pregiato vitigno DOC. Attraversando colline puntellate da vigneti ci si imbatte in cantine pronte a coccolarti e dove puoi degustare il rosso Cabernet di ottima qualità dalle note fruttate, o ancora il bianco Maturano, antico vitigno autoctono, di recente riscoperta. Nella Riserva Naturale Regionale del Lago di Posta Fibreno è possibile noleggiare i pedalò o semplicemente fermarsi al bar per un aperitivo, intrattenersi con i simpatici ciociari e godere la natura. Completa il tutto una passeggiata relax tra i vicoli di piccoli borghi ricchi storia, dove i gatti sonnecchiano tranquilli, come ad Atina, tra "i Borghi più belli d'Italia", o a Settefrati, dove la visione dell'Inferno di Fra' Alberico avrebbe ispirato la Divina Commedia a Dante Alighieri; senza trascurare San Donato Val di Comino, comune "Bandiera Arancione" del T.C.I e tra "i Borghi più belli d'Italia", o ancora i Castelli di origine longobarda di Vicalvi e di Alvito, sentinelle della valle. E quando è l'ora del pranzo, il profumo delle cucine ti costringerà a far lavorare il palato assaporando i piatti della tradizione locale da ricette genuine della cucina ciociara.



Sua maestà il Tartufo di Campoli Appennino

In compagnia degli orsi sul bordo del "Tomolo"

di Francesca Casinelli

Tu che ami questo prelibato frutto della terra non puoi non fermarti a Campoli Appennino. I tartufai di Campoli sono attivi fin dal 1500 e sono stati fornitori della Casa Reale di Napoli e del Vaticano. Prenota una "raccolta con i cani da tartufo" o semplicemente un posto a tavola per degustare il tartufo bianco e nero, vera eccellenza di questo piccolo paese e passerai un weekend tra deliziosi piatti al tartufo e in compagnia degli orsi.



“ “ BIANCO O NERO
PREGIATO, ECCO
L'ORO DELLA
CIOCIARIA

Il paese ha la particolarità di avere le case tutte disposte ad anello sui bordi del "Tomolo", la più grande dolina carsica del Lazio che oggi ospita un'area faunistica con cinque orsi che non possono più vivere in libertà. Curiosità: Grazie alle caratteristiche naturali del terreno qui crescono in maniera spontanea alcune tra le specie di tartufo più pregiate, nulla di meno come qualità paragonabile a quella dei più famosi tartufi raccolti ad Alba o Norcia:
Tartufo Bianco Pregiato (*tuber magnatum* Pico)
Tartufo Nero Pregiato (*tuber melanosporum* Vitt.)
Tartufo Nero Estivo o Scorzone (*tuber aestivum* Vitt.)

100 emozioni da Latina a Frosinone dal mare ai monti del Lazio

Il presente lavoro è stato realizzato da Informare, Azienda Speciale della Camera di Commercio di Frosinone Latina, e redatto da un gruppo di esperti composto da: *Francesca Casinelli, Valeria De Meo, Stefano Gaetani, Francesca Petrarca, Virginia Saba* e con il coordinamento editoriale di *Luciano Rea*.

Finito di stampare: Marzo 2024

©Tutti i diritti sono riservati.

La riproduzione e/o la diffusione parziale o totale delle informazioni contenute nel presente volume è consentita esclusivamente con la citazione completa della fonte: 100 Emozioni, da Latina a Frosinone, dal Mare ai Monti del Lazio (Azienda Speciale Informare).

Copyright© 2024 - INFORMARE

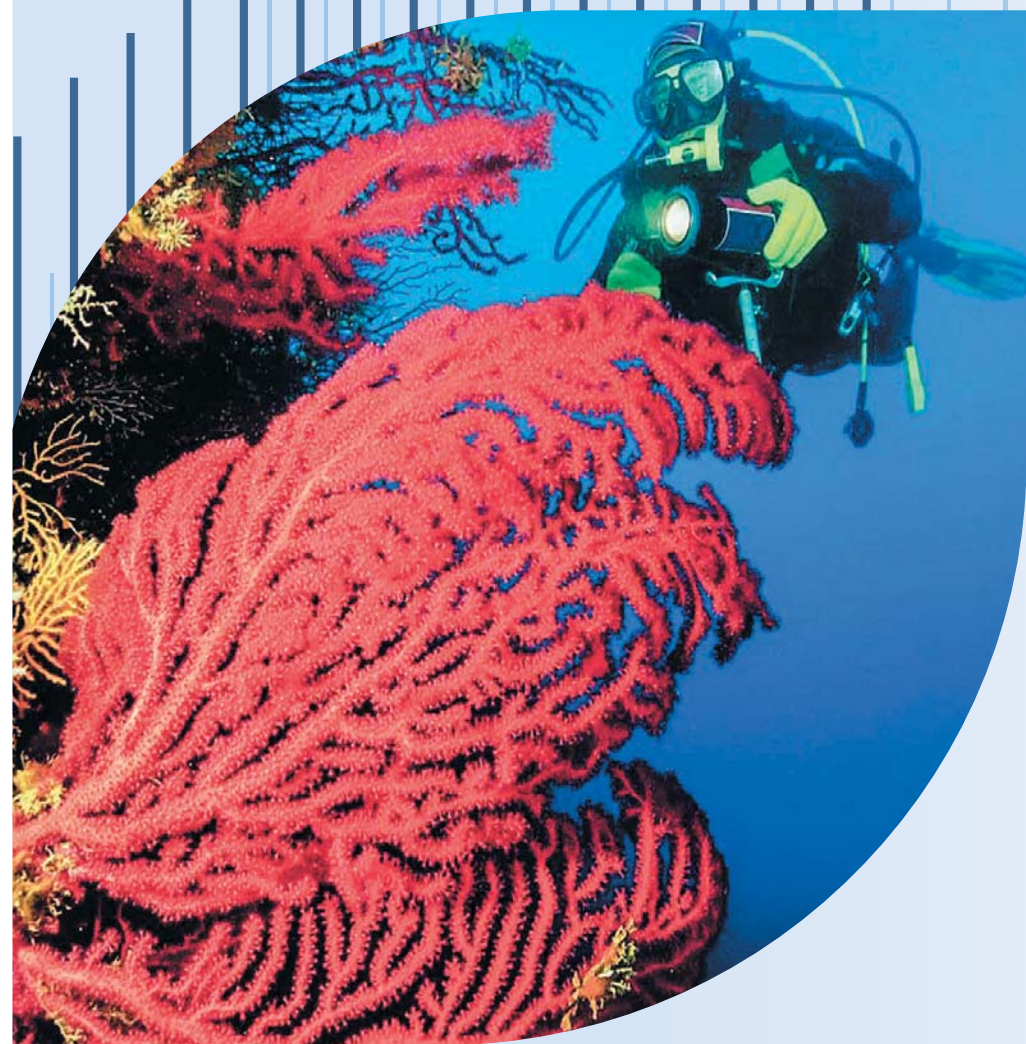
Azienda Speciale Internazionalizzazione Formazione ed Economia del Mare

Camera di Commercio Frosinone Latina

Viale Roma, snc - 03100 Frosinone - ITALY

Tel: (+39) 0775.824193

www.informare.camcom.it



AZIENDA SPECIALE
CAMERA DI COMMERCIO FR - LT

informare

internazionalizzazione formazione economia del mare

www.informare.camcom.it