

I CAMMINI DEL LAZIO



Lazio
ETERNA SCOPERTA
That's Ciociaria

UNIONCAMERE LAZIO
CAMERE DI COMMERCIO DEL LAZIO



REGIONE LAZIO
per il Giubileo



Camera di Commercio Rieti



Camera di Commercio Frosinone



Camera di Commercio Latina



Camera di Commercio Rieti



Camera di Commercio Viterbo

LA TERRA DEI CAMMINI VERSO LA ROMA CRISTIANA
da Montecassino a San Pietro percorrendo la Via Francigena
3 SETTEMBRE - 7 SETTEMBRE



Camera di Commercio Frosinone

PROGRAMMA

- 3 SETTEMBRE - SABATO ORE 9:00** Km 17,520
1° Tappa: ABBAZIA DI MONTECASSINO - AQUINO - CEPRANO
POFI - FROSINONE
- 4 SETTEMBRE - DOMENICA ORE 9:00** Km 26,200
2° Tappa: FROSINONE - FERENTINO - ANAGNI
- 5 SETTEMBRE - LUNEDÌ ORE 9:00** Km 19,700
3° Tappa: ANAGNI - ACUTO - FIGLIO - SERRONE
- 6 SETTEMBRE - MARTEDÌ ORE 9:00** Km 17,520
4° Tappa: SERRONE - NEMI - CASTEL GANDOLFO - ROMA
- 7 SETTEMBRE - MERCOLEDÌ ORE 6:30** Km 3,000
5° Tappa: ROMA - ROMA SAN PIETRO



Slow Food
Frosinone

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA





La Terra dei Cammini da Montecassino a San Pietro percorrendo la Via Francigena



“Il pellegrino è una persona che lascia il proprio ambiente e le proprie abitudini per compiere un itinerario, a piedi, in bicicletta o a cavallo, verso una particolare meta a cui attribuisce particolare valore interiore”.

"Lungo il percorso sono numerosissime le occasioni che si offrono al pellegrino attento e motivato per dare e scoprire un/il senso al proprio itinerario: sono messaggi che vengono dalla storia, dalla cultura, dall'arte, dalla fede, dalle persone che si incontrano e che camminano a fianco, dalle persone che stanno vivendo la loro giornata".

"Il pellegrino che possiede la “credenziale” ha diritto al rispetto da parte di tutti, dovuto ad una persona che sta vivendo una esperienza particolarmente impegnativa sotto l'aspetto fisico, intimo e di ricerca interiore. Merita attenzioni anche quando, per esigenze particolari, necessita di aiuti in orari o in condizioni diverse dal normale vivere quotidiano. Presso i punti tappa il pellegrino ha diritto di ricevere la timbratura della “credenziale” per attestazione di presenza”.

«I doveri del pellegrino sono riassumibili nel concetto fondamentale del rispetto degli altri, della natura, delle attrezzature e dei luoghi che sono stati messi a sua disposizione. Il pellegrino si fa carico anche di compiere piccole o grandi azioni di servizio, come ad esempio dare un aiuto a chi ha preparato l'accoglienza e/o attivarsi per lasciare l'ambiente, dove è stato ospitato, più pulito ed in ordine di come l'ha trovato. Il pellegrino, nello spirito del “cammino” che sta effettuando, si farà carico di avere un comportamento consono al mantenimento di rapporti di comunità con gli altri”.

Estratto dal "Manuale del Pellegrino"

COME COMPORTRASI

Il percorso, in alcuni tratti, non rispetta gli itinerari istituzionali e segnati, quindi occorrerà fare attenzione alla segnaletica apposta lungo il percorso.

Ricordate che si tratta di un percorso dedicato alla fede cristiana e quindi rappresenta un momento spirituale e di riflessione interiore.

Rappresenta anche l'occasione per ammirare le bellezze della nostra terra, ma anche per riflettere sulla «contaminazione» operata dall'uomo.

Sarà impossibile camminare tutti in un unico gruppo e quindi mantenere contatto con i battistrada, ed in caso di eccessivo distacco potrà esserci il rischio di un errore di percorso. Consigliamo quindi di mantenere costantemente il contatto visivo con i numerosi accompagnatori, forniti dalle associazioni della provincia e coordinati dalla Camera di Commercio.

Consigliamo un passo lento e cadenzato che oltre a consentirvi di superare lunghe distanze agevolmente, limiterà la fatica e la sudorazione, e quindi allontanerà eventuali rischi di disidratazione. In caso di necessità, quali stanchezza, sosta per bisogni fisiologici, etc. avvertire l'accompagnatore più vicino che provvederà a restare al vostro fianco così da permettervi di mantenere i contatti con il gruppo, o da essere raggiunti dagli automezzi dell'assistenza.

Se poi qualcuno vorrà isolarsi, utilizzare un passo veloce e distanziare il gruppo, dovrà considerare che tale comportamento assolve l'organizzazione da ogni impegno di assistenza.

Gli accompagnatori sono anche muniti di navigatore satellitare per il controllo del percorso e di radio per mantenere un contatto costante con l'organizzazione, garantendo sicurezza e tranquillità.

APPROVVIGIONAMENTI

Siamo ormai in piena estate e le temperature sono alte, in più l'asfalto e le strade sterrate contribuiranno a incrementare la «percezione» del caldo anche di 5°/10° in più. E' quindi indispensabile che ogni partecipante abbia una dotazione personale di almeno 2 litri di acqua, eventualmente arricchita con integratori.

Lungo il percorso sono previsti punti di ristoro, ma sono anche presenti numerosi fontanili, bar, etc. Rinnovate spesso la vostra riserva di acqua per non rischiare di rimanere a «secco».

Per il pranzo consigliamo uno spuntino leggero, al «sacco». Si potrà provvedere quotidianamente all'acquisto del necessario, sia prima della partenza che lungo il percorso.

IN CHE MODO VESTIRSI E COSA METTERE NELLO ZAINO

La scelta dell'equipaggiamento è condizionata dal fatto che ogni oggetto e ogni indumento ha un peso, magari modesto, ma che complessivamente contribuisce a produrre un carico che la schiena deve sostenere e che viene, sempre e comunque, percepito come eccessivo.

La cosa veramente importante è capire la differenza tra i termini utile, necessario e indispensabile.

Ogni cosa che si vuole portare deve essere valutata su questa base, e alla fine il bagaglio deve essere costituito solamente da ciò che si ritiene veramente **INDISPENSABILE**.

Ognuno di noi ha un metodo di giudizio personale, ulteriormente condizionato dalla resistenza fisica alla fatica e la capacità di soffrire che, ovviamente, non sono uguali in tutti.

Ecco una lista che forse può aiutarvi nelle vostre decisioni:

ZAINO: Evitate gli zainetti di scuola o da mare, dopo un paio di ore gli spallacci inadeguati vi segheranno le spalle e diventeranno una tortura. Per evitare di affaticarsi troppo, il peso dello zaino non dovrebbe mai superare i 9/10 Kg, acqua compresa.

SCARPE: Il 70% del percorso sarà su strada rotabile, quindi molto più «dura» e «calda» rispetto ai sentieri e alle sterrate. Si consiglia quindi una calzatura comoda e morbida, da «running». In alternativa sarà opportuno utilizzare due tipi di calzature da alternare: gli scarponcini da trekking (alti a protezione della caviglia, con suola Vibram) su sentiero e sterrate; scarpa da ginnastica o «sandali da trekking» per i tratti in asfalto. Per evitare la formazione di vesciche occorre che il piede non scivoli all'interno della scarpa e che le scarpe siano ben allacciate. **NON UTILIZZATE SCARPE NUOVE E MAI USATE!**

CALZE: Le calze sono molto importanti. Il consiglio è di utilizzare calze tecniche, lavandole ogni giorno ed indossando sempre calze pulite all'inizio di ogni tappa, addirittura cambiarle a metà giornata, qualora la temperatura del fondo stradale sia eccessivamente alta.

ABBIGLIAMENTO: Cercate di non esagerare nella quantità di cambi perché dovrete portarvi tutto dietro e più roba mettete nello zaino più peserà.

Mettete nello zaino un cambio completo, un maglionicino in «pile» non troppo pesante, un cappello per il sole; un poncho o una mantellina per la pioggia. Quando piove, le mantelline tengono fuori l'acqua ma non fanno respirare aumentando la sudorazione; le gocce di pioggia scivoleranno lungo la mantella e se non avrete un copripantalone andranno immancabilmente a finire dentro le scarpe.

In caso di pioggia sappiate che sarà un «cammino» disagiata e quindi preparatevi psicologicamente.

ACCESSORI: Racchette da trekking o il «bordone» (bastone), un coltellino, meglio se «svizzero»; sacco a pelo leggero; mini «pronto soccorso» con: ago e filo; cerotti per le vesciche; «betadine» per disinfettare e cicatrizzare le ferite; aspirine; un tubetto di pomata contro le punture di insetti; una torcia elettrica.



Numeri e Info utili

Informazioni sul cammino, percorsi, tracce, ospitalità, ristorazione, territorio: pagina facebook «*la terra dei Cammini*»

Assistenza sul percorso: **Compagnia dei Viandanti** (www.compagnideiviandanti.com)

Coordinamento accompagnatori: **Stefano Gaetani**, Guida AIGAE della *Compagnia dei Viandanti* (LIMA22 - cell. 329 1242393)

Supporto al coordinamento dell'assistenza sul tratto Nemi - Roma: **Castelli Romani**

Assistenza mobile: Giovampiero Papetti della Compagnia dei Viandanti (LIMA147 - cell. 348 2627671)

Staff accompagnatori della Compagnia dei Viandanti:

Massimiliano Calicchia (LIMA66)

Fabiola Cristini (LIMA153)

Gianfranco Di Folco (LIMA89)

Maria Lucia Di Pastena (LIMA165)

Angela Fiorini (LIMA87)

Lucia Gabriele (LIMA172)

Stefania Giacomobono (LIMA166)

Pietro Palombo (LIMA154)

Clarita Patrizi (LIMA 186)

Gianfranco Quaglieri (LIMA168)

Ezio Trasolini (LIMA148)

Antonio Vano (LIMA38)

Alessandro Vigliani (LIMA 145)



L'assistenza e gli accompagnatori accreditati operano sulle frequenze di «**Rete Radio Montana**» ed ogni accompagnatore ha un nik identificativo evidenziato accanto al nome.

I partecipanti in possesso di apparecchio radio di tipo PMR-446 (rientrano in questa categoria anche i walkie-talkie giocattolo) possono mantenersi in contatto con la rete degli accompagnatori sintonizzandosi sul canale P8 sottocanale CTSS 16 (corrispondente a 145.250 Mhz). Trattandosi di un canale di «*servizio e soccorso in montagna*» si invita a limitarsi all'ascolto e intervenire solo in caso di reale necessità.

Informazioni sul funzionamento della rete di servizio: www.reteradiomontana.it



L'**Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche** è l'unica associazione di categoria nazionale che rappresenta chi per professione accompagna le persone in natura, illustrando loro le caratteristiche ambientali e culturali dell'area visitata. È l'unica associazione di categoria delle Guide Ambientali Escursionistiche riconosciuta dal M.I.S.E. (Ministero dello Sviluppo Economico) in rappresentanza della professione ai sensi della L.4/2013.

www.aigae.org



IL PERCORSO

La nostra provincia è attraversata da numerosi percorsi e per ognuno di questi esistono diverse direttrici, interpretazioni e derivazioni. In particolare la «**Francigena**», a sud di Frosinone, ha due direttrici principali, la prima che sale a Veroli per poi attraversare la *Valle di Comino*, la seconda che costeggia la *Via Casilina*; a queste si aggiungono diverse «derivazioni» o «collegamenti» che consentono di spostarsi da una direttrice all'altra o, più semplicemente, di visitare centri che il percorso ufficiale non attraversa.

Il nostro obiettivo è quello di far conoscere questa realtà al mondo del «turismo lento» e diffonderne la frequentazione. In questa esperienza, avendo a disposizione soltanto quattro giorni per percorrere i circa 190 km, che separano **Montecassino** da **Roma**, abbiamo voluto operare scelte che ci consentissero di vivere la parte più suggestiva di questi itinerari, coniugandola alle esigenze dei «camminatori», poco amanti delle strade asfaltate, intervenendo, quindi, con spostamenti in pullman.

Partiremo da Montecassino per raggiungere la **Rocca Janula** e quindi effettuare il primo trasferimento verso **Aquino** e visitare il **Museo della Città di Aquino**. Al termine ci aspetta un nuovo trasferimento fino alle porte di **Ceprano** da dove partiremo in cammino verso **Pofi**, non prima di aver visitato il **Museo Archeologico**. Un nuovo spostamento verso Frosinone per ricevere l'accoglienza e la benedizione del *Vescovo della Diocesi S.E. Mons. Ambrogio Spreafico* e concludere la tappa con una serata organizzata dalle associazioni *Vivi Frosinone* e *Compagnia dei Viandanti "GUSTA LA CIOCIARIA"*.

Da **Frosinone** a **Serrone**: due tappe da percorrere interamente a piedi, toccando nell'ordine **Ferentino**, **Anagni** e **Piglio**. Dopo aver trascorso la notte nella terra del «*cesanese*» lasceremo la «*direttrice Casilina*» della *Francigena* per trasferirci a **Nemi** in pullman. Da qui percorreremo la lunga tappa della «*direttrice Appia*» che ci consentirà di godere delle meraviglie del **Parco dei Castelli Romani**, con i laghi di **Nemi** e **Albano**, e quindi entrare nella capitale attraversando il **Parco Regionale dell'Appia Antica**.

AVVERTENZA: gran parte dei percorsi sono stati concepiti per essere seguiti in direzione sud e soltanto da poco tempo si sta provvedendo a mettere la segnaletica anche verso nord. Per questo motivo, partendo da **Cassino**, i cartelli ed i segni che incontreremo potrebbero indicare la direzione contraria. Inoltre alcuni tratti sono inediti e quindi non segnati. Abbiamo provveduto a migliorare la segnaletica applicando lungo il percorso degli adesivi raffiguranti un omino giallo e delle frecce dello stesso colore. In caso di dubbio sarà sufficiente fermarsi e aspettare gli accompagnatori o contattarli (cfr. pag. 9)

www.fr.camcom.it

www.viafrancigenasud.it

www.viefrancigenedelsud.it

www.viefrancigene.org



**Partenza
tappa**



**Arrivo
tappa**



**Luogo di
interesse**



**Punto
ristoro**



TAPPA 1
tratto a

Dall'Abbazia di Montecassino alla Rocca Janula

*Quasi un prologo della prima tappa, tutto in discesa e in parte su sentiero, per raggiungere la **Rocca Janula** dove ci attende il pullman per il primo trasferimento della giornata.*

Al termine dell'ormai consueto incontro con l'*Abate di Montecassino* e con le autorità il cammino inizierà partendo dall'ingresso principale dell'Abbazia, percorrendo un breve tratto su asfalto, per poi prendere una serie di sentieri che tagliano i tornanti della strada che da **Cassino** sale all'**Abbazia** (*segnalatica CAI*).

Il pullman ci aspetta nel piazzale antistante la **Rocca Janula** e ci trasferirà ad **Aquino** per la visita il *Museo della Città di Aquino*.

Al termine della visita è previsto un nuovo trasferimento in direzione **Ceprano** dove ci fermeremo per un ristoro.

L'Abbazia di Montecassino

È un convento benedettino sito sulla sommità di Montecassino, nel Lazio, ed è il monastero più antico d'Italia insieme a quello di Santa Scolastica. Fondata nel 529 da San Benedetto da Norcia sul luogo di un'antica torre e di un tempio dedicato ad Apollo, situato a 519 metri sul livello del mare, ha subito nel corso della sua storia un'alterna vicenda di distruzioni, saccheggi, terremoti e successive ricostruzioni. Nel 577, durante l'invasione dei Longobardi, il monastero venne distrutto per la prima volta e la comunità dei monaci, con le spoglie del santo fondatore, dovette riparare a Roma. Poi, dal 643 i monaci trovarono ospitalità dalla comunità di San Colombano a Bobbio e in seguito nei vari monasteri ed abbazie colombaniane in Italia ed in Europa, diffondendo enormemente le comunità benedettine.

Distrutta da un terremoto nel 1349 e nuovamente ricostruita nel 1366, l'Abbazia fu interamente rasa al suolo durante i bombardamenti del febbraio 1944.

Interamente ricostruita tra il 1948 ed il 1956.

DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Abbazia di Montecassino (m. 486)

Località di Arrivo: Rocca Janula (m. 255)

Dislivello positivo: + 72

Dislivello negativo: - 396

Lunghezza: km 3,720

Difficoltà: E

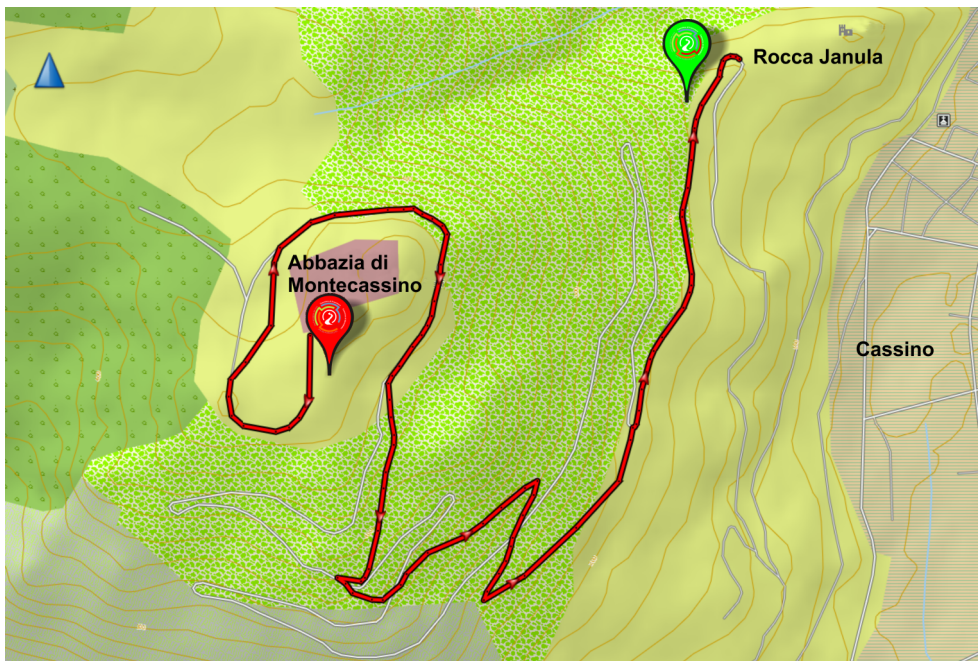
Tipo di percorso: sentiero (43%), asfalto (57%). Percorso completamente in discesa o falsopiano, non presenta alcun tipo di difficoltà.

Attrezzature: si consiglia una scarpa da trekking, soprattutto per la parte di sentiero.

MUSEO ARCHEOLOGICO DELLA CITTÀ DI AQUINO

Il Museo della Città di Aquino, inaugurato nel dicembre 2000, è situato all'interno di un ampio giardino nell'area archeologica romana e medievale dell'antica Aquinum, in posizione intermedia tra un tratto basolato della Via Latina e la monumentale chiesa di S. Maria della Libera. Il museo è dedicato alla storia e alle trasformazioni territoriali dell'antico territorio di Aquino dalla Preistoria all'età moderna. Il percorso espositivo è diviso in quattro sezioni cronologiche: Preistoria e Protostoria, Età Romana: Repubblica e Impero, Medioevo ed Età Moderna, ed è rappresentato in parallelo da pannelli didattico-esplicativi e dai corrispondenti materiali archeologici; una postazione multimediale permette una visita virtuale del museo stesso e dell'antico territorio.

(Fonte: www.culturalazio.it)





TAPPA 1
tratto b

Da Ceprano a Pofi

La seconda parte della prima tappa riprende da **Ceprano** e ci conduce fino a **Pofi** attraversando la «Macchia di Pofi» e superando un paio di corsi d'acqua. Lungo il percorso non incontriamo centri abitati e quindi è opportuno approvvigionarsi di acqua alla partenza.

Il pullman che abbiamo preso ad **Aquino** ci lascia al **Santuario della Madonna del Carmine** dal quale ci incamminiamo. Attraversata la *Casilina* e percorsa la *Statale 82*, arriviamo alla rotonda e svoltiamo a destra in *Via Ponte Canale* e quindi ancora a destra per *Via Giovanni Gioberti* che ci consente di raggiungere *Piazza Martiri di Via Fani*. Qui, sotto i portici, ci fermeremo per la timbratura, una sosta e proseguiremo verso il **Parco della Villa Comunale**, in *Via Campidoglio* per il ristoro ed a seguire la visita al **Museo Archeologico di Fregellae**. Ripartiamo per *Via Campidoglio*, percorrendola quasi per intero e, subito dopo una rotonda, svoltiamo a sinistra in *Via San Manno* che seguiamo sino al termine.

All'incrocio (rotonda) svoltiamo a sinistra

CEPRANO

Il sito sul quale sorge l'odierna Ceprano si sviluppò contemporaneamente alla colonia latina di Fregellae (328-125 a.C.), poiché vi sorgeva un abitato (Fregellanum) nel punto in cui la via Latina, proveniente da Roma, attraversava il fiume Liri tramite un ponte.

Col nome di Ceparanium, forse derivato dal nome della famiglia Ceparia, la città acquistò rilevanza nel medioevo per la sua posizione geografico - militare e fu al centro di importanti avvenimenti storici.

Qui papa Gregorio VII investì Roberto il Guiscardo del trono di Puglia; qui, nella cappella di Santa Giusta, Federico II nel 1230 fu assolto dalla scomunica; qui venne re Manfredi a giurare fedeltà a Innocenzo IV e subì l'umiliazione di attraversare tutto il ponte sul Liri reggendo, in segno di sottomissione, le briglie del cavallo del papa; e, più avanti nei secoli, qui Gioacchino Murat si scontrò con le truppe austriache e fu sconfitto.

In parte nel territorio di Ceprano sorge il parco archeologico dove si stanno effettuando scavi sistematici per riportare alla luce l'antica Fregellae e molti reperti sono custoditi nel locale museo.

in *Via Sterpara* e subito a destra in *Via Triventi* che dapprima sarà asfaltata e dopo qualche centinaio di metri diventa bianca. Superiamo il ponte sull'autostrada A1 e svoltiamo a destra continuando sempre su strada bianca. La seguiamo sempre dritti, senza mai svoltare, incontrando un torrente che va attraversato utilizzando dei lastroni, proseguiamo fino a raggiungere la frazione di Lupara che attraversiamo per immetterci su *Via Mola Sterbini* (asfaltata), verso sinistra. La seguiamo per pochi metri e svoltiamo subito verso destra in *Via Torre*. La seguiamo per intero, fino ad immetterci su *Via Ferrara*

MUSEO ARCHEOLOGICO DI FREGELLAE

Il materiale di scavo dell'area archeologica di Fregellae è custodito a Ceprano nel Museo Archeologico di Fregellae.

Nelle prime due sale sono esposti alcuni importanti reperti provenienti dal sito del santuario di Esculapio.

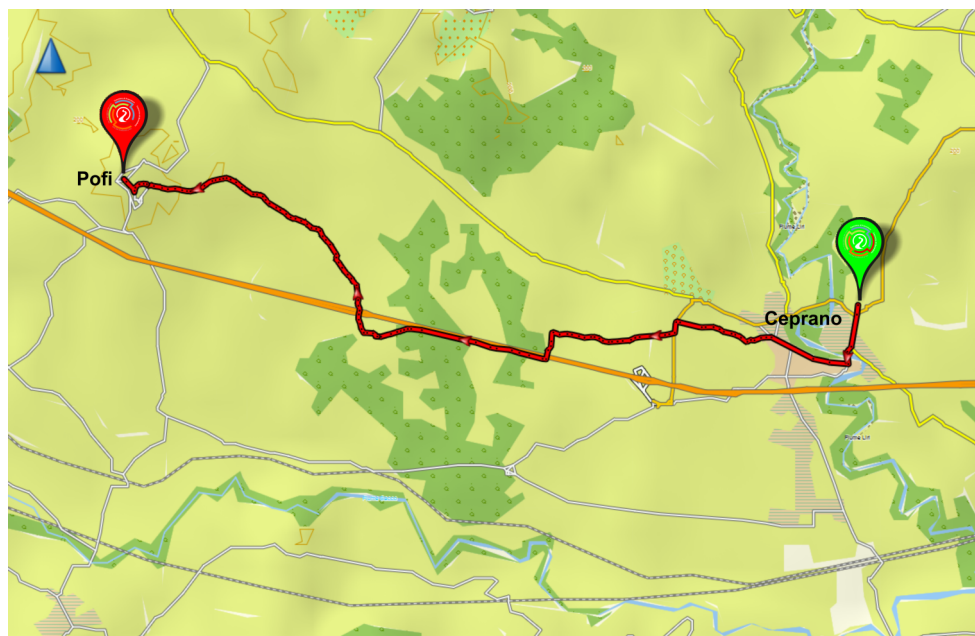
In particolare, la prima sala è un'interessante esposizione dei frammenti del frontone del tempio e dei resti dell'altare con dedica epigrafa alla divinità, modellini ricostruttivi. Modellino del santuario di Esculapio) del santuario e del fregio del portico.

E' anche visibile un grande frammento di stucco colorato che ricopriva la parete interna del portico del santuario.

Nella seconda sala trovano posto alcune tipologie di terrecotte architettoniche che decoravano il santuario.

Notevoli, anche se frammentari, sono i resti del frontone del tempio, nel quale era probabilmente raffigurato un episodio del mito degli Argonauti. Numerosi ex voto testimoniano della devozione popolare verso il sapiente dio della medicina. Un piccolo monetiere custodisce alcune monete che illustrano la varietà di contatti commerciali della città sin dai primi decenni della sua fondazione.

Nella terza sala è un interessante pavimento in coccio pesto assieme ai resti di un telamone proveniente dalle terme fregellane. In una nuova vetrina saranno esposti sei bellissimi telamoni fittili, "freschi" di restauro. Questi personaggi avevano il compito, del tutto decorativo, di sorreggere delle mensole.



POFI

Questo piccolo centro della Ciociaria sorge sulla sommità di una collina in posizione panoramica sulla valle del Sacco e del Liri. Nel territorio di Pofi, in località Lupara, sono stati rinvenuti i resti fossili di uomini ed animali risalenti ad età preistorica; il più famoso è «l'uomo paleolitico di Pofi» (custodito nel Museo Paleontologico di Pofi) che risale a circa 200.000 anni fa, ritrovato assieme ad altro abbondantissimo materiale litico appartenente all'età paleolitica.

Tracce di antiche civiltà sono ancora visibili nei pressi della Chiesa di S. Antonio, dove sono state ritrovate colonne di granito; mentre antiche gallerie filtranti, di epoca Ernica o Romana, si trovano in contrada Colombella. Intorno al X° secolo, il territorio tornò a ripopolarsi e molti furono i castelli, le corti ed i casali fortificati che furono eretti in difesa dei coloni.

Fra questi castelli troviamo anche Pofi, soggetto alla potente famiglia Caetani. Per tutto il periodo in cui i Caetani furono signori di Pofi, fecero costruire nuovi edifici, migliorarono le fortificazioni del castello, costruirono la bella torre quadrata e la cappella del castello, dedicata a Santa Maria Assunta. Alla morte di papa Alessandro VI° la famiglia Colonna occupò tutti i possedimenti dei Caetani, compreso Pofi. Nel 1569 la cittadina entrò a far parte del Principato di Paliano. L'edificio più notevole della città è il castello, diviso in tre parti: l'antica corte, il palazzo baronale e la torre civica, alta 36 metri, in stile romanico.

(verso destra) che ci consentirà di entrare a **Pofi** per la *Borgata Re Umberto*. In cima alla salita incrociamo *Via Guglielmo Marconi* che prendiamo verso destra per poi svoltare, ancora a destra, in *Vicolo della Corte*. Sulla destra, nuovamente, troviamo un edificio scolastico e, dopo la curva, la **Biblioteca Comunale**. Nel piazzale antistante ci attende il pullman che ci condurrà a **Frosinone**.

DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Ceprano (m. 137)

Località di Arrivo: Pofi (m. 268)

Dislivello positivo: + 367

Dislivello negativo: - 262

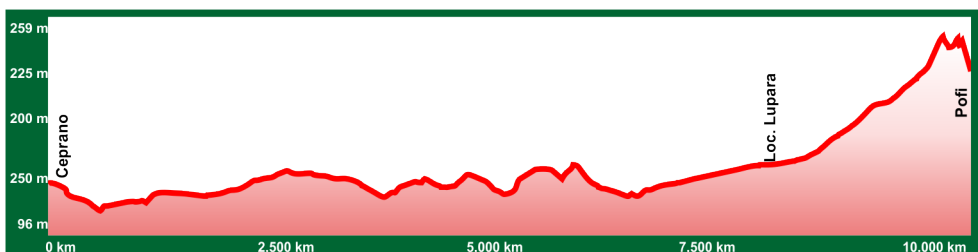
Lunghezza: km 11,800

Difficoltà: E

Tipo di percorso: carrareccia (36%), asfalto (64%). Percorso in saliscendi sulle colline della Macchia di Pofi.

Attrezzature: scarpa comoda.

Note: assenza di fontane e servizi su tutto il percorso





TAPPA 1
tratto c

Frosinone

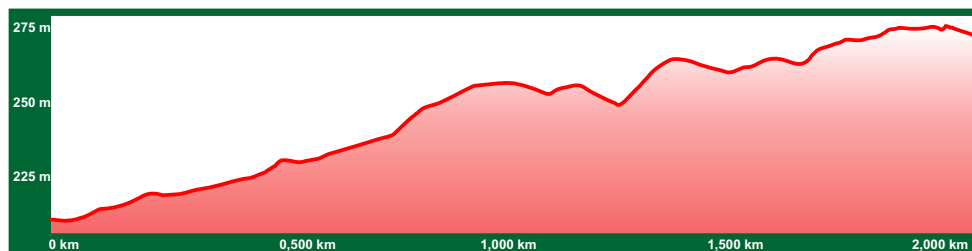
*Terza parte della prima tappa, tutta nel centro urbano di Frosinone, per consentirci di raggiungere la **Cattedrale di Santa Maria Assunta** dove saremo accolti dal **Vescovo Mons. Ambrogio Spreafico** e concludere la giornata nel centro storico di Frosinone con l'evento "**GUSTA LA CIOCIARIA**".*

Scenderemo dal pullman per immetterci su *Corso della Repubblica* percorrendola tutta fino a risalire in *Piazzale Vittorio Veneto*, dove il belvedere ci consente

Frosinone

Frosinone è il comune capoluogo dell'omonima provincia del Lazio, spesso identificato anche come capoluogo della Ciociaria.

Geograficamente costituisce un importante nodo di comunicazione del Lazio meridionale; Città volsca con il nome di Frusna e poi romana come Frùsino, nel corso della sua storia a causa della sua collocazione è stata soggetta a molteplici devastazioni e saccheggi; in conseguenza di ciò e delle distruzioni dovute ad eventi sismici (il più rovinoso dei quali fu nel 1350) conserva poche seppur importanti tracce del proprio passato, come le rovine dell'anfiteatro, i reperti conservati nel museo archeologico cittadino e il monumento funerario del II secolo in località Sant'Angelo.





di spaziare lo sguardo sulla parte bassa della città, sulla **Valle del Sacco** e sui **Monti Lepini**. Svoltiamo a destra in *Via del Plebiscito* (nei pressi della *Prefettura*) proseguendo dritti su *Via XX Settembre*, per poi entrare, sulla sinistra, in *Piazza Scappaticci*, dove si trova la *Cattedrale di Santa Maria Assunta*, meta di questa prima tappa.

DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Frosinone (m. 185)

Località di Arrivo: Frosinone (m. 280)

Dislivello positivo: + 120

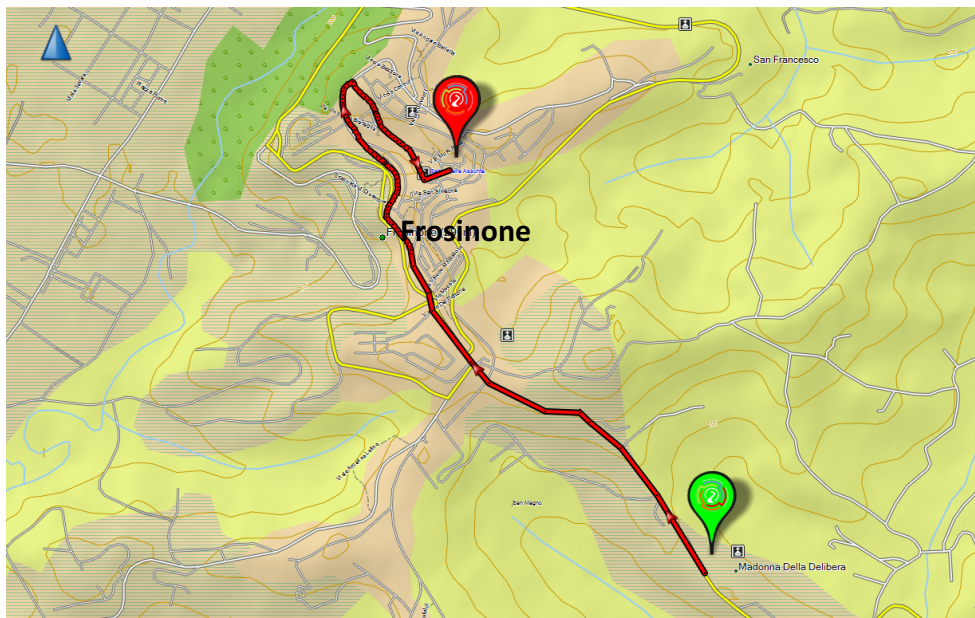
Dislivello negativo: - 60

Lunghezza: km 2,000

Difficoltà: E

Tipo di percorso: asfalto (100%) nel centro urbano

Attrezzature: scarpa comoda.





TAPPA 2

Da Frosinone a Ferentino e Anagni

*Nella seconda giornata di cammino toccheremo due tra le città più rappresentative della provincia dal punto di vista dell'arte e della cultura: **Ferentino** ed **Anagni**. Purtroppo il percorso è quasi interamente su asfalto.*

Ci ritroviamo a **Frosinone** in *Piazza Madonna della Neve* per iniziare il nostro secondo giorno di cammino, attraversiamo la *statale 155 per Fiuggi* e ci avviamo per *Via Livio De Carolis*. Svoltiamo quasi subito a sinistra per *Via Colle Cottorino* e di nuovo, dopo pochi passi, sempre a sinistra per prendere *Via delle Cese* che percorriamo per intero. Svoltiamo a destra in *Via Quadri di Tecchiena*. Dopo essere passati sotto il cavalcavia della *superstrada Ferentino - Sora* svoltiamo a sinistra in *Via Fontana Vecchia* che ci porta sulla *Provinciale 34*, davanti al **Castello di Tecchiena**.

Svoltiamo a sinistra sulla *provinciale 34* e l'abbandoniamo subito per prendere la sterrata che scende sulla destra.

CASTELLO DI TECCHIENA

È l'antico granaio dei Certosini di Trisulti e il più bell'esempio di architettura settecentesca presente ad Alatri.

Si innalza ai piedi del colle Monticchio, ove nel XI secolo vennero costruite delle fortificazioni per difendere il territorio di Tecchiena, oggetto di aspre e sanguinose contese tra Ferentino e Alatri. L'area venne sottratta al controllo di Alatri da Papa Innocenzo IV e venduta nel 1395 ai Certosini di Trisulti, che vi impiantarono una tenuta agricola. È parte integrante del complesso la Chiesa di San Bartolomeo. È di proprietà privata. (fonte: www.visitalatri.it)



La seguiamo fino all'ingresso principale della cava, dove la strada diventa nuovamente asfaltata (*Via Antares Ferentino*). Proseguiamo dritti mantenendo di fronte a noi il colle su cui sorge **Ferentino**.

Prima di arrivare sulla *Casilina* svoltiamo a destra in *Via Casilina Sud* e al primo incrocio ancora a sinistra (riferimento campo di calcetto sulla destra), proseguendo fino a raggiungere un altro incrocio: attraversiamo la *Provinciale 220*, mantenendo la sinistra e subito saliamo a destra per *Via San Rocco Terravalle* fino a ritrovarci sotto le mura di **Ferentino**.

Sulla sinistra entriamo in città dalla *Porta Montana*. Proseguiamo per la *Via Consolare* per poi proseguire su *Via Don Luigi Morosini*, fino ad arrivare alla **cattedrale dei Santi Giovanni e Paolo**.

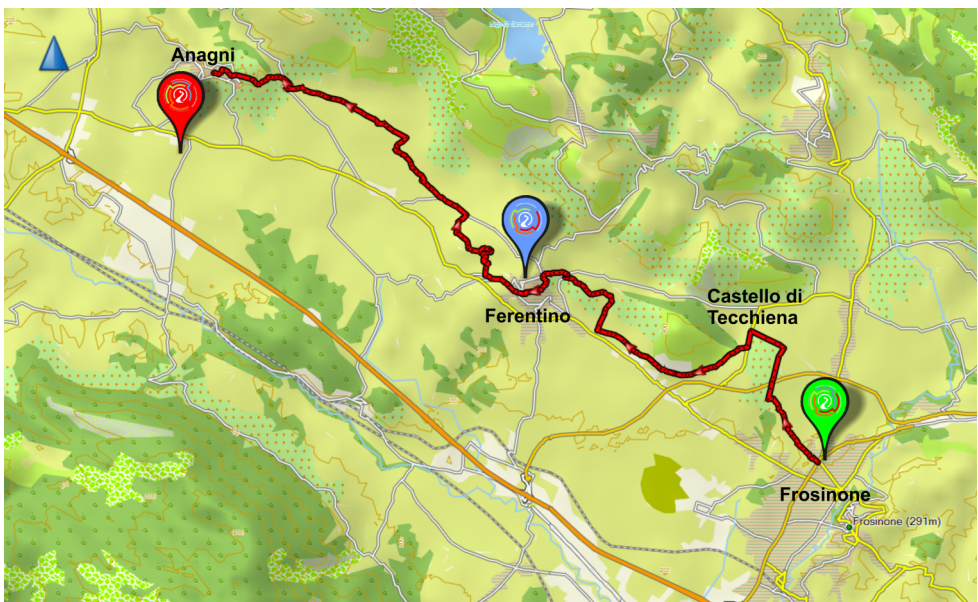
Si prosegue dritti per il sottoportico e quindi giù per la *scalinata di Via Antica Acropoli* e quindi sulla destra per *Via Suor Maria Caterina Troiani*, fino a giun-

FERENTINO

Le origini di Ferentino, più antiche di quelle di Roma, si perdono nei tempi mitici di Saturno e dei Ciclopi costruttori di mura e si fondono con il mito. Lo storico Tito Livio nel I libro della sua monumentale opera "Ab urbe condita libri ..." dice che il popolo di Ferentino assieme ai Volsci fu acerrimo e irriducibile nemico del popolo romano, sempre pronto alla ribellione contro Roma e l'avversò con tutte le forze nella sua politica espansionistica per ben due secoli. Secondo Dionisio di Alicarnasso Ferentino fu la Curia Universale della Gente Latina ostile a Roma, di cui rifiutò costantemente onori ed esenzioni che questa soleva concedere alle Colonie e ai Municipi.

Ottenuta la cittadinanza romana, Ferentino, sarà legata da perenne amicizia con Roma e ne seguirà le sorti nei secoli avvenire. In epoca imperiale Ferentino fu il centro favorito della nobiltà romana, godendo quindi di un periodo meraviglioso di grande splendore tra il I secolo a.C. e il II d.C. specie nel tempo degli imperatori romani Traiano e Adriano, in cui fiorirono le attività agricole, commerciali, amministrative e culturali, crebbero la popolazione ed il suo prestigio, che richiamò un gran numero di nobili e autorità politiche ed economiche che vi costruirono splendide ville, agevolati dal facile accesso attraverso la Via Latina che l'attraversava da S. Agata a S. Maria Maggiore.

(fonte: Pro Loco Ferentino)



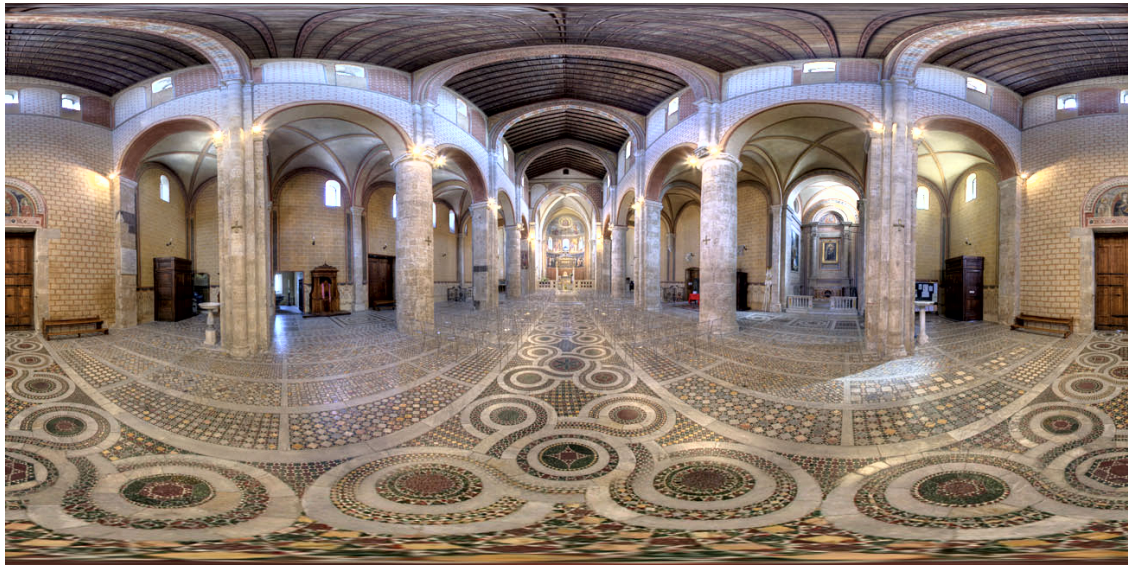
ANAGNI

Anagni è una delle più interessanti cittadine d'arte della Ciociaria e del Lazio. Adagiata sopra una dolce collina tufacea a dominio della Valle del Sacco, l'antica Anagnina fu capitale "sacra" dagli Ernici, e, secondo la leggenda, una delle cinque città "ciclopiche" create dal Dio Saturno. Più tardi aderì alla Lega Latina, seguendone le drammatiche sorti: sconfitta nel 306 a.C. dai Romani, perse la propria indipendenza e divenne Municipio dell'Urbe. Se dell'antico fortilizio megalitico rimangono pochissime tracce, la testimonianza più rilevante del periodo romano, invece, sono (insieme ai resti della cinta muraria in opus quadratum) le grandi volte dei cosiddetti "Arcazzi" di Piscina, di cui però non è stata ancora accertata la funzione né l'esatta origine. Nel Medioevo, dopo essere passata ai Bizantini di Ravenna, la città entrò a far parte del patrimonio della Chiesa (VIII sec.): il Papato, da allora, avrebbe intessuto rapporti privilegiati con Anagni, dove si sarebbe rifugiato durante le lotte contro il Comune romano, prima, e contro l'Impero, poi (dal Duomo di Santa Maria, il 24 marzo 1160, Alessandro III avrebbe scomunicato Federico Barbarossa). Ma furono i secoli XII, XIII e XIV a segnare indelebilmente la storia della città. A quest'epoca risalgono i monumenti maggiori di Anagni, nonché i personaggi e gli eventi storici più celebri della sua storia, quali Bonifacio VIII e lo "Schiaffo".

(fonte: www.lazionascosto.it)

gere in *Piazza Giuseppe Mazzini*. Qui svoltiamo a destra per *Via Consolare* e quindi dritti per *Via Roma*, fino a raggiungere *Piazza Matteotti*, dove troveremo il punto ristoro e potremo fermarci per pranzare.

Ripartiamo per *Via XX Settembre* e poi per *Viale Guglielmo Marconi* che prima scende fino ad incrociare la *Provinciale 24*, poi risale sulla destra fino all'incrocio successivo, dove siamo passati all'arrivo, prosegue a sinistra in direzione **Fumone**, e termina ad un incrocio dove avremo dinanzi a noi tre strade: seguiamo quella sinistra (*Via Croce Tani Torre Noverani - SP 49*) con indicazione «*autostrade*». Più avanti manterremo la sinistra, sempre seguendo la *Provinciale 49*, fino ad andare ad immetterci, sempre a sinistra, su *Via Stella Ponte Sant'Antonio* (sempre cartellonistica per l'autostrada) fino ad arrivare all'**Abbazia di Sant'Antonio**. Qui svoltiamo a destra per una ripida stradina che ci consente di raggiungere la *Provinciale 49*. La prendiamo verso sinistra per percorrerla fino al primo curvone. Qui svoltiamo a destra per *Via Formelli* che però abbandoniamo dopo poco per proseguire a destra per *Via Colle Giglio*, fino ad incrociare la *Strada Comunale Ronghino* (verso destra) e proseguendo fino ad immettersi sulla *Provinciale Madonna del Tufano* (verso sinistra). La percorriamo per pochi metri e prendiamo a destra la *Provinciale Madonna del Tufano Porciano* che sale verso **Anagni** fino ad immettersi sulla *Provinciale 26* che entra in città. Percorriamo *Via Onorato Capo*, *Via Vittorio Emanuele* e troviamo sulla destra la **Cattedrale di Santa Maria**. Proseguiamo per *Via Maggiore* ed arriviamo alla nostra meta: *Piazza Cavour*.



DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Frosinone (m. 200)

Località di Arrivo: Anagni (m. 420)

Dislivello positivo: + 558

Dislivello negativo: - 332

Lunghezza: km 26,200

Difficoltà: EE

Tipo di percorso: carrareccia (5%),
asfalto (95%). Percorso agevole e
senza difficoltà.

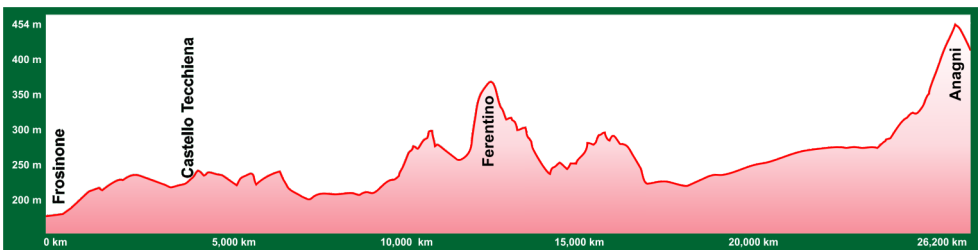
Attrezzature: scarpe comode.

Note: costante presenza di centri
urbani, bar, fontane

PALAZZO BONIFACIO VIII

Il Palazzo di Bonifacio VIII è unito alla casa delle Suore Cistercensi della Carità. La Congregazione religiosa, fondata dall'anagnina Claudia De Angelis (1675-1715), ha acquisito la proprietà dell'edificio nel Settecento, ingrandendo il convento e destinando negli anni le sale del Palazzo a educando, convitto, foresteria, scuola. Oggi il Palazzo appartiene dunque a un complesso edilizio molto ampio e articolato, mentre nel medioevo sorgeva isolato e circondato da una zona verde di rispetto a nord-ovest. La stratificazione di usi e la memoria storica anche recente del Palazzo rendono la visita ancora più suggestiva.

(Fonte: www.palazzobonifacioviii.it)





TAPPA 3

Da Anagni a Piglio e Serrone

La terza tappa ci porta in montagna, nella zona del vino Cesanese, quindi con dislivelli importanti, anche se poco faticosi, tutti su strada asfaltata.

Ripartiamo da **Anagni** in *Piazza Cavour* ancora su *Via Vittorio Emanuele*, ovviamente dalla direzione opposta rispetto a quella di arrivo, fino a *Piazza Guglielmo Marconi*, passando di fianco all'arco che la divide da *Viale Regina Margherita*, che percorriamo nella sua lunghezza. All'altezza del «**Convitto nazionale Regina Margherita**» svoltiamo a destra in *Viale Giacomo Matteotti*; al termine del lungo rettilineo, subito dopo la curva, prendiamo a destra la *Strada Comunale Bersò Rio* che scende dal colle per diventare prima *Via Colle Fiore*, poi *Via Colle Saricone* (verso destra). In fondo alla strada troviamo la *Provinciale 164* che imbocchiamo verso sinistra, attraversando il caseggiato di **San Filippo** e subito svoltando a destra per seguire la *Comunale Anagni-Acuto*. Al primo incrocio svoltiamo a sinistra in *Via La Forma*,

ACUTO

Acuto si trova nella parte della Ciociaria famosa per i suoi vigneti. Antico feudo del vescovo di Anagni, che sorge a 750 mt sulla sommità di un colle dalla cui visuale si coglie l'immenso panorama della Valle del Sacco e dei Monti Lepini. Il centro storico ha conservato, grazie alla posizione isolata, la sua struttura prettamente medievale ed è abbellito dai magnifici portali che decorano l'ingresso delle case. Il castello dalle torri cilindriche, ubicato al centro del paese, ospita ogni anno la rassegna di musica sinfonica, corale e da camera "Musica al Castello", evento estivo molto apprezzato. Un'altra importante manifestazione è la "Sagra dell'uva" che celebra l'ottimo vino Cesanese che, assieme all'olio d'oliva ed ai formaggi, costituisce il marchio distintivo del territorio. Il paese è conosciuto soprattutto per la sua aria salubre e per il clima mite dovuto alla presenza di circa 5 ettari di pinete, proprio al centro dell'agglomerato urbano, e di boschi di castagno.

percorrendola per intero e quindi svoltare a sinistra in *Via Colli Orsone*, dopo a destra in **Contrada Colle del Piano**. Qui occorre fare attenzione: dopo circa 300 metri dobbiamo svoltare a destra in una stradina dapprima bianca, poi asfaltata, che ci consentirà di raggiungere velocemente la *Statale 155r* che attraversiamo per salire verso **Acuto** (che potremo ammirare da lontano). In **Contrada Moretto** svoltiamo a destra, sempre in salita, fino a raggiungere la *SS 155 Anticolana* che prendiamo in direzione **Piglio**. Giunti in **C.da Marini** saliamo a destra, passando sotto il ponte dell'ex ferrovia e entriamo nel piazzale dell'ex stazione, sulla sinistra. Qui troviamo il punto ristoro.

Ripartiamo seguendo il tracciato dell'ex ferrovia, oggi pista ciclabile, fino ad arrivare in *Via Enrico Berlinguer* che seguiamo salendo a **Serrone**, fino a *Piazza Romolo Fulli*, dove termina la tappa.

PIGLIO

Adagiata su uno sperone roccioso del massiccio dello Scalambra, ad una altitudine di circa 650 metri sul livello del mare, Piglio domina buona parte della Valle del Sacco. La sua fondazione si fa risalire al secondo secolo prima di Cristo, base strategica a guardia del passaggio tra la Valle del Sacco e la Valle dell'Aniene, dove le legioni romane si scontrarono con Annibale. Attorno alla Rocca, nel corso dei secoli, vennero costruite le abitazioni dei contadini. Fu feudo appartenente alle varie famiglie principesche che si alternavano alla guida temporale del vasto territorio intorno ad Anagni. Il massiccio dello Scalambra, con le sue grotte, vide il passaggio di numerosi asceti che, intorno al XIII° secolo, seguivano l'esempio di San Francesco d'Assisi. Uno di questi, frate Andrea Conti, si stabilì nel luogo dove oggi si trova il Convento di San Lorenzo, poco al di sopra dell'abitato. Il complesso del Convento e della Chiesa vennero rimaneggiati nel XVII° secolo, in tardo stile barocco. Il centro storico presenta il Palazzo baronale del secolo XI°; la Collegiata di Santa Maria Assunta. Attualmente Piglio è rinomata per la produzione del vino rosso "Cesanese" di origine controllata, apprezzato sui mercati nazionali ed esteri.



II CESANESE DEL PIGLIO

I vini “Cesane del Piglio” sono prodotti in provincia di Frosinone, su un territorio di alta e media collina, di circa 15 317 ettari, in ampie vallate sulle pendici dei Monti Ernici specialmente nell'alta valle del Sacco.

Si tratta di suoli residuali, principalmente terre rosse derivate dall'erosione e dalla decalcificazione delle rocce sedimentarie calcaree proprie dei Monti Ernici. Sono quindi terreni poco adatti allo sfruttamento intensivo, ma particolarmente vocati per una “vitivinicoltura di qualità, con basse rese produttive, conferendo ai vini particolare vigore e complessità”.

I vigneti sono compresi tra i 220 e i 980 m s.l.m. con pendenza variabile, ma spesso superiore al 10%. L'esposizione generale è verso ovest e sud-ovest. Restano esclusi dalla zona di produzione i terreni a quote troppo basse.

L'areale di produzione è caratterizzato da precipitazioni annue abbondanti, ma scarse piogge estive ed aridità nei mesi di luglio e agosto. La temperatura media annua è di 15,6 °C, la temperatura e l'insolazione nei mesi di settembre ed ottobre, insieme ad una elevata escursione termica giornaliera, sono ottimali per una lenta e completa maturazione delle uve.

La combinazione tra le caratteristiche del terreno ed i fattori climatici, determina un'ottimale maturazione fenolica e un ottimale rapporto tra zuccheri e acidi. Si ottengono così vini con elevata struttura e grande equilibrio fra le diverse componenti. Il "bouquet" del "Cesane del Piglio" è sicuramente ed in larga parte dovuto alla prolungata maturazione dell'uva sulla pianta con una elevata escursione termica giornaliera nella sua fase finale.





DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Anagni (m. 424)

Località di Arrivo: Serrone (m. 632)

Dislivello positivo: + 647

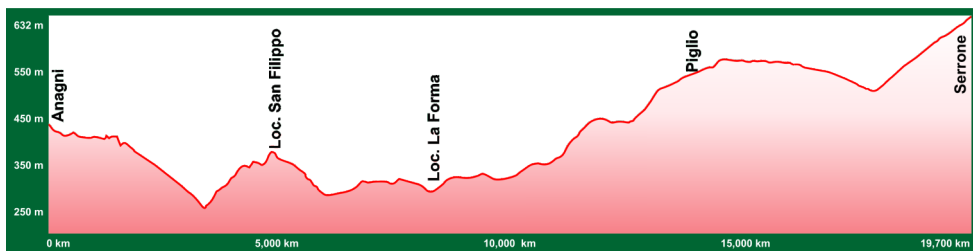
Dislivello negativo: - 439

Lunghezza: km 19,700

Difficoltà: EE

Tipo di percorso: asfalto (95%), carrareccia (5%). Percorso tutto su strada con un dislivello importanti.

Attrezzature: scarpe comode.





TAPPA 4

Da Serrone a Nemi e Roma

*La quarta giornata inizia con un trasferimento in pullman che ci porta a **Nemi**, nel cuore del **Parco Regionale dei Castelli Romani**. Da qui partiamo a piedi alla volta di **Roma**, superando prima i laghi di **Nemi** e di **Albano**, poi attraversando il **Parco Regionale dell'Appia Antica**: una giornata tra meraviglie della natura e della storia, tutta da godere.*

Come detto da **Serrone** partiremo in pullman per raggiungere **Nemi** e la camminata inizierà da **Piazza Roma**, attraversando il bel borgo percorrendo **Corso Vittorio Emanuele** e quindi andando ad immergerci nei boschi che sovrastano il **Lago di Nemi**, facendo attenzione all'attraversamento della **SS 218**.

Costeggeremo il **Lago di Albano** e attraverseremo il centro storico di **Castel Gandolfo** percorrendo la **Provinciale 72b**, **Via Oratorio** e **Via del Palazzo Pontificio**, ed ancora la **Provinciale 72b**. Quindi svolteremo a sinistra in **Via Montecrescenzo** e poi a sinistra in **Via 2 Santi**

LAGO DI NEMI

Si tratta di un lago vulcanico dalle caratteristiche simili a quelle del lago Albano, rispetto al quale è notevolmente più piccolo. Dal punto di vista geologico, fa parte della zona detta complesso vulcanico dei Colli Albani (oppure del Vulcano Laziale).

Secondo il rapporto di Goletta dei Laghi del 2009, il lago risulta balneabile per la sua integrità ad eccezione della zona antistante il Museo delle Navi. Rigogliosa è la coltivazione di fragole.

Il lago di Nemi è l'unico lago italiano in cui vive il pesce re, specie sudamericana introdotta per favorire la pesca.

Il lago era un apprezzato luogo di divertimenti e villeggiatura degli antichi romani. Tra l'altro, nelle vicinanze erano situati un bosco e un luogo di culto dedicati alla dea Diana («Nemi», dal *Nemus Dianae*), il tempio di Diana. Il lago di Nemi fu oggetto di una leggenda riguardante due navi favolose e gigantesche costruite da Caligola. La leggenda fu confermata nel 1535 e le navi furono recuperate nel 1932.

Pascolaro che seguiamo anche oltre la *Provinciale 140dir*. All'incrocio successivo svoltiamo a destra in *Via dei Glicini*, poi ancora a destra per *Via Spirabella* e quindi a sinistra in *Via Castagnole* che diventerà *Via Castagnole di Sotto* (verso destra).

Proseguiamo per *Via dei Piani di Costa Rotonda*, poi a sinistra per *Via del Sassone*, arrivando così in *Via Appia Nuova*. La attraversiamo e andiamo a prendere sulla destra *Via Appia Antica*.

Da qui in poi sempre dritti fino a **Roma**, respirando l'aria della storia e della cultura.

Il cammino terminerà dinanzi alle **Catacombe di San Sebastiano**, piazzale della *Colonna del Canina*.

LAGO DI ALBANO

Le pendici vulcaniche del Monte Cavo (949 m) dividono il lago Albano dall'altro lago vulcanico del complesso, il lago di Nemi. Comunque i due crateri di Albano e di Nemi sono soltanto i più recenti edifici vulcanici di una lunga ed antica serie. Entrambi si trovano ai bordi del complesso vulcanico dei Colli Albani, il Vulcano Laziale identificabile dall'edificio Tuscolano-Artemisio. I limiti della zona vulcanica sono delimitati da un grande cerchio che, partendo da Albano Laziale, passa per Castel Gandolfo, Rocca di Papa, Marino, Grottaferrata, Rocca Priora, Velletri e Genzano di Roma.

Durante la fase terminale dell'attività vulcanica, l'incontro tra masse di magma e falde acquifere favorì la formazione di numerosi laghi, dei quali il lago Albano ed il lago di Nemi sono gli unici rimasti fino ad oggi.

L'attività eruttiva è cessata o in stato di quiescenza da millenni.



PARCO REGIONALE APPIA ANTICA

Nel 312 avanti Cristo il console Appio Claudio dà il suo nome al tracciato di una nuova strada che raggiunge la Campania e poi Brindisi.

La principale caratteristica di questa nuova strada è di essere percorribile con ogni tempo e con ogni mezzo, grazie alla pavimentazione realizzata con grandi pietre levigate e perfettamente combacianti, poggiate su uno strato di pietrisco che assicura tenuta e drenaggio.

Con questa tecnica rivoluzionaria la Repubblica e l'Impero potranno costruire la vastissima rete stradale del mondo romano.

Quasi sempre rettilinea, larga circa 4,10 metri, una misura che consente la circolazione nei due sensi, affiancata da un duplice percorso pedonale e servita da pietre miliari, l'Appia si merita ben presto l'appellativo di Regina viarum, la Regina delle strade.

Lungo le prime miglia sorgono numerose installazioni funerarie, seguendo la legge che vietava di seppellire i morti entro la cinta sacra del Pomerio: monumenti di illustri famiglie, ma anche colombari di confraternite costituite per dare ai propri affiliati una degna sepoltura; cimiteri subdiali o sotterranei propri di particolari comunità etniche o religiose. Si crea e si stratifica così un patrimonio eccezionale di testimonianze storiche, culturali e artistiche di grandissimo valore.

Nel 268 a.C. l'Appia viene prolungata fino a Benevento, e nel 191 a.C. raggiunge Brindisi, il principale porto per la Grecia e per l'Oriente. Diventa così la principale via di comunicazione del mondo mediterraneo. Sarà soltanto la definitiva caduta degli imperi romani, quello d'Occidente ma anche quello d'Oriente, che farà decrescere rapidamente l'importanza della Regina viarum nella circolazione delle merci e delle persone.

La decadenza dell'Appia, è dapprima lenta, poi sempre più rapida. Nel IX e nel X secolo intorno alla via esistono grandi proprietà ecclesiastiche, come quella di Santa Maria Nova.

Il sistema monumentale subisce i pesanti attacchi del tempo e dell'uomo: l'Appia diventa una cava di materiali riutilizzabili o di pietre da calcare per la calce.

A partire dall'XI secolo il Patrimonio di San Pietro comincia a cedere queste proprietà alle famiglie baronali e comitali romane.

I Conti di Tuscolo trasformano il sepolcro di Cecilia Metella in una fortezza. Nel 1300 Bonifacio VIII Caetani dona questo castello alla sua famiglia: intorno a esso sorge un grande borgo fortificato che scavalca la strada e la sbarra.

La pretesa dei Caetani di imporre pesanti pedaggi su merci e viaggiatori fa nascere un percorso alternativo: l'Appia Nuova, che parte da Porta San Giovanni.

Nel 1979 il Sindaco Argan fa propria la proposta di creare un grande Parco Archeologico nel centro di Roma, che si dovrà collegare con quello dell'Appia Antica. Cominciano o si fanno più incisivi i provvedimenti di tutela e di esproprio. Nel 1988 la Regione Lazio approva l'istituzione del Parco Regionale dell'Appia Antica.

(Fonte: Parco Regionale Appia Antica)



DATI TECNICI SUL PERCORSO

Località di Partenza: Nemi (m. 531)

Località di Arrivo: Roma (m. 36)

Dislivello positivo: + 400

Dislivello negativo: - 895

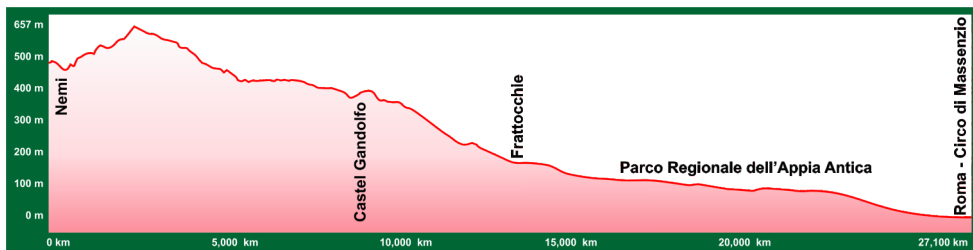
Lunghezza: km 26,950

Difficoltà: EE

Tipo di percorso: carrareccia (50%), asfalto (30%), sentiero (20%). Percorso agevole e senza difficoltà.

Attrezzature: scarpe comode (consigliate calzature da escursionismo).

Note: nel primo tratto presenza di esercizi commerciali e fontane che invece sono assenti nella seconda metà.





TAPPA 9

Piazza San Pietro

Appuntamento alle ore 6:30 in *Viale G. Ceccarelli Ceccarius*, all'interno di **Parco Adriano di Castel Sant'Angelo** (lato sinistro provenendo da **Ponte Sant'Angelo**). Qui ci riuniremo tutti, effettueremo l'ultima timbratura della credenziale e ci verranno consegnati i biglietti di ingresso per l'udienza del **Santo Padre**.

Tutti insieme percorreremo *Via della Conciliazione* e prenderemo posto nell'area a noi riservata per assistere all'udienza di **Papa Francesco**.

Considerando le particolari procedure di sicurezza previste per accedere in *Piazza San Pietro*, ogni partecipante dovrà essere munito di apposito pass e transitare per i varchi di controllo. Questo richiederà tempo e pazienza, quindi tutti i partecipanti sono invitati a rispettare rigorosamente gli orari e le procedure indicate dall'organizzazione.

Le misure di sicurezza per l'accesso a *Piazza San Pietro* sono molto stringenti quindi vi invitiamo a lasciare oggetti potenzialmente pericolosi.



La Camera di Commercio di Frosinone ringrazia per la collaborazione

- Prefettura di Frosinone
- Questura di Frosinone
- Provincia di Frosinone
- Corpo Forestale dello Stato
- Polizia Provinciale
- Diocesi della provincia di Frosinone
- Abbazie e Monasteri
- Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico
- Protezione Civile
- Croce Rossa Italiana
- Slow Food - condotte della provincia di Frosinone
- Associazioni di Categoria
- Club Alpino Italiano - sedi del Lazio
- Compagnia dei Viandanti
- Associazione Vivi Frosinone
- Associazione SER.A.F.
- Traveleco
- Castelli Romani
- Centro Guide Cicerone
- Cooperativa L'Airone
- Lega Ernica
- Le strutture dell'ospitalità e della ristorazione

ed un ringraziamento particolare a tutti i Gal, i Comuni e le Pro Loco della provincia di Frosinone

La Camera di Commercio di Frosinone ringrazia per il contributo

- Unioncamere Lazio
- Regione Lazio
- Acqua e Terme di Fiuggi
- Acqua Filette
- Globo BioSì
- PCA Assicurazioni

La Camera di Commercio di Frosinone ringrazia per il patrocinio

- Associazione Europea delle Vie Francigene
- Regione Lazio
- Fidal
- Slow Food
- Club Alpino Italiano

Realizzato da ASPIIN Frosinone per «La Terra dei Cammini» © 2016

Impaginazione e grafica: Stefano Gaetani

Fotografie: archivio Camera di Commercio di Frosinone, archivio Compagnia dei Viandanti

