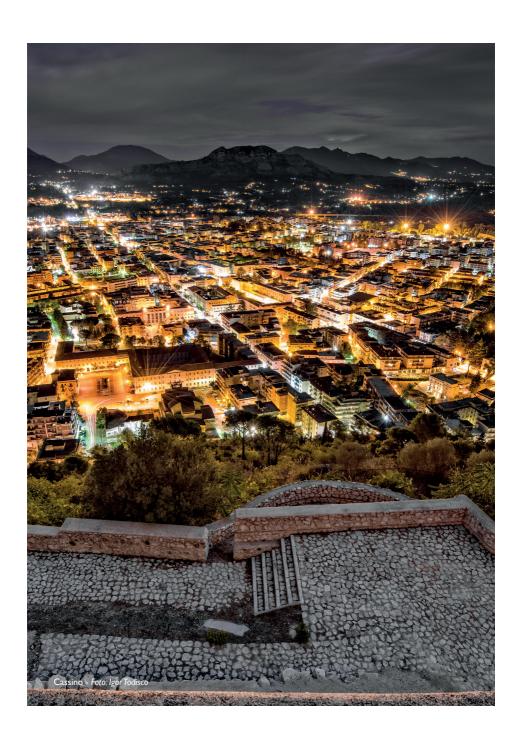




# LAZIO, LA REGIONE DELLE MERAVIGLIE PASSEGGIANDO IN CIOCIARIA





# LAZIO, LA REGIONE DELLE MERAVIGLIE PASSEGGIANDO IN CIOCIARIA

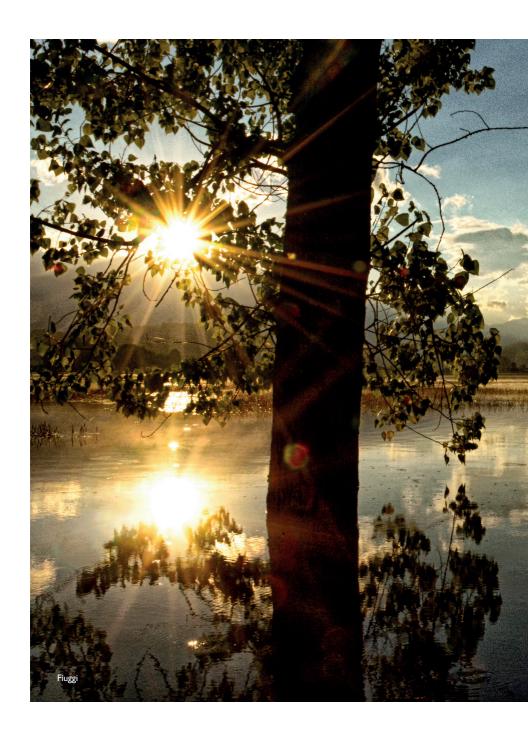


La storia ci ha consegnato un'immensa eredità di arte, cultura e bellezza. Abbiamo il dovere di rispettarla e, insieme, promuoverla e farla diventare sempre di più un importante volano per creare sviluppo e benessere. Soprattutto in un periodo difficile come quello

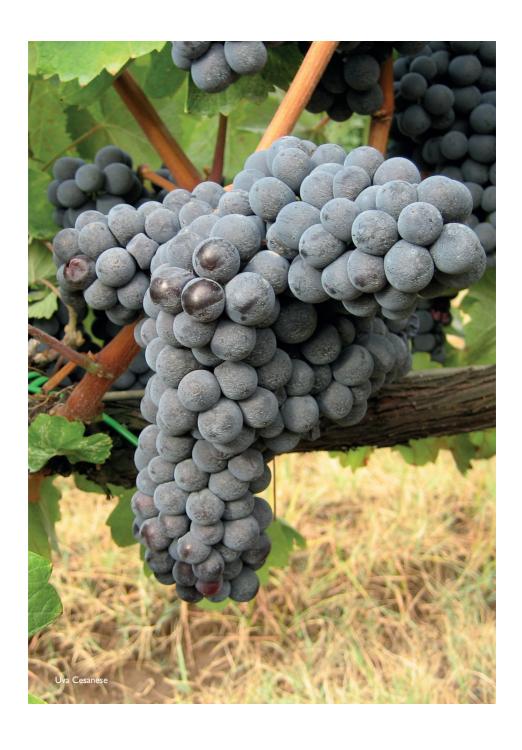
che stiamo affrontando. Proprio la crisi Covid ci spinge a pensare un modello nuovo di sviluppo: è il momento, ancora più di prima, di puntare sulla bellezza e lavorare sul coinvolgimento attivo dei territori, sulla cura dell'ambiente e del paesaggio, sul patrimonio artistico e culturale, sulla qualità dei nostri prodotti agroalimentari e manifatturieri. Sostenibilità, innovazione e accessibilità sono i tre pilastri dell'offerta turistica del Lazio che vogliamo promuovere. Le pagine che seguono raccolgono tutto questo: la ricchezza e la varietà di uno dei luoghi più belli del Lazio e d'Italia, come la Ciociaria, e un invito a scoprire la straordinaria stratificazione di culture, tradizioni e sapori che rende unica questa terra.

Nicola Zingaretti

Presidente della Regione Lazio







# INDICE \_\_\_\_\_

Un salto nella storia	6
La terra di San Benedetto	7
Archeologia, arte e cultura dalla romanità al medioevo	8
Nei feudi dei Colonna e del vino Cesanese	12
Lungo la via Latina	13
Dalla cultura micenea alla rivoluzione industriale	15
La Val di Comino e i comuni del Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise	18
Miracoli, grotte e vulcani	19
II cammino di San Benedetto	22
La via Francigena del sud	23
Le eccellenze enogastronomiche della Ciociaria	25



# UN SALTO NELLA STORIA

Il centro storico di **Frosinone** è dominato dal campanile e dalla mole della Prefettura, alta 290 metri (m) e ricostruita dopo i bombardamenti della Seconda guerra mondiale. In poche decine di metri troviamo: il Museo archeologico, con reperti preistorici e di epoca romana che te-

stimoniano le imprese militari della città, citate anche da Tito Livio e Silio Italico; la Cattedrale di Santa Maria Assunta, pinacoteca d'arte contemporanea; la Chiesa di San Benedetto; il Palazzo della Prefettura e il sacrario di Nicola Ricciotti, dedicato ai martiri ciociari della libertà.

L'anima più autentica e popolare della città è nel rione Giardino, dove, in occasione del carnevale, il fantoccio del Generale Championnet viene portato in processione verso il rogo, per rievocare l'occupazione francese e un evento realmente accaduto fra il 1798 e il 1799.

# LA TERRA DI SAN BENEDETTO

A circa 500 metri sul livello del mare (m. slm), spicca l'Abbazia di Montecassino. Fondata da San Benedetto e dai suoi discepoli nel 529 d. C., fu distrutta quasi completamente diverse volte. L'ultima risale ai bombardamenti degli alleati nel 1944 contro la resistenza tedesca lungo la linea Gustav. Ricostruita fra il 1948 e il 1956 conserva marmi policromi, tele del Seicento, affreschi di Piero Annigoni, pannelli in betulla di Sergio Favotto e il Sepolcro di San Benedetto e di Santa Scolastica. Da non perdere la visita al Museo dell'Abbazia – con reperti archeologici, oreficeria liturgica, paramenti

sacri e manoscritti – alla Biblioteca – con 40.000 pergamene e codici – e all'Archivio – in cui si trova il Placito Cassinense ossia il documento che riconosceva 80.000 ettari di terreno all'abate di Montecassino, il più grande feudatario del centro-sud Italia. L'elenco delle proprietà è inciso sul portale centrale della Chiesa fuso in bronzo a Costantinopoli nell'XI secolo. Lungo la strada che sale all'Abbazia si incontra la Rocca Janula, costruita nel X secolo a difesa del territorio e, nelle vicinanze, anche il cimitero di guerra polacco con 1.100 tombe che, insieme al Museo dell'Historiale, è una tappa fondamentale per conoscere la storia del luogo.

A Cassino, i viali, il parco pubblico delle Terme Varroniane e il Cassino Museo Arte Contemporanea (CAMUSAC), ricavato in un edificio industriale riqualificato, sono frequentati da migliaia di studenti universitari.



A 10 km da Cassino, a Sant'Elia Fiumerapido, si trova il Santuario Mariano di Casalucense che accolse i monaci nel dopoguerra in attesa della ricostruzione di Montecassino. Per l'aspetto storico e archeologico è interessante la frazione di Valleluce, dove San Nilo e San Bartolomeo furono ospitati nel monastero. Il paese di Sant'Elia Fiumerapido conserva, inoltre, testimonianze romane e medievali come la Chiesa di Santa Maria Nuova, con un bassorilievo di epoca carolingia

e un organo del Seicento, e la Chiesa di Santa Maria Maggiore, con un pavimento dell'XI secolo e affreschi del XII.

Con il rinnovamento avviato dall'abate Desiderio, furono costruiti nel territorio diversi santuari, chiese ed eremi, come la Cripta romanica della Chiesa di Santa Maria del Piano ad **Ausonia**; la Chiesa Pinacoteca di San Rocco a **Castrocielo**; l'Eremo di Sant'Angelo in Asprano a **Roccasecca**: Sant'Antonio

Abate a Castelnuovo Parano; il Santuario di Santa Maria de' Piternis a Cervaro; la Chiesa di Santa Maria Maggiore a Sant'Elia Fiumerapido; le Chiese di San Nicola e di Santa Maria della Rosa a San Vittore del Lazio; la Chiesa di San Pietro Apostolo, a Esperia, dove sono state scoperte le impronte di dinosauro più antiche del Lazio. A Esperia e Ausonia si può assaggiare la marzolina, un formaggio di capra a pasta morbida speziato e dal gusto intenso.

# ARCHEOLOGIA, ARTE E CULTURA DALLA ROMANITÀ AL MEDIOEVO

Anagni, città di aspetto medievale, è circondata da mura poligonali. L'antica "Anagnia", capitale degli Ernici e secondo la leggenda fondata dal dio Saturno, fu sottomessa dai romani nel 306 a. C.. La città è nota soprattutto, perché residenza di quattro Papi tra cui Bonifacio VIII, fondatore del Giubileo nel 1300. Splendida la Cattedrale romanica del 1077 e la cripta, definita la "Cappella Sistina del Medioevo". In questa Chiesa nel 1160, Papa Alessandro III scomunicò Federico Barbarossa e l'antipapa Vittorio IV. Da vedere anche Palazzo Civico, Casa Barnekow e

il Palazzo di Bonifacio VIII, con la sala del famoso "schiaffo" del 1303, quando Bonifacio VIII fu oltraggiato da Nogaret e da Sciarra Colonna, emissari del re di Francia Filippo il Bello.

Percorrendo per 12 km la via Casilina si arriva a **Ferentino**, circondato da mura poligonali del IV secolo a. C., dove si trovano i palazzi di Papa Innocenzo III e dell'ordine medievale dei Cavalieri Gaudenti; un mercato romano d'età repubblicana incastonato fra le mura; la Chiesa di Santa Maria Maggiore; il teatro romano; il testamento epigrafico di Aulo Quintilio Prisco e la Porta Sanguinaria, ossia il passaggio obbligato dei condannati a morte; il duomo romanico del XII secolo con la facciata in travertino, opere in marmo all'interno e la porta della sagrestia con i ritratti scolpiti di Federico II di Svevia, Giovanni di Brienne e Papa Onorio III.

A pochi passi dalla cattedrale il "Carcere di Sant'Ambrogio", in cui furono imprigionati dei martiri cristiani tra cui il patrono stesso della città, Sant'Ambrogio, festeggiato il primo maggio con una processione molto seguita. Piacevole la sosta sulla terrazza panoramica vicino alla



Chiesa di San Francesco e, poco fuori dal centro abitato, il Cenobio celestiniano di Sant'Antonio Abate, dove furono ospitate per trenta anni le spoglie di Papa Celestino V.

Anche Orazio nei suoi scritti consigliò all'amico Sceva di abbandonare Roma per la più pulita e silenziosa Ferentino.

A soli 6 Km, si trova **Fumone**, con stradine e portici racchiusi da una cinta muraria, presidio del papato e luogo di reclusione nel Medioevo. Il cuore del borgo è il Castello Longhi de Paolis dove Papa Bonifacio VIII fece rinchiudere nel 1295 Celestino V, il primo nella storia ad aver rinunciato alla tiara.

A Fumone, precisamente nei locali dell'ex impianto sportivo nel **lago di Canterno**, è stata inaugurata anche la nuova sede del Parco regionale Monti Ausoni, in cui sarà realizzata una pista ciclabile e dove partirà una scuola di canottaggio e vela.

Nel Cinquecento divenne una residenza nobiliare con il giardino pensile più grande d'Europa (3.500 mq) da cui si riconoscono circa cinquanta paesi delle province di Frosinone e di Roma, tra cui Trivigliano, Torre Cajetani con il Castello, e Fiuggi, famosa per le acque; i centri termali fra i più rinomati d'Italia, grazie alle proprietà terapeutiche; le chiese come la Collegiata di San Pietro Apostolo del Seicento, la Chiesa di Santo Stefano e la Chiesa di Santa Maria del Colle; Palazzo Falconi e quello del Comune. Sempre a Fiuggi si consiglia la visita al Palazzo della Fonte, affrescato da Galimberti, e che ospitò personaggi illustri.

Fiuggi si trova vicino al confine con il Parco regionale dei Monti Simbruini, una delle aree protette più vaste del Lazio. A Fiuggi vi è anche una pista ciclabile e uno dei più antichi campi da golf d'Italia e, viste le tante strutture ricettive, può essere la base di partenza per trascorrere le vacanze in Ciociaria.

A 16 km di distanza si trova **Alatri** fondata secondo la leggenda da Saturno, con le mura ciclopiche e due porte monumentali sull'acropoli: la Porta Minore, con tre simboli fallici sull'architrave, emblema di fertilità e prosperità, e la Porta Maggiore, con un architrave lungo 5,14 m



e pesante circa 27 tonnellate. Nel parco dell'Acropoli si trova la Cattedrale di San Paolo in cui sono custodite la reliquia dell'Ostia Incarnata, miracolo del 1228, le reliquie di Sisto I e la tela seicentesca con la Pietà di Girolamo Troppa. Dall'Acropoli si possono riconoscere i vicoli e le architetture di alcune piazze di Alatri come quella di Santa Maria Maggiore che dal 1970 ospita il Festival internazionale del Folclore, e in cui la Chiesa omonima conserva la Madonna di Costantinopoli. Da pochi anni nel Chiostro di San Francesco è stato portato alla luce il Cristo

nel labirinto, un affresco con dodici circonferenze nere e dodici bianche e al centro la figura del Cristo. Appena fuori dalla città, la Badia di San Sebastiano.

Da segnalare la rievocazione storica della Passione il Venerdì Santo con centinaia di cittadini in costumi d'epoca.

Per approfondire la conoscenza dell'antica Aletrium si può visitare il Museo archeologico nel Palazzo del Cardinal Gottifredi.

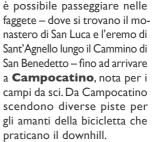
Da Alatri si raggiunge **Collepardo**, Bandiera Arancione Touring Club con un'antica tradizione erboristica. Il territorio carsico di Collepardo ha formato monumenti geologici come le omonime Grotte, dette anche "dei Bambocci", per le figure di stalattiti e stalagmiti particolari, e il Pozzo d'Antullo, una grande voragine di più di 300 m di diametro. Da vedere l'Ecomuseo del Centauro Chirone. il Giardino botanico della Flora dei Monti Ernici e la Certosa di Trisulti, ai piedi del monte Rotonaria, un complesso monastico del XIII secolo con la Chiesa dedicata a San Bartolomeo, la farmacia con affreschi del Settecento e

il giardino all'italiana con siepi a labirinto. Ancora oggi sono famosi i distillati di erbe dei monaci.

Il 15 agosto si tiene la sagra delle fettuccine tipiche della tradizione Ciociara.

Il percorso prosegue con Vico nel Lazio, un paese con venticinque torri merlate del XIII secolo, dove visitare la Chiesa di Santa Maria con la Madonna dei sette vestiti e la Collegiata di San Michele Arcangelo, custode di una Madonna lignea del XIII secolo.

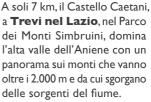
L'itinerario si conclude a Guarcino che ha diverse sorgenti, fra cui quella dell'acqua Filette, e dove nei vicoli pare ancora di sentire il rumore della spada di Malpensa che sconfisse Enrico VI Barbarossa. Su questi monti



All'arrivo, da assaggiare gli amaretti a base di mandorle.

Da Guarcino, proseguendo per 13 km lungo la via Sublacense, si raggiungono gli Altipiani d'Arcinazzo, apprezzati già in epoca romana.

Questo tratto è molto amato dai motociclisti.



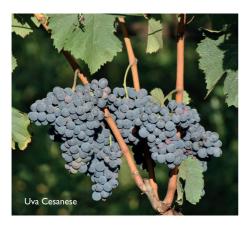
Da vedere la Chiesa Santa Maria Assunta, la cascata e l'arco di Trevi fuori dal centro abitato. Dopo IIkm, si giunge al Centro visitatori del Parco dei Monti Simbruini, a **Filettino**.

A 1.075 m è il centro abitato più alto del Lazio ed è un'ottima base per gli amanti delle escursioni sia estive e sia invernali e per raggiungere le vette di Monte Viglio e del Tarino, oltre i 2.000 m, e i campi da sci di Campo Staffi.



# NEI FEUDI DEI COLONNA E DEL VINO CESANESE

I comuni della parte a nord della Ciociaria producono il vino rosso Cesanese Docg. La zona di produzione comprende tutto il territorio comunale di Piglio, Serrone e parte del territorio di Acuto, Anagni e Paliano.



Il vitigno Cesanese, autoctono del Lazio e a bacca rossa, nasce ad Affile, borgo di montagna poco distante, e viene celebrato in due sagre, a Serrone, nel mese di agosto, e a Piglio, ad ottobre. Ottimo anche il vino bianco da uve Passerina. Si possono visitare i paesi attraverso la strada del vino Cesanese o la pista ciclopedonale, dalla stazione di Paliano fino a Fiuggi, che segue il tracciato della vecchia ferrovia Roma-Fiuggi ed è lunga circa 22 km, lungo i fianchi dei Monti Scalambra e Pila Rocca.

Paliano, su una collina fra i Monti Ernici, Lepini, Prenestini e la Valle del Sacco, fu la roccaforte dei Colonna dal 1425 fino al 1816. La piazza centrale è delimitata dal Palazzo Ducale e dalla Collegiata di Sant'Andrea con dipinti del neoclassicismo romano. Nella sede dell'Associazione per l'Arte contemporanea Zerynthia, nella contrada Vicinale Cervinara, sono conservate opere di Pistoletto, Sol Lewitt e Schifano. A Paliano si può visitare il Monumento naturale regionale La Selva, un'oasi botanica con aree umide che ospitano diverse specie animali.

Dopo circa 10 km si raggiunge **Serrone**, un borgo sul Monte Scalambra con il Museo dei Costumi di Teatro realizzati da Beatrice Minori che donò al suo paese importanti abiti di scena. Il centro storico presenta scalinate e vicoli, dove viene realizzato un presepe con statue a grandezza naturale e in costume ciociaro. Verso il Monte Scalambra si incontrano le piazzole di lancio per il parapendio. Da assaggiare la ciambella serronese.

A soli 4 km, a **Piglio** e nel territorio circostante, si trovano il Castello baronale, i resti di una villa romana, il Convento di San Lorenzo, il Santuario della Madonna delle Rose e Palazzo Massimi, storica dimora privata. Feudo delle famiglie Antiochia e Colonna, Piglio presenta un centro storico medievale lungo la cresta di uno sperone roccioso a forma di ferro di cavallo.

Il panorama che si ammira raggiungendo **Acuto**, a 750 m. slm, spazia fino ai Monti Lepini e alla campagna romana. Il centro storico ha portali e case in pietra ben conservate, con la Chiesa di San Sebastiano e la Collegiata di Santa Maria Assunta, una delle più belle chiese del Settecento nel Lazio.



### LUNGO LA VIA LATINA

Questo percorso inizia a **Cassino**, dall'area archeologica dell'antica Casinum, città volsca e poi romana, di cui sono conservati nel Museo archeologico cittadino reperti e lapidi, tra cui un letto funerario in osso ritrovato vicino Aquinum, la più grande città romana lungo la via Latina che univa Roma con Capua.

Si può raggiungere l'area archeologica di Aquinum percorrendo 8 km di via Casilina verso nord, fino a giungere nel comune di **Castrocielo**, dove alcuni scavi hanno permesso di ricostruire l'impianto urbano della città che nel periodo repubblicano coniava monete proprie. Dopo il 125 a. C., quando i Romani distrussero Fregellae, il territorio di Aquinum divenne sempre più ampio, diventando il centro principale della Valle del Liri e ricordato da Orazio per la produzione e la tintura delle stoffe.

Preziosi anche i mosaici del complesso termale, fra i più elaborati della Ciociaria.

Percorrendo la moderna via Latina, in cui sono visibili i basolati della strada antica che attraversavano Porta Capuana e l'Arco di Marcantonio, si arriva ad **Aquino**. Qui, nel Museo della Città, si trova il sarcofago delle quadrighe in marmo bianco e a forma di vasca, utilizzato per molto tempo come altare della vicina Chiesa di Santa Maria della Libera. All'interno del borgo medievale: il Palazzo comitale, con una mostra sulla vita di San Tommaso d'Aquino; la torre e la cattedrale dedicata ai Santi Costanzo e Tommaso, di cui si conservano le reliquie.

A protezione di questo confine tra lo Stato Pontificio e il Regno di Napoli, vi era un tempo il castello di Monte Asprano a **Roccasecca**, luogo di nascita di San Tommaso, i cui ruderi sono raggiungibili a piedi. Nella Chiesa della Santissima Annunziata il quadro centrale dell'abside è una tela del pittore napoletano Francesco De Mura, allievo di Francesco Solimena. Ogni anno a Roccasecca si tiene un festival in onore del musicista Severino Gazzelloni,



soprannominato "flauto d'oro", per la sua bravura e personalità di esecuzione.

Immersa nel silenzio, troviamo Caprile, in cui i vicoli a gradini in pietra bianca salgono verso il monte fino alla Chiesa di Santa Maria delle Grazie e alla Chiesa di Sant'Angelo in Asprano.

Da sempre "paesi sentinella" per la posizione, Arce e Rocca d'Arce dominavano il territorio tanto che a Rocca d'Arce, tra il 1240 e il 1241, visse l'imperatore Federico II impegnato a rafforzare il confine lungo il fiume Liri, Oui, Vincenzo Bianchi e i suoi allievi dell'Accademia delle Belle Arti di Firenze scolpirono dei volti. Il maestro Bianchi e l'indimenticabile attore Marcello Mastroianni sono nati a Fontana **Liri**, piccolo comune la cui rocca è collegata alla zona moderna da trecento scalini.

La Ciociaria è uno dei territori più precocemente abitati sin dalle ere arcaiche: come testimoniano i resti dell'uomo di **Ceprano**, o "Argil", uno dei fossili più antichi d'Europa, risalente a circa 450.000 anni fa. L'"Ecomuseo Argil. Uomo e ambiente nella Valle Latina" interessa i comuni di Arnara, Castro dei Volsci, Ceprano, Falvaterra, Pofi e Ripi.

Nell'area pianeggiante, inoltre, si trova il Parco archeologico della città di Fregellae, i cui reperti-così come i resti del tempio di Esculapio - sono conservati nel Museo archeologico di Ceprano da dove si può raggiungere la Riserva naturale delle antiche città di Fregellae, Fabrateria Nova e del lago artificiale di San Giovanni Incarico, creato nel 1925 dall'Enel, per produrre energia idroelettrica.

Ripresa la via Casilina a Ceprano, dopo circa 10 km, si raggiunge Pofi, borgo noto per i suoi vivai, con il Museo preistorico in cui è esposto anche il calco della calotta cranica di "Argil". Il paese si trova su un vulcano spento, dove la chiesa di Sant'Antonino dell'XI secolo è un monumento nazionale. Da ammirare la Trilogia dantesca o Giudizio Universale attribuita alla scuola minore di Giotto.

A Castro dei Volsci, paese natale di Nino Manfredi, oltre al centro storico medievale, si può ammirare la Chiesa di San Nicola, appartenente a un monastero fondato dai Benedettini con affreschi del XIII secolo: un'area archeologica vicina al Museo con reperti dalla preistoria all'alto medioevo e il monumento alla Mamma Ciociara, in memoria delle donne che difesero i propri figli dalle atrocità della Seconda guerra mondiale. Ogni Natale viene organizzato un presepe vivente.

A **Ripi** si trova anche il Museo dell'Energia, organizzato dal fisico Paco Lanciano e dai suoi collaboratori con un percorso interattivo.

Alla fine di settembre in questa zona, si corrono alcune prove del rally di **Pico** e l'organizzazione della gara provvede a piantare nuovi alberi, per compensare la quantità di CO<sub>2</sub> prodotta durante l'evento. Pico, con il Parco letterario dedicato a Tommaso Landolfi, è sovrastato da una roccaforte medievale.

# DALLA CULTURA MICENEA ALLA RIVOLUZIONE INDUSTRIALE

Nella parte a est della Ciociaria, a 700 m. slm tra le valli del Sacco e del Liri, **Veroli** è circondata da mura ciclopiche. Fortezza inespugnabile fu scelta come dimora da Ludovico II re d'Italia e da Papa Alessandro III dal 1170 al 1173, durante l'assedio di Federico Barbarossa a Roma. Lungo via Garibaldi si incontra la Basilica di Sant'Erasmo, dove una tela di Taddeo Kuntze ricorda l'incontro

dell'ambasciatore del Barbarossa con Alessandro III per negoziare una possibile pace, mentre alla fine di via Vittorio Emanuele si trova la strada marmorea dei Fasti Verulani, ossia il calendario romano del I secolo d. C. che indicava le feste. Al centro della città, il Palazzo Comunale e la Cattedrale di Sant'Andrea. Quest'ultima era la sede del foro in età romana e oggi conserva tele e oggetti di oreficeria liturgica, tra i quali la Croce Santa, che si racconta sia in parte realizzata con il legno della Croce di Cristo, e il busto di Santa Salome che seguì Gesù al calvario con altre donne, morì e fu sepolta a Veroli.

Dal belvedere si vedono la valle del Sacco e la Basilica di Santa Salome, in cui la tela d'altare è opera del Cavalier d'Arpino e dove, salendo in ginocchio i dodici scalini della Scala Santa, è possibile ottenere le indulgenze. Dall'ultimo mercoledì di luglio e per i cinque giorni successivi, tutti i vicoli e le piazze di Veroli sono rallegrate da artisti di strada provenienti



IN CIOCIARIA

da tutto il mondo per il Festival dei Fasti Verulani.

A soli 6 km, si trova l'Abbazia di Casamari, una "poesia in pietra", eretta nel 1203 con una forma simile alla Chiesa di Pontigny in Borgogna. Alcune colonne del chiostro sono decorate con i ritratti di Federico II di Svevia, di Pier delle Vigne e dell'abate Giovanni; vi è poi il

vista l'aria limpida. Anche Giovanni Fattori, pittore e incisore livornese, in visita alla sua allieva preferita Eneidina Pinti, immortalò questo "paesaggio divino". Il paese, conserva nella Chiesa di San Pietro Ispano il celebre mosaico dell'angelo di Giotto, un tempo nella Basilica di San Pietro a Roma, e un sarcofago paleocristiano del IV secolo con

gettandosi da un'altezza di 27 m forma la Cascata Grande a sud e quella del Valcatoio a ovest, uniche al mondo a precipitare in un centro abitato e che si possono ammirare dal parco del Castello Boncompagni. Nel 1800 si aggiunsero edifici industriali e ville con giardini: era ormai il più grande centro cartario del Regno di Napoli e un importante polo industriale con lanifici e fonderie.

Lasciata la valle si sale ad Arpino, Bandiera Arancione Touring Club, con mura poligonali simili a quelle di Micene e Tirinto e fra gli esempi più antichi di tecnica poligonale, con un Arco a Sesto Acuto del IV secolo a. C., unico al mondo. Nella parte che un tempo era l'Arx della città si può passeggiare fra gli ulivi e scorgere fra i massi gruppi di conchiglie, ossia il mare "pietrificato" di Arpino. Su piazza Municipio si affacciano il Palazzo Boncompagni e la Parrocchia di San Michele Arcangelo, dove si trovano le tele del Cavalier d'Arpino. Il Castello di Ladislao è sede della Fondazione Mastroianni. ossia il Centro internazionale di Arti visive, in cui sono presenti le opere donate dallo scultore Umberto, e dove furono girate le scene del film "Splendor" di Ettore Scola con Marcello Mastrojanni e Massimo Trojsi. Ogni anno, nel liceo classico Tulliano si tiene il Certamen



Refettorio, l'Aula capitolare, la Biblioteca, il Museo archeologico, la Pinacoteca, la spezieria – per acquistare liquori, confetture e cosmetici della tradizione erboristica - e il parco dove si tengono rassegne di musica classica e lirica durante l'estate. Bauco, questo il nome di **Boville** Ernica fino al 1907, è un altro paese "sentinella" a guardia delle valli del Sacco e del Liri. Dal belvedere della città si contano settantadue comuni e l'astronomo Armellini si trasferì qui per scrutare meglio il cielo

una scena della Natività.

Dopo 7 km, a Monte San Giovanni Campano Tommaso d'Aquino fu tenuto prigioniero per due anni dalla propria famiglia, per evitare che entrasse nell'ordine domenicano. Il Castello con settanta torri fu distrutto nel 1495 da Carlo VIII che, per la prima volta in Europa, utilizzò i cannoni leggeri e la polvere pirica, provocando l'eccidio della popolazione.

Ridiscendendo a valle si raggiunge **Isola del Liri**, dove il fiume,



Ciceronianum Arpinas, una gara di traduzione e commento di un brano di Cicerone, fra i giovani più meritevoli d'Europa.

Da visitare, il Museo di Archeologia industriale, per conoscere le fasi di lavorazione della lana, e quello della Liuteria.

Ad Arpino, nel mese di agosto, si svolge il Gonfalone in cui i quartieri della città si sfidano nella preparazione di prodotti tipici, con una serie di gare, tra cui quella della cannata, una corsa di 280 m in cui le concorrenti tengono in equilibrio sulla testa un'anfora di terracotta.

Lasciata Arpino si trova **Sora**, dove nacque il cardinal Cesare Baronio e il grande regista e attore Vittorio De Sica. Prima di raggiungere il centro storico, l'Abbazia di San Domenico,

fondata nel 1011 sui poderi della villa agreste della famiglia di Cicerone. Distrutta più volte da guerre e terremoti, oggi la Chiesa presenta un interno romanico, mentre all'esterno alcuni rilievi riproducono i nove elementi dell'armamento romano: le armi dei centurioni, l'aquila di Caio Mario e l'insegna principale della legione. A testimoniare l'importanza di Sora e dai paesi limitrofi durante la romanità, è il Museo della Media Valle del Liri nell'ex convento di San Francesco. Camminando lungo corso Volsci s'incontrano piazza Santa Restituta, con la Chiesa omonima dedicata alla santa patrona della città, e la Cattedrale di Santa Maria Assunta, costruita sui resti di una vasta area templare. Nel borgo Canceglie, dove si trova la casa di Vittorio De

Sica, la strada che sale verso la montagna era la via di fuga del brigante Mammone durante la rivolta nelle città di Sora e Isola del Liri contro l'occupazione francese nel 1799.

A circa 17 km, **Casalvieri** presenta un centro storico con vicoli, palazzi, identificabili da stemmi e portali, e botteghe di artigiani. Da non perdere la Collegiata dei Santi Giovanni Battista ed Evangelista progettata nel Settecento da Giacomo Del Sole.

A Colle San Magno è possibile visitare la Chiesa dedicata al vescovo e martire San Magno e dove, ogni lunedì dell'Angelo, si tiene il rito del bacio delle Madonne, con un itinerario che porta sulla vetta del monte Asprano.

# LA VAL DI COMINO E I COMUNI DEL PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE

La Val di Comino è nota per la qualità del suo ambiente e tanti suoi comuni - Alvito, **Campoli Appennino**, Picinisco, San Biagio Saracinisco, San Donato Val Comino, Settefrati e Vallerotonda - fanno parte del Parco nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise. È un territorio che vanta una buona ristorazione grazie al Cabernet Atina Doc, al Fagiolo cannellino Dop e al Pecorino di Picinisco Dop.

Campoli Appennino è il regno del tartufo e ospita la sede dell'Area faunistica dell'Orso, in cui vivono cinque esemplari di orso bruno europeo nati in cattività.

Dopo 20 km, si raggiunge **San Donato Val di Comino**, Bandiera Arancione Touring Club, con portali decorati, opera dei famosi scalpellini.

A **Settefrati** è possibile visitare il Santuario della Madonna di **Canneto**, immerso nella natura e meta di pellegrinaggio.

Infine, si raggiunge **Atina** dove visitare Palazzo Cantelmo, con un mosaico bianco e nero sulle pareti del salone principale, e il Museo civico archeologico che mostra le fasi storiche della città e del territorio circostante. Tra gli eventi, il Festival internazionale del Folclore e l'Atina Jazz con artisti provenienti da tutto il mondo. Fuori dal centro abitato, la Casa Museo Académie

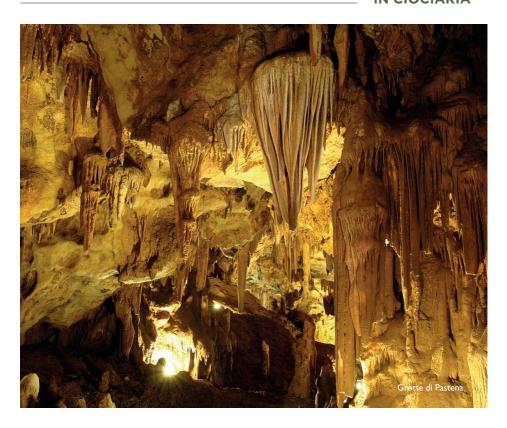
Vitti, scuola di pittura privata di Parigi dal 1889 al 1914, fondata dall'artista Cesare Vitti, dalla moglie Maria Caira e dalle sorelle. In venticinque anni di attività ebbe fra i maestri Paul Gauguin, Luc-Olivier Merson, Hermenegildo Anglada Camaras e Jacques-Émile Blanche. Con lo scoppio della Prima guerra mondiale la famiglia tornò in Italia e portò le raccolte presenti nell'Accademia: schizzi e disegni di nudo, fotografie di modelli in costume, cartoline, quadri e foto di famiglia e d'atelier.

A 16 km, **Alvito** presenta una parte medievale con il Castello dei d'Aquino, e un'altra barocca con chiese, palazzi nobili e Palazzo Ducale, con il teatrino di corte e la Sala del Consiglio decorati da tele e affreschi.

Tornando verso Sora, lungo la statale 509, la Riserva naturale regionale del Lago di **Posta Fibreno**.

Il Castello di **Vicalvi** è da millenni "sentinella" della Valle e una croce rossa dipinta su un muro perimetrale ricorda che fu ospedale militare.





### MIRACOLI, GROTTE E VULCANI

Il centro storico di **Sgurgola** ha scale, muraglioni e vicoli e pare che il nome derivi dal termine scolga, ossia vedetta. Nella parte pianeggiante si può visitare il Museo delle Bande musicali con costumi e strumenti musicali di tutte le regioni d'Italia.

**Morolo**, paese natale dello scultore Ernesto Biondi, si trova su una montagna e presenta nei vicoli medievali murales sull'emigrazione. Da assaggiare il formaggio locale, il gran cacio di Morolo, da latte vaccino, caglio di vitello naturale, sale e olio extravergine per ottenere una pasta filata lavorata a mano, poi affumica e stagionata con legno di faggio o pioppo.

**Supino**, circondato da boschi e acque, ospita ogni anno nel mese di maggio due eventi: il primo si tiene il 10 maggio, quando i pellegrini raggiungono il Santuario del patrono San Cataldo, e poche



settimane dopo la Mostra delle Azalee. Nella località "Cona del Popolo", si trovano i resti di una villa romana del I secolo d. C. con pavimenti a mosaico tipici dell'età imperiale.

Patrica si presenta come un presepe su un costone della montagna sovrastato da Palazzo Spezza con un giardino pensile all'italiana.

Ceccano conserva nel centro storico il Castello dei Conti de Ceccano con la torre mastio, il palatium e la turris picta, mai espugnata dai nemici. Quando la famiglia si estinse, poiché senza più eredi diretti, il castello divenne proprietà della famiglia Caetani e poi dei Colonna e fu trasformato in carcere.

A **Giuliano di Roma** dei lavori di restauro hanno valorizzato il borgo medievale con la Giudecca. Per conoscere il fenomeno che interessò l'area dei Monti Lepini ed Ernici e del Monte Siserno, si può visitare il Museo del Vulcanismo.

Il centro storico di Amaseno conserva un borgo medievale con la Chiesa di Santa Maria Assunta, uno dei migliori esempi di architettura cistercense.Tra l'8 e il 10 agosto la comunità si raccoglie in preghiera per attendere la liquefazione del sangue di San Lorenzo martire. Nella Valle di Amaseno, secondo il racconto di Virgilio nell'XI libro dell'Eneide, re Metabo salvò sua figlia Camilla facendole attraversare il fiume in piena sopra un pezzo di corteccia. Le gesta di Camilla che divenne una guerriera e combatté al fianco dei Rutili contro Enea. sono legate anche a Castro dei Volsci.

Da assaggiare in questa zona, la mozzarella di bufala.

A **Falvaterra**, oltre al borgo, si può visitare il Monumento naturale regionale con la Grotta dell'Obaco, dopo un percorso sotterraneo che inizia nelle Grotte di **Pastena**. L'area è aperta al pubblico per visite guidate speleologiche, uniche in Italia. Interessante anche la zona archeologica con mura poligonali del periodo pre-romano.

In fondo a una vallata carsica

si trovano le Grotte di Pastena con rocce che risalgono all'era mesozoica, fra gli 80 e i 50 milioni di anni fa, con un percorso di oltre 3 km. La parte visitabile è di circa I km, con stalattiti e stalagmiti simili a figure umane e animali, e diverse sale come quella dei Pipistrelli e quella delle Meraviglie. Le Grotte di Pastena e Collepardo sono gestite da LazioCrea, società della Regione Lazio. Per conoscere gli orari di visita e prenotare: www.grottepastenacollepardo.it. Attraversata dal confine tra il Regno delle Due Sicilie e lo Stato della Chiesa, le strade di Vallecorsa furono percorse da briganti e santi fra cui Santa Maria de Mattias, fondatrice delle Suore adoratrici del Sangue di Cristo, di cui si può visitare la casa natale e il monumento a lei dedicato in piazza San Rocco. Durante la Seconda guerra mondiale, Vallecorsa si trovò al centro di scontri e violenze da parte delle truppe marocchine, descritti da Alberto Moravia in "La Ciociara" e poi sceneggiate nell'omonimo film di Vittorio De Sica con Sofia Loren protagonista.

Da Vallecorsa i buoni camminatori possono raggiungere le rovine del villaggio fortificato di **Acquaviva**, riconosciuto come Monumento naturale regionale.



# IL CAMMINO DI SAN BENEDETTO

Il Cammino di San Benedetto – che inizia a Norcia in Umbria – prevede sedici tappe attraverso sentieri, sterrate e strade cittadine. Ogni tappa prevede circa cinque ore di cammino di media difficoltà e il periodo migliore è quello fra marzo e novembre. Di seguito le tappe che attraversano la Ciociaria.



#### Tappa→Subiaco (Santa Scolastica)-Trevi nel Lazio

Lunghezza del percorso: 17 km Tempo di percorrenza: 6 ore

**Percorso:** medio facile su sterrato e asfalto **Descrizione:** percorso, per lo più sterrato,

lungo il fiume Aniene.

#### Tappa→Trevi nel Lazio-Collepardo

Lunghezza del percorso: 23,5 km Tempo di percorrenza: 8 ore

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

#### Tappa→Collepardo-Casamari Lunghezza del percorso: 24,7 km

Tempo di percorrenza: 8 ore e 30 minuti

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

#### Tappa→Casamari-Arpino

Lunghezza del percorso: 22 km

Tempo di percorrenza: 5 ore e 30 minuti
Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto

#### Tappa→Arpino-Roccasecca

Lunghezza del percorso: 17,8 km

Tempo di percorrenza: 5 ore e 30 minuti Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

#### Tappa→Roccasecca-Montecassino

Lunghezza del percorso: 19 km Tempo di percorrenza: 5 ore

Percorso: media difficoltà su sterrato e asfalto

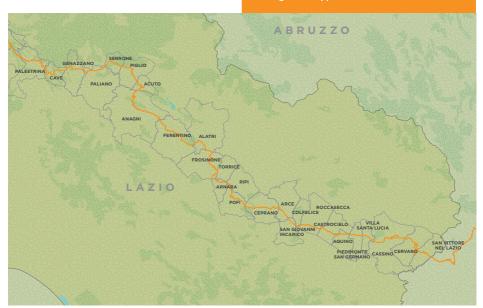
<sup>\*</sup> Il Cammino di San Benedetto, di cui sono evidenziate le tappe in Ciociaria, è inserito nella Rete dei Cammini del Lazio (Legge regionale 2/2017), in quanto meritevole di tutela per ragioni storiche, religiose, culturali e ambientali. Il percorso è stato ufficialmente riconosciuto e approvato con Deliberazione di Giunta regionale 623/2018.

# LA VIA FRANCIGENA DEL SUD"

La Via Francigena che da Canterbury portava a Roma è stata percorsa da migliaia di pellegrini e deve il suo nome ai Franchi che la usavano come collegamento tra il territorio mitteleuropeo e le regioni del Mediterraneo.

L'itinerario della Francigena del sud segue il tracciato delle antiche vie romane e dei tratturi che collegavano Roma al sud Italia e, quindi, al Medio Oriente.

Di seguito le tappe che attraversano la Ciociaria.



#### **Tappa**→**Palestrina-Paliano**

Lunghezza del percorso: 18,4 km Tempo di percorrenza: 4 ore Percorso: di media difficoltà su sterrato e asfalto

<sub>Tappa</sub>→Paliano-Anagni</sub>

Lunghezza del percorso: 26,3 km Tempo di percorrenza: 7 ore Percorso: facile su sterrato e asfalto

Tappa → Anagni-Frosinone

Lunghezza del percorso: 27,6 km Tempo di percorrenza: 7 ore e 30 minuti Percorso: facile su sterrato e asfalto

#### Tappa→Frosinone-Ceprano

Lunghezza del percorso: 24,2 km
Tempo di percorrenza: 6 ore e 20 minuti
Percorso: facile su sterrato e asfalto
Tappa Ceprano-Piedimonte San Germano

Lunghezza del percorso: 25,5 km Tempo di percorrenza: 6 ore e 50 minuti Percorso: facile su sterrato e asfalto

Tappa→Piedimonte San Germano -San Vittore Del Lazio

Lunghezza del percorso: 22,9 km Tempo di percorrenza: 6 ore Percorso: facile su sterrato e asfalto

La Via Francigena del Sud, di cui sono evidenziate le tappe in Ciociaria, è inserita nella Rete dei Cammini del Lazio (Legge regionale 2/2017), in quanto meritevole di tutela per ragioni storiche, religiose, culturali e ambientali. Il percorso è stato ufficialmente riconosciuto e approvato con la Delibera di Giunta regionale 819/2018.



# LE ECCELLENZE **ENOGASTRONOMICHE** DELLA **CIOCIARIA**

- **FAGIOLO CANNELLINO** DI ATINA DOP
- **PECORINO** DI FERENTINO

PECORINO DI PICINISCO DOP

- **RATTAFIA** CIOCIARA
- **PEPERONE** DI PONTECORVO DOP
- **OLIO MONOVATERIALE EXTRAVERGINE DI MARINA**

**SAMBUCA VECCHIA DELLA CIOCIARIA** 

**SALSICCIA DI PATRICA** 

**LAZIO IGT** 

- **SALSICCIA** DI CASTRO DEI VOLSCI
- **OLIO MONOVARIETALE** 
  - **EXTRAVERGINE DI CIERA CASENESE DEL PIGLIO DOCG** ATINA DOC **FRUSINATE IGT ANAGNI IGT**



- **AGLIO ROSSO DI CASTELLIRI**
- **TARTUFO** DI CAMPOLI APPENNINO
- **TORRONCINO** 600 DI ALVITO
- MARZOLINA
- **GRAN CACIO** DI MOROLO

TRA I VITIGNI AUTOCTONI: **CESANESE COMUNE CESANESE DI AFFILE** 

> **MATURANO LECINARO CAPOLONGI PAMPANARO PASSERINA**

