



Via Appia – la Francigena del Sud

Da Roma alla mitica costa di Ulisse

Lungo la Via Appia attraverso il sud del Lazio: Colli Albani, Monti Lepini, Terracina, Fondi & Gaeta fino a Formia



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



INTRODUZIONE

Seguendo le tracce della Via Appia, una delle strade più antiche d'Europa, si cammina da villaggio a villaggio, alla scoperta della parte sud del Lazio, fino ad arrivare sul mare a Formia.

Sono numerose le vie che da Roma conducevano verso il litorale adriatico. Percorsi diversi, a cui si dà il nome di Vie Francigene nel Sud, e fra cui prevale la presenza dell'antica Via Appia, "Regina viarum".

Il primo tratto della Via Appia è forse l'apice dell'intero percorso, la parte a più alta densità di interesse storico. Questa strada è stata per secoli la spina dorsale della viabilità romana nell'Italia meridionale e la porta di accesso alle sue colonie nel Mediterraneo meridionale e orientale. Pur nata come strada di trasporto, in epoca medievale è stata utilizzata intensamente dai pellegrini in viaggio da Roma, la Città Santa, a Brindisi, per imbarcarsi verso il Medio Oriente, la Terra Santa.

Il vastissimo patrimonio archeologico romano non è l'unico punto di interesse; si seguiranno infatti le tracce del mitico eroe greco Ulisse, si incontreranno bellissime città medievali, palazzi rinascimentali, splendidi giardini e alcuni siti pre-romani. Anche dal punto di vista naturalistico questo tratto dell'Appia Antica presenta un gran numero di meraviglie naturali e paesaggi molto diversi. I primi giorni si cammina attraverso i "Colli Romani", le colline romane di origine vulcanica, con una serie di bellissimi laghi; il percorso prosegue poi attraverso le montagne calcaree dei Monti Lepini che si stagliano sulla pianura un tempo coperta da paludi, dove la malaria era una malattia comune solo un secolo fa. Dai Monti Lepini si discende alla splendida Abbazia di Fossanova e, dopo la bellissima traversata del Campo Soriano, si raggiunge la costa di Terracina, città dove si può ancora ammirare la Via Appia, proprio nel centro città! Un ultimo tratto porta, costeggiando l'Abbazia di San Magno, alla piana di Fondi e al borgo medievale di Itri, fino alla meta finale: la città costiera di Formia.

Per chi desidera ammirare altri paesaggi costieri, e allo stesso tempo approfondire la conoscenza della storia greco-romana, è possibile aggiungere qualche giorno in più "sulle tracce di Ulisse", con un soggiorno al mitico Circeo e una giornata nella bellissima Sperlonga.

Il percorso previsto dal tour permetterà di conoscere il "meglio dei due mondi": non è sempre esattamente lungo la Via Appia (evitando le parti troppo trafficate), né segue sempre il tracciato 'ufficiale' della Via Francigena, poiché questo "dimentica" una serie di attrazioni da non perdere vicine al percorso. Il "nostro" itinerario è diviso in dieci tappe, ma sono possibili anche molte altre interessanti opzioni.



Nota bene: Questo è un tour di difficoltà media, adatto a camminatori con una buona condizione fisica. La maggior parte delle passeggiate è sviluppata lungo sentieri in buono stato e piccole strade rurali, talvolta su terreni scoscesi. Tempo di percorrenza approssimativo: dalle 5 alle 7 ore al giorno.



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



ITINERARIO

Giorno extra

Roma non è solo il punto di partenza della Via Francigena meridionale e il punto di arrivo della Via Francigena dal nord Europa, ma anche una città meravigliosa, dove si può letteralmente passeggiare per giorni; si consiglia assolutamente un giorno extra qui. Forniremo suggerimenti per passeggiate urbane, tra cui la passeggiata dalla Basilica di San Pietro alla porta della Via Appia a Roma sud, da dove si può iniziare a percorrere la Via Francigena del Sud.

Sistemazione: Roma, Hotel ***

Distanza totale percorsa: circa 10 km. Tempo di percorrenza: 3-4 h circa (diverse alternative possibili).

Giorno 1 - Arrivo a Roma

Arrivo a Roma. A seconda dell'orario di arrivo, si può fare una breve visita di questa splendida città.

Pernottamento: Roma – Hotel * – pernottamento e prima colazione**

Giorno 2 - Da Roma a Castel Gandolfo lungo l'Appia Antica

La giornata di oggi inizia con uno dei tratti più emozionanti della Via Francigena del Sud. Seguirai la "Via Appia" romana, una passeggiata nella storia, toccando alcuni dei monumenti più famosi al mondo (suggeriamo di partire dal Colosseo). Si inizia quindi nel cuore di Roma e si cammina in direzione sud verso Porta San Sebastiano, una delle antiche porte della città romana. Qui si lascia il cuore della città e si percorre la Via Appia Antica, immergendosi in un paesaggio unico. La camminata sarà sull'antico selciato dell'Appia Antica per pochi chilometri all'uscita di Roma. Per i successivi 10 km del percorso si potranno osservare antiche vestigia del glorioso passato di Roma: Tomba di Geta, Sepolcro di Priscilla, Mausoleo di Cecilia Metella ecc., fino a raggiungere il paese di Frattocchie dove il percorso lascia l'antica Via Consolare e continua in direzione di Castel Gandolfo, residenza estiva dei Papi e punto finale della tappa.

Sistemazione: Castel Gandolfo, B&B

Pernottamento: Castel Gandolfo – B&B – pernottamento e prima colazione

Distanza: 20-26 km (a seconda del punto di partenza). Tempo di percorrenza: 5 - 7 h circa

Giorno 3 - Da Castel Gandolfo a Velletri

Lasciando alle spalle il Palazzo del Papa e il centro storico di Castel Gandolfo, si percorre interamente Via Pio XI e Via Galleria di Sopra, mantenendo sul lato sinistro una splendida vista sul Lago Albano e sui boschi circostanti. Nei pressi dell'Anfiteatro Romano si scende verso il centro di Albano Laziale per poi entrare in una fitta zona boschiva che costeggia il Lago Albano. Qua e là sul sentiero emergono resti antichi, presumibilmente canalizzazioni in *opus reticulatum* (i mattoni esagonali romani).

Proseguendo per circa 5 km si incrocia la strada provinciale. Imboccando un altro sentiero nel bosco, si prosegue in direzione di Nemi, paese che sorge sull'omonimo lago. Scendendo poi verso sud si arriva in località Clivo Formello e si passa attraverso un bosco per 5 km fino a raggiungere Velletri. La sistemazione sarà in alloggi nel centro città.

Pernottamento: Velletri – B&B – pernottamento e prima colazione

Distanza: 20 km. Tempo di percorrenza: 5,5 h circa + tempo per giro turistico.



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Giorno 4 - Da Velletri a Cori

Dopo una salutare colazione si lascia Velletri in direzione est. Ci sarebbero due possibili percorsi della "Via Francigena" in questa zona. Uno coincide con l'antica Via Appia e scende in pianura, oggi purtroppo molto trafficata. Il nostro itinerario attraversa invece i meravigliosi Monti Lepini. Lasciata alle spalle Velletri ci si incammina in direzione est, passando in prossimità del lago di Giulianello con l'omonimo paese. Si prosegue poi verso il Colle Illirio per imboccare una pittoresca strada che tra poderi conduce alle pendici del colle dove sorgono l'antica città di Cori e il suo bellissimo Tempio di Ercole, meta di questa tappa.

Pernottamento: Cori – B&B – pernottamento e prima colazione

Distanza: 16-20 km. Tempo di percorrenza: 4-6 h circa + tempo per giro turistico.

Giorno 5 - Da Cori a Norma, passando per Ninfa e l'Abbazia di Valvisciolo fino a Sermoneta

Il percorso di oggi porta in una delle zone più interessanti del Lazio, ai margini dei Monti Lepini e le pianure laziali. Si lascia Norma, scendendo dal colle dove si trova il paese, utilizzando un antico sentiero lastricato.

Una volta sulla provinciale, si prosegue in direzione dell'Abbazia Cistercense di Valvisciolo, splendido esempio di architettura religiosa romanico-gotica. Si prosegue per la via Sermonetana per poi affrontare l'antico sentiero che si inerpica sulla collina dove sorge il bellissimo borgo medievale di Sermoneta. Si cammina quindi lungo i vicoli del centro storico fino a raggiungere l'imponente Castello Baronale Caetani con i suoi possenti bastioni.

Pernottamento: Sermoneta – B&B – pernottamento e prima colazione

Distanza: 20 km. (26 km. Incl. Deviazioni). Tempo di percorrenza: 5 h circa. (6,5 ore con opzione extra).

Giorno 6 - Da Sermoneta a Sezze (con un giro facoltativo attraverso Bassiano)

Il programma di oggi prevede una breve passeggiata, ma c'è una bella opzione per una camminata più lunga, ovvero il giro attraverso il borgo storico di Bassiano, su strade facili e tranquille. All'uscita del centro storico di Sermoneta, si ha la possibilità di prendere una strada sterrata lungo colline con splendidi paesaggi ricoperti di girasoli e mandrie di bovini al pascolo. Dal percorso che porta verso il centro di Sezze, si ha una visuale meravigliosa sulle pianure laziali fino al mitico promontorio del Circeo. Anche le origini del paese di Sezze affondano le loro radici nei miti; si narra che fu Ercole a fondare il paese quando arrivò qui dopo aver sconfitto i Lestrigoni nell'odierna Sardegna. Il paese ebbe probabilmente origini latine e fu un importante avamposto romano all'interno del territorio dei Volsci, tanto da essere fortificata con imponenti mura poligonali. Al termine della tappa è possibile visitare il Museo Archeologico Comunale.

Pernottamento: Sezze – B&B – pernottamento e prima colazione

Distanza: 11 km. (20 km. Attraverso Bassiano). Tempo di percorrenza: 3 - 6 h circa.



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Giorno 7 - Da Sezze a Fossanova

Anche oggi c'è molto da vedere lungo la strada! All'uscita dell'abitato di Sezze si passa per una strada sterrata che costeggia le pendici montuose, da dove si ha una splendida visuale sulla pianura della provincia di Latina fino alla costa tirrenica. Si prosegue per circa 3 km fino all'abitato di Madonna del Colle. Attraversando i paesi di Colle Rotondo e Ceriara, seguendo un sentiero che costeggia un antico canale, si raggiunge il comune di Priverno. Da lì un breve tratto in discesa porta alla bellissima Abbazia di Fossanova, visibile da lontano.

Splendido esempio di architettura gotica, l'abbazia cistercense di Fossanova affonda le sue radici nel XII secolo e merita una visita prolungata (su richiesta è possibile dormire qui). Terminata la visita all'abbazia, si prosegue ancora per qualche chilometro in direzione di Sonnino. L'alloggio di stasera si trova molto vicino a questo villaggio.

Pernottamento: Fossanova/Sonnino – Agriturismo – pernottamento e prima colazione

Distanza: 21-25 km. Tempo di percorrenza: 6-7 h circa

Escursione opzionale all'interno del Parco Nazionale del Circeo (Giorno extra)

Nonostante non sia lungo il percorso né della Via Appia né della via Francigena, il Parco Nazionale del Circeo merita una visita. Il promontorio del Circeo è proprio dove Ulisse incontrò la maga Circe nell'epico racconto dell'Odissea di Omero.

Il percorso ad anello parte dal suggestivo centro storico di San Felice Circeo, un insediamento caratterizzato da antiche mura poligonali e da una torre dei Cavalieri Templari; dalla torre si può ammirare il sentiero che porta alla cima del promontorio, che si erge in una posizione straordinaria, circondato dal mare, la pianura ed i laghi.

Pernottamento: San Felice Circeo – Hotel*/** – pernottamento e prima colazione**

Giorno 8 - Da Fossanova verso le montagne di Sonnino e Terracina

Oggi si comincia il cammino con una lenta e graduale salita verso il suggestivo borgo di Sonnino. Dopo la visita al paese, la passeggiata continua attraverso incantevoli paesaggi di montagna, foreste e natura incontaminata.

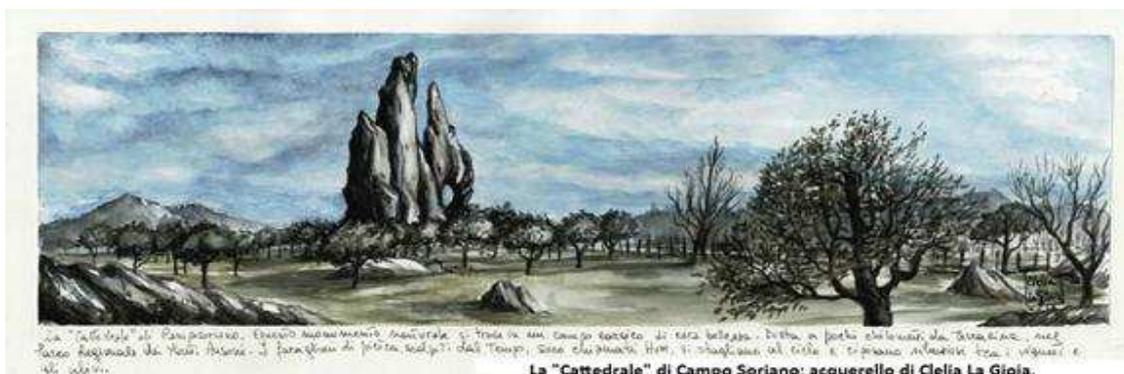
Per questa giornata ci sono due opzioni: si può camminare direttamente verso il Monte San Biagio (percorso più breve, vedi sotto), oppure seguire il sentiero attraverso il bosco che porta al lungomare di Terracina. Lungo questo tragitto si può visitare una delle più interessanti formazioni geologiche della zona, l'affioramento roccioso di Campo Soriano.

Da qui si comincia a scendere verso Terracina. Prima di entrare in paese vale la pena di fare una sosta al tempio di Giove Anxur: qui i panorami sulla città e sul Mediterraneo sono mozzafiato.

L'alloggio è nel centro storico di Terracina, dove la via principale è ancora la Via Appia, l'antica strada romana.

Pernottamento: Terracina – Hotel* – pernottamento e prima colazione**

Distanza: 23 km. Tempo di percorrenza: 6 h circa



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Giorno 9 - da Terracina all'Abbazia di San Magno (Fondi)

Dopo una breve visita al centro di Terracina, il cammino continua lungo le tracce della Via Appia Antica, seguendo il crinale della montagna, con vista sulla piana di Fondi ed il suo lago. Quella che oggi è un'area molto fertile dove oggi si produce un'ottima mozzarella di bufala, nel Medioevo era una zona paludosa. Attraversato il paese di Monte San Biagio si prosegue fino all'abbazia di San Magno, adagiata sul ciglio della montagna, appena sopra la città di Fondi. Qui ci si stabilirà in un bellissimo agriturismo - in alternativa si può organizzare una sistemazione nel comune di Fondi.

Pernottamento: San Magno – Agriturismo – pernottamento e prima colazione

Distanza: 22 km. Tempo di percorrenza: 6 h circa.

Giorno 10 - da Fondi ad Itri

La giornata comincia con una passeggiata nel centro storico della città di Fondi, dove è possibile visitare il piccolo museo sulla Via Francigena.

Il primo tratto di cammino in pianura attraversa una zona un po' affollata; ma poco dopo ci si ritrova nuovamente tra i monti, lungo uno dei tratti più belli di tutta la Via Appia.

La meta finale di oggi è il borgo medievale di Itri, dominato dal suo grande castello. La sistemazione è in un grazioso B&B in centro. La zona è nota per l'ottima qualità delle olive da tavola: provane qualcuna con l'aperitivo!

Pernottamento: Itri – B&B – pernottamento e prima colazione

Distanza: 20 km. Tempo di percorrenza: 5 h circa.

Escursione extra per Sperlonga

Sulla costa, non distante da Fondi ed Itri, si trova Sperlonga, un paesino su un promontorio circondato da spiagge sabbiose. Questa località è famosa non solo per il suo centro storico medievale e per il mare cristallino, ma anche per la villa dell'imperatore romano Tiberio. Interessante è anche il vicino museo archeologico che ospita monumentali gruppi scultorei di soggetto omerico ritrovati nella Grotta di Tiberio. Il paese è raggiungibile a piedi da Itri; in alternativa si può prenotare un giorno extra di relax, per una bella giornata di mare e per raggiungere la grotta di Tiberio camminando lungo la spiaggia.

Pernottamento: Sperlonga – Hotel* – pernottamento e prima colazione**

Distanza: 21 km. Tempo di percorrenza: 5,5 h circa + il tempo per il giro turistico.

Giorno 11 - Da Itri verso la costa di Gaeta e Formia

Oggi è l'ultimo giorno di questo cammino, che dalla città di Itri porta fino al mare. Il percorso più breve arriva direttamente a Formia, un importante snodo ferroviario lungo la linea Roma - Napoli. Il nostro consiglio è di fare una deviazione verso Gaeta, una bellissima città medievale, dominata da un imponente castello che offre belle passeggiate nella Riserva Naturale del Monte Orlando, tra splendidi panorami sul Mediterraneo e vestigia romane. Anche Formia ha un centro storico molto interessante, costruito su un insediamento romano. Per questa sera si potrà decidere se pernottare a Formia o a Gaeta.

Pernottamento: Formia/Gaeta – Hotel*/**** – pernottamento e prima colazione**

Distanza: 15 - 25 km. Tempo di percorrenza: 4 - 7 h circa.



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Giorno 12 - Partenza

Il tour finisce qui. Da Formia è possibile prendere un treno per tornare a Roma o viaggiare verso altre destinazioni.



INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour inizia a ROMA, città con due aeroporti internazionali e frequenti treni ad alta velocità verso le altre città italiane.

Partenza: Il tour finisce a FORMIA, a metà strada fra Roma e Napoli. Un comodo servizio ferroviario la collega a queste due città.

PERNOTTAMENTI E PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in caratteristici piccoli hotel a conduzione familiare (generalmente 2-3 stelle; 4-5 stelle su richiesta) e in bellissimi agriturismi. Tutte le camere hanno i servizi privati.

Tutte le sere sarete liberi per cena e potrete scegliere tra numerosi ristoranti. Sicuramente il vostro albergatore vi darà ottimi consigli in merito.

I pranzi al sacco non sono inclusi nel prezzo del tour, ma possono essere preparati su richiesta in hotel, diversamente potrete facilmente preparare il vostro pranzo al sacco acquistando il necessario in salumerie, bar, panifici, a voi la scelta! In alcuni casi ci sarà la possibilità di pranzare in un ristorante lungo il percorso.



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



LA QUOTA COMPRENDE

- 1 notte a Roma – BB
- 1 notte a Castel Gandolfo – BB
- 1 notte a Velletri – BB
- 1 notte a Cori – BB
- 1 notte a Sermoneta– BB
- 1 notte a Sezze Romano – BB
- 1 notte a Fossanova/Sonnino – BB
- 1 notte a Terracina – BB
- 1 notte in Agriturismo S. Magno / Fondi – BB
- 1 notte a Itri – BB
- 1 notte a Formia - BB
- Descrizione dettagliata del percorso & informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 25.000
- Assistenza 7/7
- Trasferimento bagagli

NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Transfer d'arrivo e ritorno (su richiesta)
- Articoli di natura personale
- Tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende"

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

Medio (3): Passeggiate di media difficoltà tecnica, con alcune tappe che possono includere salite ripide, a volte su sentieri con fondo irregolare. In alcuni giorni sono possibili estensioni dell'itinerario o scorciatoie.

Fitness: È richiesta una buona preparazione fisica: dovrete essere in grado di camminare fino a 7 ore al giorno, lungo sentieri a volte molto esposti al sole, e su terreni polverosi e strade sterrate.

N.B. Il livello di difficoltà di questo tour aumenta decisamente d'estate, consigliamo pertanto di prenotare dal 14 luglio al 20 agosto.



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



SENTIERI E SEGNALETICA

La maggior parte dei sentieri è ben tenuta; per gran parte del tempo seguirete il percorso ufficiale della Via Francigena, tenuto in buone condizioni. Buona parte dell'itinerario si svolge lungo le cosiddette *strade bianche* (strade non asfaltate), semplici da seguire e generalmente in buone condizioni (a questo proposito vi invitiamo a segnalare sempre eventuali punti critici nella descrizione fornita, il vostro feedback è davvero importante per noi!).

Segnaletica: Gran parte dell'itinerario si svolge lungo la Via Francigena, che è ben segnalata con cartellonistica ad hoc; tuttavia in alcuni tratti, avendo individuato percorsi più interessanti di quelli ufficialmente segnalati, l'itinerario si discosta leggermente in alcuni punti, pertanto dovrete seguire attentamente la descrizione del percorso fornita con le nostre cartine. Con questo materiale sarete sempre in grado di trovare la strada.

PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

È sempre possibile aggiungere notti extra al vostro tour, in qualsiasi delle strutture incluse. Per chi non conosce Roma, consigliamo di trascorrervi un giorno in più.

A metà tour è possibile aggiungere un percorso ad anello nella zona del **Parco Nazionale del Circeo**, un imponente affioramento montuoso fra mare e pianura (Ulisse pensò che fosse un'isola), disseminato di numerose vestigia romane. Può essere inclusa anche una giornata nella affascinante Sperlonga.

Alla fine del tour, c'è l'opportunità di passare una notte extra a Gaeta, una bellissima città antica che offre numerose spiagge. Saremo lieti di fornirvi dettagli e costi su richiesta.



© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.

