

ITINERARIO GAETA - FORMIA – MARANOLA – MONTE REDENTORE – TRIVIO - CASTELLO-NORATO – SPIGNO SATURNIA – SCAURI - MINTURNO - SS.COSMA E DAMIANO – CASTEL-FORTE – SUIO TERME

[Torna all'elenco](#)



(Lunghezza: 95 km. circa. Itinerario nel Golfo di Gaeta, tra il mare, la collina e la montagna). GAETA, posta su un'appendice marittima dei monti Aurunci (penisoletta di Monte Orlando), su una costa in cui la natura offre ambienti diversi, fatti di belle spiagge e roccia, è una delle principali mete turistiche. Di origini antichissime, fu prima Repubblica marinara e, nel 1860-61, ultimo baluardo della monarchia borbonica. I segni più importanti dell'epoca romana sono nei pochi resti della marittima villa di Fonteo Capitone (spiaggetta di Fontana), nel grande mausoleo di Lucio Munazio Planco, nei pressi del Santuario della Trinità a Monte Orlando (area protetta facente parte, insieme all'omonima Oasi Blu marina, del Parco regionale Riviera di Ulisse), e nel Mausoleo di L.Sempronio Atratino. La città raggiunse il massimo splendore nel Medioevo, come testimoniano i numerosi edifici del quartiere di S.Erasmo: il Castello angioino-aragonese, il Duomo di S.Erasmo, le chiese di S. Giovanni a Mare, S. Domenico, S. Francesco, dell'Annunziata (con l'adiacente Grotta d'Oro), della Madonna della Sorresca, di S. Lucia e di S. Caterina. Menzione a parte meritano il citato Santuario della SS. Trinità con l'adiacente Grotta del Turco e la Montagna Spaccata, una fenditura che si sarebbe aperta nella roccia alla morte di Gesù. Da visitare inoltre: il Museo del Centro Storico Culturale nel palazzo dell'Annunziata e il Museo Diocesano. Da Gaeta si raggiunge FORMIA in circa 5 km. Posta al centro del Golfo, conserva testimonianze di epoca romana, essendo stata frequentato centro di villeggiatura balneare grazie alla mitezza del clima. Del periodo più antico la città conserva sparsi tratti di mura megalitiche, arcate dell'acquedotto romano (a Mola), i criptoportici della Villa Comunale, i resti di un vivaio ittico nel mare del porto, la privata Villa Rubino, in cui fu firmata la resa dei Borbonici ai Piemontesi nel 1861, e che sorgeva su una villa romana, di cui restano le strutture a portico, un grande cisternone romano, il porticciolo romano e borbonico di Caposele. Sull'Appia, lato Roma, si possono osservare la fontana romana detta di S.Remigio e la Tomba di Cicerone, situata al km.139,200. Nei nuclei antichi si trovano pregevoli opere: a Mola (mare) la torre di difesa del fortilizio trecentesco, la chiesetta di S.Maria di Ponza; a Castellone (mare e collina) l'antica chiesa di S.Erasmo, e quelle di S.Anna e di S. Maria la Noce. Importante è il Museo Archeologico Nazionale, alla base del palazzo comunale. Dalla zona marina, ci si sposta verso la collina e si giunge a MARANOLA, ai piedi del Monte Altino, in posizione dominante il mare. La località conserva un borgo medievale con resti di un castello con un'alta torre rettangolare e le chiese di S.Maria ad Martyres e di S. Luca. Una ripida strada carrozzabile conduce verso la cima del Monte Redentore (1250 m.), fino a 900 mt. Il monte è così chiamato per la presenza della statua che vi fu collocata nel

1901. Ai piedi, il Santuario rupestre di S. Michele Arcangelo. Si ridiscende e, dopo aver superato la frazione di Trivio, si raggiunge CASTELLONORATO che prende il nome da un castello fatto costruire da Onorato I Caetani, in posizione strategica sulla strada per Cassino. Ottima la visione sul Golfo. Si torna indietro fino a Formia, e di qui si segue la via Appia fino alla località S. Corce, da dove ci si dirige a SPIGNO SATURNIA, formato da due insediamenti: il nucleo originario Spigno Vecchio, oggi pressoché abbandonato, ma vissuto in estate, conserva, dopo le distruzioni dell'ultima guerra, resti del muro poligonale in località Campovivo e dell'antico castrum. Alle spalle si erge il monte Putrella, la cima più alta degli Aurunci (1553 m.), che alimenta sorgenti che danno acqua ai centri vicini: la principale è quella di Capodacqua. Tra gli edifici religiosi, la Chiesa di S.Croce. A valle, sul bordo della superstrada Formia-Cassino, sorge Spigno Nuovo. Lasciato il piccolo centro, si torna sulla via Appia e dopo pochi km si raggiunge l'abitato di SCAURI in comune di Minturno. Scauri è, insieme a MARINA DI MINTURNO, l'area balneare che si svolge sull'ampio lungomare compreso tra i monti d'Oro e d'Argento, sui quali si individuano i resti di torri. A Scauri si osserva un tratto di mura poligonali. Dal Monte d'Oro inizia l'area protetta di Giànola-Monte di Scauri, con l'omonima Oasi Blu, facenti parte del Parco regionale della Riviera di Ulisse. Proseguendo verso l'entroterra si giunge a MINTURNO il cui centro storico, raccolto attorno a corso V. Emanuele, conserva importanti monumenti come il Castello baronale, il Palazzo municipale (ex-convento), la duecentesca Chiesa collegiata di S. Pietro e quelle di S. Francesco e dell'Annunziata. Da visitare la Mostra del costume minturnese e del mondo agricolo Il territorio di Minturno si estende fino al confine meridionale della provincia di Latina, segnato dal fiume Garigliano, attraversato da un ottocentesco ponte borbonico a catene, che conduce in provincia di Caserta. In quest'area sorge il comprensorio archeologico di Minturnae, che comprende un tratto della via Appia romana, i resti del Foro repubblicano e del Foro imperiale, un edificio termale, il macellum, il teatro (sede di rassegne estive), un antiquarium. Accanto alla città romana si trova il Cimitero militare britannico della II guerra mondiale; e, sull'altro lato della strada, i resti di un acquedotto romano. Graziose le frazioni collinari di S. Maria Infante, Pulcherini e Tufo. Da Minturnae, proseguendo verso l'entroterra, si giunge in circa 10 km. a SS.COSMA E DAMIANO, paese collinare che forma un agglomerato unico con il confinante comune di Castelforte, in posizione dominante la pianura del Garigliano. Degli antichi edifici, quasi tutti distrutti dai terribili bombardamenti della 2^a Guerra Mondiale, sono da ricordare il palazzo Tibaldi, la Chiesa dei SS.Cosma e Damiano e di S.Lucia. Nella parte più alta del paese, nella frazione di Ventosa, una bella torre medievale. CASTELFORTE è il comune più meridionale della provincia, al confine con la Campania, da cui è separato dal fiume Garigliano. Il nucleo urbano è di impronta medievale, le principali emergenze sono le mura che si aprono nelle Porte Santa e Cianca, la torre quadrata e la Chiesa di S. Giovanni Battista. Più antica è la frazione di SUIO ALTA con resti di un castelletto. In pianura la chiesetta rurale dismessa di S.Maria in Pensulis. Lungo le sponde del Garigliano, si svolge la stazione di SUIO TERME, nota fin da epoca romana per la bontà delle sue acque terapeutiche (aquae vescinae), fredde, calde e ipertermiche, adatte per balneoterapie, irrigazioni, inalazioni, insufflazioni. Ottimi anche i fanghi.

(Bruno Maragoni - maragoni@latinaturismo.it)

ITINERARIO LE ISOLE PONTINE

[Torna all'elenco](#)



PONZA (imbarchi a Formia, Terracina, San Felice Circeo, Anzio). Fu importante base in età romana, e dell'epoca restano le grotte di Pilato, un murenario scavato nella roccia subacquea, grandi opere idrauliche, tunnel. L'abitato è settecentesco, e si svolge lungo il colorito corso Pisacane. Gli edifici di rilievo sono la cinquecentesca Torre dei Borboni (oggi albergo), il municipio, la chiesa della Trinità. Il semicerchio di case sovrastante il porto, il colorato profilo roccioso, le cento calette e i piccoli tratti di spiaggia, il mare con i fondali di rara bellezza, sono elementi indimenticabili. Per coglierne tutta la bellezza è necessario un giro completo in barca che farà scoprire dal mare forme rocciose stranissime, il faro, i faraglioni, la spiaggia di Chiaia di Luna e Punta Capo Bianco, e punti magici come i faraglioni di Lucia Rosa, le cale Feola, dell'Acqua, Fontana, Fonte, la Cala del Gaetano, lo scoglio Spaccapolpi, cala d'Inferno, cala del Core, la spiaggetta di Frontone. A circa 6 miglia dal porto di Ponza si trova PALMAROLA: forme e fondali meravigliosi, come la movimentata roccia che comprende ossidiana e altri minerali vulcanici. Dalla parte opposta, a circa 6 miglia da Ponza, si trova ZANNONE che fa parte del Parco Nazionale del Circeo, e presenta un boschetto di lecci, alcuni mufloni importati, i resti del convento medievale del S. Spirito, e, presso il porticciolo naturale, resti di un murenario romano. VENTOTENE (imbarchi a Formia e Terracina). Nata anch'essa dai vulcani sottomarini, evidenzia notevoli tracce della presenza romana: il porticciolo scavato nel tufo, la peschiera, i resti di villa Giulia (a Punta Eolo). Il nucleo urbano è di origine settecentesca e si sviluppa attorno al Castello (oggi municipio) che ospita il museo archeologico, e alla chiesa di S. Candida. L'isola è molto piccola e facilmente percorribile a piedi anche via terra, scoprendo panorami e ambienti di terra e di mare: le spiagge di Calanave, Cala Rossano e Parata Grande, Punta Eolo, Cala Bosco, Punta Pascone, Punta dell'Arco, Cala Battaglia e altre. L'isola è famosa anche perché qui nacque il primo documento dell'eupeismo italiano, il Manifesto per un'Europa libera e unita, scritto da A. Spinelli, E. Rossi e E. Colorni e noto come Manifesto di Ventotene. A poco più di un miglio si trova l'isolotto di S. STEFANO, dominato dai ruderi dell'ex Ergastolo borbonico che ospitò irredentisti, anarchici e antifascisti. Ventotene e S. Stefano sono protette da una Riserva marina e terrestre che impone vincoli comportamentali nel frequentare le tre aree in cui è divisa.

(Bruno Maragoni - maragoni@latinaturismo.it)

ITINERARIO LATINA-CORI-ROCCAMASSIMA-NINFA-NORMA-SERMONETA-BASSIANO-LATINA-APRILIA – CISTERNA

[Torna all'elenco](#)



(Lunghezza: circa 130 km. L'itinerario parte dalla pianura e percorre una zona dei monti Lepini e di piccoli centri ricchi di fascino e di storia). Partendo da Latina, si raggiunge in circa 20 km. CORI (300 m.), le cui origini affondano nel mito. La località era già fiorente nel V sec. a.C., a cui risale probabilmente la più antica delle tre cinte di mura poligonali, restaurate nel medioevo, e rinforzate con nuove torri e bastioni. Vi si aprono le porte Romana, Signina e Ninfina. Il simbolo monumentale della città è il Tempio di Ercole (I sec. a.C.). Allo stesso periodo risale il Tempio di Castore e Polluce, di cui restano solo due colonne appoggiate a un edificio moderno. Di età romana sono, nella parte bassa del paese, il Pozzo Dorico e il Ponte della Catena. Tra gli edifici religiosi principali, le chiese: di S.Oliva, che ospita il Museo della città e del territorio; di S. Maria della Pietà e di S. Francesco; l'Oratorio dell'Annunziata, monumento nazionale, ricco di affreschi sulla vita di Gesù. In alto, alle spalle del paese, raggiungibile anche attraverso una lunga scalinata, sorge il Santuario della Madonna del Soccorso. Da Cori basso, in una decina di chilometri, attraversato il borgo di GIULIANELLO, si raggiunge ROCCAMASSIMA, il comune più alto della provincia (m. 746): tipica ancora l'organizzazione urbana a castrum, con stradine strette ed erte e palazzi addossati a formare una difesa attorno all'ex palazzo del Principe. Tra gli edifici interessanti, le chiese di San Michele Arcangelo (coeva del castello ma modificata alla fine del settecento), del Carmine e di S.Rocco, fuori le mura. Tornando da Cori basso verso Latina, dal bivio di Doganella si giunge in 2 km a NINFA (monumento naturale). Borgo medievale, abbandonato tra la fine del XIV e il XVIII sec., situata ai piedi della collina su cui sorge Norma; in corrispondenza di una sorgente che alimenta il laghetto e il fiume omonimi. Le rovine della città morta conservano un fascino particolare: la torre medievale e le mura del castello, l'ex municipio, i ruderi di sette chiese, tra cui quella di S. Maria Maggiore, numerose case. Ma la bellezza di Ninfa sta, soprattutto nell'oasi verde, nata nel 1920, un'oasi verde unica nel suo genere, che ospita migliaia di piante provenienti da ogni parte del mondo, e diversi resti ed edifici civili e religiosi medievali cespugli, alberi di alto fusto, roseti ed essenze, disposte secondo un disegno cromatico voluto dall'amore e dal buon gusto dei Caetani. Da Ninfa si sale in pochi chilometri a NORMA (410 m.), sul ciglio di uno sperone roccioso, a strapiombo sulla pianura. La struttura è medievale, con il nucleo situato all'interno della cerchia di mura, tra la porta maggiore e la porticina. Tra gli edifici religiosi, la chiesa dedicata della SS Annunziata che ospita la cappella del rifugio eretta a santuario, e le chiese dell'Immacolata e di S.Rocco. Da visitare il Museo archeologico civico e virtuale dell'antica Norba e il relativo sito archeologico (sul Colle della Civita) con le rovine della città distrutta dai Sillani nell'89 a.C., e il Museo del Cioccolato. In pianura, sul fianco del

monte che guarda verso Ninfa, c'è la Chiesa rupestre di S. Michele Arcangelo (o S. Angelo al Mirteto) una grotta naturale trasformata in chiesa nel 1183. Discendendo da Norma, in direzione di SERMONETA, si incontra l'ABBAZIA DI VALVISCIOLO (XII sec.), uno dei primi esempi di gotico-cistercense in Italia, costruita in pietra calcarea locale. Da visitare la Galleria Abate Stanislao White. Da Valvisciolo, Ridiscesi in pianura, dopo circa 6 km, si giunge a SERMONETA (257 m.): posta su un colle, è uno degli esempi meglio conservati di borghi medievali del Lazio. Il nucleo storico è circondato da una cinta muraria aperta su cinque porte o portelle, ed è sovrastata dall'imponente mole del Castello Caetani con il maschio, alto 42 metri, un ponte levatoio che immette sulla piazza d'armi, alloggiamenti militari, segrete, stalle, cammino di ronda. Da visitare anche Interessanti in paese, il quattrocentesco palazzo che ospita il comune, alcune case-torri, il panoramico Belvedere, la Loggia dei Mercanti, la Cattedrale o Collegiata dell'Assunta (XIII sec.) che ospita il Museo Diocesano, la chiesetta di S. Giuseppe con affreschi di Girolamo Siciolante e l'antica Chiesa di S. Michele Arcangelo. Da visitare: il Museo della Ceramica e il Museo C'era una Volta. Da Sermoneta si torna in pianura verso la ex stazione di Sermoneta Scalo e, dopo circa 10 km., si giunge a BASSIANO (562 m.), posto su una collinetta dei monti Lepini affacciata verso il monte Semprevisa (mt 1537). Il paese immerso nel verde dei boschi, conserva un aspetto medievale. Il nucleo medievale è racchiuso da una cinta di mura (XII sec.) interrotta da 9 torri, e comprende le Chiese di S. Erasmo, di S. Nicola (XI sec.) e di S. Maria (XVI sec.); il Palazzo Baronale (XVI sec.), oggi sede del Comune, presso il quale è ospitato il Museo dell'Opera Aldina dedicato ad Aldo Manuzio, grande stampatore e padre dell'editoria moderna, nato qui. Fuori paese, il Santuario di Selvascura (a circa 3 km. dal paese), col bel Crocifisso seicentesco e la grotta-romitorio affrescata nel Trecento; ed il Santuario della Trinità, edificato nel 1938 sul monte omonimo. Bella l'escursione al Monte Semprevisa. Da Latina, in pochi chilometri si possono raggiungere CISTERNA e APRILIA. CISTERNA, nasce, forse, dall'antica Tres Tabernae, in età romana ultima stazione prima del Decennovium pontino (scavi al km.58 dell'Appia). L'importanza del sito è attestata dalla citazione degli Atti degli Apostoli, che registrano il passaggio di San Paolo diretto a Roma. Tra le emergenze cittadine, sono da segnalare il cinquecentesco Palazzo Caetani, con il cortile ed il pozzo romano, le profonde e lunghe "grotte" che corrono sotto il palazzo, la Chiesa dell'Assunta, con una ricca collezione di ceramiche di Faenza, la ottocentesca Fontana Biondi nei giardini comunali iniziati nel '500 dai Caetani. Nel comune di Cisterna ricade gran parte del territorio occupato dall'Oasi di Ninfa. APRILIA, ai confini tra le province di Latina e Roma, fu la quarta "città nuova" realizzata dal fascismo, inaugurata il 29 ottobre 1937, presenta diversi siti interessanti: sono sparsi nel territorio: Buon Riposo; Carano con la tomba di Menotti Garibaldi; Campo Morto (ribattezzato Campoverde nel 1958) che deve il nome ad una serie di tragici eventi accaduti sul luogo; la Torre del Padiglione, al km.51,500 della S.S.148 Pontina; Carroceto dove, il 22 aprile nel 1697, sostò Papa Innocenzo XII; gli Horti Sanguilanei, tipico esempio di giardino mediterraneo sperimentale che ospitano piante rarissime, e sono area di studio del laboratorio di Giardinistica del Centro Internazionale di Cultura Florida; il Parco Zoo. Nel centro urbano, la Chiesa e la statua di S. Michele Arcangelo, e la Mostra Permanente sulla Storia della Città.

(Bruno Maragoni - maragoni@latinaturismo.it)

ITINERARIO SEZZE-ROCCAGORGA-MAENZA-PROSEDI-PISTERZO- ROCCASECCA DEI VOLSCI- PRIVERNO-FOSSANOVA-SONNINO

[Torna all'elenco](#)



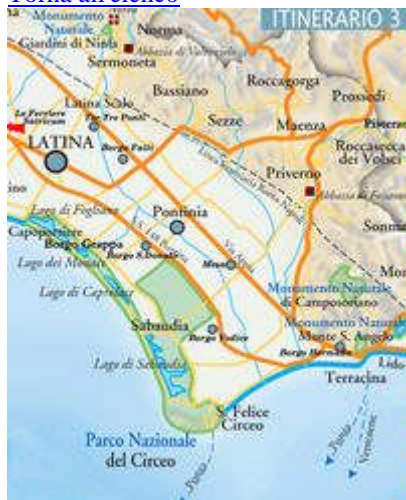
(Lunghezza: circa 110 km. Itinerario attraverso i Monti Lepini e Ausoni, e borghi medievali) Da Latina, seguendo la S.S.156 dei Monti Lepini, dopo avere si supera in pianura Sezze Scalo (da visitare il Museo della Civiltà Contadina), e si giunge in circa 24 km. a SEZZE (319 m.). Le origini della città risalgono alla preistoria, come testimoniato da alcune importanti emergenze preistoriche come il (Riparo Roberto, la grotta Iolanda, e la grotta Arnalo dei Bufali, dove fu trovato (e staccato) un disegno schematico raffigurante un uomo, databile tra il Mesolitico e l'Eneolitico. Nel nucleo urbano, la parte più antica è rappresentata da mura poligonali di quattro stili che percorrono il perimetro. Di età medievale il Duomo (elementi romanici e gotico-cistercensi), la chiesa di S.Pietro, l'ex Convento delle Clarisse (chiuso), l'Antiquarium comunale. Da visitare il Museo dei Giocattoli Territoriali. In campagna, i conserva resti romani (l'edificio detto Le Grotte), come i degli Archi di S.Lidano, resti di una costruzione in un'area dedicata a Giunone. Da Sezze, in circa 9 km, si giunge a ROCCAGORGA (289 m.), che si sviluppa attorno alla bella Piazza 6 Gennaio, dove si affacciano il Palazzo Baronale Doria Panfili, modificato soprattutto tra il Sei e il Settecento; e la settecentesca Chiesa dei SS. Leonardo e Erasmo con il sottostante luogo di sosta detto la Rifolta. Graziosa la Chiesetta di S.Antonio. Da visitare con la cupola di loricato policromo, il Museo degli Assi dell'Aeronautica, e, soprattutto, l'Etnomuseo dei Monti Lepini, ospitato nel Palazzo baronale, ricco di suggestioni e di un allestimento intelligente. Da Roccagorga, in pochi chilometri, si giunge alla dirimpettaia MAENZA (358 m.) che si affaccia sulla valle dell'Amaseno, protetta alle spalle dal Monte Calvello (935 m.). L'abitato si sviluppa verso l'alto fino al Palazzo Baronale, restaurato: in una stanza del quale soggiornò S.Tommaso d'Aquino qualche giorno prima della sua morte. Tra gli edifici religiosi, le chiese di S. Maria Assunta in Cielo e di S.Reparata. Tornati sulla S.S.156 dei Monti Lepini, si prende verso nord e, dopo una decina di chilometri, si raggiunge PROSEDI (410 m.), al confine con la provincia di Frosinone. Dell'epoca medievale è stato modificato da interventi nel XVIII sec. restano quasi intatti alcuni tratti delle mura, le chiese di S. Nicola (romanica), di S.Agata, il Palazzo baronale e, a valle, la Fontana fatta edificare da Benedetto XIII nel 1727. Famosa la Sacra Rappresentazione del Venerdì Santo. Sul versante collinare opposto si trova la frazione di PISTERZO il cui centro urbano a ferro di cavallo ospita con il Palazzo del Capitano, Palazzo Gabrielli e la Chiesa di S.Michele Arcangelo. Tornati a valle, percorrendo una deviazione, si giunge a ROCCASECCA DEI VOLSCI (376 m.), situata su uno sperone del Monte Curio, in posizione dominante su Priverno, la valle dell'Amaseno e la Pianura Pontina. Le origini medievali sono evidenti nel nucleo urbano, fatto di stradine che si inerpicano fino a Piazza Umberto I dove sorgono Palazzo Massimo e la chiesa di

S. Maria Assunta. Interessanti anche il Palazzo del Capitolo e le chiesette di S. Sebastiano e di S. Croce. Sulla cima del paese il tempietto in stile classico di S. Raffaele che conserva affreschi seicenteschi attribuiti alla scuola del Domenichino e, a valle, il tempietto (chiuso) di S. Maria della Pace, a pianta circolare. Tornati sulla S.S.156, si prende verso sud per PRIVERNO (151 m.), paese di origine. Il paese conserva larga parte del nucleo medievale, protetto dalle mura interrotte da sette porte. il cui punto focale è Piazza Giovanni XXIII, dove si trovano con il Palazzo Comunale, Palazzo Antonelli e la Cattedrale di S. Maria Assunta (origine romanica, con elementi gotici: all'interno si conserva un teschio che una pia devozione vuole sia di S. Tommaso d'Aquino), la Fontana dei Delfini e il Palazzo Valeriani-Guarini. Altri edifici: Palazzo Zaccaleoni, l'ex Palazzo del Vescovado, sede del Museo archeologico comunale e le chiese di S. Tommaso, S. Cristoforo, S. Antonio Abate, S. Benedetto, S. Giovanni Evangelista, S. Nicola e S. Chiara A valle, a circa 3 km, in un parco alberato di 33 ettari sorge il Castello di S. Martino che ospita il Museo della Matematica - Giardino di Archimede: in località Mezzagosto (direzione Frosinone, sulla sinistra), l'area archeologica di Privernum, con resti di villae che vanno dalla fine del II sec. a.C., all'abbandono del sito (IX -XII sec.). A pochi chilometri da Priverno, lungo la S.S. 609, direzione sud, sorge il Borgo di Fossanova con l'omonima Abbazia, primo magistrale esempio di architettura gotico-cistercense in Italia, consacrata da Innocenzo III nel 1208, con navata centrale e due navate minori, e uno splendido rosone. Fanno parte del complesso, la Foresteria, in cui morì S. Tommaso d'Aquino (1274), il chiostro, il Refettorio, l'ex convento. Il Borgo comprende anche le ex stalle medievali, che oggi ospitano il Museo Medievale, e l'ex Infermeria, oggi sala per convegni e concerti. L'ultima tappa dell'itinerario conduce, dopo circa 10 chilometri, a SONNINO (430 m.), il cui sistema collinare raccorda il territorio comunale con quelli di Terracina e Monte S.Biagio (Valle di Camposoriano con il monumento naturale omonimo, e Monte delle Fate). Il centro storico occupa la parte più alta del colle S. Angelo ed è caratterizzato da stradine tortuose, gradinate, torri e porte, edifici in pietra, tra cui si distinguono tratti delle mura di difesa, un torrione cilindrico (Torre Antonelli), l'adiacente Palazzo Antonelli, le chiese di S. Michele Arcangelo, (santuario dal 1947), di S. Marco, di S. Giovanni Battista e di S. Pietro. Da visitare il Museo delle Terre di Confine. Un sentiero segnalato si snoda sul versante ovest del Monte delle Fate (1090 m.), tra boschi di leccio, cerro e prati rupestri di salvia.

(Bruno Maragoni - maragoni@latinaturismo.it)

ITINERARIO LATINA-TOR TRE PONTI-BORGO FAITI-MESA-MAZZOCCHIO-BORGO VODICE-BORGO HERMADA-BORGO S.DONATO-PONTINIA-LATINA

[Torna all'elenco](#)



(Lunghezza: 70 km. circa. Alla scoperta dei luoghi della Bonifica dell' Agro Pontino)
LATINA, nata nel 1932 e divenuta capoluogo della provincia nel 1934. Tra i principali edifici d'epoca: Palazzo Comunale, Palazzi Finanziari, Tribunale, Cattedrale di S. Marco, Palazzo del Governo, Palazzo dell'O.N.C., le Poste, l'Opera Balilla, l'Onmi. Da visitare: Museo Duilio Cambellotti, Pinacoteca d'arte moderna e contemporanea, Museo della numismatica, della medaglistica, della grafica incisa e della fotografia "M.Valeriani", Museo della Terra Pontina, Museo Sessano '50 (B.Podgora) e Antiquarium Comunale (Procoio di B.Sabotino). La zona più importante di Latina dal punto di vista archeologico è la località LE FERRIERE (presso BORGO MONTELLO) dove sono stati portati alla luce importanti resti della città italica di Satricum, con il Tempio della Mater Matuta. Si lascia la città in direzione Latina Scalo e, presso l'incrocio con la S.S.7 Appia, si incontra un epitaffio con lapide che ricorda i lavori di bonifica di Pio VI. Presa l' Appia in direzione sud, si attraversa TOR TRE PONTI, stazione di cambio in età romana da cui partiva il Decennovium e, dopo circa 4 chilometri, BORGO FAITI (da visitare il Centro Esposizioni storiche di Piana delle Orme): questo è e il sito di FORUM APPII dove S.Paolo, durante il suo viaggio verso Roma, incontrò le prime comunità cristiane. Proseguendo si giunge a MESA, importante statio romana. Da osservare un casale fatto edificare da Pio VI nel 1780, nel cui androne si trovano epigrafi che ricordano i tentativi di bonifica intrapresi da Teodorico dal 507 al 511 e due colonne miliari che attestano la ripavimentazione del Decennovium, operata da Traiano. Nei pressi, il mausoleo di Clesippo. Dopo pochi chilometri, si lascia la S.S.Appia e, percorrendo strade secondarie, si attraversano BORGO HERMADA, e BORGO VODICE, nati entrambi con la bonifica. Proseguendo per strade interne si giunge a PONTINIA, una delle città nuove della bonifica, con i classici edifici di fondazione: palazzo municipale, Chiesa di S.Anna, caserma dei carabinieri, cinema, albergo, scuole, torre dell'acquedotto, casa del fascio. Da visitare, il museo La Malaria e la sua Storia, presso l'ex casa del fascio. Da Pontinia si raggiunge la S.S.148 e, dopo circa 2 km., si incontra il bivio per BORGO S. DONATO, località nata durante la bonifica su un nucleo preesistente. Si torna sulla S.S.148 fino a Latina, oppure, proseguendo verso sud, si incrocia la via Litoranea che può portare a Sabaudia.

(Bruno Maragoni - maragoni@latinaturismo.it)

ITINERARIO LATINA-CAPOPORTIERE-LAGO DI FOGLIANO-LAGO DI CAPROLACE-LAGO DI PAOLA-S.FELICE CIRCEO-FONTE DI LUCULLO-SABAUDIA-LATINA

[Torna all'elenco](#)



(Lunghezza: 70 km. circa all'interno dei diversi ambienti del Parco Nazionale del Circeo). Da Latina si raggiunge in circa 6 km il mare in località Capoportiere; da qui si prosegue lungo la strada costiera in direzione sud, entrando nel territorio del PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO. Due ambienti naturalistici caratterizzano il primo tratto del percorso: la duna litoranea e il lago costiero di Fogliano. Il parco, con Villa Fogliano, è raggiungibile dalla via del mare all'incrocio con la Litoranea, e costituisce un ambiente di grande bellezza e serenità. La lungomare costeggia altri tre laghi (dei Monaci, di Caprolace e di Paola o Sabaudia), che, insieme a quello di Fogliano, sono importanti punti di sosta per l'avifauna migratoria. E' da osservare che in località Rio Martino occorre tornare all'interno perché la lungomare, interrotta dal canale, è poi chiusa alle auto per circa 3 km, percorribili a piedi come straordinario esempio di rinaturalizzazione dunale. Da Borgo Grappa si prosegue lungo la Litoranea per circa 2 km., fino ad incontrare un bivio sulla destra che riporta sulla lungomare. Si fiancheggia sulla sinistra il lago di Caprolace e, quindi, il Lago di Paola, fino a giungere ai piedi del versante settentrionale del Promontorio del Circeo, il Quarto Freddo ricoperto da un fitto bosco mediterraneo. Di notevole interesse storico-architettonico la cinquecentesca Torre Paola, eretta a difesa del sottostante porto-canale che, costruito in epoca romana, mette in comunicazione il lago di Paola con il mare. Da Torre Paola, dopo circa 4 km., una strada a tornanti sale a SAN FELICE CIRCEO (m.98), città dalle antiche origini e rinomata località turistica balneare, legata al mito del peregrinare di Ulisse che qui sbarcò attirato dalla Maga Circe. Attraverso una porta ad arco si accede al centro storico, con la Torre dei Templari (XIII sec.) e il Palazzo baronale (oggi sede del Municipio, che ospita la Mostra Permanente Homo Sapiens e Habitat), le stradine con negozi, bar, boutiques. Da qui si dipartono tre strade: quella per le Crocette, che conduce fino all'Acropoli di Circeji; la strada del Faro, a mezza costa del versante meridionale di Quarto Caldo, che offre la visione di splendidi panorami verso le Isole Pontine; la terza conduce verso la parte balneare e Terracina. Qui, nel giardino dell'Albergo Neanderthal, si trova la Grotta Guattàri (visite da concordare), dove fu rinvenuto, tra l'altro, il cranio di un uomo vissuto circa 50 mila anni fa. Il periplo in barca offre lo spettacolo di numerose grotte che hanno ospitato l'uomo preistorico, tra cui la Grotta delle Capre, visitabile con accompagnatori. Tra gli edifici religiosi, da ricordare la

Chiesa di S. Maria degli Angeli che è anche Santuario della Sindone, in quanto custodisce una delle sei riproduzioni autentiche del sudario conservato nel Duomo di Torino. Una tappa sottomarina è quella alla Statua del Cristo del Circeo, deposta a circa un miglio dalla costa alla profondità di 18 metri. Lasciata S.Felice Circeo, percorrendo la strada Litoranea, e seguendo indicazioni verso l'interno, si giunge alla Fonte di Lucullo, sorgente di acqua oligominerale che sgorga nel mezzo di un bosco, in una grotta romana; e, più avanti, la località Palazzo dove, con accompagnamento (chiedere al Parco Nazionale del Circeo), si può visitare la Villa di Domiziano, splendido esempio di villa litoranea imperiale. Ci si trova già in un settore della Foresta di Circe, nel Parco Nazionale del Circeo, visitabile liberamente, con esclusione di poche zone. Proseguendo si giunge a SABAUDIA, ricercata località balneare. All'ingresso della città si trova il Centro Visitatori del Parco, con un museo rappresentativo dei vari aspetti del Parco, percorsi didattici e informazioni e, in località Lestra Cocuzza, il Centro di Documentazione della Scuola e della Sanità nella Palude "Claudia Ortese". La città, inaugurata nel 1935, presenta intatto l'impianto urbanistico tipico delle città di fondazione, che le ha dato la fama di "città del Razionalismo" architettonico: il Municipio con la torre, la ex casa del fascio, l'albergo, la ex Caserma della Milizia, l'Ufficio postale, l'Opera Maternità e Infanzia, il cinema, la caserma Piave della Marina Militare, ecc. Tra gli edifici religiosi meritano di essere ricordati la Chiesa dell'Annunziata al cui interno si trova la Cappella Reale, donata dalla Regina Margherita, e il Santuario della Sorresca che sorge su una penisola del lago. Da visitare, inoltre, il Museo Civico del Mare e della Costa "Marcello Zei", il Museo Emilio Greco e la Mostra Permanente delle Decorazioni de La Divina Commedia. Prima di tornare a Latina, si consiglia di fare una sosta sul Ponte Giovanni XXIII, che attraversa il Lago di Sabaudia, per godere il suggestivo spettacolo del Promontorio del Circeo

(Bruno Maragoni - maragoni@latinaturismo.it)

ITINERARIO TERRACINA-CAMPO SORIANO-LAGO DI FONDI-MONTE S.BIAGIO-VALLE S.VITO-LENOLA-FONDI-LAGO S.PUOTO-LAGO LUNGO-TERRACINA

[Torna all'elenco](#)



(Lunghezza: 60 km. circa. L'itinerario comprende la piccola Piana di Fondi-Monte S.Biagio che si apre a semicerchio sul mare, circondata dai Monti Ausoni e Aurunci). TERRACINA. Ai piedi dei monti Ausoni, nel tratto in cui separano la pianura pontina dalla Piana di Fondi, si adagia su circa 15 km. di costa nell'ampio golfo racchiuso dai promontori del Circeo e di Gaeta. Antica città volsca (Anxur), conserva testimonianze di varie età. La sintesi visiva della sua storia si coglie nella piazza del Municipio: ai resti romani del Foro Emiliano, dell'antica Via Appia, del Teatro, del Capitolium, si contrappongono edifici civili e religiosi medievali: la Cattedrale di S. Cesareo, Palazzo Venditti, Torre dei Rosa (oggi sede del Museo civico archeologico "Pio Capponi") e, più distanti, il Castello Frangipane, il settecentesco Palazzo Braschi (fatto costruire da Papa Pio VI) il Palazzo della Bonifica, ecc. La presenza romana è rilevabile anche nella parte bassa: dal taglio del Pesco Montano, realizzato dall'imperatore Traiano nel 312 a.C. per far passare la via Appia a mare, al Porto romano, al Foro Severiano, al monte S. Angelo, posto a dominare la città, al cui vertice si trova il simbolo di Terracina: la sostruzione del Tempio di Giove Anxur (IV sec. a.C.). L'area è monumento naturale. Tra gli edifici religiosi sono da segnalare anche le Chiese del SS. Salvatore e del Purgatorio, e il Santuario della Madonna della Delibera. Alle spalle della città, a circa 300 m. di altezza, si trova il Monumento naturale di Camposoriano, caratterizzato dalla presenza di spettacolari guglie rocciose. Dalla S.S.7 Appia, superato il bivio con la S.S.213 Flacca, si costeggia il lago di Fondi, laguna costiera collegata al mare dai canali Canneto e S. Anastasia. Al km.109,400, poi, si incontra la Torre dell'Epitaffio, sepolcro romano che con una targa in marmo che segnò il confine meridionale dello Stato Pontificio. Una fascia di "terra di nessuno" separava la torre dal territorio del Regno di Napoli, il cui ingresso sull'Appia era rappresentato dalla Portella (Monte S.Biagio). Dopo circa 2 km. si lascia la Via Appia e, prendendo a sinistra, si giunge a MONTE S.BIAGIO, posta su uno sperone del Monte Calvo. La struttura urbana originaria si addossa alla roccia, e si svolge in stradine e gradinate che conducono al vertice del sistema difensivo rappresentato dal Castello (non visitabile). Quasi al centro del paese, la Chiesa di S. Giovanni Battista che conserva un bel trittico cinquecentesco di Cristoforo Scacco. Altri edifici religiosi sono le piccole chiese della Madonna della Mercede, di S. Rocco e della Madonna della Ripa. Tornati sulla Via Appia, in località Vallemarina, sono resti di tombe romane, tra cui il mausoleo ritenuto dell'imperatore Sergio Sulpicio Galba a cui il paese avrebbe dato i natali. Da Monte S.Biagio, dopo pochi chilometri si prende a sinistra per la Valle di S.Vito, area di particolare valore naturalistico per la presenza della più grande sughereta d'Italia Tornati nuovamente sull'Appia, alle porte di Fondi si prende il bivio per LENOLA (425 m.) che si raggiunge dopo circa 15

km.. Circondato su tre lati dai monti Ausoni, il paese si vuole fondato circa 15 secoli prima di Cristo lungo una delle principali vie di transumanza tra la valle del Liri e la Piana di Fondi. Il nucleo urbano occupa la parte più alta della collina, con un sistema difensivo formato da una cinta di mura all'interno della quale si snodano stradine, vicoli e scalinate che salgono fino al Palazzo baronale. Tra le emergenze, le chiese di S. Giovanni Evangelista, di S. Maria Maggiore, di S. Croce, delle Benigne Grazie. Menzione particolare spetta al Santuario della Madonna del Colle, dove è venerata l'immagine della Vergine con il Bambino. Il luogo può essere raggiunto anche percorrendo la suggestiva Scalinata della Pace, arricchita da mosaici e bassorilievi. Si torna sulla Via Appia e si prosegue per FONDI, che si estende dalle falde ausone al mare, con un tratto costiero di circa 10 km. (FONDI-LIDO). Sicuramente di origine italica, come testimoniano le mura ciclopiche, conobbe in età romana le maggiori fortune. Il nucleo storico si articola ancora secondo lo schema del cardo-decumanus. Qui si trovano i simboli culturali e architettonici della città: il Castello, che ospita il Museo civico archeologico, il Palazzo del Principe, la Cattedrale di S. Pietro, il quartiere della Giudea, la quattrocentesca Chiesa di S. Maria Assunta. Fuori le mura si trova la chiesa di S. Francesco e, all'ingresso nord dell'Appia, la piccola chiesa della Madonna del Soccorso. Da ricordare anche i ruderi dell'Abbazia di S. Magno, e, sul Monte Arcano, il piccolo Santuario della Madonna della Rocca. Ai bordi occidentali della città, i Monumenti naturali del Lago di Fondi e di Mola della Corte-Settecanelle. Da Fondi, seguendo le indicazioni per Sperlonga, nelle vicinanze del bivio con la S.S.213 Flacca, si costeggia il Lago S. Puoto, specchio d'acqua di origine carsica alimentato da sorgenti subacquee di acqua dolce.

(Bruno Maragoni - maragoni@latinaturismo.it)

ITINERARIO SPERLONGA - ITRI- SANTUARIO DELLA CIVITA – CAMPODIMELE - SPERLONGA

[Torna all'elenco](#)



(Lunghezza: 60 km. circa. L'itinerario si snoda tra il mare e i monti Ausoni e Aurunci). SPERLONGA, antico borgo di pescatori e ricercato centro turistico balneare, è posta su uno sperone roccioso del Colle S. Magno, a picco sul mare. Conserva intatto il nucleo originario dal sapore tipicamente mediterraneo, con costruzioni bianche, viuzze e scalette che scendono fino al mare. Tra le testimonianze della presenza romana, la più importante è quella rappresentata dai resti della Villa imperiale (visibili dalla via Flacca) e dall'Anfro di Tiberio, in riva al mare, all'estremità meridionale della Spiaggia d'Angolo. In questo complesso archeologico furono rinvenuti numerosi gruppi marmorei ora esposti nel sovrastante Museo archeologico nazionale. L'area è parte del Monumento naturale Promontorio Villa di Tiberio e Costa Torre Capovento-Punta Cetarola, a sua volta incluso nel Parco Regionale della Riviera di Ulisse. Al periodo medievale appartengono l'antico fortilizio urbano e i resti delle due porte e, tra gli edifici religiosi, la ex chiesa di S. Maria Assunta in Cielo e la Chiesa di S. Rocco. Nella parte bassa, il paese offre le belle spiagge di Angolo e della Canzatora, e il porticciolo dominato dalla Torre Truglia. Da Sperlonga si prende una strada verso l'interno che, seguendo la costa del monte, conduce (circa 15 km.) a ITRI. Il paese collinare (170 m.), articolato su due nuclei storici attraversati dalla Via Appia, estende il suo territorio fino al mare, seppure per un brevissimo tratto. Del periodo medievale rimangono preziose testimonianze, tra cui il poderoso Castello (restaurato), la Chiesa Collegiata di S. Michele Arcangelo, il campanile della distrutta chiesa di S. Maria Maggiore e, sull'altro versante, la Chiesa dell'Annunziata. Percorrendo dal centro del paese la S.S. 82 si giunge, dopo una decina di chilometri al Santuario della Madonna della Civita (Monte Fusco, 670 m.), dove si venera una bellissima icona della Vergine. E sono esposti gli ex voto moderni ed una collezione di tavolette di antichi ex-voto. Da visitare il Museo del Brigantaggio. Alla periferia della città, ma soprattutto nelle c.d. gole di S. Andrea, in direzione Roma, si trovano importanti tratti dell'Appia romana, circa 2 km pressoché integri, sostenuti da un muro in opera poligonale. Lungo il percorso, i ruderi di un fortilizio borbonico. Tornati sulla S.S. 82, si prosegue verso l'entroterra e si giunge a CAMPODIMELE (647 m.). Il paese costituisce una sutura tra gli Ausoni e gli Aurunci, ed è posta su un colle antistante il bel monte Faggeto (1259 m.) dove sgorga una sorgiva di acqua oligominerale (faggetina) e che offre la possibilità di escursioni. Il nucleo medievale segue i criteri classici dell'epoca ed è circondato da una restaurata cinta

muraria, con 12 torri cilindriche, percorribile da una strada ad anello. Tra gli edifici religiosi la chiesina di S. Michele Arcangelo e della Madonna delle Grazie. Dalla piazzetta del Comune è godibile un bel panorama sulla valle. Fuori del paese, il restaurato monastero di S. Onofrio. Campodimele è sede del Parco regionale dei monti Aurunci che si estende su 47.385 ha., ed ha l'invidiabile privilegio, confortato da dati statistici, di avere una popolazione tra le più longeve d'Italia, circostanza che gli ha fruttato il nome di paese della longevità. L'itinerario si conclude con il ritorno a Sperlonga.

(Bruno Maragoni - maragoni@latinaturismo.it)