

## GASTRONOMIA **Gastronomie**



La cucina pontina esprime diverse "anime", figlie dei diversi ambienti di cui è composta la provincia. C'è un carattere marino, che vive di zuppe di pesce, risotti ai frutti di mare, orate, spigole, mazzancolle e di una ricca fantasia nelle preparazioni. C'è un carattere collinare che si caratterizza con la pasta all'uovo, i sughi casalinghi, le minestre, la pasta e fagioli, e vive dell'agricoltura locale (carciofi, olive, broccoli, cicoria di campo, ecc.). C'è un carattere di pianura che, a volte, è un mix delle cucine ciociara, campana, veneta, emiliana, oltre che laziale, e che attinge alla vasta produzione di derivati dalla bufala o dalla mucca (mozzarella, fiordilatte, caciotte, provole, burro), o alle primizie dei campi (zucchine, insalate di ogni genere, cocomeri, kiwi, ecc.). Nelle isole prevale un gusto campiano che sfrutta l'aragosta, la granseola, la murena, ma anche il pesce più modesto come il rotondo, la pezzogna, i polipi. Ventotene va fiera delle sue minuscole lenticchie. Il cibo si accompagna al vino pontino che ha nobili antenati nei romani Coecubum e Falernum, e discendenti nei vini D.O.C. Aprilia (Trebiano, Sangiovese, Merlot), Cori e Circeo, prodotti nell'Agro Pontino da diverse aziende. Sopravvive ancora il gustoso Moscato di Terracina, dolce e secco.

*La cuisine pontine exprime plusieurs "âme", selon les différents milieux qui forment la province. Il y a un caractère marin, qui vit de soupes de poisson, de risottos aux fruits de mer, de daurades, de bars, de crevettes, autant de mets préparés avec une riche fantaisie. Il y a un caractère collinaire, fait de pâtes aux oeufs, les assaisonnements-maison, les soupes, les pâtes aux haricots, et la cuisine vit de l'agriculture locale (les beaux artichauts, les olives, les pousses de navets, la chicorée sauvage...) Il y a un caractère de plaine qui est, parfois, un mélange de cuisines ciociara, campanienne, vénitienne, émilienne et, naturellement, du Latium, et qui puise dans la vaste gamme de produits à base de lait de buffle ou de vache (la "mozzarella", le "fiordilatte", la "caciotta", la "provola", le beurre), ou des primeurs des champs (courgettes, salades de toutes sortes, melons d'eau, kiwi). Dans les îles domine un goût campanien qui exploite la langouste, la "granseola", la murène, mais aussi le poisson plus modeste, comme le "rotondo", la brème, les poulpes. Ventotene est fière de ses minuscules lentilles. Les mets sont accompagnés du vin pontin qui a de nobles ancêtres, les vins romains Coecubum et Falernum, et des descendants dans les vins D.O.C. Aprilia (Trebiano, Sangiovese, Merlot), Cori et Circeo, produits dans la campagne pontine. Le savoureux "Moscato" di Terracina, doux et sec, survit encore.*

## FOLKLORE **Folklore**



Ancora ricche le rievocazioni: quelle del Venerdì Santo (in particolare quella a Sezze e a Tremensuoli di Minturno), o legate alla festa della terra (la Sagra delle Regne di Minturno, la Sagra delle castagne a Norma, la Sagra delle ciliegie a Maenza), o al mare (le processioni a mare della Madonna del Carmelo a Terracina e della Madonna di Porto Salvo a Gaeta); quelle dell'orgoglio municipale (il Carosello Storico dei Rioni di Cori, dove operano forti gruppi di sbandieratori; la Sagra delle Torce a Sonnino, per la ricognizione dei confini); quelle patronali. In provincia operano numerosissimi gruppi folkloristici.

*Les évocations historiques sont encore d'une grande richesse: celles du Vendredi Saint (en particulier à Sezze et à Tremensuoli di Minturno), ou liées à la fête de la terre (Sagra delle Regne à Minturno, Sagra delle castagne (châtaignes) à Norma, Sagra delle ciliegie (cerises) à Maenza), ou à la mer (les processions en mer de la Madonna del Carmelo à Terracina et de la Madonna di Porto Salvo à Gaeta); celles de l'orgueil municipal (le Carosello Storico dei Rioni à Cori, où font spectacle des porteurs de drapeaux; la Sagra delle Torce à Sonnino, pour la reconnaissance des frontières); les fêtes patronales. Dans la province il y a beaucoup de groupes folkloriques.*

## ITINERARI PONTINI **Itinéraires Pontins**

Facendo centro su Latina, la possibilità di visita spazia in diverse direzioni: verso l'interno collinare, che si presta alla visita ai centri storici, a Ninfa e alle Abbazie di Valvisciolo e Fossanova, e ad escursioni e trekking; verso la pianura, alla riscoperta delle strade pontificie (le "migliare"), del percorso romano della Via Appia descritto da Orazio, dei poderi, degli impianti idrovori, della rete di canali e fiumi della bonifica delle paludi, e delle "città nuove"; verso il mare, lungo i laghi costieri ricchi di avifauna, il Parco Nazionale del Circeo, sulle tracce di Ulisse e della Maga Circe e alla ricerca degli insediamenti estivi degli antichi Romani;

*En prenant Latina pour centre, plusieurs possibilités de visites s'offrent à nous, selon la direction choisie: vers l'intérieur de collines et de montagnes, les centres historiques nous attendent, ainsi que Ninfa, les Abbayes de Valvisciolo et de Fossanova, et des excursions et du trekking; vers la plaine redécouvrons les routes pontificales (les "miliaires"), le parcours romain de la Via Appia, décrit par Horace, les propriétés agricoles, les installations de pompage, le réseau de canaux et de rivières de la bonification des marais, et les "villes nouvelles"; vers la mer, le long des lacs côtiers riches d'oiseaux aquatiques, le Parc National du Circeo, sur les traces du mythe d'Ulysse et de la Magicienne Circé, et à la recherche des résidences d'été des Romains antiques.*

## ITINERARI DELLA FLACCA E DEGLI AURUNCI **Itinéraires de la Flacca et des Aurunces**

I percorsi intrecciano continuamente ambienti marittimi e ambienti collinari o montani. A mare fa da guida la bellissima litoranea Flacca, che ripercorre in parte il tracciato della strada aperta nel III secolo dopo Cristo. Nell'interno si segue l'Appia, con l'antica Fondi, Monte S.Biagio, i luoghi del leggendario brigante Fra' Diavolo, di cui fu patria Itri o, ancora, Campodimele, il paese della longevità, e Lenola. Più a sud il paesaggio si estende tra lo splendido Golfo di Gaeta, le montagne aurunche che, da 1.500 metri si affacciano sul mare, e le sorgenti termali di Suio, lungo il fiume Garigliano che fa da confine con la Campania.

*Les parcours croisent continuellement des milieux maritimes et des sites de colline ou de montagne. A la mer, c'est la très belle route littorale Flacca qui nous guide, reproduisant en partie le tracé de la route ouverte au III siècle apr. J.C. A l'intérieur on suit la Via Appia, en passant par l'antique Fondi, Monte S.Biagio, les lieux du brigand légendaire Fra' Diavolo, dont Itri fut la patrie, ou encore Campodimele, le village de la longévité, et Lenola. Plus au sud le panorama se déroule entre le splendide Golfe de Gaeta, les montagnes aurunces qui, de 1.500 mètres, surplombent la mer, et les sources thermales de Suio, le long du fleuve Garigliano, qui marque la limite entre le Latium et la Campanie.*

## PERCHÈ "RIVIERA D'ULISSE"? **Porquoi "Riviera d'Ulisse"?**

Reduci dalla guerra di Troia, diversi personaggi del racconto omerico mossero verso queste aree: Enea, che prima di raggiungere Lavinio sostò a Gaeta dove perse la nutrice Cajeta; Corace d'Argo o Dardano, cui si fa risalire la fondazione di Cori; Ulisse, che ormeggiò le sue navi nell'odierno Golfo di Gaeta dove si rifornì d'acqua alle fons Artakie e s'imbatté nei terribili Lestrigoni, a Terracina dove seppellì l'amico Elpènore, al Circeo dove visse anni d'amore con la Maga Circe, alle Isole Pontine che disputano al Circeo il mito di quell'amore, ad Anzio che deriverebbe il nome da Antèios, uno dei figli avuti da Circe. Sperlonga accoglie nel Museo Archeologico Nazionale i gruppi statuari che ricordano le principali peripezie di Ulisse. Ragioni, dunque, ve ne sono in abbondanza per legare questa mitica terra ad un mitico eroe.

*De retour de la guerre de Troie, plusieurs personnages du récit homérique se dirigèrent vers ces régions: Enée qui, avant d'attendre Lavinio, s'arrêta à Gaeta où il perdit sa nourrice Cajeta; Corax d'Argos ou Dardanus qui aurait fondé Cori; Ulysse qui mouilla ses navires dans l'actuel Golfe de Gaeta où il s'approvisionna en eau aux fons Artakie, et il se heurta aux terribles Lestrygons, à Terracina où il ensevelit son ami Elpènor, au Circeo où il vécut des années d'amour avec la Magicienne Circé, aux îles Pontines qui disputent au Circo le mythe de cet amour, et à Anzio dont le nom dériverait d'Antèios, l'un des fils que lui donna Circé. Le Musée Archeologique National de Sperlonga accueille des groupes statuariques qui rappellent les principales péripéties d'Ulysse. Des raisons il y en a donc en abondance, pour lier cette région mythique à un héros mythique.*

## MARE **La Mer**



Il litorale si estende per oltre 100 chilometri, dal fiume Astura (W) al fiume Garigliano (E), alternando spiagge di fine rena e promontori rocciosi, secondo un disegno che crea suggestioni e grande varietà di ambienti. I centri litoranei sono quelli di **Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo, Terracina, Fondi, Sperlonga, Gaeta, Formia, Minturno-Scauri** (oltre naturalmente alle isole). In questa area si concentra una offerta alberghiera generalmente buona od ottima e diversificata, ampia disponibilità di campeggi, agriturismo, B&B, e ricca ricettività in ville e appartamenti. Porti turistici a S.Felice Circeo, Terracina, Sperlonga, Gaeta, Formia e Scauri; darsene e/o approdi a Latina (Rio Martino), Sabaudia, Terracina (Sisto e Badino), Fondi (Canneto e S.Anastasia), Minturno (Garigliano).

*Le littoral s'étend sur plus de 100 kilomètres, de la rivière Astura (ouest) au fleuve Garigliano (est), montrant une alternance de plages de sable fin et de promontoires rocheux, selon un dessin qui crée des images suggestives et une grande variété de sites. Les centres du littoral sont Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo, Terracina, Fondi, Sperlonga, Gaeta, Formia, Minturno-Scauri (autre, naturellement les îles). Dans ces zones se concentrent des services hôtelier généralement bons ou excellents et diversifiés, une vaste disponibilité de campings, agro-tourisme, B&B, et de nombreuses possibilités de logement de villas et appartements. Ports touristiques à S.Felice Circeo, Terracina, Sperlonga, Gaeta, Formia et Scauri; darses et points d'abordage à Latina (Rio Martino), Sabaudia, Terracina (Sisto e Badino), Fondi (Canneto e S.Anastasia), Minturno (Garigliano).*

## ISOLE **Les Iles**



Le Isole Pontine si articolano in due gruppi: **Ponza (Comune), Palmarola, Zannone, Gavi** (disabitata) a NW e **Ventotene (Comune) e S.Stefano** (disabitata) a SE, con la Riserva Marina e Terrestre. Sono di origine vulcanica, ricche di colori straordinari, di ambienti magici, di fondali trasparenti e di un'architettura che nelle abitazioni dai tenui colori pastellati riproduce i tipi mediterranei, e nelle costruzioni pubbliche reca l'impronta del Settecento, il secolo nel quale le isole furono ripopolate dai Borboni, dopo secoli di abbandono. Collegamenti con motonavi e aliscafi da Formia, Terracina, S.Felice Circeo e Anzio. **Le Isole Pontines comprennent deux groupes: Ponza (commune), Palmarola, Zannone, Gavi** (aucune de ces îles n'est habitée) au N.O., et **Ventotene (commune) et S.Stefano** (inhabitée) au S.E., avec la Réserve Marine et Terrestre. Elles sont d'origine volcaniques, riches de couleurs extraordinaires, de sites magiques, de fonds transparents et d'une architecture qui, dans les maisons aux tendres couleurs pastel, reproduit les types méditerranéens et, dans les constructions publiques, porte l'empreinte de XVIII siècle, époque où les îles furent repeuplées par les Bourbons, après des siècles d'abandon. Liaisons par bateaux et hydrofoils au départ de Formia, Terracina, S.Felice Circeo et Anzio.

## CITTÀ NUOVE **Les villes nouvelles**



**Latina, Sabaudia, Pontinia e Aprilia** sono centri costruiti tra il 1932 e il 1937, nel periodo in cui oltre 70 mila ettari di pianura pontina vennero bonificati dalle paludi. Queste "città nuove", come vengono ormai chiamate, conservano, malgrado il forte sviluppo edilizio successivo, i segni dell'architettura e della concezione urbanistica del tempo in cui nacquero, ponendosi come modelli di una edificazione del tutto inconsueta rispetto ai centri antichi che le circondano.

*Latina, Sabaudia, Pontinia et Aprilia* sont des centres construits de 1932 à 1937, à l'époque où plus de 70.000 hectares de plaine pontine marécageuse furent assainis. Ces "villes nouvelles", comme on les appelle désormais, conservent, malgré l'intense développement urbain qui a suivi, les signes de l'architecture et de l'urbanisme du temps où elles naquirent, et s'imposent comme des modèles d'une construction tout à fait inhabituelle par rapport aux centres anciennes qui les entourent.

## ARTE E CULTURA Art et culture



L'uomo ha abitato quest'area fin dalle sue origini, come attestano il cranio di un uomo neandertaliano e frammenti ossei di uomini coevi al Circeo, graffiti (l'uomo detto "a phi" ed il Riparo Roberto a Sezze), oggetti di uso comune, molti dei quali raccolti nella **Mostra-Museo Homo Sapiens et Habitat** a S.Felice Circeo. Qui vissero i Latini e si affermarono popoli locali come i Volsci e gli Aurunci. Del più antico periodo restano numerosi segnali: nelle **mura ciclopiche** di varia epoca (Cori, Formia, Norba, Sezze, Fondi, ecc.), nei **templi** e negli **edifici termali** (Cori, Minturnae, Circeo, Terracina, Suio), nei **vivai ittici** (Formia, Sperlonga, Ventotene, Ponza, Sabaudia, Circeo), nelle **residenze estive** marittime e di campagna, di imperatori e di ricche famiglie (Formia, Gaeta, Sabaudia), nei **monumenti funebri** (Fondi, Gaeta, Formia), nella persistenza dei segni di **città antiche** (Satricum, Norba, Minturnae). Il medioevo ha lasciato le testimonianze della repubblica marinara di Gaeta; **mura e difese** (Bassiano, Campodimele, Sperlonga, Gaeta); **castelli e palazzi** (Sermoneta, Roccaforte, Maenza, Bassiano, Prossedi, Roccasecca dei Volsci, Priverno-S.Martino, S.Felice Circeo, Terracina, Fondi, Itri, Gaeta, Minturnae); **abbazie** (Fossanova e Valvisciolo); **chiese, cattedrali e santuari** presenti dappertutto; **torri**, costruite per frenare le scorrerie dei pirati. Aree archeologiche, musei archeologici, storici, naturalistici, pinacoteche antiche e moderne, archivi storici, raccolte d'arte, costituiscono una continuazione della visita sul territorio, sia nei centri della costa, che della pianura e della collina.

L'homme a habité cette région dès ses origines, comme en témoignent le crâne d'un homme de Néanderthal et des fragments d'os d'hommes contemporains au Circeo, des graffiti (l'homme dit "en phi" et l'Abri Roberto à Sezze), des objets d'usage courant, dont beaucoup sont rassemblés dans l'**Exposition Homo Sapiens et Habitat** à S.Felice Circeo. Ici vécurent les Latins et s'affirmèrent des peuples locaux (les Volques et les Auruncs) qui donnèrent du fil à tordre à Rome. De la période la plus ancienne il reste de nombreuses traces des **murs cyclopéens** de différentes époques (Cori, Formia, Norba, Sezze, Fondi, ecc.), dans les **temples** et les **constructions thermales** (Cori, Minturnae, Circeo, Terracina, Suio), dans les **viviers** (Formia, Sperlonga, Ventotene, Ponza, Sabaudia, Circeo), dans les **résidences d'été** maritimes et de campagne, d'empereurs et de riches familles (Formia, Gaeta, Sabaudia), dans les **monuments funéraires** (Fondi, Gaeta, Formia), dans la persistance des traces de **villes antiques** (Satricum, Norba, Minturnae). Le Moyen Age a laissé les témoignages de la république marine de Gaeta; **des murs et des défenses** (Bassiano, Campodimele, Sperlonga, Gaeta); **des châteaux et des palais** (Sermoneta, Roccaforte, Maenza, Bassiano, Prossedi, Roccasecca dei Volsci, Priverno-S.Martino, S.Felice Circeo, Terracina, Fondi, Itri, Gaeta, Minturnae), des **abbayes** (Fossanova e Valvisciolo); **des églises, des cathédrales et des sanctuaires** parsemés partout; **des tours, construites pour freiner les incursions des pirates**. Des sites archéologiques, des musées d'archéologie, d'histoire et d'histoire naturelle, des pinacothèques antiques et modernes, des archives historiques et des collections d'art, situés dans les centres de collines aussi que dans la plaine et sur la côte complètent la visite au territoire.

## PARCHI Les parcs



Il più esteso è il **Parco Nazionale del Circeo**, che comprende parte dei territori comunali di Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo e Ponza (con l'isolotto di Zannone). Il Monte Circeo, con le grotte carsiche, marine ed interne (tra esse, quelle della Maga Circe, delle Capre, e Guattari nella quale nel 1939 fu rinvenuto il cranio di un uomo vissuto circa 50.000 anni fa); i laghi costieri di Fogliano, Monaci, Caprolace e Paola; il cordone dunale lungo diversi chilometri, i 3.400 ettari di foresta; la citata isola di Zannone; resti archeologici e ambienti botanici e faunistici, ne sono le principali caratteristiche. La Direzione del Parco ha sede a Sabaudia - tel.0773.511385. Due i parchi regionali: **Riviera di Ulisse** (0771.743070) costituito dalle tre aree protette di **Giànola-Monte di Scauri** (tra Formia e Minturno-Scauri), estesa 275 ettari, marittima, con formazioni geologiche, carsiche, habitat florofaunistico ed emergenze archeologiche (sede Direzione a Scauri, tel.0771.614268), **Monte Orlando** (Gaeta), estesa 53 ettari, marittima, comprendente aree botaniche, risorse geologiche, ricchi giacimenti culturali (archeologici e difese militari borboniche dell'assedio 1860-61), la Montagna Spaccata con il Santuario e la Grotta del Turco (sede a Gaeta, tel.0771.450093) ed il Monumento Naturale **Promontorio Villa Tiberio e Costa Torre Capovento - Punta Cetarola** (Sperlonga), sito di rilevante interesse naturalistico che ospita anche l'area archeologica costituita dai resti della villa a Grotta Tiberio; Tel. 0771. 557000; **Monti Aurunci**, (19.375 ettari) che comprende l'area montana meridionale della provincia, si affaccia come un'imponente balconata sul mare del Golfo di Gaeta ed ha come picco il Monte Petrella (m.1533) e come cime satelliti il Monte Altino ed il Monte Redentore. Su quest'ultimo, nel 1901, fu insediata una statua del Cristo, a ricordo del nuovo secolo (sede a Campodimele, tel.0771598114). Il comprensorio collinare di **Campo Soriano** (tra Terracina e Sonnino), caratterizzato da splendide guglie calcaree emergenti dal suolo, è dichiarato con legge regionale "Monumento Naturale". Informazioni: I.A.T. Terracina, tel.0773.727759. **Monumento Naturale "Tempio di Giove Anxur"** (Terracina), istituito il 25.02.2000 a tutela di un patrimonio che non è solo ambientale e paesaggistico, ma anche storico, geologico e archeologico. È situato nell'area del Monte S.Angelo, sulla cui sommità sorge la sostruzione del Tempio di Giove, ed include la guglia calcarea del "Pesco Montano". Informazioni: I.A.T. Terracina, tel.0773.727759. **Monumento Naturale "Mola della Corte-Settecannelle-Capodacqua"**. Si trova nel territorio del Comune di Fondi ed è caratterizzato dalla presenza di ambienti a paludi e foreste che, prima della bonifica, formavano la piana di Fondi-Monte S.Biagio. Informazioni: Comune, tel.0771.5301. **Monumento Naturale Lago di Fondi**. Il Lago di Fondi, che si estende nei Comuni di Fondi e M.S.Biagio è caratterizzato dalla presenza di praterie umide mediterranee e tratti di cordone dunale, da una ricca biodiversità di specie ornitiche, faunistiche e flogistiche, da "pantani" e resti di foresta planiziale. **Informazioni:** Comune di Fondi, tel.07715301 - Comune di M.S.Biagio, tel.077156891

Due nuovi Monumenti Naturali, **Torrecchia Vecchia** (Cisterna e Cori) e **Lago di Giulianello** (Cori e Ardena) sono stati di recente istituiti dalla Regione Lazio (30 luglio 2007) e sono attualmente in fase di organizzazione.

**Informazioni:** M.N. Torrecchia Vecchia: Comune di Cisterna, tel.06968341 - Comune di Cori, tel.06966171  
M.N. Lago di Giulianello: Comune di Cori, tel.06966171 - Comune di Ardena, tel.069515227

Le plus étendu est le **Parc National du Circeo**, qui comprend territoires des communes de Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo et de Ponza (avec la petite île de Zannone). Le Monte Circeo, avec ses grottes carsiques, marines et internes (entre autres celles de la Magicienne Circé, des Chèvres, et la Grotte Guattari; dans laquelle en 1939 fut découvert le crâne d'un homme vécu il y a environ 50.000 ans), les lacs côtiers de Fogliano, Monaci, Caprolace et Paola; le cordon de dunes de plusieurs kilomètres de long; les 3.400 hectares de forêt; l'île de Zannone; des vestiges archéologiques et des réserves de faune et de flore en sont les principales caractéristiques. Direction du Parc: Sabaudia - tel.0773.511385. Il ya deux parcs régionaux: **Riviera di Ulisse** (0771.743070) qui comprend les trois zones protégées de **Giànola-Monte di Scauri** (entre Formia et Minturno-Scauri), d'une superficie de 275 hectares, maritime, avec des formations géologiques, carsiques, un

habitat de la faune et de la flore et des vestiges archéologiques. (Direction: Scauri, tel.0771.614268), **Monte Orlando** (Gaeta), sur une superficie de 53 hectares, maritime, comprenant des zones botaniques, des ressources géologiques, de riches gisements culturels (archéologiques et défenses militaires construites par les Bourbons et remontant au siège de 1860-61), la Montagna Spaccata avec le Sanctuaire et la Grotta del Turco. (Direction: Gaeta, tel.0771.450093) et le Monument Naturel **Promontorio Villa di Tiberio e Costa Torre Capovento - Punta Cetarola** (Sperlonga), très important du point de vue naturaliste, à l'intérieur duquel se trouve aussi le site archéologique des vestiges de la Villa e grotta di Tiberio (Tel. 0771.557000); **Monti Aurunci**, (19.375 hectares) qui se trouve sur les collines méridionales de la province et s'étend jusqu'à la vallée de la rivière Liri en province de Frosinone, en formant un semicircle qui donne sur le Golfe de Gaeta. Son sommet le plus haut est Monte Petrella (1533 mètres) et d'autres collines importantes sont Monte Altino et Monte Redentore où se trouve une statue de Christ construite en 1901 pour rappeler le nouveau siècle. (Siège: Campodimele, tel.0771598114). L'ensemble collinaire de **Campo Soriano** (entre Terracina et Sonnino), caractérisé par des splendides aiguilles calcaires sortant du sol, a été déclaré "Monument Naturel" par une loi régionale. Renseignements: Bureau I.A.T. Terracina, tel.0773.727759. **Monument Naturel "Tempio di Giove Anxur"** (Terracina), institué le 25 février 2000 pour la sauvegarde d'un patrimoine qui n'est pas fait seulement d'un milieu et d'un paysage tout à fait particulier, mais aussi de vestiges historiques et archéologiques. Il est situé sur Monte S.Angelo, au sommet duquel se trouve l'embasement du Temple de Jupiter, et comprend aussi l'aiguille calcaire de "Pesco Montano. Renseignements: Bureau I.A.T. Terracina, tel.0773.727759. **Monument Naturel "Mola della Corte-Settecannelle-Capodacqua"**. Il se trouve dans le territoire de la commune de Fondi et il est caractéristiques pour la présence de milieux marécageux et forêts qui, avant de l'assainissement, formaient la Plaine de Fondi-Monte S.Biagio. Renseignements: tel.0771.5301 (Mairie). **Site Classé Lac de Fondi**. Le Lac de Fondi, qui s'étend dans les Communes de Fondi et M.S.Biagio, est caractérisé par des prairies humides méditerranéennes, un cordon de dunes, une riche biodiversité d'espèces ornithologiques, de la faune et de la flore, des « marécages » et des restes de forêt de plaine. **Renseignements:** Municipalité de Fondi, tel.07715301 - Municipalité de M.S.Biagio, tel.077156891

La Région du Latium a institué récemment deux autres Monuments Naturels, **Torrecchia Vecchia** (Cisterna e Cori) et **Lago di Giulianello**, (Cori e Ardena), qui sont actuellement en train de se donner une organisation complète. **Renseignements:** M. N. Torrecchia Vecchia: Municipalité de Cisterna, tel. 06968341 - Municipalité de Cori, tel.06966171. M. N. Lago di Giulianello: Municipalité de Cori, 06966171 Municipalité d'Ardena, tel.069515227

## NINFA Ninfa



Ninfa è una città medievale abbandonata alla fine del XIV secolo. Sopravvivono resti di chiese, di abitazioni, del castello ed il municipio (restaurato), immersi in uno splendido giardino all'inglese, attraversato dall'omonimo fiume Ninfa, le cui sorgenti sgorgano appena a monte della città. Una diga, costruita sul finire del 1200, raccoglie le acque in un romantico laghetto. E' circondata da un'oasi avifaunistica di circa 800 ettari. Il giardino è nato nel 1922, per volontà degli ultimi discendenti della nobile famiglia Caetani, estintasi nel 1977, dopo settecento anni, con la morte di Donna Lelia Caetani Howard. Ninfa è amministrata dalla Fondazione "Roffredo Caetani di Sermoneta", tel.0773.633935.

Ninfa est une ville médiévale abandonnée à la fin du XIV siècle. On y trouve encore des vestiges d'églises, de maisons, du château et l'hôtel de ville (restauré), enfouis dans un splendide jardin à l'anglais, traversé par la rivière Ninfa, dont la source jaillit à peine en amont de la ville. Un barrage, construit vers la fin du XIII siècle, recueille les eaux dans un petit lac romantique. La ville est entourée d'un parc naturel, oasis pour les oiseaux, qui s'étend sur environ 800 hectares. Le Jardin est né en 1922, créé par les derniers descendants de la noble famille des Caetani qui s'est éteinte en 1977, au décès de Donna Lelia Caetani Howard. Ninfa est administrée par la Fondation "Roffredo Caetani di Sermoneta", tel.0773.633935.

## TERME Les Thermes



La stazione termale di Suio Terme, in comune di Castelforte, nota fin dall'età romana, offre una buona attrezzatura alberghiera con servizi per balneo-fango terapia, irrigazioni, malattie dell'apparato respiratorio e uditivo, della pelle, dell'apparato locomotorio. Sono acque prevalentemente sulfuree, da 15 a 64 gradi centigradi; stabilimenti con piscine calde e fredde all'aperto. E' a breve distanza dal mare del Golfo di Gaeta e della Riviera campana.

La station thermale de Suio Terme, dans la commune de Castelforte, connue dès l'époque romaine, offre un bon équipement hôtelier avec des services pour la balnéo-fangothérapie, les irrigations, les traitements des maladies de l'appareil respiratoire et auditif, de la peau, de l'appareil locomoteur. Ce sont des eaux principalement sulfureuses, de 15 à 65 degrés centigrades. Etablissement avec piscines chaudes et froides à ciel ouvert. Les thermes se trouvent à peu de distance de la mer du Golfe de Gaeta et de la Riviera Campana.

## COLLINE Collines CENTRI ANTICHI Centres antiques



Oltre la metà del territorio provinciale e i due terzi dei comuni, rientrano nella fascia collinare. Si assiste così alla singolare situazione geografica di una provincia che è bagnata per tutta la sua lunghezza dal mare e, per tutta la lunghezza, è accompagnata in parallelo da chiostre di colline; le tre pianure costiere coprono la breve distanza tra mare e monti. Su queste colline sono sorti, sin da tempi remotissimi, centri come Cori, Norba, Sezze, Lenola, Itri; molti altri (tra cui, ad esempio, Sermoneta, Bassiano, Sonnino, Priverno, Itri, Lenola, ecc.), si sono insediati nel medioevo e conservano i caratteri originari in larga parte del tessuto urbano, negli edifici, nelle chiese.

Plus de la moitié du territoire de la province et les deux tiers de ses communes sont situés sur la bande de collines et de montagnes. C'est là une situation géographique singulière: la province est baignée par la mer sur toute sa longueur, tandis que sur une ligne parallèle se développe une enceinte de collines et de montagnes: les trois plaines côtières couvrent la courte distance entre la mer et les monts. Ici se trouvent des centres nés à des époques très reculées, comme Cori, Norba, Sezze, Lenola, Itri; de nombreuses autres agglomérations se sont installées au Moyen Age (à citer en exemple, Sermoneta, Bassiano, Sonnino, Priverno, Itri, Lenola, ecc.), conservant les caractères premiers dans une grande partie du tissu urbain, dans les édifices et dans les églises.