

Associazione “Gruppo dei Dodici”

www.romaeFrancigena.eu



una guida per Camminatori

Via Francigena nel Lazio

lungo la Via Appia a piedi o in bici.

*The Via Francigena
along the Via Appia in Latium
on foot or by bike*



Via Francigena nel Lazio / lungo la Via Appia
UNA GUIDA PER CAMMINATORI

Il Cammino per Roma a piedi o
in bici su la via Francigena nel
sud lungo la Via Appia nel Lazio

*The Via Francigena
along the Via Appia in Latium
on foot or by bike*

Autori/Authors

Associazione Gruppo dei Dodici

Foto/Photograph

Archivio: Associazione Gruppo dei Dodici

Editing

Luigi Sarallo

II ^ Edizione

Stampato/Printed

Settembre 2012

INDICE / INDEX

Premessa e Presentazione della guida

Raccomandazioni

Alloggi usati da pellegrini *Lodgings used by pilgrims*

Telefoni utili *useful telephones*

Descrizione dei percorsi in breve e mappa generale

Segnaletica sull'itinerario *Road signs*

Un cenno alla gastronomia

Visite da non perdere *visits not to miss*

Foreword to this Guide

Recommendations

Short description of the itinerary

A look at gastronomy

Un ringraziamento:

*a Provincia di Latina - Assessorato allo Sviluppo Economico
per il costante stimolo e incoraggiamento*

IL CAMMINO PER ROMA ovvero *La Via Francigena del Sud*



- 1 Sessa Aurunca
- 2 Castelforte/Sulo
- 3 Minturno/Scauri
- 4 Formia/Gaeta
- 5 Itri
- 6 Fondi
- 7 Terracina
- 8 Fossanova
- 9 Priverno
- 10 Maenza
- 11 Sezze
- 12 Bassiano
- 13 Sermoneta
- 14 Carpineto R.
- 15 Ninfa
- 16 Segni/Montelanico
- 17 Rocca Massima
- 18 Cori
- 19 Giulianello
- 20 Velletri
- 21 Nemi
- 22 Castel Gandolfo/Albano

IL CAMMINO PER ROMA o *La Via Francigena* NEL SUD

LUNGO la VIA APPIA, l'APPIA PEDEMONTANA e INTERNA ai
MONTI LEPINI

Guida all'itinerario a piedi

Premessa dell'associazione di pellegrinaggio "GRUPPO DEI DODICI"

La Via Francigena, gli studi storici concordano, fu nei secoli medievali la principale via di comunicazione dalle Alpi occidentali ai porti pugliesi.

La nostra associazione da anni percorre un tratto nel Lazio meridionale lungo l'Appia e l'Appia Pedemontana, che si richiama al percorso storico. E' un percorso di particolare bellezza: va dalle spiagge sul Tirreno, ai monti Aurunci, Ausoni e Lepini, ai boschi dei Colli Albani, lungo le sponde di quattro laghi, con lunghi tratti su strade basolate romane e incontra abbazie, eremi e castelli e attraversa paesi inalterati da secoli. Esso scorre anche su pianure con una florida agricoltura e ha un valore sociale di grande interesse. Roma, caput mundi, è la meta finale di valore mondiale. Ad essa si diressero nei secoli passati viandanti, eserciti, monarchi, ma anche un gran numero di pellegrini che negli "Anni Santi" andavano "ad Sedem Petri".

Questo lavoro è per aiutare chi decide di intraprendere il bellissimo cammino di circa 320 km, che giunge a Roma partendo dal fiume Garigliano, confine sud del Lazio. Esso è detto "*Via Francigena nel sud lungo l'Appia*" o anche "*Cammino per Roma*" e si riferisce a itinerari storici come la Via Appia, la *Regina Viarum* dei romani costruita 23 secoli fa, e la medievale *Via Appia Pedemontana*. Ambedue queste vie sono ancora percorribili solo in brevi tratti, che fanno parte dell'itinerario qui descritto fin dove possibile. Gran parte oggi dell'itinerario originale non è praticabile, perché i percorsi sono stati distrutti o sono in terreni privati o sono diventati strade asfaltate con traffico anche intenso, ecc. Si sono scelte allora vie alternative, anch'esse usate in passato, per lo più sentieri che fanno camminare il viandante nel verde e sono arricchiti da suggestivi edifici storici e da bellezze naturali. Questa guida vale come invito a percorrere questo itinerario.

Siamo certi che chi accetta il nostro invito non mancherà poi di testimoniare ad altri sul valore di quanto ha conosciuto.

Presentazione dell'opuscolo-guida

Il percorso: l'opuscolo suddivide i 320 km del percorso in comode tappe per permettere la visita ai luoghi più belli del territorio e la sosta dove si trova più facilmente alloggio a costi ragionevoli. Si hanno due tappe più impegnative (con 400 m di dislivello), quelle da Fondi a Terracina (interrompibile a Valle Marina) e quella da Terracina a Fossanova. Due tappe sono di riposo: quelle da Formia a Gaeta e quella da Bassiano a Sermoneta. Di ciascuna tappa si è fatta una breve descrizione con indicazione del grado di difficoltà del percorso a piedi e in mountain bike. Sono anche descritti i punti cruciali del cammino che aiutano il camminatore a seguire la via. Sul terreno di questa si trova un'adeguata segnaletica dell'itinerario (vedi oltre)

Raccomandazioni

Per questo pellegrinaggio a piedi non occorre un fisico d'atleta e può essere fatto da persone normali. Tuttavia è raccomandabile per i "non sportivi" una preparazione precedente con alcune lunghe passeggiate. Lo zaino dovrebbe pesare meno del 10% del peso corporeo. La scelta delle calzature è molto importante e personale. Qui si raccomanda di non adottare scarponi pesanti e neanche scarpette leggere, ma piuttosto scarponcini solidi o pedule che siano morbide a sufficienza (per camminare anche su dure strade asfaltate) e con soles scolpite (per non scivolare). L'itinerario può essere percorso tutto l'anno. Tuttavia non sono raccomandabili i 3 mesi invernali e il periodo da metà luglio a metà agosto per l'alta temperatura.

Il TESTIMONIUM: è una pergamena che riporta un'antica formula in latino ed il nome del pellegrino. Viene rilasciata in Vaticano piazza S. Ufficio Palazzo della Canonica (sig. Patrizio Menna Valerio tel.0669883731) o nella sacristia della chiesa di S. Giovanni dei Fiorentini in Via Acciaroli 2 (vicino Via Giulia a Roma) tel. 0668892059 secondo una tradizione secolare per testimoniare il completamento del pellegrinaggio. Si ottiene solo presentando un cartoncino che il pellegrino si sarà fatto timbrare in ogni Parrocchia o Ufficio Comunale dei paesi attraversati con un cammino di almeno 100 km. Il cartoncino detto "CREDENZIALE" è nominativo e si può ottenere con una piccola offerta da diverse associazioni di pellegrinaggio come: "Ad Limina Petri" segreteria@adliminapetri.org, "Iubilantes" iubilantes@iubilantes.it, "Confraternita di Santiago di Perugia" santiago@unipeg.it, etc.

Alloggi:

Si riporta un elenco degli alloggi usati da pellegrini. Esso richiede frequenti aggiornamenti. Poiché il percorso è stato sviluppato solo recentemente, non vi sono ancora molti luoghi di accoglienza di pellegrini a basso costo così come sul *Camino de Santiago*. Questo tipo di alloggi è qui contrassegnato con l'indicazione "accoglienza" o "gratuito". Dappertutto sono disponibili B&B semplici, comodi e ben condotti a costo relativamente basso (circa €25/persona in stanza doppia con bagno). La ristorazione è spesso fornita da chi offre l'alloggio, ma non è difficile trovare altre offerte a buon prezzo e a buon livello gastronomico (che è elevato in tutto il territorio).

***Accommodation:** In the booklet addresses used currently by pilgrims are given. Since this itinerary was developed only recently, there are only few lodgings facilities at a low cost suitable for pilgrims as in the "Camino de Santiago". They are indicated in the table as "accoglienza" or "gratuiti". Everywhere there are simple but comfortable B&B not too expensive (about \ 25/ person in double room with own bathroom). Meals can often be taken in the same place, but it is not difficult to find cheap restaurants or inns with food of good quality (this is a pride of the whole territory).*

Località	Alloggio	Indirizzo	telefono
Castelforte/Suio	4 B&B	Centro storico	3925251690
Fondi	B&B Mazzini Art	Via Mazzini 37	3298897122
Minturno/Scauri	Hotel Teatro Romano	Via Appia 1941	077114928
Minturno/Scauri	Il Postiglione	Via Appia km 153.8	0771680162
Scauri	Villa Eleonora	Via I. Balbo Lungomare	0771614371
Formia	Casa per Ferie Smaldone (Suore salesiane)	Via Appia lato Napoli 64	0771771117
Gaeta	Hotel Serapo	Spiaggia Serapo	0771450037
Fondi	B&B Mblò	Largo L. Fortunato 9	0771502385
Fondi	Abbazia s. Magno	Via S. Magno	3332107686
Fondi	foresteria (offerta) Alloggi Comune Gratuita	Giudea	07715071
Terracina	Istituto don Orione (accoglienza)	Piazza Libertà 5	0773700338
Sonnino/Fossanova	B&B I Fienili	Località Capocroce	3386191768
Priverno	Tacconibus	Via S. Giovanni 7	3923677962
Priverno località Boschetto Priverno	B&B Casa Domus Victoria Tacconibus	Via Colle Pietroso 4 Via S. Giovanni 7	0773911245 3 923677962
Sezze	B&B Casa Salvi	Via Sedia di Papa 43	0773888488
Sezze	Da Barbitto	Via Colli 47 (2 km da centro)	0773888523
Sezze	Da Santuccio	Via S.s. Sebastiano-Rocco 95 (2.5 km)	0773888573
Bassiano	Locanda La Bella Lisa	Via della Croce 1	0773355387
Sermoneta	Ostello S. Nicola (accoglienza)	Via Matteotti	077330381
Norma	B&B Le Fate del Lago	Via del Corso 56	3394628023
Norma	Hotel Villa del Cardinale	Via dei Colli 44	0773354611
Cori	Albergo Del Colle	Via del Colle 4	069679127
Cori	Casa per Ferie Cori	Via Madonna del Soccorso	069679705
Velletri	B&B Arena	Via Canneloli 25/27	069630839
Velletri	B&B Il Privilegio	Via Roma 42	3200846708
Castelgandolfo	Casa Mennesiana Istituto S. Giuseppe	Via Appia Nuova 7	0693260531
Roma	Spedale de Provvidenza Confr. S. Jacopo c/o Suore Divina Provvidenza (offerta)	Via Galvani 51 (zona Testaccio)	064959490 3384340072
Roma	Istituto Suore Orsoline	Via Dandolo 46	065812150
Roma	Suore Orsoline di Gandino	V.le Trastevere 251	065806412 065818160
Roma	Monastero S. Gregorio	P.zza S. Gregorio al Celio	067000987
Maenza	Ostello S. Tommaso	P.zza S. Maria de Mattias	0773953041
Carpineto Romano	Fraternità Agostiniana (offerta)	c/o Chiesa S. Agostino	0697189551 3496797905
Segni	Convento Cappuccini (offerta)	Frați Cappuccini	069768020
Segni	Albergo La Pace	Via dei Cappuccini 9	069767022

Telefoni utili – useful telephones

Carabinieri: 112 Polizia: 113 Pronto soccorso ospedaliero: 118 Corpo Forestale: 1515
Vigili del Fuoco: 115

Info trasporti: Autobus COTRAL 800150008 oppure 800174471 o 0672057205

Ferrovie (railtrains) : www.trenitalia.it Informazioni e elenco alloggi: APT Latina 0773695404
oppure IAT 0773 480672 APT Roma 06 42012218

Ulteriori informazioni sui percorsi: www.romaeFrancigena.eu

Descrizione dei percorsi in breve

Le descrizioni che seguono danno solo un'idea generale dei percorsi, ma sarà facile seguire la via giusta , aiutandosi con i segnali sul terreno. Una buona mappa può essere utile.

Tappa: Castelforte/Suio – Ss. Cosma e Damiano – Minturno km 16 facile.

Mountain bike: sì

In breve: Scorre fra reminiscenze alto-medievali con luoghi fortificati a difesa di viandanti e pellegrini e antiche chiese nei borghi e in campagna. Si notano ancora segni di aspri combattimenti dell'ultima guerra. Il cammino, addolcito da aranceti e uliveti, si svolge su stradine di campagna, purtroppo anch'esse talvolta asfaltate. E' una tappa facile che induce a gustare l'ambiente. Buona parte del territorio è inserita nel Parco Riviera di Ulisse. Da non perdere: la visita alla chiesa di S. Maria in Pensulis, all'antico villaggio di Suio Alto, al Duomo di Minturno, alle Terme di Suio (acque sulfuree e carbonico-ferruginose)

Il pellegrino, che in Campania provenendo da Sessa Aurunca – Rongolise – Aulpi, (girare a Sx nel centro della frazioncina), arriva alla Strada Provinciale 430 che costeggia il fiume Garigliano ha 3 alternative ovvero "VARIANTI". Variante 1) girare a Dx per raggiungere un ponte sulla diga (4 km) sul fiume Garigliano e poi a Sx. Si passa per le famose Suio Terme e si raggiunge Suio Forma (totale 8 km). Chi vuole può fare tappa, salendo a Suio Alto tramite il sentiero, alla chiesa di S. Michele Arcangelo. A Suio Forma si prende una stradina che costeggia il fiume e si raggiunge l'antichissima chiesa di S. Maria in Pensulis. Poi si continua passando davanti al Cimitero e alla fine di essa girare a Dx e proseguire fino alla frazione di S. Lorenzo nel comune di Ss. Cosma e Damiano Provinciale Si prosegue per circa un km sulla Via Ausente in direzione di Minturno, girando a Dx a 150 m dopo un grande incrocio e una larga rotatoria su una bella stradina dapprima piana poi prendendo un'erta salita per raggiungere il paesino di Tufo e da lì Minturno non lontano in bella vista. Variante 2) Girare a Sx sulla SP 430. Prima di un insieme di case a Dx sulla strada, prendere una stradina di campagna e continuare su questa (prendendo una deviazione a Sx) fino al fiume Garigliano. Ad un certo punto (detto "scafa" dai locali), se si è prenotato un traghetto con un barcaiolo locale, si scende alla riva del fiume e si attraversa. Si è a Suio Forma (km 1.5). Girando poi a Sx, prima meta è l'antichissima chiesetta di S. Maria in Pensulis. (Proseguì come sopra). Variante 3) Continuare sulla stradina di campagna che costeggia il Garigliano fino ad una strada asfaltata. Qui girare a Dx. Lungo il percorso (km 3) si trova ben segnalata la chiesetta di S. Maria in Pensulis che il pellegrino non può omettere di visitare con un piccola deviazione. Si riprende poi la via per S. Lorenzo, come sopra.

Attraversamento di Minturno: Corso Vittorio Emanuele, P.zza Municipio, P.zza Annunziata, Via A. Sebastiano

Tappa: Minturno – Formia km 17.3 Facile.

Mountain bike: facile per gran parte, impegnativa sul tratto di Monte d'Oro.

In breve: tappa non faticosa, molto bella, per lo più sulla riva del mare. Alterna il cammino su spiagge che costeggiano la Via Appia, a sentieri immersi in una splendida flora mediterranea su costa rocciosa con belle baie e promontori con interessanti resti romani. Da non perdere: Visita alle rovine della città romana di Minturnae e il porticciolo/peschiera romana e le rovine della villa

Pag.5

romana di Mamurra e relativa cisterna sul Monte d'Oro o Monte di Scauri. A Formia: il Cisternone, il Castellone, case adattate sul Teatro Romano, Torre di Mola.

Da Minturno si scende per strade urbane in pianura e qui si prende un percorso lungo i resti di un acquedotto romano oggi per lo più inglobato in edifici di abitazione. Si attraversa la strada nazionale Appia e, continuando lungo l'acquedotto con le rovine della romana *Minturnae* a Sx, si prosegue fino al fiume Garigliano, lo si costeggia e si raggiunge il mare. Poi camminando sulla spiaggia (ma esiste anche una strada parallela) si giunge a Marina di Minturno. Occorre girare attorno al promontorio roccioso del Monte Argento per arrivare a Scauri e riprendere la spiaggia fino al grande promontorio roccioso detto Monte d'Oro o Monte di Scauri. Proseguendo nella stessa direzione della spiaggia da cui si viene, una stradina in salita porta dopo circa 50 m ad una mulattiera sulla Sx per arrivare ad una Torre di Guardia. Da lì si scende e si costeggia il promontorio. Si trascura una prima stradella in salita marcata "Proprietà Privata" e si prende la prossima salita, superando una sbarra che chiude l'accesso ai veicoli. Il sentiero è ben marcato e in continua salita con una bella vegetazione mediterranea. Si supera un uliveto fino ad bivio. Si prende il ramo a Sx con un cartello "Malopasso" per godere di una bellissima passeggiata su rocce sul mare. Si passa davanti ad una torre meteorologica e s'arriva ad un porticciolo romano (in realtà un antico impianto di piscicoltura). Si prosegue fino ai resti della villa romana di Mamurra e a una antica cisterna. Si scende per la via Tempio di Giano fino a Via delle Vigne per prendere Via Passaturo che sbocca sul Lungomare Ferrara che porta a Formia.

Attraversamento di Formia: Via Abate Torti, Lungomare Repubblica, V.le Unità d'Italia,

VARIANTE Tappa: Minturno-Tremensuoli-Castelonorato-Trivio-Maranola-Formia km 15 facile
Una tappa facile su strada asfaltata con traffico minimo in continuo saliscendi, attraversando antichi paesi molto tipici e pittoreschi.

Tappa: Formia – Gaeta km 11 di strade urbane, molto facile

Mountain bike: sì

In breve: Tappa di riposo che permette di godere le notevoli bellezze naturali e architettoniche di Gaeta. Da non perdere: il Monte Orlando (Montagna spaccata, Mausoleo di Munazio Planco, Bastioni e Castelli), Chiesa dell'Annunziata con Cappella d'Oro.

L'intero tratto è percorso su strade urbane. Partendo dalla chiesa di S. Erasmo si scende in Via Duomo, Via del Castello, e Via A. Rubino e si prosegue verso il lido. Dal porticciolo di Caposele si prende Via Tito Scipione e Via Vindicio. Poi si continua su Via Indipendenza e Via Annunziata ormai nel centro di Gaeta. Per Via Nardone, Via De Lieto e Via Maria Ausiliatrice ci si avvia alla cima del monte Orlando.

Alternativa: passaggio in barca per mare

Attraversamento di Gaeta: percorso inverso fino a Via Vindicio

Tappa: Gaeta – Itri - Fondi km 23 facile.

In buona parte su strada provinciale e comunale. Mountain bike: sì.

In breve: Tappa interessante anche per i poderosi castelli nei due centri urbani. Da non perdere: il Castello di Itri, il Museo del Brigantaggio, l'antica Via Appia romana nella Gola di S. Andrea. A Fondi: Chiesa di S. Maria Assunta, Duomo, la Giudea, Palazzo del Principe e Castello con Torrione, Chiostro di S. Domenico (dove insegnò S. Tommaso d'Aquino).

La tappa dapprima scorre su strade urbane per 4 km. Si parte dal confine tra Vindicio e Gaeta sulla

strada provinciale Via Canzatora. Dopo 2 km si prende a sinistra su strada più stretta che costeggia il Rio d'Itri. Questa dopo 1.5 km diventa strettissima (circa 2 m). Si sbocca su una strada larga che porta all'Appia, Qui dopo 100 m si arriva un ponte maestoso detto "25 Ponti". Camminando sotto e lungo questo, si prende a Dx una stretta stradina che diventa poi sentiero salendo sul monte.

Si raggiunge una strada asfaltata in discesa che porta alla Nazionale Appia. Qui si gira a Dx sulla nazionale per circa 80 m su un viadotto. Fare attenzione al traffico pericoloso. Alla fine di questo tratto si gira a Sx su strada urbana di Itri, che è ancora Appia Romana e che porta al centro della cittadina. Da lì si può raggiungere il Castello.

Attraversamento di Itri: dal Castello si scende sulla nazionale Appia per proseguire direzione di Fondi. La si continua per 2 km fino ad una traversa sulla Sx, Via Ciovareccia. Si segue la stradina che presto diventa una bella mulattiera e in fondo nuovamente su una stradina si arriva al Cimitero. A Sx diritti per 200 m, poi, prima della curva della strada a Sx, si continua diritti su una carrareccia dove presto emerge qualche basolo romano. Siamo nella "Gola di S. Andrea". La carrareccia scende e continua dritta in un sentiero che attraversa una galleria fatta in un cespuglio di rovi preparato apposta per il passaggio. Si arriva alla Nazionale Appia. La si attraversa e si entra in un tratto di 3 km molto famosi di antica strada romana con basolato originale e con strutture architettoniche di varie epoche. Purtroppo poi per arrivare a Fondi segue un lungo tratto di strade asfaltate, dapprima sulla Nazionale Appia fino ad una traversa a Dx con tabella pubblicitaria indicante "Vivaio Plantasia". Qui si va su strade interne. La natura è molto varia e merita vederla.

Attraversamento di Fondi: Via don Minzoni, Via Gramsci, Corso Appio Claudio, Via Roma

Tappa: Fondi – S. Magno - Monte S. Biagio – Terracina km 22.5 dislivello totale: m 400
Impegnativa. Mountain bike: è praticabile solo prima parte, fino alla Torre dell'Epitaffio e la seconda sull'Appia pretraiana.

In breve: Dopo un tratto in pianura di circa 9 km, il sentiero si inerpica in montagna fino a 300 m e continua finendo su una antica strada romana. Dopo questa una via moderna sale fino al Tempio romano di Giove Anxur. Su sentieri si scende a Terracina. Da non perdere: Abbazia di S Magno, il paese di Valle Marina, la Torre dell'Epitaffio, la strada romana pre-traiana, il tempio di Giove Anxur.

La prima parte scorre in una piana ubertosa, dove si trova l'importante "Abbazia di S. Magno". Dopo la visita si va su strada provinciale e si arriva sotto la cittadina di Monte S. Biagio. Si sale sulla Dx per circa 200 m e poi a Sx si prende uno stradello che porta alla cosiddetta "Torre della Portella", già confine del Regno borbonico. Si sottopassa la nazionale Via Appia in una galleria e si continua a Dx su uno stradello lungo la ferrovia che sbocca sulla Nazionale Appia. Si continua su questa per circa un km (attenzione al traffico!) e si arriva alla "Torre dell'Epitaffio", confine dello Stato della Chiesa, che sta su una stradina di campagna. Si continua su questa per 50 m e si prende un erto sentiero sulla Sx. Questo percorso è difficile per mountain bike. Si sale per 60 m e si gira a Sx, continuando fino a raggiungere una strada larga non pavimentata, ormai abbandonata. La si segue fino al primo tornante da cui parte un sentiero che sale in quota fin quasi m 200 s.l.m.

passando dopo circa 1 km sopra una grande cava di pietrame e continua piuttosto sconnesso per circa 3 km fino a un lungo tratto di strada romana originale pre-traiana che porta a Piazza Palatina. Poi per strade asfaltate si sale all'importante tempio di Giove Anxur (230 m s.l.m.). Poi percorsi facili sboccano su un sentiero che conduce nel centro di Terracina. Questi ultimi percorsi sono nel Parco naturale di Giove Anxur e nel Parco di Rimembranza cittadino.

Attraversamento di Terracina: Strada Panoramica, Via don Orione, Via Roma, Via Volsci, Via Valle.

VARIANTE: Deviazione per Valle Marina: *Se si vuole conoscere un territorio non alterato da industrie e attività moderne e dove la comunità conserva valori antichi, si può fare una deviazione a Dx vicino ad un grande sepolcro romano sull'Appia (detto dell'imperatore Galba) dopo il cimitero di Monte S. Biagio. Si raggiungerà l'abitato di Valle Marina, con i suoi vigneti e uliveti e*

alcuni antichi manufatti. Uscendo si tornerà sull'Appia alla cosiddetta "Torre dell'Epitaffio". Da cui si prosegue. La sosta è consigliata a chi voglia suddividere l'impegnativa tappa Fondi- Terracina.

Pag.6

Tappa: Terracina – Campo Soriano – Fossanova km 22 Impegnativa per lunghezza e dislivello (400m). Mountain bike: difficile nella parte centrale montagnosa, sostituibile con percorso su strada provinciale.

In breve: una bella tappa, che parte e arriva in pianura, ma superando un alto passo (400 m s.l.m.) in montagna, dov'è il Parco Naturale di Campo Soriano con un bellissimo patrimonio geologico. Da non perdere: Il Duomo, il Centro antico (Piazza del Municipio), cinta muraria. : Il Borgo di Fossanova intatto da secoli e costituito da tutti gli edifici di pertinenza della splendida Abbazia cistercense del XII secolo (ospitò e vi morì S. Tommaso d'Aquino nel 1274).

Si inizia passando davanti al Santuario della Delibera e si arriva alla Provinciale per Campo Soriano che si prende in salita. A un bivio con una grande croce in ferro si prende a Sx Via Ponte di Ferro. Qui si sale avendo case a Sx. Poi la strada diventa un'erta mulattiera che dopo circa 3 km porta dritti a Campo Soriano. La lunga discesa è tutta su asfalto. Giunti in pianura si passa in un sottopasso della statale per Frosinone e si prende prima a Dx poi a Sx dov'è un passaggio a livello per raggiungere il piacevole tratto sull'argine del fiume Amaseno. Nelle vicinanze dell'Abbazia si gira a Sx su un ponte con la meta ben visibile. Lo scarso traffico e le belle vedute della montagna e della pianura fanno gradire il cammino.

Tappa: Fossanova – Priverno – Sezze Km 21.3 Dislivello 350 m nella parte finale in montagna. Abbastanza impegnativa

Mountain bike: sì, ma nella parte finale è consigliabile la strada provinciale.

In breve: Una bella tappa con la prima parte su sentieri campestri lungo il fiume Amaseno in un'ampia vallata con numerosi paesi arroccati sui Monti Lepini. La parte finale è in salita su una mulattiera sul fianco del Monte Trevi. Da non perdere: A Priverno: la cattedrale di S. Maria Annunziata del 1183, che custodisce il cranio di S. Tommaso d'Aquino e l'adiacente Palazzo Comunale (XIII sec.), la chiesa di S. Benedetto (IX-X sec.) con dipinto di S. Giacomo, la chiesetta di S. Giovanni (XI sec.). A Sezze: la cattedrale di S. Maria (XIII sec.)

La tappa inizia nel retro della Basilica, oltre l'edificio dell'Infermeria del Borgo, entrando in una campagna con un largo ingresso chiuso da una sbarra che permette l'ingresso ai pedoni. La strada di campagna conduce ad un sottopasso di una ferrovia dismessa e poi prosegue lungo il fiume Amaseno in una bellissima passeggiata immersi nel verde. Si passa sul lato opposto del fiume all'altezza di un grande impianto di lavorazione materiali terrosi. Prima di riattraversare il fiume c'è una bella cascata. Procedendo si riattraversa il fiume prima di una diga che controlla il flusso della corrente d'acqua. Si prosegue sul sentiero ben marcato fino ai piedi della cittadina. Dopo un'erta salita finale si arriva alla cittadina di Priverno, sul piazzale antistante l'antica chiesa di S. Benedetto. Si attraversa la cittadina prendendo Via Leone Leo, Via Majo, piazza S:Giovanni XXIII con la Cattedrale e il Palazzo del Comune. poi Via Consolare, Porta Romana, Borgo S. Antonio e Via Torretta Rocchigiana. Si continua sul fondo valle e s'arriva prima del bivio dalla Ss 154 in località Quattro Strade e subito dopo il cavalcavia si prende il sentiero che costeggia il fiume fino alla chiesa Madonna di Pompei nella località di Ceriara sulla Ss 156. Si prosegue su questa per un piccolo tratto. Poi girando a Dx si riprende lungo un grande canale per arrivare ai piedi del monte S. Angelo. (qui a Dx sono i ruderi di una cisterna romana). Poi si sale su Via Sorana per circa 1 km e alla prima curva a U della strada si va dritti, prendendo il sentiero che sale sulla montagna con dislivello 350 m per 4 km in direzione di Sezze. Il sentiero nella parte finale scorre attorno al monte Trevi. E' possibile incontrare animali al pascolo. Si ha una bellissima visione sull'ampia pianura sottostante con il mare e le isole pontine all'orizzonte. Il primo tratto del sentiero è piuttosto arduo. Attraversamento di Sezze: Via Sedia del Papa, Via Piagge Marine, Via Corradini, Via Mattatoio, Via Bassiano.

Tappa Sezze – Bassiano km 11.5 Dislivello 338 m facile.

Mountain bike: difficile un tratto centrale(3.5 km) di montagna.

In breve: Una tappa non lunga ma tutta in montagna, superabile anche da "non sportivi". Si godono bellissimi panorami e si attraversa un'ampia vallata caratteristica di alta montagna.

Da non perdere: a Bassiano la cinta muraria medioevale, il Museo Aldinodelle scritte. Pag.7

Uscendo da Sezze da Porta Romana e Via Mattatoio, si prende Via Bassiano, Via Collemezzo, si risale Via Casali. Si continua dritti su una stradina che dopo 2 km diventa una mulattiera che porta all'ampia vallata dell'Antignana. Si percorre tutta questa, trascurando un'importante diramazione a Sx verso la fine, continuando su una stradina erbosa. Passando attraverso due pilastri di pietre si gira sul sentierino a Dx per salire sulla sella, tenendosi sempre vicini a una "macera" (muro a secco di pietre) alla nostra Dx con fitti rovi. Solo in alto c'è un passaggio agibile oltre la "macera" e i rovi. Dalla sella poi si ha una lunga comoda discesa verso Bassiano (via Cona), seguita però da un'erta salita finale fino al paese. Attraversamento di Bassiano: lungo le mura in Via Sezze fino alla centrale Piazza Matteotti. Se si vuole raggiungere l'Eremo del Crocifisso e poi Sermoneta, si prosegue dritti in salita fino alla fine del paese e poi si scende su Viale della Croce.

Tappa: Bassiano – Sermoneta km 9 Dislivello in discesa 466 m breve e facile.

Mountain bike: facile tranne che per km 1.8 nel bosco con difficoltà media.

Si consiglia una stradina asfaltata che va direttamente a Sermoneta.

In breve: Tappa molto bella per bellezze naturali, panorami e valori spirituali. Da non perdere:

L'Eremo del Crocifisso, un luogo di alta spiritualità usato da eremiti per molti secoli. Ha una scultura in legno raffigurante un Crocefisso del 600 fra le più suggestive. Il bosco è uno splendido monumento naturale. A Sermoneta forse il più bel borgo dei Monti Lepini, mantenutosi intatto da secoli. Il Castello Caetani è uno dei più begli esempi in Italia. Interessanti: sono la Cattedrale e la Sinagoga.

Un'ampia e comoda carreggiata di 3 km conduce all'Eremo del Crocifisso. Poi una breve, anche se impegnativa, salita di 1.8 km nel bosco, seguita da una lunga stradina asfaltata in discesa che arriva a Sermoneta. Bellissimo il panorama su tutta la Pianura Pontina con la veduta del borgo di Sermoneta e del suo bellissimo Castello. Verso la fine del cammino c'è il Convento di S. Francesco (questo come l'Eremo sono dell'inizio del 1300, ma rimaneggiati in seguito).

Attraversamento di Sermoneta: Porta Fonte Nuova, Corso Garibaldi, Piazza Popolo, Via Marconi, Via Matteotti.

Tappa: Sermoneta – Ninfa – Cori km 16 facile.

Mountain bike: sì, ma per la discesa da Sermoneta prendere la strada a Sx da Porta del Pozzo.

In breve: Tappa dolce senza salite e con brevi tratti di strada asfaltata, per lo più su strade di campagna in un'atmosfera bucolica. Lungo il percorso si passa dalla bella Abbazia Cistercense di Valvisciolo e davanti all'Oasi di Ninfa, uno dei più bei giardini d'Europa. Da non perdere: a Cori i resti di 2 templi romani, quello di Castore e Polluce e quello d'Ercole. Notevoli esempi della pittura rinascimentale nella Chiesa di Sant'Oliva e nell'Oratorio dell'Annunziata. Importante anche la Collegiata di S. Maria della Pietà.

Per i pellegrini la discesa è su un sentiero a Sx subito dopo l'Ostello S. Nicola e dopo 2 km di strada asfaltata si arriva all'Abbazia cistercense di Valvisciolo. Si prosegue sulla Via Ninfa fino ad imboccare la Via dell'Invaso. Dopo circa 1 km c'è l'Oasi di Ninfa, forse il più bel giardino d'Europa. (Visitabile la prima domenica di ogni mese.) Da lì si attraversa la strada per prendere una stradina sulla Dx che porta dopo un tratto asfaltato ad un ponte su un largo canale artificiale. Si prosegue dritti in salita su strada brecciata fino a una mulattiera a Sx che scende ripida per poi risalire e raggiungere un casale e la lunga Via Appia Pedemontana (oggi strada campestre, ma usata per secoli quando la sottostante Via Appia era impaludata). La via s'innesta nella Via Pezze di Ninfa e da lì sulla strada provinciale. Si prende la seconda traversa a Dx e dopo 1.3 km si continua fino Piazza Signina, centro della cittadina di Cori. Attraversamento: Via Madonna delle Grazie, Piazza Ninfa, Piazza Varalli, Via don Minzoni, Via V. Veneto, Via Repubblica, Piazza Signina.

VARIANTE Tappa: Sermoneta (Valvisciolo) – Norma – Cori km 19 dislivello 400 m

media difficoltà. E' una variante molto bella su sentieri.

Mountain bike: possibile, ma difficile su sentieri molto petrosi.

In breve: Norma, cittadina che s'affaccia come un balcone su rocce a precipizio sopra la pianura pontina. E' l'erede della città di Norba, precedente a Roma e distrutta da Silla nell' 82 a.C.

Da non perdere: le mura di Norba e il suggestivo diruto Monastero di S. Michele, isolato sulla montagna.

Dall' Abbazia di Valvisciolo si prende la Strada Ninfina, si supera un ponte e ad un bivio si prosegue dritti. In breve si trova un sentiero sulla Dx che sale e porta sulla Provinciale che va Norma. Dopo un km circa si trova un sentiero sulla Dx a gradoni che sale per Norma. Si attraversa il paese e si prende via Polverino in discesa dalla piazza centrale. Giunti a piazza Belvedere si prende uno stradello a Sx che diventa sentiero. Su questo si arriva al Monastero diruto di S. Michele Arcangelo e poi scendendo ci si ricollega al percorso che porta su Via Appia Pedemontana fino a Cori attraverso via Pezze di Ninfa.

Tappa Cori – Giulianello – Velletri km 21 facile.

Mountain bike: facile.

In breve: Una passeggiata con pochi dislivelli, in un ambiente contadino fra coltivazioni di ulivi e di vigneti. Tradizionale della campagna Romana il Borgo di Giulianello di cui si consiglia la visita. Molto suggestivo il suo piccolo ma bel lago. Velletri, uno dei più conosciuti borghi laziali ben conosciuto dagli stranieri del Grand Tour. Da non perdere: il Palazzo Comunale, l'antica Cattedrale con elementi del IV secolo.

Da Cori si prende la Via di S. Nicola e si prosegue per circa un km sulla Provinciale in continua discesa. Subito dopo una grande cava si imbecca Via Colle Peruvio, una stradina che dopo contrada Fossato finisce con un incrocio a T. Si prende a Dx e poi a Sx. Continuando si arriva a Via Ardena che scende lentamente verso il paese di Giulianello. Dopo 1 km si arriva alla rotonda al centro del paese sulla Via Ninfina si gira a Sx su questa per 300 m per imboccare Via Piscari. La si percorre per circa 400 m fino in fondo e si attraversa su un ponticello un fosso con acque piuttosto sporche. Il resto della tappa è tutta in pianura su stradine usate solo da contadini e pastori e con un paesaggio molto bello e vario tra uliveti, vigneti e altre coltivazioni e con ampi pascoli. Si raggiunge il bel lago di Giulianello, area protetta come "Monumento Naturale". Si cammina sulla sponda di mezzo lago per raggiungere una fila di cespugli situati sull'effluente del lago. Si attraversa una strada brecciata e si scende su un sentiero immerso nella vegetazione nell'avallamento tra i due poggi laterali. Si segue questo avallamento fino in fondo, poi si continua dritti su un prato fino ad un fosso che occorre superare sia pure con una certa difficoltà. Si continua dritti sul sentiero in una breve salita e poi discesa su una larga e comoda strada brecciata a Dx con un grande pilone dell'elettricità. In breve c'è un ponte e subito dopo a Sx un sentiero che costeggia un ruscello. Lo si prende e si continua finché si trova un punto di facile passaggio. Da qui un sentiero nel bosco porta alla zona urbana di Velletri. Attraversamento: Via Crocifissi, Via Cori, Via Lata, Piazza Garibaldi, Viale Roma, Via Appia.

Tappa: Velletri – Nemi – Castelgandolfo km 20 facile

Mountain bike: impegnativa.

In breve: Tranne la prima parte che sale tra villini, il resto (Parco Naturale Colli Romani) scorre nei fitti boschi di castagno e con la vista di due splendidi laghi, quello di Nemi e quello Albano, celebrati da poeti e ripresi da pittori di tutta Europa. E' una tappa molto suggestiva. Le due cittadine sono affacciate in bella posizione sui rispettivi laghi. Da non perdere: il bel paese di Nemi e a Castelgandolfo il Palazzo papale con osservatorio astronomico, la chiesa di S. Tommaso e i giardini delle ville Papali.

Tappa con dislivello nella parte iniziale dovendo salire dalla città fino alla Via dei Laghi. Il prosieguo richiede attenzione perché si svolge in gran parte nei boschi dei Colli Albani con sentieri che possono essere confusi. Si ha il grande piacere di camminare con vista sui laghi di Nemi e Albano e di attraversare la bella cittadina di Nemi. Si parte dalla nazionale Via Appia e si prende la

laterale destra Via Ponte Veloce. Si continua fino a raggiungere la Via dei Laghi senza entrarvi

Pag.9

camminando su una parallela (via Fontana Fiume) senza traffico fino a Via Colle Noce dove c'è ad una mulattiera con sbarra antiveicoli sulla destra. Questa porta in un bosco e scorre sempre parallela a Via dei Laghi. Alla fine si raggiunge la questa Via con molto traffico ma si continua nel bosco, girando su una mulattiera a Sx che conduce ad una più larga carreggiata che scende al Cimitero e alla circonvallazione che a Dx porta a Nemi. Si attraversa la cittadina e si continua sulla circonvallazione fino a trovare una mulattiera in salita con il nome "Via detta di Roma". Si continua su questa, si supera una fontana (Fontana Tempesta) e restando sempre su questa mulattiera si sale fino ad essere vicini alla Via dei Laghi. Qui si gira a Sx sempre nel bosco e si seguono segni bianco-rossi del CAI e gialli fino a raggiungere la bella circonvallazione del Lago Albano. Questa sbocca su strada in località "i Cappuccini", in pratica in Castelgandolfo (il centro è a un km circa).

Attraversamento: Viale Pio XI, Via Rosselli, Via Repubblica, Piazza Libertà, Via Merry del Val, Via Costa.

Tappa: Castelgandolfo – Roma km 20.5 facile

Mountain bike: si

In breve: Una prima parte scorre tra i villini dei Castelli Romani. Poi si entra nella Via Appia Antica, un percorso ricco di monumenti, di storia, di poesia, degno del nome di "Regina Viarum". Tappa bella e interessante, anche se lunga, considerando che dopo l'arrivo a Porta S. Sebastiano occorrono altri 2 km per il centro città. Da Castelgandolfo si scende su piacevoli vie secondarie fra ville e vigneti per arrivare al solenne ingresso a Roma sulla Via Appia Antica lunga di circa 18 km. E' una delle meraviglie storiche di Roma fiancheggiata com'è da monumenti antichi entro un doppio filare di pini. Per la sua suggestiva bellezza è descritta da molti poeti e scrittori di ogni nazione. Nella parte finale è consigliabile imboccare i giardini delle Catacombe di S. Callisto, perché l'adiacente Via Appia Antica è stretta e trafficata. Si passa poi davanti alla chiesetta detta del "Quo Vadis". L'arrivo è a Porta S. Sebastiano appartenente alle mura di Roma dell'imperatore Aureliano. Sul fornice della porta c'è il graffito dell'Arcangelo Michele del 1327, le cui immagini su piastrelle si trovano lungo tutto il percorso. Ormai siamo arrivati alla meta, ma servono altri due km per arrivare al centro della città.

Segnaletica su "Via Francigena lungo l'Appia" ovvero su "Cammino per Roma"

Il pellegrino è accompagnato sul percorso da continui segnali che indicano la direzione verso e da Roma. La tipologia è diversa a seconda del luogo di applicazione. Essa consiste da tabelle prodotte dal Ministero dell'Agricoltura, da etichette auto adesive, da frecce in vernice gialla o da macchie di vernice gialla ((colore in uso sul "Camino de Santiago). Tabelle ed etichette sono come sotto indicato. In alcuni casi l'itinerario presenta delle varianti del percorso, su cui il pellegrino può effettuare una scelta. In questi casi le varianti sono indicate con la loro denominazione.

Non si trova nessuna segnaletica nei centri abitati dove le strade sono chiaramente indicate. La tabella sottostante riporta le Vie in ogni località dove finisce la segnaletica e la Via dove riprende. Il pellegrino attraverserà facilmente le zone abitate, tenendo presente la Via da raggiungere.

"Road signs" can be found along the whole itinerary in Latium on the "Route to Rome" or "Via Francigena along the Via Appia". There are different types according to the place, namely boards (37 X 20 cm) and smaller with a symbolic pilgrim of dark color. Labels and yellow paints (same color on the "Camino de Santiago"). Alternative routes are indicated with their destinations. No road signs are installed in the center of towns and villages. The table underneath gives the names of the streets where the signs stop and those where the signs start again.

No segnaletica a	Minturno	da Via Cappella a Via Pizzo Balordo
	Formia	da Lungomare Città Ferrara a Via Vindicio
	Itri	da Via Appia lato Napoli a Via Appia lato Roma
	Formia	da Via Appia lato Itri a Via S. Magno
	Terracina	da Via S. Francesco Nuovo a Via Valle
	Priverno	da Via Spirito a Via Torretta Rocchigiana
	Sezze	da Via Sedia di Papa a Via Bassiano
	Bassiano	da Via Sezze a Via della Croce
	Sermoneta	da Corso Garibaldi a Via S. Nicola
	Norma	da Via del Corso a Via Norbana
	Cori	da Via Madonna delle Grazie a Via Roma
	Velletri	da Via di Cori Via Appia (traversa Via Ponte Veloce)
	Nemi	da Via Nemorense a Via Belvedere Alighieri
	Castelgandolfo	da "Cappuccini" a Via Monte Crescenzo
	Via Appia Antica	da località Frattocchie a Roma

Tabelle segnaletiche sulla Via Francigena

Oltre alle figure delle tabelle e delle etichette riportate vale come segnaletica una freccia gialla e una macchia in pittura o vernice gialla (prospetto in fondo alla pagina).

Un cenno alla GASTRONOMIA

Il territorio è conosciuto per un' eccellente gastronomia basata sulla produzione locale da agricoltura, pastorizia e pesca. Molte le varietà di pasta e di relativi sughi, come pure le minestre e le zuppe, che s'avvalgono anche di erbe aromatiche locali e di carni preparate nei modi più diversi. Ci sono 28 tipi diversi di pane di produzione artigianale, per lo più cotti in forni a legna, come pure innumeri dolci locali. I prodotti agricoli più famosi sono le olive e gli oli extra vergini relativi, i formaggi e i vini. Le olive son del cultivar "Itrana", molto conosciuto sia per uso da tavola direttamente o trattate e per produrre oli d'oliva. Hanno un gusto intenso, ottimo anche come ingrediente di cucina. Molto varia la produzione di formaggi (e latticini in genere) da mucca, pecora, capra o bufala. Fra i tipi più famosi è il marzolino (da latte di capra prodotta solo in primavera quando l'erba è più fresca) e la mozzarella da latte di bufala. Vini di alta qualità sono prodotti in molte zone. Fra le più famose è quella di Cori dove anche su terreno vulcanico è prodotto il Cori Rosso DOC, il Cori Bianco e il Cori Buono, il Nero. Molto apprezzati anche i vini dei Castelli romani e il Moscato di Terracina. Con marchio tutelato dall'Unione Europea sono: il carciofo romanesco (prodotti specialmente a Sezze), il kiwi (massima produzione nella zona di Cisterna), e la mozzarella di bufala nella zona sud della provincia (specialità di Priverno).

Alcune visite da non perdere nel territorio della Via Francigena

Some visits you should not miss along the territory of the Via Francigena

Aree protette- Environmentally protected areas

Parco Riviera di Ulisse (Gianola, Montedi Scauri, Monte Orlando). Parco degli Ausoni e del lago di Fondi, Monumento Naturale di Campo Soriano, Giardini di Ninfa, Parco dei Castelli Romani.

Zone archeologiche- Archeological sites

Minturno (Minturnae), Terracina (Tempio di Giove Anxur), Priverno (Privernum), Norma (Norba), Ninfa (Giardini di Ninfa), Roma (Via Appia Antica)

Luoghi religiosi- *Religious buildings*

Castelforte (Chiesa S. Maria in Pensulis) ,Minturno (Duomo di S. Pietro) ,Formia (Chiesa S. Erasmo), Gaeta (Duomo Ss. Erasmo e Marziano e Ss. Annunziata), Itri (Santuario della Madonna della Civita),Fondi (Chiesa di S. Maria Assunta e Duomo di S. Pietro) , Abbazia di S. Magno, Terracina (Cattedrale di S. Cesareo), Fossanova (Abbadia)
Priverno (Cattedrale di S. Maria Assunziata), Sezze (Duomo di S.Pietro), Bassiano (Eremo del Crocifisso), Sermoneta (Cattedrale dell' Assunta), Abbazia di Valvisciolo, Ninfa (Chiese dirute nel Giardino), sul monte (Monastero diruto di S. Angelo), Cori (Chiesa di S. Oliva e Oratorio dell' Annunziata), Giulianello (Chiesa Parrocchiale), Velletri (Cattedrale), Nemi (Chiesa S.Maria del Pozzo), Castelgandolfo (Chiesa S. Tommaso da Villanova), Via Appia Antica (Basilica di S. Sebastiano) e Chiesetta detta del Quo Vadis.

Castelli- *Castles and fortresses:*

Castelforte /Suio (Fortezza diruta), Gaeta (Castello e Fortezza), Itri (Castello), Fondi (Castello e Palazzo del Principe), Priverno (Castello di S. Martino- Palazzo Tolomei Gallo), Bassiano (Le mura e le sue torri), Sermoneta (Castello Caetani), Nemi (Palazzo Ruspoli), Via Appia Antica (Tomba di Cecilia Metella).

THE WALK TOWARDS ROME

Or THE *Via Francigena*

IN THE SOUTHERN LATIUM ALONG THE VIA APPIA

A guide to the itinerary on foot

INTRODUCTION

About 320 km of Via Francigena take you to Rome from the banks of the river Garigliano, the southernmost border of Latium. The way is mostly on paths that run alongside the historical Roman Via Appia, built 23 centuries ago, and called by the Romans "Regina Viarum". Only few stretches of it and of the Medieval Via Appia Pedemontana are still in use. Most parts cannot be followed, either because they are destroyed or because they are in private properties or taken over by roads with heavy vehicular traffic without pedestrian pavement. In these cases alternative paths have been adopted, generally bordering with the ancient ones. The "Walk towards Rome" reaches places of great historical value or famous for their natural beauty. It is very varied as it passes on sandy sea beaches, on plains with a rich agriculture, it climbs over the Aurunci, Ausoni and Lepini mountains, it continues on the banks of 4 lakes and penetrates in the woods of the Castelli Romani. It is a patrimony of our Country and it offers exceptional gifts of culture, art, history and social values. It is the modern version of the Via Francigena, used for centuries to go to Rome by all sort of travellers, merchants, armies and, particularly in the "Holy Years", by a large number of pilgrims going "ad Sedem Petri" in Rome.

About this booklet

The itinerary: the 320 km are subdivided in reasonable stages. All stages allow the visit of the nicest sites of the territory and can provide comfortable lodgings. Of each stage are given the map, the difference in level and some technical information on the walk. Two stages are rather demanding with 400 m difference in level, other two are so short to be "resting stages". To help the hiker to find the right way, there are on the ground several way-marks, road signs or some yellow dots painted appropriately. See page 16. In addition, the booklet gives a short description of each stage with instructions on how to cross each town, where no sign can be found. Many pilgrims

have walked on the way, so it is difficult to lose your way. Information is also provided here for travellers on mountain bikes.

Pag.12

Accommodation: See page 3

RECOMMENDATIONS

To perform a pilgrimage on foot does not require special athletic qualities. However, those who do not practice sport currently, are advised to prepare themselves with some long walks. The rucksack should not weigh more than 10% of your weight. Very important is the choice of the shoes, of course according to personal taste, but avoiding too heavy boots and giving preference to those of high quality, adequately soft for some long stretches on paved roads and with indented soles to avoid slipping.

The itinerary is practicable throughout the year, but the period from mid March to mid October is more advisable. Remember that from mid July to mid August the temperature could be uncomfortably high.

The TESTIMONIUM is a parchment with a formula in Latin and the name of the pilgrim, It testifies the completion of the pilgrimage. It is issued in Rome in Vatican, Piazza S. Uffizio Palazzo della Canonica (/Mr Patrizio Menna Valerio tel. 0669883731) or in the Sacristy of the Church of St. John dei Fiorentini in Via Acciaiuoli 2 (near to Via Giulia) tel. 0668892059, according to a century old traditional practice. A pilgrim is entitled to a TESTIMONIUM, if he exhibits a card called "CREDENTIAL" with a stamp of each Parish or Municipal Office of the villages crossed during his pilgrimage at least 100 km long.. This card is obtainable from several pilgrimage associations with a little offer. Some are: Ad Limina Petri segreteria@adliminapetri.org, Iubilantes iubilantes@iubilantes.it, Confraternita di S. Giacomo di Perugia santiago@unipeg.it.

Short description of the itineraries

These descriptions give only a general idea of the itineraries. They have to be used with some good maps and taking care of the road-signs on the ground.

Stage: Castelforte/Suio through Ss. Cosma e Damiano to Minturno km 16 Easy Mountain bike: yes

The route flows among medieval remains such as fortified places to defend pilgrims and other travellers. There are ancient churches in the hamlets and in the countryside. Well worth visit is the hamlet of Suio Alto (high up over Suio Forma) very interesting because it is unchanged since centuries around a fortress used perhaps also by the Templars, the medieval warriors-monks. Also you can still see signs of the fierce battles of the last world war. The walk is surrounded by orchards of lemon, orange and olive trees and runs in part on paved narrow country roads, while allowing one to enjoy the environment. A part of this stage is in the Natural Park "Riviera di Ulisse".

If you come from Sessa Aurunca in Campania and the villages of Rongolise and Aulpi (here turn left when in the center), you arrive to the Provincial road 430, which runs alongside the river Garigliano. You have 3 alternatives. **Alternative 1**) You turn right till you reach a bridge on the river (actually a dike on the river) then you turn left and cross Suio Terme, with important SPA establishments. It takes about 8 km to reach Suio Forma, a hamlet of Castelforte. From here you go along the banks of the river and pass near to the very ancient church S. Maria in Pensulis, worth a visit. You continue and pass in front of the Cemetery. At the end you turn right at a T-crossing. You arrive at the hamlet of S. Lorenzo, part of the municipality of Ss. Cosma e Damiano. Continue for about 1 km on the main road "Ausente" in the direction of Minturno. After a large crossing with a

roundabout go straight for 150 m until you can turn in a narrow road on your right. This is first on a flat plain, then it climbs steeply to reach the hamlet of Tufo. There you can see in the distance Minturno. **Alternative 2)** on Road 430 you turn left for about 600 m and before some houses (that are on the left side of the road) you take on the right a country way till the river Garigliano Pag.13 (at a fork road take to the left). The way continues turning to the left. When arrived at the river you reach the so called "scafa". If you have booked a boat, at the "scafa" you can cross the river and are in Suio Forma (1.5 km). Then proceed as above. **Alternative 3)** You continue on the country way along the river beyond the scafa, till you arrive at a paved road. You turn right and find a bridge on the river. (3 km near to Suio Forma). If you continue you arrive at the way to go to S.Lorenzo, and then as above. If you take this alternative, you miss the visit to the ancient church of Santa Maria in Pensulis in Suio Forma. It is advisable to make a little detour (well indicated by a road sign) and visit this church well deserving.

To go across Minturno: Corso Vittorio Emanuele, P.zza Municipio, P.zza Annunziata, Via A. Sebastiano.

Stage: Minturno to Formia km 17.3 Easy Mountain bike: easy, rather hard on the stretch of Monte d'Oro.

This stage is not so tiring, but very pleasant, almost all along the seaside on the beaches flanking the Via Appia. Part of it is on a rocky coast with beautiful bays and promontories covered by a splendid Mediterranean flora with very interesting Roman ruins. In Formia visit the large Roman Cistern and the medieval church of St. Erasmus and the tower of Castellone.

You go down from Minturno on urban ways until you arrive on the plain, where you can follow a Roman aqueduct where, in parts of it, there are houses built inside, still lived in. You then reach the ruins of Minturnae, a Roman town. You continue towards the sea walking along the bank of the river Garigliano and then on the beach till Marina di Minturno. Go around the rocky promontory of Monte Argento to reach Scauri, where again you walk on the beach till you arrive at the larger promontory Monte d'Oro. Go straight up and take on the left a grit road to reach a Medieval Guard Tower, then down again. Walk around the Monte till you find a well-identified path going uphill closed by a solid bar to stop vehicles (not people). This path takes you to the top of the promontory; you will arrive at a fork road marked Malepasso where you turn left. You will enjoy a nice walk on the rocks above the sea, reaching a small Roman harbour (but most likely a pool to breed fish) and then a Roman building probably a temple. Go down Via Tempio di Giano till Via delle Vigne to take Via Passaturo leading you to a long promenade on the beach arriving to Formia. To go across Formia: Via Abate Torti, Lungomare Repubblica, Viale Unità d'Italia.

Alternative stage: Minturno-Tremensuoli-Castelonorato-Trivio-Maranola-Formia km 22 Easy Easy for mountain bike

Nice walk but always on paved roads, albeit with limited traffic. It crosses old villages maintaining the architecture and the way of life of the past. The people are very hospitable.

Stage: Formia to Gaeta km 11 Very easy Mountain bike: yes.

This short stage is mainly on a large road alongside the seacoast.

In Formia you can hire a boat to go to Gaeta by sea.

If walking, reach the small harbour of Caposele, then take Via Tito Scipione and Via Vindicio. Continue straight on Via Indipendenza till the centre of Gaeta. Don't miss the visit to Mount Orlando (at least 2 hours), the Castles, the Church of the Annunziata with its Golden Chapel.

To go across Gaeta: P.zza S. Carlo and Via Indipendenza

Stage: Gaeta to Itri to Fondi km 23 Easy Mountain bike: easy, except for 80 m on a lawn

A very interesting stage also due to the imposing castles in the two towns and to the 3 km of a famous original Roman road in the Gola di S. Andrea with ancient paving and architectural structures of various epochs. Unfortunately the stage includes also some stretches of paved roads

with traffic. The nature is very varied and deserves a visit.

Pag.14

You start from the provincial road Via Canzatora starting from the border between Gaeta and Vindicio. After a couple of km take a road at your left bordering the stream Rio d'Itri. After about 1.5 km this road is very narrow, barely suitable for a car. It ends on a large road which takes you quickly to the Via Appia. About 100 m ahead, you arrive at a majestic railway bridge, the so-called "25 Ponti" (25 bridges). Walk alongside but below this bridge, until you come to a long narrow road on your right going uphill for 2 km. The road becomes a path, then the last 80 m uphill ends in a lawn with two houses in ruins. Continue till a country road of 2 km going down towards Via Appia, some 200 m away from Itri, but with dangerous traffic. You turn right for 200 m on the Via Appia away from Itri, then you take a road on the left towards Itri. You are now on the track of the ancient Via Appia going towards the center of the village. From there it is easy to take a steep urban way leading to the imposing Castle .

To go across Itri: go down to the Via Appia and continue on it towards Formia.

You walk for 1.5 km on the national Via Appia with traffic until you come to a side road on your left named Ciovareccia. This road becomes a nice mule track and takes you to a country road till the Cemetery. Here you take the national Via Appia to the left and after 500 m when the Appia bends to the left you go straight in wide track, which shortly becomes a path and crossing the paved road becomes a splendid stretch of 3 km of Roman road rich with history. Unfortunately, after this you have only paved roads till Fondi. First on the Via Appia for 1.5 km till a large advertising table with the word "Plantasia" on a way on the right, which in 3 km takes you to Fondi.

In Fondi you must visit The "Prince's Castle", the Church of St Mary and of St Peter's, the Jewish ghetto.

To go across Fondi: Via don Minzoni, Via Gramsci, Corso Appio Claudio, Via Roma.

Stage: Fondi through Monte S. Biagio to Terracina km 22.5 Demanding due to length and difference in level. (about 400 m) Mountain bike: easy till the Torre dell' Epitaffio, very hard afterwards till 5 km before Terracina.

An importante stage: remarkable architectures : the Abbey, two border Towers, a Roman temple, a long stretch of Roman road. Demanding for length and difference in level, but in return it offers beautiful views over the lake and the sea. The local people are very hospitable.

The first part of the walk leads in 4 km to the remarkable Abbey of St Magnus. Then by a paved road to the lower part of Monte S. Biagio. Going up for 200 m towards the village, you come to a small road on the left, which leads you to the Torre della Portella, former border of the Reign the Bourbons before the formation of Italy. Here you go under the railway bridge and then turn right. After 1 km you reach the national Via Appia and some 1.5 km after, the Torre dell' Epitaffio. Here you continue on the right for about 50 m the go up the mountain on a steep and hard path. This turns left and takes you in 200 m to a large non paved abandoned road. Take this and at the first U-turn take a narrow rough path going up the mountain. This path of about 4 km is not easy. You then come to a 2 km-long original Roman road, dating back to the IV century b.C. (till the Emperor Trajan built an alternative Via Appia at the foot of the mountain). Then you arrive at Piazza Palatina. A further 1.5 km of modern paved road takes you to the imposing Roman Temple of Jupiter Anxur. Then you go down an easy road to the center of Terracina. The last part of this walk is in a Regional Park.

In Terracina visit the Cathedral and the town center.

To go across Terracina: Strada Panoramica, Via don Orione, Via Roma, Via Volsci, Via Valle.

Alternative: Stop in Valle Marina

When after the Torre della Portella you arrive at the Cemetery of Monte S. Biagio, you can choose

to stop in the nearby village of Valle Marina. You will find a hospitable community, living according to ancient styles of life, with a rich agriculture and remarkable activities to show you. An interesting stop.

Pag.15

Stage: Terracina through Campo Soriano to Fossanova km 22 Demanding due to length and difference in level (400m) Mountain bike: easy except for the middle part. The alternative is on the main road parallel to the path of the walkers.

This is another nice stage, which starts from the plain, passes over a saddle 450 m high in the mountain arriving again at a low plain. Campo Soriano is a Natural Park with interesting geological structures.

You start from the Basilica della Delibera and reach the main road going up to Campo Soriano. When you arrive at a fork with an iron Cross you take Via Ponte di Ferro on the left passing with some houses on your left. Then the road becomes first a mule track, then a path easy to follow, then at the top again a road of about 3 km on the plateau of Campo Soriano. The downhill walk afterwards is on a paved road till you arrive to the plain. Here you go through a passage under the main road, then turn right and after to the left till the embankment of the river Amaseno. To go alongside it is a nice walk. The scarce traffic and the beautiful mountain views render this walk a very pleasant one. The visit of the Cistercian Abbey of Fossanova of the XIII century shows one of the best examples of the architecture of that time. The Abbey is in a hamlet called Borgo. All buildings are connected with the structure of the ancient Abbey.

Stage: Fossanova through Priverno and Ceriara to Sezze km 21 Demanding for the final part with a difference in level of 335 m Mountain bike: easy but for the final part, when the main road is advisable.

A very nice stage in the first part, on the embankment of the river Amaseno and in a wide valley with several villages high up on the mountains.

You start at the back of the Basilica next to the Infirmary going in path in the fields. Then pass a short tunnel under an abandoned railways line. The splendid walk is on the banks of the river. Very interesting the crossing of the town of Priverno, which you reach with a short but steep climb. You arrive at the historical church of San Benedetto of the IX century. Then you proceed through via Leone Leo, Via Majo, Via Consolare and Via Torretta Marchigiana. Don't miss the visit of the Cathedral of St Mary of year 1183, the Townhall of the XIII century. Continue in a not so nice valley, passing through the hamlet of Ceriara on State Road 156 and after a few km you arrive at the foot of the mount Nero and go up on a paved roads. At the first U-turn go straight on a grit roads, easy at first then narrow and difficult. You end on a country road, where you go downhill on the left for about 1 km. Then, where you have a splendid view on the whole 'plain till the sea and the big promontory of Circeo, you turn right on a mule track about 1.5 km long. This is a nice stretch due to the view over the plain below and with the sea on the horizon.

In Sezze visit the Cistercian Duomo and Cathedral of the XIII century.

To go across Sezze: Via Sedia del Papa, Via Piagge Marine, Via Corradini, Via Mattatoio, Via Bassiano.

Stage: Sezze – Bassiano km 11.5 Difference in level 338 m Easy

Mountain bike: possible, but difficult in a stretch of about 3 km in the central part.

A short stage, all in the mountains, but feasible also for untrained walkers as it is rather short. You enjoy very nice views in an ample valley up in the mountain and from a saddle, when passing in another valley.

From Porta Romana in Sezze you take Via Mattatoio, Via Bassiano, Via Collemezzo and then up Via Casali. After 2 km the way becomes a track. You then pass through the Antignana Valley.

Going always straight, ignore an important branch of the road going left and continue on a grassy road till it passes through 2 stone pillars. There you turn right on a narrow path and go up, walking always near to the wall of stones flanked by a thick thorny bushes. Only when you are very high up,

try to pass through the thick bush beyond the stone wall. From there it is steep but easy to go up to the saddle. You have then a long downhill stretch on an easy grit road. At the end, another short stretch uphill and you are in Bassiano. Here visit the impressive walls surrounding the village and the Museum Aldino (Aldo Manuzio, the first printer in Italy was born here)

Pag.16

To go across Bassiano: walk along the walls of the village, reach the main square Piazza Matteotti.

Stage: Bassiano – Sermoneta km 9 Difference in level going down 466 m Easy

Mountain bike: easy, except for a central part of 1.8 km in the woods, which is suitable only for expert bikers. In substitution a nice paved road is available.

A very nice stage, of natural beauty, landscapes and spiritual sites. This is the preferred choice for those who like to try a Francigena itinerary..

The first 2 km take you to an impressive church and hermit cave used for many centuries. Then continue to the left on a short and nice uphill stretch of 1.8 km in the wood that goes to a saddle. Afterwards down on a long narrow paved track with no traffic you arrive in Sermoneta. To be visited along the way: the hermit church of Eremo del Crocifisso and to the Convent of St Francis, both of which date back to the XIV Century, but were restored later on. In Sermoneta don't miss the Caetani Castle, one of the best in Italy, the Cathedral and the Sinagogue. Sermoneta is the nicest village in the whole province.

To go across Sermoneta: Porta Fonte Nuova, Corso Garibaldi, Piazza Popolo Via Marconi, Via Matteotti.

Stage: Sermoneta through Ninfa to Cori km 16 Easy

Mountain bike: easy, but going down from Sermoneta it is better to take Via Madonna delle Grazie at the left after Porta del Pozzo.

A nice stage without uphill stretches and with limited paved roads, flowing mostly in a sweet agricultural land.

Take the path starting on the left of the road after the San Nicola hostel. Going down you arrive shortly to a paved road and in 1.5 km you are in the beautiful cistercian Abbey of Valvisciolo. After the visit, continue on the road, pass a bridge and go straight till you arrive at the side road Via dell'Invaso. After about 1 km you are at the Oasi di Ninfa, arguably the most beautiful garden of Europe (open only the first weekend of each month). After it, you cross the road and take a grit road taking you to a bridge over a large canal, generally dry. Go straight up along a gravel track. On a side path to the left, going first down then up, you reach a nice and easy, long, straight road, which is the medieval Via Appia Pedemontana, today a grit road, but historically used when the Roman Via Appia was flooded and was a marsh. It ends up in Via Pezze di Ninfa. Further on you reach the provincial road and at the second side road at the right you go up to the center of the town of Cori, Piazza Signina. In Cori to be visited the remains of two Roman temples, one of Hercules, the other of the twin gods Castore and Polluce. There are two very important examples of the Italian Renaissance painting in the Oratorium of the Annunziata and in the church of Saint'Oliva.

To go across Cori: Via Madonna delle Grazie, Piazza Ninfina, Piazza Varalli, Via don Minzoni, Via V. Veneto, Via Repubblica, Piazza Signina.

Alternative Stage: Sermoneta through Norma to Cori km 18 350 m difference in level Not easy
Mountain bike: hard going up to Norma and difficult coming down.

From Sermoneta reach the Abbey of Valvisciolo and Via dell'Invaso. Go further on a small stretch of the main road till you find a stone track on the right made up of stone steps. Follow that up the mountain till you reach the village of Norma at the top. Cross the village and pass the main square taking Via Polverino, which goes gently downhill. When you are in Piazza Belvedere, there's a fountain, take a small road to the left. Soon this becomes a rocky path, which in 2 km takes you to

the ruins of the Monastery of Sant'Angelo. From here continue going down till you arrive to the track on your right, entering the Via Appia Pedemontana described above.

Pag.17

Stage: Cori-Giulianello-Velletri km 21 Easy Mountain bike: easy the whole stage

A very nice stage almost all in a bucolic environment with nice views of a lake, grazing fields, olive groves and woods.

You start in Cori Alta taking Via S. Nicola for about 1 km going slightly downhill. Then after a large quarry you find Via Peruvio a little way on the right and go straight on it for 1 km. At a T junction you turn right and then to the left, walking in a nice agricultural land, you arrive to the provincial road Artena. Going left you reach the center of Giulianello. In the village at a roundabout turn left downhill till you reach via Piscari. Go till the road goes up. Here is a path going down to small bridge, which crosses a torrent and then leads uphill till a path in the fields. Continue going always straight through an olive grove, cross a small paved road and continue downhill passing a large bridge and reaching wide grazing fields. Go down to a bush and walk alongside it to the left. After a group of tall trees is the nice lake of Giulianello, an area protected as a Natural Monument. Then go around half lake to reach a bush starting from the lake and going uphill. Cross a grit road and continue straight in a ditch with much grass. Continue in the ditch for 300 m, then go in the field towards a little stream flowing in a canal. You got to ford it and go on the other side on a path going uphill for about 100 m, then down onto a large grit road. Take this road to the right, pass a bridge and immediately after go left on a narrow path, leading you to a small stream. Continue till you find an easy passage over the stream. Follow the path on the opposite side and shortly you will be in the built up area of Velletri in Via Crocifissi.

In Velletri visit the Cathedral with elements of the IV century, the Townhall, and the Tower .

To go across Velletri: Via Crocifissi, Via Cori, Via Lata, Piazza Garibaldi.

Stage: Velletri trough Nemi to Castelgandolfo km 19 Difference in level 450m Medium difficulty.

Mountain bike: demanding.

The stage requires attention because it is mostly in the pleasant but thick woods of the Colli Albani, where the paths are confusing. You enjoy the view of the lake of Nemi and Albano, besides crossing the nice village of Nemi.

Start from the Via Appia and take on the right the side road Via Ponte Veloce. Go up a long way till you arrive at a road running parallel to the important Via dei Laghi. Here turn left, ignore Via Caldara and continue on Via Fontana Fiume till Via Colle Noce. Here you take a path on the right going towards a wood. This track runs parallel to the Via dei Laghi and when it ends turn left remaining in the wood. Follow the track going down for 1.5 km till the Cemetery of Nemi. Here you are on the road running around the lake and leading to Nemi.

Variant: if you find yellow marks at your right while walking down, you can enter in the woods and follow them going up till they turn left and then shortly down. There is a small private lawn going down for 100 m. Having passed this, you reach service road in the back of some houses that brings you to the entrance of Nemi.

At the entrance of Nemi, where there is a large hospital you leave the road with heavy traffic and go on a road uphill with scarce traffic. This road takes you to the center of Nemi. Cross the entire village and go on the road taking you around the lake till you come to a side track with the sign "Via detta di Roma". After 2 km you are at a picturesque fountain in the woods, called Fontan Tempesta. Continue uphill along the mule track and when you get to the top turn left. Follow the yellow and the red and white road markings (by CAI) for about 4 km. You arrive above the lake Albano. When you reach the path going around the lake take it to the left. After 2 km you will arrive in Castelgandolfo, in a locality called Cappuccini. In one more km in the center of Castelgandolfo there is the Papal Palace with the astronomic observatory and the Papal villas, the church of St.

Thomas.

To go across Castelgandolfo: Viale Pio XI, Via Rosselli, Piazza Libertà, Via Merry del Val, Via Costa.

Pag.18

Stage: Castelgandolfo through Frattocchie, Santa Maria della Mole to Rome km 20.5 Easy
Mountain bike: yes, for the whole stage.

A nice and very interesting stage, even if rather long considering that after your arrival at the Porta San Sebastiano in Rome you must cover another 2 km to reach the center of the town To walk on the Via Appia Antica is an experience that most people find unforgettable.

From Castelgandolfo go downhill on pleasant little roads among villas and vineyards to enter the famous Via Appia Antica (18 km long) for a solemn entrance in Rome. This road, called by the Romans “Regina Viarum”, is one of the wonders of the historical antiquities of Rome: a straight road flanked by monuments and running between two rows of pines. Its touching beauty has impressed both poets and painters. Towards the final part you may enter the garden of the Catacombs of San Callisto, as the Via Appia is narrow and with a heavy traffic. Afterwards you encounter a little church, the so called “Quo vadis” where the legend says that St Peter met Jesus Christ. Shortly you arrive at the gate of Rome “Porta di San Sebastiano” belonging to the town walls of the emperor Aurelianus. On one side of the gate is carved the Protector of the pilgrims Arcangel Michael, whose figure you can find in several tiles along the whole itinerary. Two more km and you are in the center of the town. To be visited: many monuments along the way, such as the “Villa of the Quintili”, the catacombs of St Callisto, the Church of St Sebastian, and the tomb of Cecilia Metella.

Some hints of gastronomy.

The territory is well known for an excellent gastronomy, based mainly on the local production. There is an ample variety of pastas with many types of gravy, as well as many soups using also local spontaneous herbs with characteristic flavours. Meats from veal, pork, buffalo, chicken and game are prepared in typical ways.

There are more than 28 different types of breads, characteristic of each village, by artisan bakers, generally using ovens heated by wood, These are used also for many different types of traditional cakes.

The main agricultural products are olives, cheeses, dairy products, wines, oranges and lemons. The olives are of the “cultivar” ITRANA, known for table use as such or treated in several ways (baked, after pepper treatment, dried, etc.). Of course their main use is for olive oil production. The top quality is branded as “olio extravergine”. It has an “intense” flavour and it is an appreciated ingredient in many recipes.

The production of cheeses and dairy products is very varied because of different treatment methods and milk used: from cows, sheeps, goats and buffalos. Among the most appreciated are the “marzolino” (from goat's milk in springtime, when the grass is very tender) and “mozzarella” (from buffalo's milk).

High quality wines are produced in several areas. Among the most known is Cori, where the land is of volcanic nature and it gives the “Cori Rosso Doc”, the “Cori Bianco”, the “Cori Buono” and the “Nero”. A real specialty is the Moscato of Terracina. Very popular are the wines of the “Castelli Romani”, not far from Rome.

Products enjoying brands protected by the European Union are the artichoke “romanesco” (produced in Sezze), the kiwi (main production center is Cisterna) and the “buffalo's mozzarella” (coming mainly from the south part of the province. It is a specialty of Priverno).

Lodgings along the way see above

Useful telephones see above

--	--	--	--

Segnali e indicazioni lungo l'itinerario





Associazione Europea
delle Vie Francigena

