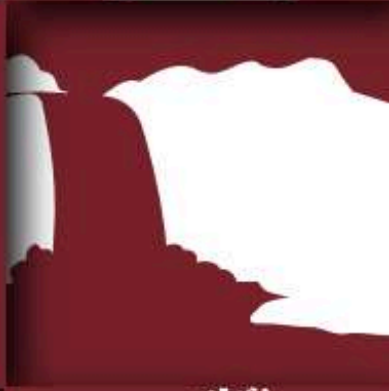
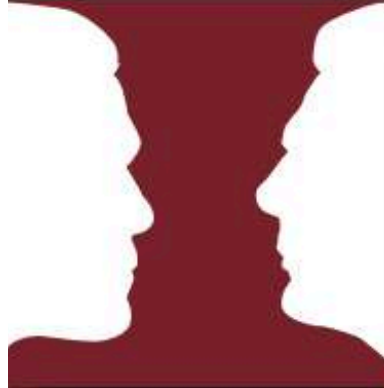


GUIDA della *Ruralità*

GAL TERRE DI ARGIL, TRA ADRIATICO E TIRRENO



Chiavi di lettura e
suggerimenti sulla
RURALITÀ

Descrizioni per
conoscere i sapori,
l'heritage e le pieghe del

GAL TERRE DI ARGIL

Proposte per conoscere il
nostro territorio

DALL' ADRIATICO AL TIRRENO

Conoscere la dimensione
agro-rurale ed il suo

**PATRIMONIO
ENOGASTRONOMICICO**
con filiere, prodotti, piatti
tipici e sagre

Una lettura del territorio
e del suo sostrato
culturale, dall'heritage al
patrimonio immateriale
presentandolo come

UN'ECOSISTEMA VIVENTE

Presentazione del GAL
e del territorio tra i due
mari attraverso attività
eventi ed

EXPERIENCE



Piatti tipici



Arte e Cultura



Mobilità Sostenibile



**Produzione
agricola**



Sagre ed Eventi



Itinerari e percorsi



**Paesaggio rurale
e filiere**



Natura



**La ruralità
tra i due mari**



Heritage



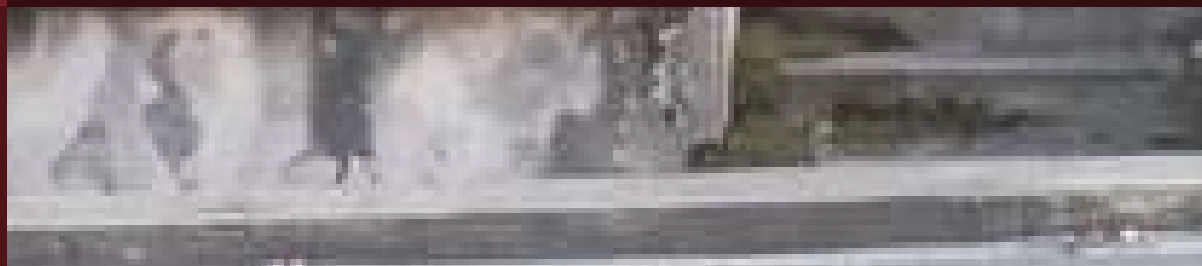
Sezione Kids



INTRODUZIONE CON IMMAGINI: Il GAL Terre di Argil, il suo territorio, le sue peculiarità, sull'asse est - ovest tra i due mari

10 ITINERARI PROPOSTI: Tra cultura storia e paesaggio rurale. Dieci itinerari che raccontano il GAL Terre di Argil ed i milieu rurali tra Adriatico e Tirreno.

I 20 COMUNI DEL GAL TERRE DI ARGIL: Scopri i comuni che compongono il GAL attraverso natura, storia, cultura, prodotti tipici, eventi e i racconti di Lillo il Mirtillo e gli amici della Fattoria nel Bosco.



GUIDA della *Ruralità* GAL TERRE DI ARGIL, TRA ADRIATICO E TIRRENO

**TRA ADRIATICO E TIRRENO UN MOSAICO DI ECCELLENZE,
DA SCOPRIRE, GUSTARE E VIVERE**

PARTENDO DAL GAL TERRE DI ARGIL
...dove Agricoltura e Cultura hanno la stessa radice...

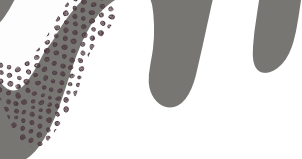


LUOGHI DA VEDERE BOX DI APPROFONDIMENTO **ITINERARI**
INDIRIZZI UTILI **CONSIGLI DEGLI AUTORI** MAPPE DETTAGLIATE



Sommario

Sommario	2
Invito al viaggio	5
Foto Gallery	9
<i>“Tra cultura, storia e paesaggio rurale. Dieci itinerari che raccontano il GAL Terre di Argil ed i milieu rurali tra Adriatico e Tirreno.”</i>	25
Itinerario: “Grotte, gole e calanchi”	26
Itinerario: “Sulle orme di Argil – Nei luoghi della storia”	31
Itinerario: “ MOVIETRAIL ”	36
Itinerario: “Il Cammino della Regina Camilla”	45
Itinerario: “In bici sulle sponde del Liri – dalla sorgente al mare”	49
Itinerario: “Dalla Bernhardt alla Gustav; i luoghi della memoria”	51
Itinerario: “ INTO THE WINE ”	61
Itinerario: “ GALTREK ”	68
Itinerario: “Post-Moderno sostenibile...tra realtà e visioni”	73
Itinerario: “ AT2: dalla costa laziale all’Alba sull’Adriatico; e ritorno. Per un Tramonto sul Tirreno”	82



Sommario



I 20 Comuni del GAL Terre di Argil	99
AMASENO	101
ARCE	109
ARNARA	117
ARPINO	125
CASTRO DEI VOLSCI	133
CECCANO	141
CEPRANO	149
COLFELICE	157
FALVATERRA	165
FONTANA LIRI	173
ISOLA DEL LIRI	181
PASTENA	189
PATRICA	199
POFI	205
PROSEDI	213
ROCCA D'ARCE	221
SANTOPADRE	229
SONNINO	237
TORRICE	245
VILLA SANTO STEFANO	253





Il Gruppo di Azione Locale Terre di Argil è un partenariato pubblico-privato che nasce nella programmazione LEADER 2014-2020 comprendendo inizialmente un territorio di 11 Comuni.

Nella programmazione 2023-2027 il partenariato del GAL Terre di Argil ha esteso il proprio territorio arrivando a coinvolgere 20 Comuni tra le provincie di Frosinone e Latina.

OBIETTIVI STRATEGICI DEL GAL

- Innovazione sociale
- Miglioramento delle connessioni e delle infrastrutture (materiali ed immateriali)
- Aggregazione di servizi e di prodotti del tessuto agro-rurale



COMUNI GIÀ NELLA PROGRAMMAZIONE 2014-2020

1. Santopadre
2. Fontana Liri
3. Rocca d'Arce
4. Colfelice
5. Arce
6. Ceprano
7. Pastena
8. Castro dei Volsci
9. Pofi
10. Arnara
11. Torrice

COMUNI INCLUSI NELLA PROGRAMMAZIONE 2023-27

12. Isola del Liri
13. Arpino
14. Falvaterra
15. Patrica
16. Ceccano
17. Villa Santo Stefano
18. Amaseno
19. Prossedi
20. Sonnino

N. Comuni - 20
N. Provincie - 2
Estensione (km²) - 673,37
Popolazione - 95.186

"...dove agricoltura e cultura hanno la stessa radice..."

Invito al viaggio

La Ruralità non rappresenta una categoria astratta, ma una dimensione culturale, socio-economica, paesaggistica. Un sistema, fluido, vivo, fatto di relazioni endogene ed esogene; spesso discontinuo ma unico. Un'esperienza da attraversare, conoscere e scoprire.

Attraverso le sue eccellenze – heritage, enogastronomia, natura - ma anche, e soprattutto, conoscendone i vicoli e le storie, i volti e le pieghe. Le sfumature, i colori dell'affresco.

Un milieu in cui il patrimonio ed il senso comune della collettività sono frutto di condizioni ambientali e dell'accumulazione di processi socio-culturali. E, allo stesso tempo, un "sistema" in cui le potenzialità, le energie, le vocazioni e le esperienze presenti, possono – e devono – costituire il sostrato da cui delineare scelte e politiche di sviluppo territoriale.

Mai in termini perimetrati ed identitari, ma con la consapevolezza della necessità di percepirsi e porsi in continua relazione sia sull'asse orizzontale (con gli altri territori) sia su quello verticale (con i vari livelli di governance).

Ed è nel segno di questo "tratto distintivo" che è stato realizzato questo volume. Una dualità costituente e complementare; presentando il GAL Terre di Argil – il cui nome deriva dal ritrovamento nel 1994, in questo territorio, dei resti fossili di un cacciatore risalenti ad oltre 400 mila anni fa – tra accumulazione e trasformazione.

E, soprattutto, raccontando il suo territorio sia presentando le eccellenze che troverete nei 20 Comuni in cui si articola, sia inserendolo in quel meraviglioso mosaico che è il paesaggio rurale compreso tra Adriatico e Tirreno, tra Riviera d'Ulisse e Costa dei Trabocchi.

Di cui il GAL Terre di Argil ne è uno stupendo tassello, da conoscere e scoprire.





Un Gruppo di Azione Locale è un partenariato tra soggetti pubblici e privati coesi nello sviluppo di uno specifico territorio rurale attraverso una strategia condivisa. Il GAL funge da intermediario strategico e “ponte” relazionale tra le politiche macro-regionali e le istanze locali.

La sua finalità è innescare uno sviluppo territoriale autosostenibile attraverso la logica bottom-up (dal basso verso l'alto). Coinvolgendo direttamente cittadini, imprese ed enti locali; non impone soluzioni dall'alto, ma valorizza le reali vocazioni e competenze della comunità, interpretando e sistematizzando i bisogni e potenzialità del territorio.

Si trova nel Lazio Meridionale, tra le province di Frosinone e Latina, ha un'estensione di poco superiore ai 670 km² ed una popolazione di circa 95.000 abitanti.

I 20 Comuni che lo compongono – per ciascuno di essi troverete un Capitolo dedicato, con mappe, focus, foto, consigli utili, nell'apposita Sezione - sono: *Amaseno, Arce, Arnara, Arpino, Castro dei Volsci, Ceccano, Ceprano, Colfelice, Falvaterra, Fontana Liri, Isola del Liri, Pastena, Patrica, Pofi, Prossedi, Rocca d'Arce, Santopadre, Sonnino, Torrice e Villa Santo Stefano.*

È molto ben collegato grazie all'Al con l'uscita di Ceprano ed a varie stazioni ferroviarie sulla tratta Roma – Cassino; proprio nell'edificio della stazione di Ceprano si trova la sua sede.

Il suo areale si sviluppa longitudinalmente a cavallo dello storico Confine dei Cippi (oggi uno dei grandi Cammini che attraversano il GAL) che divideva lo Stato Pontificio dal Regno delle Due Sicilie.

Un composito patrimonio culturale e di tradizioni che trova espressione nel patrimonio artistico ed architettonico, nonché nella ricca e variegata offerta eno-gastronomica, nelle ricette e nel ricco paniere di prodotti tipici.

Una varietà che trova ulteriore, e fondamentale, ragione nelle differenti agricolture e sistemi produttivi agro-alimentari presenti. Dai volumi delle filiere pontine nella piana di Sonnino e nella zootecnia di Amaseno, Prossedi e Villa Santo Stefano al tessuto resiliente e multifunzionale della provincia ciociara.

Due sistemi differenti ma complementari, da integrare, valorizzare ed innovare. E questa è una delle finalità del GAL. Come lo è l'innovazione sociale, la crescita delle competenze e la condivisione dei saperi; da qui lo slogan del GAL **"... dove agricoltura e cultura hanno la stessa radice..."**.

Nonché il senso di questo volume e, soprattutto, la genesi e la mission dei molti progetti ed esperienze che animano il territorio e che vi consigliamo di scoprire durante il vostro viaggio. Iniziando – soprattutto i più piccoli – dalle varie aziende e dalle iniziative della rete che promuovono il laboratorio didattico diffuso di "Lillo il Mirtillo ed gli amici della fattoria nel bosco", che inizierete a conoscere attraverso le schede e le illustrazioni presenti nelle prossime pagine.

Un territorio che, seppur ricco di attrattive e suggestioni, si è connotato e vive attraverso relazioni e connessioni, flussi e contaminazioni. Ed il GAL Terre di Argil, ubicato sulla direttrice Roma-Napoli, deve la sua "struttura longitudinale" all'obiettivo strategico di valorizzare e rafforzare l'asse Est-Ovest.

Dal Tirreno all'Adriatico, incentivando e promuovendo la mobilità sostenibile, dalle infrastrutture ai servizi ancillari. Attraverso la cooperazione con altri GAL e realtà del Lazio, dell'Abruzzo Meridionale e dell'alto Molise. Ed è per questo che la prima parte della Guida propone 10 itinerari tematici, con mappe, focus e suggerimenti.

Cinema, archeologia, eno-gastronomia sono alcune delle chiavi di lettura attraverso cui vi invitiamo a conoscere ed attraversare quella magnifica realtà che è il territorio rurale – e le sue meraviglie – tra Adriatico e Tirreno.



Appunti di Viaggio



I sapori antichi



Marcello Mastroianni e Sophia Loren



Nino Manfredi



L'olivo e l'olio di qualità



Veduta dal borgo di Ceccano



Visciole e ratafia, sapori da riscoprire



L'antica tradizione della minestra col pane sotto



Palio delle Corti di Ceprano



Bike tourism: attraversa il GAL su due ruote



Processione delle Torce a Sonnino



I ritmi del BomboKlat Festival di Pofi



Street Art ad Arce



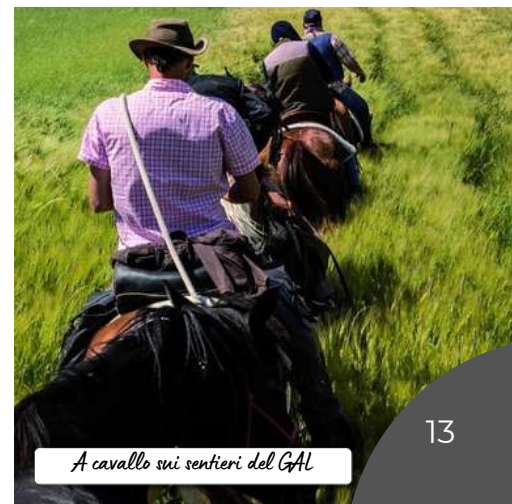
I sapori antichi delle sagne e fagioli



Sapori e creatività



Sulle note di "Fontana Lirica"



A cavallo sui sentieri del GAL

...dall'Adriatico al Tirreno un mosaico di eccellenze...



Speleologia del GAI Terre di Argil: Grotte di Falvaterra, di Pastena, degli Ausi e molto altro...



GAI Terre di Argil: crocevia dei grandi cammini



Amaseno



Arce



Arnara



Arpino



Castro dei Volsci



Ceccano



Ceprano



Colfelice



Falvaterra



Fontana Liri



Isola del Liri



Pastena



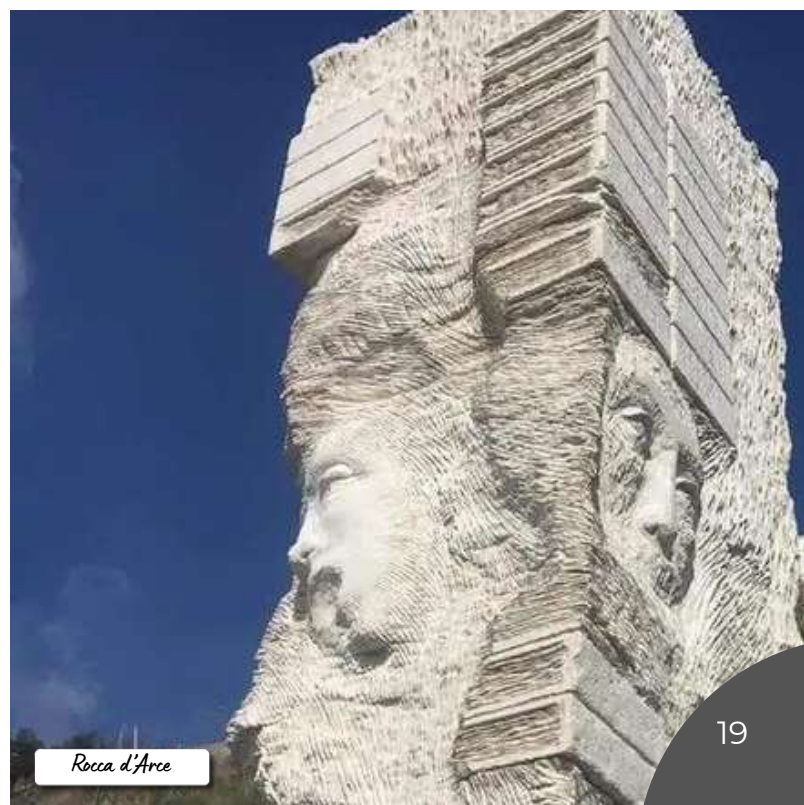
Patrica



Pofè



Prossedi



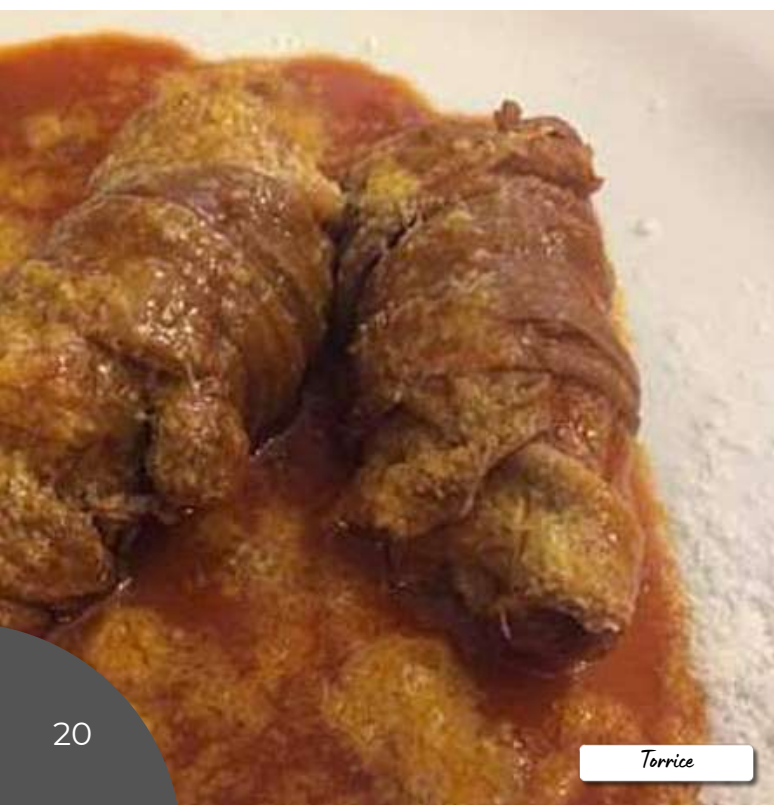
Rocca d'Arce



Santopadre



Sonnino



Torrice



Villa Santo Stefano



La Valle dell'Amaseno: un'altra perla del GAL Terre di Argil



Istantanee e suggestioni dal GAL Terre di Argil







OLORATO DA NATURA, CULTURA, BIODIVERSITÀ,
ONE; RELAZIONI E COOPERAZIONE.
ENE DA LONTANO E CHE DISEGNIAMO OGNI GIORNO.
TORIO DIDATTICO DIFFUSO "LILLO IL MIRTILLO
ICI DELLA BIODIVERSITÀ"



...dove agricoltura e cultura
hanno la stessa radice...



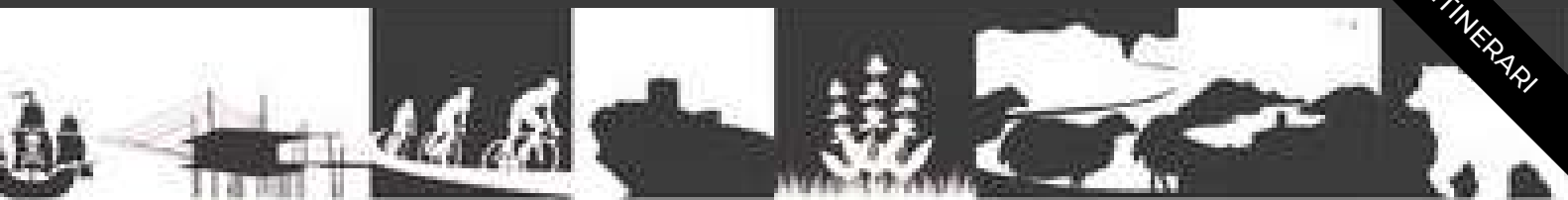
Vieni a scoprire i segreti del bosco! Scopri quante cose importanti ci dona:
aria pulita, funghi saporiti, legname, e tanta biodiversità! Unisciti a noi per l'avventura!
Partecipa al laboratorio didattico diffuso con Lillo il Mirtillo e i suoi Amici!

Ti aspettiamo per divertirti, imparare e conoscere il nostro territorio speciale! Divertimento assicurato!

Lillo il Mirtillo e gli Amici della Biodiversità



**Il latte, da mucca, pecora o capra, è un alimento prezioso!
Con l'amore dei pastori e l'erba fresca del nostro territorio,
diventa formaggi gustosissimi e sani, frutto di maestria e benessere.
Scopri Terre di Argil e impara la biodiversità
divertendoti con Lillo e i suoi Amici!**



ITINERARI

Tra cultura storia e paesaggio rurale.

Dieci itinerari che raccontano il GAL Terre di Argil ed i milieu rurali tra Adriatico e Tirreno.

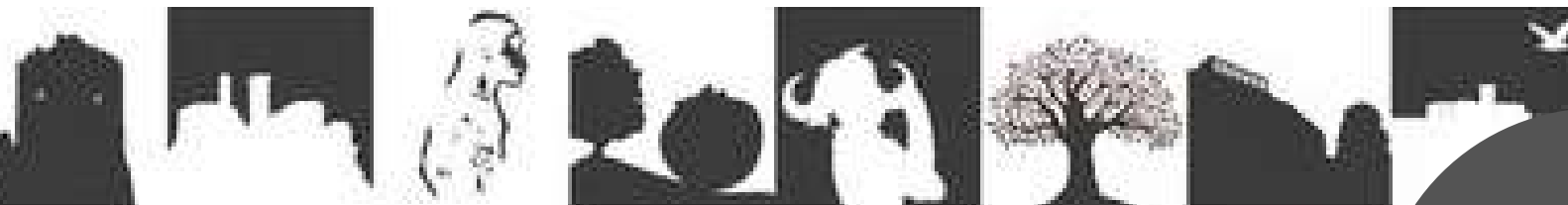
Benvenuti nella **sezione itinerari** della “Guida della Ruralità. GAL Terre di Argil, tra Adriatico e Tirreno”. Le pagine che state per sfogliare aprono le porte a un viaggio straordinario, intitolato “Tra cultura, storia e paesaggio rurale. Dieci itinerari che raccontano il GAL Terre di Argil e l'Heritage tra Adriatico e Tirreno”.

Qui, il paesaggio rurale non fa semplicemente da sfondo, ma diventa la chiave di lettura principale, il filo conduttore che unisce l'opera dell'uomo alla natura.

Immaginate il territorio del GAL Terre di Argil come il “centro di un compasso”. Puntando qui lo spillo, la nostra esplorazione si allarga abbracciando il milieu profondo di tre regioni: il Lazio, l'Abruzzo e una porzione del Molise. UN MOSAICO DI ECCELLENZE, di biodiversità, di tipicità DA SCOPRIRE, GUSTARE E VIVERE. In questo spazio si svelano l'heritage, le filiere agricole, l'enogastronomia e quel sostrato culturale fatto di storie e di volti che rendono unico il Bel Paese.

I dieci itinerari proposti sono stati disegnati seguendo categorie tematiche specifiche (Natura, Enogastronomia, Cultura) per raccontare le diverse anime del territorio: dalle eccellenze vitivinicole alla speleologia, dagli eventi storici all'archeologia, fino al cinema e ai sistemi territoriali agro-rurali. Ciascun percorso è presentato attraverso singole tappe, da intendersi come suggestioni aperte.

Vi invitiamo a reinterpretare e rimodulare i tragitti e i vettori suggeriti (bici, auto, a piedi) in base alle vostre esigenze e tempi, sperimentando, dove possibile, un sistema di mobilità integrato. Ciò che conta davvero sono le singole esperienze, i luoghi e la visione d'insieme che questa guida desidera offrirvi. Buon viaggio.



Grotte, gole e calanchi

 **Tipologia: Natura**

 **Vettore consigliato: Auto**

 **Partenza: Grotta del Turco - Gaeta (LT)**

 **Arrivo: Grotta delle Farfalle - Rocca San Giovanni (CH)**

 **Tappe Proposte: 4**

OVERVIEW

Dalla costa tirrenica all'Adriatico, questo percorso si snoda come un viaggio nelle viscere e nelle pieghe della terra. Il filo conduttore è l'acqua, instancabile scultrice che unisce Lazio e Abruzzo in un racconto geologico millenario.

Si parte dalle grotte marine e preistoriche del Tirreno (Turco, Tiberio, Guattari, Capre), scrigni di storia e mito, per poi addentrarsi nell'entroterra carsico. Qui il paesaggio si fa aspro e spettacolare tra i pinnacoli di Campo Soriano, gli inghiottitoi degli Ausi, le spettacolari concrezioni di Pastena, Falvaterra e Collepardo, fino alle vertiginose pareti delle Gole del Melfa e del Sagittario. Valicato l'Appennino verso le Grotte del Cavallone e i calanchi adriatici, il viaggio si conclude nella Grotta delle Farfalle, fusa con la costa teatina.

1 **TAPPA 1 - 115 Km:**
da Gaeta a Prossedi



2 **TAPPA 2 - 159 Km**
da Prossedi ad Arpino



3 **TAPPA 3 - 207 Km**
da Arpino a Taranta Peligna



4 **TAPPA 4 - 145 Km**
da Taranta Peligna a Rocca S. Giovanni (CH)





Gaeta - Grotta del turco:

è una spettacolare fenditura naturale nella falesia calcarea, originata da fratture tettoniche ed erosione marina.

Sperlonga

Grotta di Tiberio:

La Grotta di Tiberio a Sperlonga è un'ampia cavità marina naturale nei calcari costieri, storicamente riadattata come suggestivo ninfeo romano.

San Felice Circeo

Grotta Guattari e Grotta delle Capre:

La prima delle due è una cavità carsica fossile, nota per lo straordinario deposito di fossili pleistocenici e resti di Neanderthal.

Invece la Grotta delle Capre è un'ampia cavità marina costiera, caratterizzata da evidenti solchi di battente che testimoniano i passati livelli del mare.

Sonnino - Monumento naturale di Campo Soriano:

Campo Soriano a Sonnino è uno straordinario paesaggio carsico interno, famoso per le imponenti guglie calcaree e i vasti campi carreggiati.



Prossedi - Grotta degli Ausi: La Grotta degli Ausi a Prossedi è una rilevante cavità carsica ipogea, caratterizzata da imponenti concrezioni e percorsa da acque sotterranee.

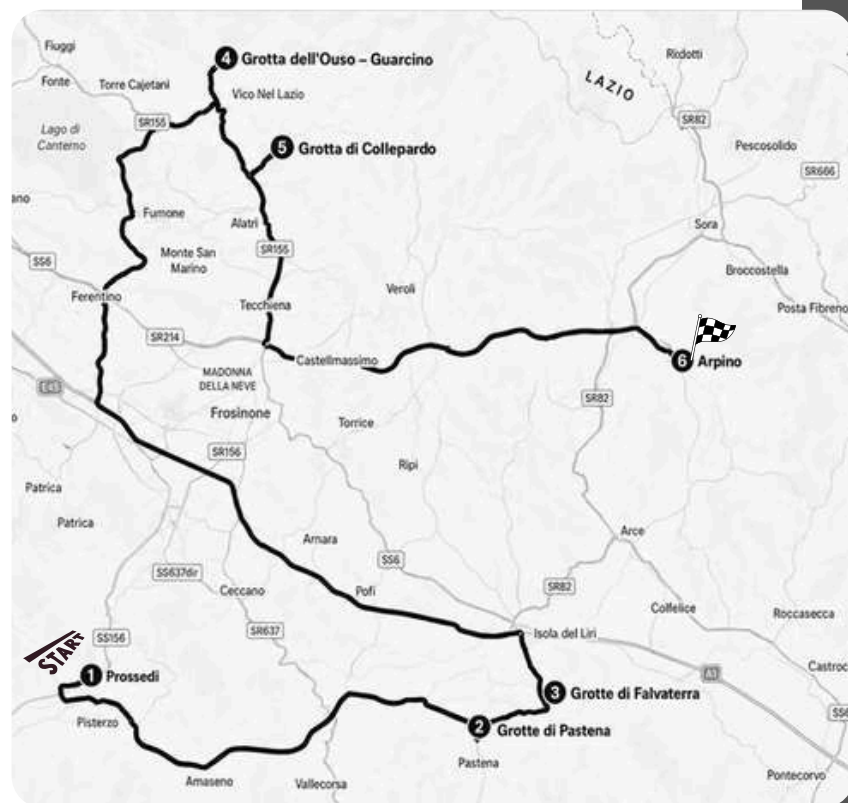
TAPPA 1 - 115 Km

Questi sei siti del Lazio meridionale condividono una forte impronta carsica e tettonica, modellata dall'azione del mare e del tempo. Le grotte costiere (Gaeta, Sperlonga, Circeo) mostrano forme di erosione marina e falesie calcaree nate da variazioni del livello del mare. Campo Soriano e la Grotta degli Ausi, nell'entroterra, presentano invece spettacolari campi carreggiati, conche e doline tipici del carsismo epigeo ed ipogeo.



TAPPA 2 – 159 Km

I quattro siti della Ciociaria condividono una spiccata matrice carsica ed idrogeologica. Le cavità ipogee (Pastena, Falvaterra, Colleparado e l'inghiottitoio dell'Ouso a Guarcino) mostrano l'azione erosiva delle acque sotterranee su rocce calcaree, con spettacolari concrezioni e fiumi ipogei. Consigliamo di pernottare ad Arpino (di cui troverete tutti i dettagli nelle altre pagine della guida), per la bellezza ed il valore culturale del borgo natio di Cicerone.



Prossedi

Pastena - Grotte di Pastena:

Le Grotte di Pastena sono un imponente complesso carsico sotterraneo, celebre per le spettacolari diramazioni attive e fossili ricche di stalattiti.

Falvaterra - Grotte di Falvaterra:

Le Grotte di Falvaterra sono un sistema carsico attivo, caratterizzato da un fiume sotterraneo e spettacolari canyon scavati nella roccia calcarea.

Colleparado - Grotta di Colleparado:

Le Grotte di Colleparado, o dei Bambocci, sono una maestosa cavità carsica fossile, celebre per la singolare foresta di imponenti stalattiti e stalagmiti.

Guarcino - Grotta Ouso:

La Grotta dell'Ouso a Guarcino è un profondo inghiottitoio carsico attivo, punto di accesso a un complesso sistema idrogeologico sotterraneo.

Arpino





Arpino - Gole del Melfa:

Da Arpino si scende nelle Gole del Melfa, un selvaggio e profondo canyon calcareo scavato dal fiume tra imponenti pareti rocciose e falesie verticali.

Balsorano (AQ) - Grotta rupestre Sant'Angelo:

La Grotta di Sant'Angelo a Balsorano è una suggestiva cavità carsica rupestre, situata su una ripida parete e riadattata ad antichissimo santuario.

Anversa degli Abruzzi - Gole del Sagittario:

Le Gole del Sagittario ad Anversa sono uno spettacolare canyon calcareo, scavato dall'erosione fluviale tra imponenti falesie e sorgenti d'acqua.



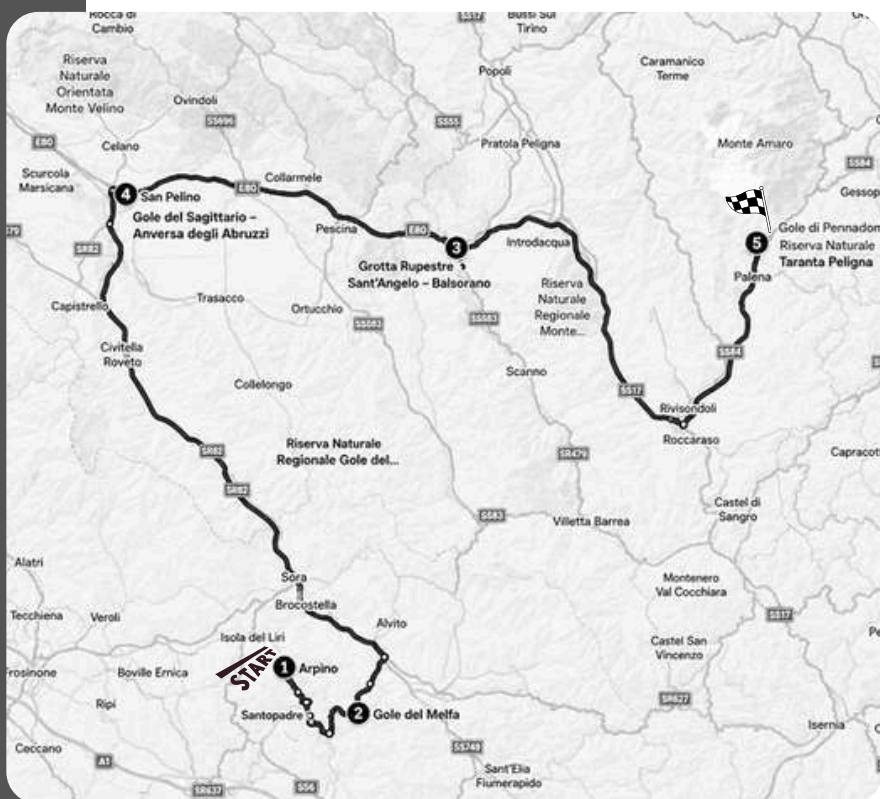
Taranta Peligna - Grotte del Cavallone:

Le Grotte del Cavallone a Taranta Peligna sono una spettacolare cavità carsica d'alta quota, celebre per gli imponenti ambienti e le stalattiti.



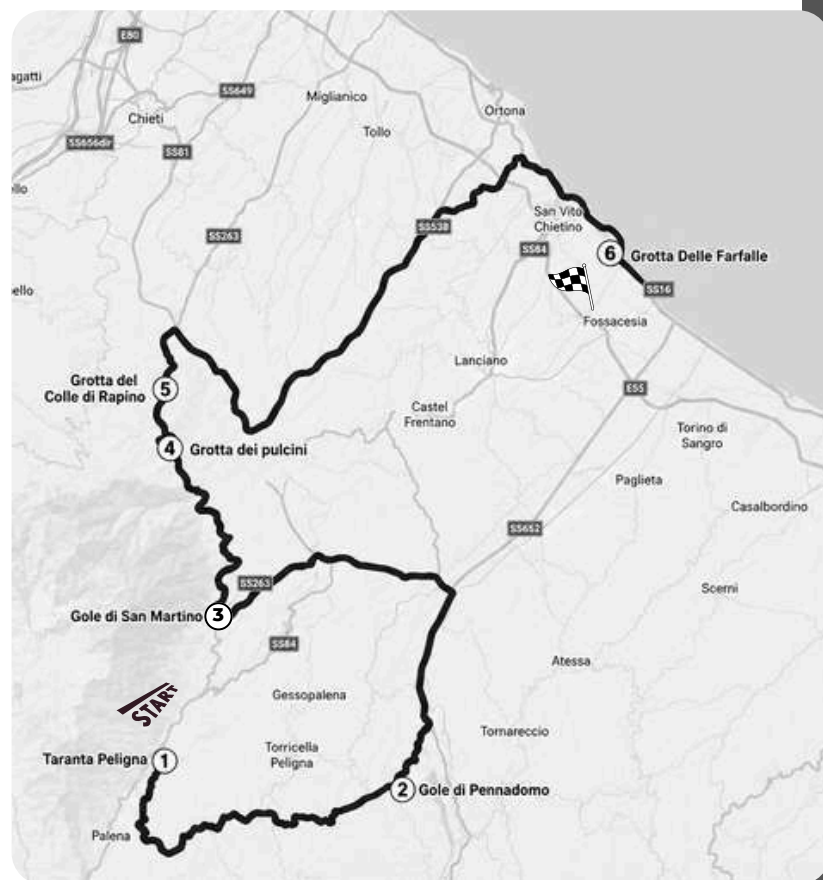
TAPPA 3 – 207 Km

Questi quattro siti dell'Appennino centrale condividono una genesi legata al carsismo e alla profonda erosione lineare. Le spettacolari gole (Melfa e Sagittario) mostrano imponenti canyon scavati dai fiumi nei calcari, con pareti verticali e rupi scoscese. A questo dinamismo epigeo si affiancano le cavità ipogee (Cavallone e Sant'Angelo), generate dal modellamento carsico delle acque.



TAPPA 4 – 145 Km

Questi siti, incastonati tra la Majella e l'Adriatico, condividono una straordinaria impronta carsica ed erosiva. Le imponenti pareti calcaree delle Gole di San Martino e Pennadomo testimoniano la forza millenaria dell'acqua che scava la roccia, dinamica che nell'entroterra genera anche i suggestivi ipogei di Rapino e Guardiagrele, mentre sulla costa plasma i profondi valloni fossili della Grotta delle Farfalle.



Taranta Peligna

Pennadomo

Gole di Pennadomo:

Le Gole di Pennadomo hanno spettacolari lame calcaree e aspre creste rocciose modellate dall'erosione, che dominano la valle del Sangro con pareti verticali.

Fara San Martino

Gole di San Martino:

Le Gole di San Martino hanno una monumentale fenditura nella roccia della Majella, dove pareti calcaree altissime e strette si aprono verso il cielo.

Guardiagrele

Grotte dei Pulcini:

Le Grotte dei Pulcini si aprono come suggestivi anfratti carsici sulla Majella, rivelando spettacolari geometrie di erosione in un'atmosfera unica.

Rapino

Grotta Colle di Rapino:

La Grotta del Colle di Rapino custodisce un suggestivo antro carsico ai piedi della Majella, dove la roccia calcarea fonde natura, storia e archeologia.

Rocca San Giovanni

Grotta delle farfalle:

La Grotta delle Farfalle racchiude un profondo vallone fossile sulla costa teatina, dove l'erosione ha creato un'oasi rigogliosa a due passi dal mare.

1 **TAPPA 1 - 57 km**
da Cassino a Castro dei Volsci



2 **TAPPA 2 - 130 km**
da Castro dei Volsci a Priverno



3 **TAPPA 3 - 135 km**
da Priverno a Terracina



4 **TAPPA 4 - 60,4 km**
da Terracina a Minturno



Sulle Orme Di Argil – Nei Luoghi Della Storia



Tipologia: Cultura-storia



Vettore consigliato: Auto



Partenza: Cassino (FR)



Arrivo: Minturno (LT)



Tappe Proposte: 4

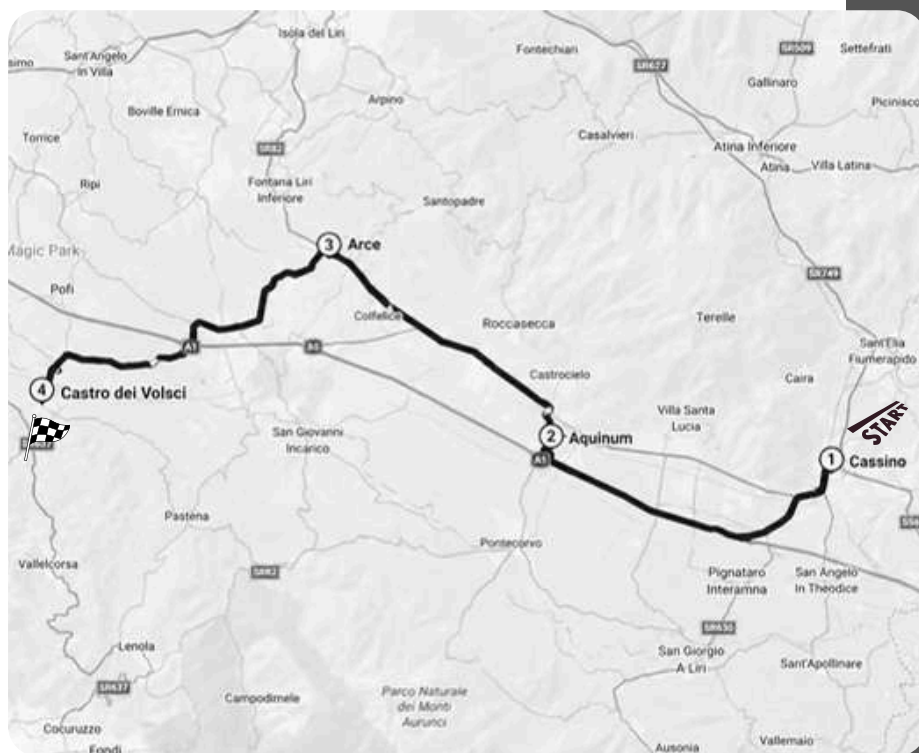
OVERVIEW

Dalle possenti mura megalitiche dell'entroterra ciociaro ai porti monumentali del litorale pontino, questo itinerario svela il fitto tessuto storico del Lazio meridionale. Il tratto comune è l'eredità della romanizzazione e delle antiche popolazioni italiche, un racconto di pietra che si snoda lungo direttrici strategiche come la Via Appia Antica.

Il viaggio unisce la monumentalità difensiva delle acropoli di Alatri e Arpino, dalle spettacolari mura poligonali, alle raffinate architetture urbane di Casinum, Aquinum e Fregellae. Passando per la preistoria con l'uomo di Argil ed i suggestivi resti di Norba e Cori, il percorso scende verso il Tirreno. Qui la magnificenza imperiale si riflette nella Villa di Domiziano, nei templi di Terracina (Anxur) e nella Tomba di Cicerone, fino alle imponenti rovine di Minturnae.

TAPPA 1 – 57 KM

Questi siti, culla della media valle del Liri e del Sacco, condividono un paesaggio geomorfico fluviale e carsico. Le pianure alluvionali e le risorgive sorgentizie (come alle Terme Varroniane e ad Aquinum) hanno favorito l'antico popolamento, protetto da dorsali calcaree. Qui l'uomo ha sfruttato i terrazzamenti naturali e i travertini locali per fondare monumentali città e aree sacre.



Cassino - Museo Archeologico Nazionale "Gianfilippo Carettoni", Area Archeologica di Casinum: Tra le rocce di Casinum e il Museo Carettoni, l'area di Cassino svela un paesaggio unico, arricchito dalle limpide risorgive delle Terme Varroniane.

Castrocielo - Aquinum:

A Castrocielo, l'area di Aquinum si adagia su un pianoro di travertino, segnato da antiche vie d'acqua che hanno cullato la monumentale città romana.

Arce - Parco archeologico di Fregellae:

Ad Arce, il Parco di Fregellae sorge su un terrazzo fluviale che domina il Liri, sfruttando una posizione geomorfica strategica per l'antico controllo della valle.

Castro dei Volsci - Museo Civico archeologico e Zona archeologica:

A Castro dei Volsci, il Museo Civico e l'area archeologica coronano un'altura calcarea, panoramico balcone naturale sulla valle del Sacco.

Castro dei Volsci

Pofi - Museo Preistorico:

Il Museo Preistorico di Pofi sorge su un singolare colle vulcanico isolato nella valle, dove i tufi hanno custodito preziosi reperti fossili.

Arpino - L'Acropoli:

Ad Arpino, l'Acropoli corona un aspro sperone calcareo, una roccaforte naturale cinta da mura ciclopiche a strapiombo sulla valle del Liri.

Veroli - Museo Civico archeologico:

A Veroli, il Museo Civico sorge su un colle calcareo dei Monti Ernici, panoramico balcone roccioso affacciato sulle valli della Ciociaria.

Alatri - Acropoli:

L'Acropoli di Alatri domina la valle da un colle calcareo, dove le ciclopiche mura poligonali si fondono perfettamente con lo sperone di roccia.

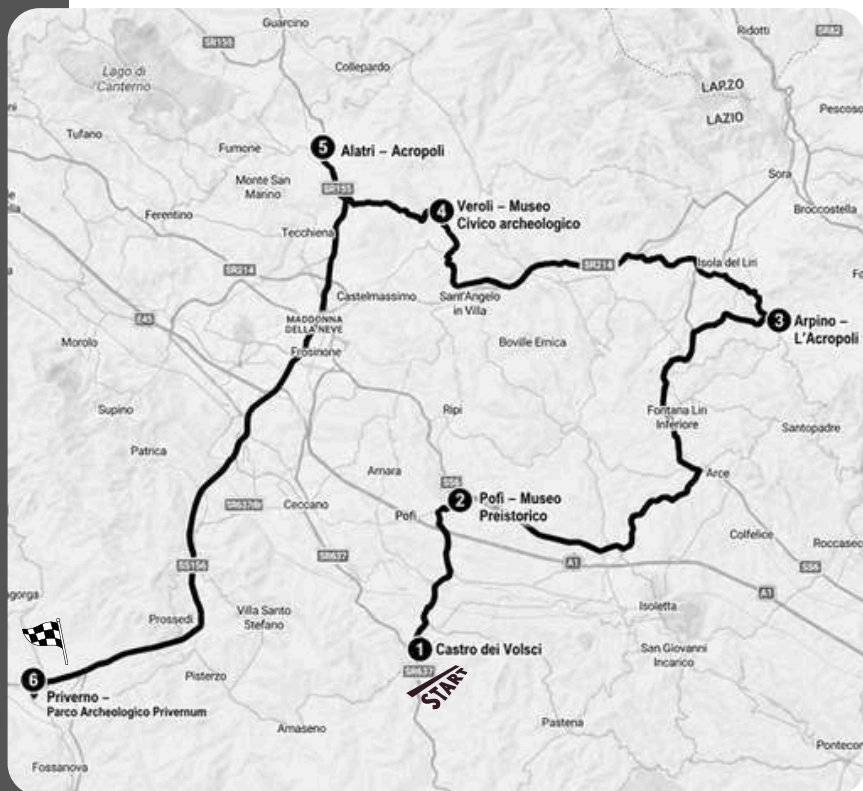
Priverno - Parco Archeologico

Privernum:

Il Parco Archeologico Privernum si adagia nella piana alluvionale dell'Amaseno, un bacino fluviale cinto dalle dorsali calcaree dei Lepini.

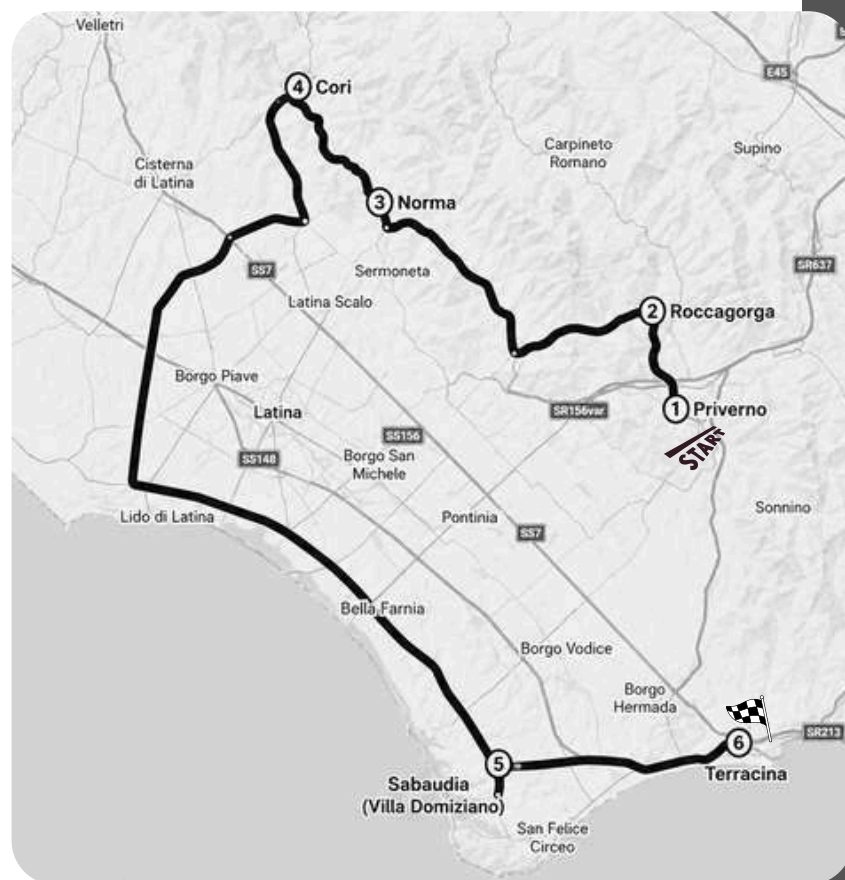
TAPPA 2 – 135 KM

Questi siti del Lazio meridionale condividono un paesaggio legato ai rilievi calcarei di Ernici e Lepini, con l'eccezione vulcanica del colle di Pofi. Il tratto comune è la scelta strategica di acropoli, speroni o dossi collinari affacciati sulle valli fluviali, dove la morfologia aspra ha offerto difese naturali e abbondante pietra calcarea o tufacea per gli insediamenti antichi.



TAPPA 3 – 135 KM

Questi siti raccontano il passaggio geomorfico tra l'asprezza carsica dei Monti Lepini e la pianura pontina. Se Norma, Cori e Roccagorga si arroccano su imponenti speroni e balze calcaree dalle difese naturali, la Villa di Sabaudia e l'Appia a nord di Terracina occupano la piana costiera e alluvionale, muovendosi tra zone umide, laghi e il piede delle dorsali rocciose.



Priverno

Roccagorga - Etnomuseo Monti Lepini:

A Roccagorga, l'Etnomuseo sorge tra le aspre balze calcaree dei Monti Lepini, un paesaggio carsico che ha plasmato la cultura del territorio.

Norma - Parco Archeologico di Norba:

A Norma, il Parco Archeologico di Norba si arrocca su un'imponente rupe calcarea, straordinario balcone naturale sospeso sulla piana pontina.

Cori - I templi di Ercole e Dioscuri:

A Cori, i templi di Ercole e Dioscuri coronano terrazzamenti calcarei dei Lepini, dominando la pianura pontina da spettacolari speroni di roccia.

Sabaudia - Villa di Domiziano:

A Sabaudia, la Villa di Domiziano sorge sulle sponde del lago costiero di Paola, tra le dune e le zone umide della piana alluvionale pontina.

Terracina (nord) - Tratti Appia Antica (UNESCO)

A nord di Terracina, i tratti dell'Appia Antica seguono il piede delle pendici calcaree, segnando il confine geomorfico con la pianura pontina.

Terracina



Terracina - Foro Emiliano e la spianata, Teatro Silla, Tempio di Giove Anxur:

A Terracina, il Foro e il Tempio di Giove Anxur coronano una rupe calcarea a strapiombo, cerniera geomorfica tra i Monti Ausoni e il Tirreno.

Fondi, Itri - Tratti dell'Appia Antica: Tra Fondi e Itri, i tratti dell'Appia Antica superano l'aspro valico calcareo dei Monti Aurunci, snodandosi tra strette gole e valli carsiche.

Itri - Tratti dell'Appia Antica: A Itri, l'Appia Antica si incunea nella selvaggia Gola di Sant'Andrea, un aspro corridoio calcareo stretto tra le imponenti pareti degli Aurunci.

Formia - Tomba di Cicerone: A Formia, la Tomba di Cicerone sorge sulla stretta piana costiera ai piedi delle pendici calcaree degli Aurunci, aperta sul Golfo di Gaeta.



Minturno - Parco Archeologico di Minturnae:

A Minturno, il parco archeologico occupa la piana alluvionale alla foce del Garigliano, a ridosso del litorale.

TAPPA 4 – 60,4 km

Questi siti segnano l'incontro ravvicinato tra le dorsali calcaree di Ausoni e Aurunci e il Mar Tirreno. Il filo conduttore paesaggistico è il corridoio naturale della Via Appia: si passa dalle spettacolari rupi costiere di Terracina e Formia, attraverso l'aspro valico carsico di Itri, fino alle pianure alluvionali e costiere della conca di Fondi e della foce del Garigliano a Minturno.



MOVIETRAIL



Tipologia: Cultura



Vettore consigliato: Auto/traghetto



Partenza: Anagni (FR)



Arrivo: Sermoneta (LT)



Tappe Proposte: 8

Questo itinerario celebra lo straordinario connubio tra il paesaggio rurale e l'heritage storico di Lazio e Abruzzo, trasformati in un set a cielo aperto da maestri della regia e star internazionali. Il filo conduttore è la capacità di questi territori, tra borghi medievali, coste mitiche e vette appenniniche, di farsi specchio dell'immaginario cinematografico, unendo capolavori immortali alla memoria biografica di icone come Manfredi, Mastroianni e De Sica.

Dalle architetture di Anagni e Sermoneta ai chiostri di Fossanova, il viaggio si snoda tra il grande cinema d'autore e la commedia. Tocca le scogliere del Circeo, Gaeta e l'isola di Ventotene, per poi rievocare il neorealismo tra Fondi, Vallecorsa e la Ciociaria. Risalendo il Frusinate fino ai crinali abruzzesi di Forca d'Acero, Capistrello, Sulmona e della scenografica Rocca Calascio, il percorso si chiude ad Isola del Liri.

TAPPA 1 - 100 Km:
Anagni – Sermoneta

TAPPA 2 - 83,6 Km :
Sermoneta - Terracina

TAPPA 3 - 29 miglia (1h30):
Terracina – Ventotene

TAPPA 4 - 28 miglia + 84,3 Km:
Ventotene - Pastena

TAPPA 5 - 115 Km:
Pastena - Pescasseroli

TAPPA 6 - 91 Km:
Pescasseroli - Sulmona

TAPPA 7 - 147 Km:
Sulmona – Pescara

TAPPA 8 - 114 Km:
Pescina – Isola del Liri



Anagni

Don Chisciotte e Sancho Panza (Commedia, 1968, regia di G. Grimaldi, con Franchi e Ingrassia): Girato nel centro storico di Anagni per ricreare la Spagna seicentesca.

I 2 crociati (Commedia, 1968, regia di G. Orlandini, con Franchi e Ingrassia): Sfrutta le intatte mura medievali di Anagni come set naturale.

Nostalgia (Drammatico, 1983, regia di A. Tarkovskij, con O. Jankovskij): *Miglior Regia a Cannes*. Utilizza la mistica Cattedrale di Anagni per le scene più spirituali.

Alatri

Il Gattopardo (Storico, 1963, regia di L. Visconti, con B. Lancaster e C. Cardinale): *Palma d'Oro a Cannes*. Include scene di passaggio truppe girate tra le colline di Alatri.

Sicilia Express (Serie TV, Commedia, 2025, regia e int. di Ficarra e Picone): Il centro di Alatri è stato trasformato per simulare caratteristici borghi del sud.

Frosinone

Baila Guapa (Musicale, 1979, regia di A. Tagliavia, con G. Piedimonte): Girato a Frosinone, rappresenta un raro documento visivo sulla città alla fine degli anni '70.

Abbazia Fossanova

Decameron (Drammatico, 1971, regia di P. P. Pasolini, con F. Citti): *Orso d'Argento a Berlino*. Ambientato nell'austera Abbazia di Fossanova usando comparse locali.

L'ordine del tempo (Drammatico, 2023, regia di L. Cavani, con A. Gassmann e C. Gerini): *Premio del Presidente a Venezia*.



Sermoneta

Il Racconto dei racconti (Fantastico, 2015, regia di M. Garrone, con S. Hayek): *7 David di Donatello*. Il Castello Caetani di Sermoneta è stato parzialmente ridisegnato come reggia fantasy.

Il ragazzo e la tigre (Avventura, 2022, regia di B. Quilici, con S. Pawar): Ha coinvolto attivamente la radicata comunità sikh/indiana di Sermoneta come comparse e consulenti.

Non ci resta che piangere (Commedia, 1984, regia e int. di M. Troisi e R. Benigni): *Campione d'incassi*. La mitica scena della dogana ("Un fiorino!") è stata girata nelle campagne di Sermoneta.

TAPPA 1 – 100 km

Nell'immaginario mainstream, questi siti evocano il fascino millenario del Lazio. Anagni ("Città dei Papi") e Alatri dalle mura ciclopiche richiamano un passato monumentale, mentre l'Abbazia di Fossanova offre una mistica pace gotica. Sermoneta, set cinematografico d'elezione, si impone come borgo medievale da cartolina, mentre Frosinone si distingue come dinamico capoluogo della Ciociaria.



TAPPA 2 e 3 (83,6 km + 29 miglia)

Nell'immaginario mainstream questa costa unisce razionalismo, mito e turismo. Latina e Sabaudia evocano la bonifica e l'architettura di fondazione, con Sabaudia percepita come meta d'élite tra dune selvagge e laghi. San Felice e il Circeo richiamano l'esclusività balneare immersa nel mito di Circe, mentre Terracina si impone per il mix tra movida estiva e monumentale storia romana.

Ventotene è percepita come una perla vulcanica autentica e selvaggia, lontana dal turismo di massa. Celebre per i fondali della sua riserva marina e il porto romano, l'isola unisce la bellezza del paesaggio a una profonda eredità storico-politica: è infatti universalmente celebrata come culla dell'Europa unita per il celebre Manifesto antifascista del 1941.

SERMONETA

LATINA

- **Mio fratello è figlio unico**

(Drammatico, 2007, regia di D. Luchetti, con E. Germano e R. Scamarcio)

Vincitore di 5 David di Donatello. È interamente girato tra le architetture razionaliste di Latina e Sabaudia per rievocare l'Italia degli anni '60 e '70;

- **La storia di Piera**

(Drammatico, 1983, regia di M. Ferreri, con I. Huppert e M. Mastroianni)

Miglior Interpretazione Femminile a Cannes. Sfrutta il centro di Latina (Corso della Repubblica) per creare un contrasto visivo tra il rigore della città e l'anarchia psicologica delle protagoniste;

- **Polvere di stelle**

(Commedia/Musicale, 1973, regia e int. di A. Sordi, con M. Vitti)

Vincitore del David di Donatello a Monica Vitti. Molte disavventure della sgangherata compagnia teatrale sono ambientate per le strade di Latina e sulla costa laziale.

SABAUDIA

- **Gioco pericoloso**

(Thriller, 2025, regia di L. Pellegrini, con Elodie e T. Trabacchi)

Questo noir è un vero tour della costa pontina, con scene girate nell'area del Peretto (San Felice Circeo), a Torre Paola (Sabaudia) e al Tempio di Giove Anxur (Terracina);

- **Immaturi**

(Commedia, 2011, regia di P. Genovese, con R. Bova e A. Angiolini)

Una splendida e iconica villa sul lungomare di Sabaudia fa da quartier generale isolato in cui il gruppo di amici si ritrova per preparare l'esame di maturità;

- **Quo vado?**

(Commedia, 2016, regia di G. Nunziante, con C. Zalone)

Vincitore del Biglietto d'Oro. I finti villaggi africani della tribù del Dogon sono stati interamente ricostruiti nel territorio di Latina, tra il lago di Fogliano e il Parco Nazionale del Circeo;

- **Non ti muovere**

(Drammatico, 2004, regia e int. di S. Castellitto, con P. Cruz)

Vincitore di 2 David di Donatello. Sfrutta la stessa e malinconica spiaggia di Sabaudia (utilizzando la medesima villa di Immaturi) come casa delle vacanze dei protagonisti.

- **Amore mio aiutami**

(Commedia, 1969, regia e int. di A. Sordi, con M. Vitti)

Cult assoluto del cinema italiano; la leggendaria e lunghissima scena in cui Sordi rincorre e schiaffeggia Monica Vitti sulla sabbia è stata girata interamente tra le dune di Sabaudia.

SAN FELICE E PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

- **Ben-Hur**

(Storico/Kolossal, 1959 / 2016, regia di W. Wyler / T. Bekmambetov)

L'originale del 1959 (11 premi Oscar) ricreò le oasi africane a Fogliano (Latina), mentre il remake del 2016 ha sfruttato le vaste campagne aperte adiacenti alla città di Latina;

- **Il Talento di Mr Ripley**

(Thriller, 1999, regia di A. Minghella, con M. Damon e J. Law): BAFTA a Jude Law e 5 nomination agli Oscar. Per ricreare gli scorci dell'immaginaria località costiera di "Mongibello", la produzione ha scelto il porto e gli affacci storici di Ventotene;

- **007 - Quantum of Solace**

(Azione, 2008, regia di M. Forster, con D. Craig):

Le spettacolari sequenze d'azione e i frenetici inseguimenti automobilistici iniziali della pellicola sfrecciano lungo le strade panoramiche che costeggiano il promontorio del Circeo;

- **Romeo and Juliet**

(Romantico, 2013, regia di C. Carlei, con H. Steinfeld e D. Booth)

Questa produzione internazionale ha scelto la natura incontaminata e i paesaggi campestri delle campagne vicino a Latina per simulare la brughiera fuori Verona.

TERRACINA

Chiedimi se sono felice

(Commedia, 2000, regia di Aldo, Giovanni e Giacomo e M. Venier)

Campione assoluto d'incassi. Tutta la parte finale del film ambientata nel paese d'origine di Aldo in Sicilia è in realtà un trucco scenico girato nella Piazza del Municipio e nei vicoli storici di Terracina.



VENTOTENE

- **The New Pope**

(Drammatico/Serie TV, 2020, regia di P. Sorrentino, con J. Law, J. Malkovich e S. Orlando).

Ha ricevuto diverse nomination agli Emmy e ai premi BAFTA. Alcune riprese chiave, tra cui le scene sulla spiaggia a Gaeta e il teso finale di stagione ambientato in una scuola, sono state girate proprio sull'isola di Ventotene;

- **Ferie d'Agosto**

(Commedia, 1996, regia di P. Virzì, con S. Orlando, S. Ferilli e E. Fantastichini).

Vincitore del David di Donatello come Miglior Film. Interamente ambientato e girato a Ventotene, è diventato un cult assoluto che racconta lo scontro socio-culturale dell'Italia degli anni '90 attraverso la vita dell'isola;

- **Un altro Ferragosto**

(Commedia/Drammatico, 2024, regia di P. Virzì, con S. Orlando, S. Ferilli e C. De Sica).

Ha ottenuto diverse candidature ai Nastri d'Argento. È il sequel diretto girato a Ventotene a quasi trent'anni di distanza dal primo capitolo, per raccontare l'evoluzione dei personaggi e omaggiare la memoria storica ed europea dell'isola; Consigliamo di fermarvi almeno una notte sull'isola.



TAPPA – 4 (28 MIGLIA + 84,3 KM)

Questo territorio unisce coste mitiche e un entroterra fiero. Gaeta evoca storia marinara e falesie, Sperlonga è il borgo bianco chic e Fondi si lega alla sua fertile pianura. Salendo in Ciociaria il paesaggio si fa rurale: Vallecora spicca per gli uliveti secolari, Castro dei Volsci come panoramico "balcone" medievale e Pastena per il fascino sotterraneo delle sue grotte carsiche.

Traghetto da Ventotene sino a Formia

Gaeta

- **The New Pope**

Serie TV drammatica (2020), regia di P. Sorrentino, con J. Law e J. Malkovich. Nomination agli Emmy.
Le spiagge e gli scorci.

Sperlonga

- **Bianca 2 (Blanca)**

Serie TV poliziesca (2023), regia di J. M. Michelini, con M. C. Giannetta. Vincitrice del Nastro d'Argento.
Sono stati scelti il borgo marinaro e i vicoli bianchi di Sperlonga per girarvi affascinanti scene esterne.

Fondi/Vallecora

- **La ciociara**

Drammatico (1960), regia di V. De Sica, con S. Loren.
Premio Oscar alla Loren e Palma d'Oro.
Unisce visivamente la pianura di Fondi (scena della chiesa) e le aspre zone montane di Vallecora.

Castro dei Volsci

- **Per grazia ricevuta**

Commedia (1971), regia e int. di N. Manfredi.
Miglior opera prima a Cannes.
Valorizza l'architettura medievale di Castro dei Volsci, borgo arroccato e celebre paese natale di Manfredi.

Pastena

- **Sono un fenomeno paranormale**

Commedia (1985), regia di S. Corbucci, con A. Sordi.
Sfrutta l'atmosfera ancestrale e l'incredibile conformazione delle Grotte di Pastena per i bizzarri eventi mistici del protagonista.

Fantozzi va in pensione

Commedia (1988), regia di N. Parenti, con P. Villaggio.
Le Grotte di Pastena fanno da sfondo alla tragicomica gita dei pensionati della Megaditta.
Il comune ospita anche la storica casa materna di Nino Manfredi che oggi è divenuto un museo visitabile denominato "Casa Manfredi"





PASTENA

CEPRANO

- **Famosa**

(Film drammatico, 2020, regia di A. Mortelliti, con J. Piroli e M. Paolillo).

Presentato alla Festa del Cinema di Roma. Racconta il riscatto sociale di un giovane ballerino ed è interamente ambientato e girato a Ceprano.

ROCCASECCA

- **Gli Onorevoli**

(Commedia, 1963, regia di S. Corbucci, con Totò e P. De Filippo).

Cult della satira politica italiana, è celebre per lo slogan "Vota Antonio!" lanciato dal personaggio di Antonio La Trippa.

- **Din Don - Una parrocchia in due**

(Commedia TV, 2018, regia di C. Norza, con E. Salvi e M. Battista).

Grande successo di ascolti Mediaset, la pellicola è stata girata interamente nel centro storico e nelle piazze di Roccasecca.

FORCA D'ACERO

- **Pane, amore e fantasia**

(Commedia, 1953, regia di L. Comencini, con V. De Sica e G. Lollobrigida).

Vincitore dell'Orso d'Argento a Berlino. Include storiche sequenze campestri ambientate nella natura selvaggia di Forca d'Acero.

OPI

- **Un mondo a parte**

(Commedia, 2024, regia di R. Milani, con A. Albanese e V. Raffaele).

Candidato ai Nastri d'Argento. È stato girato interamente tra le montagne innevate e le stradine del piccolo borgo.



PESCASSEROLI E PARCO NAZIONALE ABRUZZO LAZIO MOLISE:

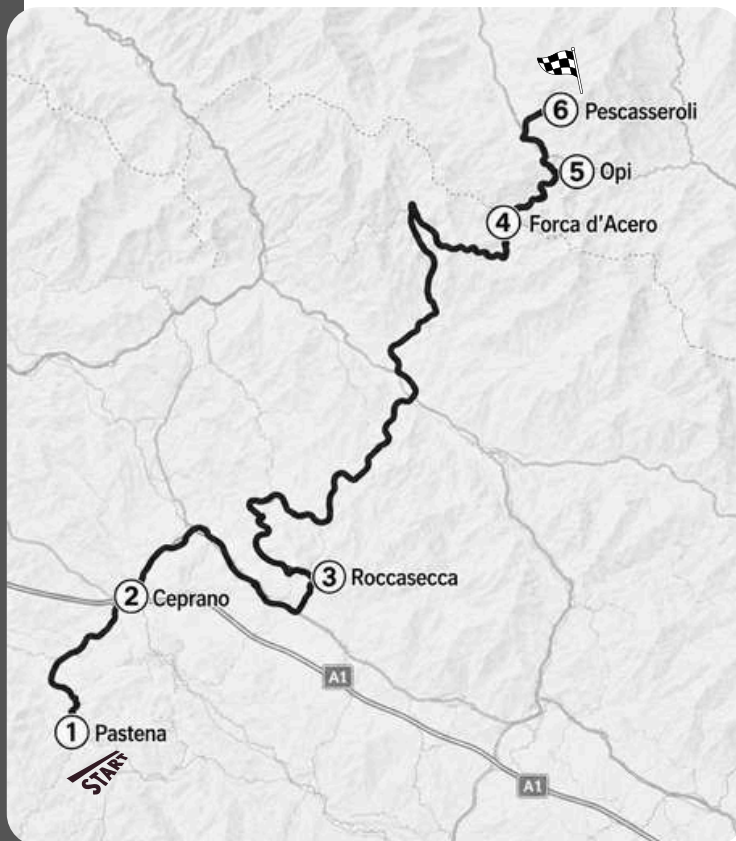
- **La volpe e la bambina**

(Favola naturalistica, 2007, regia di L. Jacquet, voce di A. Angiolini).

Produzione internazionale che ha scelto il fiabesco Bosco della Difesa a Pescasseroli, nel cuore selvaggio del Parco.

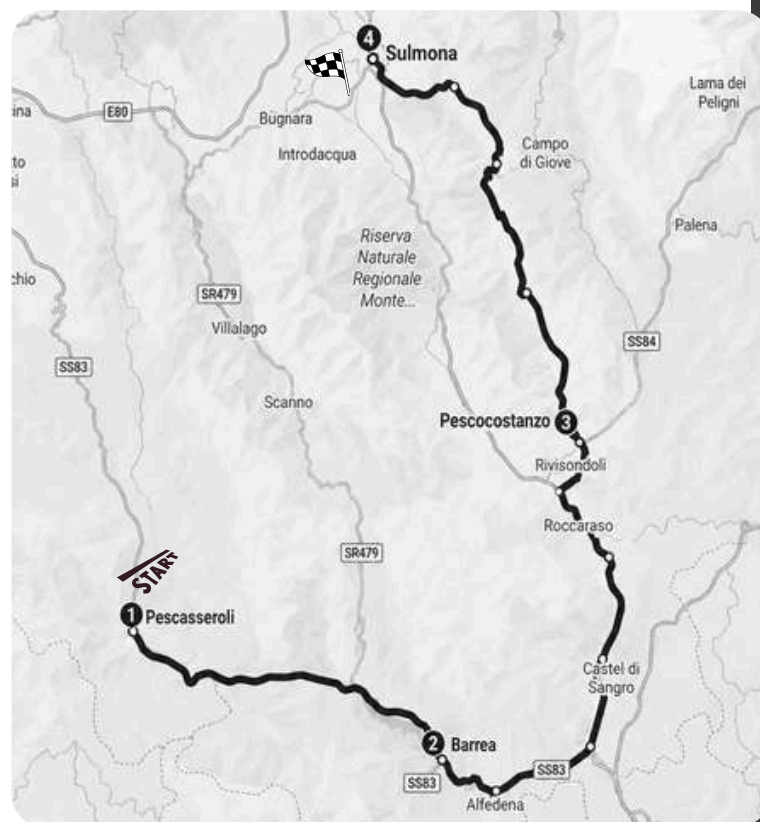
TAPPA 5 (115km)

Questo territorio unisce la Ciociaria al cuore selvaggio dell'Appennino. Ceprano e Roccasecca evocano radici medievali e antiche terre di confine. Salendo, Forca d'Acero incanta con le sue spettacolari e dense faggete. Infine, Opi, piccolo borgo arroccato, e Pescasseroli sono gli storici custodi del Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise, simboli di natura incontaminata, turismo montano e fauna protetta.



TAPPA 6 (91 KM)

Questo territorio abruzzese coniuga una natura fiera a raffinate tradizioni. Barrea si identifica nel suggestivo borgo medievale affacciato sul suo lago, simbolo del Parco Nazionale. Pescocostanzo emerge come un prezioso scrigno di architettura rinascimentale e artigianato d'eccellenza. Sulmona, patria di Ovidio, si impone come la storica capitale dei confetti ai piedi della Majella.



PESCASSEROLI



BARREA

- **La messa è finita**

(Commedia/Drammatico, 1985, regia di N. Moretti, con N. Moretti e M. Messeri).

Vincitore dell'Orso d'Argento a Berlino. Lo splendido scenario naturale del lago di Barrea fa da sfondo ad alcune delle sequenze più malinconiche e intime della pellicola.

PESCOCOSTANZO

- **Straziarmi ma di baci saziarmi**

(Commedia, 1968, regia di D. Risi, con N. Manfredi e U. Tognazzi).

Grande successo di pubblico. Sfrutta la storica e suggestiva stazione ferroviaria di Rivisondoli-Pescocostanzo per ambientarvi i tormentati e tragicomici incontri dei due innamorati.

- **I briganti italiani**

(Storico, 1961, regia di M. Camerini, con V. Gassman e E. Borgnine).

Dramma d'avventura che ha scelto gli scorci antichi del centro di Pescocostanzo per ricostruire le accese battaglie e le atmosfere di un borgo del Sud nell'epoca del brigantaggio.

SULMONA



- **Parenti serpenti**

(Commedia/Drammatico, 1992, regia di M. Monicelli, con P. Panelli e A. Haber).

Vincitore del Nastro d'Argento. È interamente ambientato e girato tra i vicoli storici e la monumentale Piazza Garibaldi di Sulmona durante le festività natalizie.

- **Fontamara**

(Drammatico/Storico, 1980, regia di C. Lizzani, con M. Placido e I. Di Benedetto.)

Tratto dal romanzo di Silone, ha utilizzato le strade di Sulmona per ricostruire le piazze del mandamento e mettere in scena le drammatiche ingiustizie subite dai contadini abruzzesi.

- **The American**

(Thriller, 2010, regia di A. Corbijn, con G. Clooney e V. Placido).

Successo internazionale al botteghino. Questa grande produzione hollywoodiana ha trasformato in set Piazza XX Settembre e l'antico Acquedotto Svevo di Sulmona per gli inseguimenti e gli appuntamenti del protagonista.

ROCCA CALASCIO

- **Ladyhawke**

(Fantasy/Avventura, 1985, regia di R. Donner, con R. Hauer e M. Pfeiffer).

Ricevette due nomination agli Oscar. L'iconico e spettacolare castello diruto che funge da rifugio del monaco Imperius è proprio la rocca di Rocca Calascio.

- **Il nome della rosa**

(Thriller storico, 1986, regia di J.J. Annaud, con S. Connery e C. Slater).

Vincitore di due premi BAFTA. I selvaggi scenari abruzzesi che circondano Rocca Calascio sono stati utilizzati per le suggestive inquadrature esterne dell'immensa abbazia.

OVINDOLI

- **La strada**

(Drammatico, 1954, regia di F. Fellini, con A. Quinn e G. Masina).

Vincitore del Premio Oscar come Miglior film straniero. Le poetiche e gelide sequenze invernali del viaggio di Zampanò e Gelsomina sfruttano i paesaggi montani e innevati di Ovindoli.

AIELLI E PESCHINA

- **Fontamara**

(Storico/Drammatico, 1980, regia di C. Lizzani, con M. Placido e I. Di Benedetto).

Vincitore del David di Donatello. Tratto dal celebre romanzo di Ignazio Silone, ha unito come set i vicoli e i borghi autentici di Pescina (paese natale dell'autore) e Aielli alta.

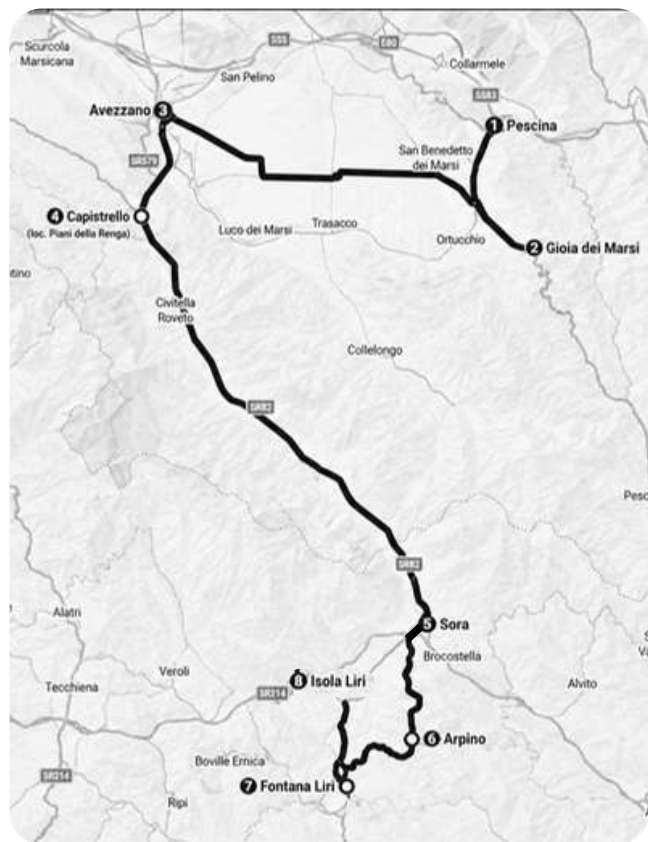
TAPPA 7 (147 km)

Sulmona si impone come il cuore monumentale della Valle Peligna, adagiata ai piedi della Majella. Celebre nel mondo come patria del poeta Ovidio, la città unisce l'eredità classica a una raffinata tradizione artigianale legata alla produzione dei confetti. Il suo paesaggio urbano è fortemente caratterizzato dalla scenografica Piazza Garibaldi e dalle antiche arcate dell'acquedotto svevo.



TAPPA 8 (114 KM)

Questo territorio unisce la Marsica selvaggia alla Ciociaria colta. Gioia dei Marsi evoca la natura del Parco Nazionale e Avezzano la piana del Fucino. Spostandosi nel Lazio, Sora si identifica con il suo fiume, mentre Arpino e Fontana Liri splendono come illustri patrie di Cicerone e Mastroianni. Isola del Liri incanta per la spettacolare cascata che taglia in due il centro storico.



PESCINA 

Gioia dei Marsi

Un mondo a parte (Commedia, 2024, regia di R. Milani, con A. Albanese e V. Raffaele).

Candidato ai Nastri d'Argento. Ha coinvolto diverse zone montane d'Abruzzo, tra cui il suggestivo e isolato borgo di Sperone situato nel comune di Gioia dei Marsi.

Avezzano

The Dog Stars (Fantascienza, 2026, regia di R. Scott, con J. Elordi e J. Brolin).

Tratto dal romanzo di Peter Heller, trasforma le vie e il nucleo industriale della città in un desolato scenario post-apocalittico americano.

Capistrello (loc. Piani della Renga):

Lo chiamavano Trinità... (Western/Commedia, 1970, regia di E.B. Clucher, con T. Hill e B. Spencer).

Cult intergenerazionale del cinema italiano, sfrutta gli splendidi e selvaggi pascoli montani dei Piani della Renga a Capistrello per ricreare le atmosfere del selvaggio West.

Sora

Città natale di Vittorio De Sica, leggendario attore e regista, vincitore di quattro Premi Oscar. La cittadina ciociara detiene l'immensa connotazione storico-culturale di aver dato i natali nel 1901 al celebre e indimenticato maestro del neorealismo.

Arpino

Splendor (Commedia, 1989, regia di E. Scola, con M. Mastroianni e M. Troisi).

Candidato alla Palma d'Oro a Cannes. Questo romantico e malinconico omaggio al cinema di una volta è interamente ambientato e girato nello storico borgo.

La professoressa di scienze naturali (Commedia erotica, 1976, regia di M. M. Tarantini, con L. Carati e M. Gammino).

Cult del fortunato filone sexy all'italiana degli anni '70, ha trasformato in un movimentato set le piazze e le storiche strade.

Il primo Natale (Commedia, 2019, regia e int. di Ficarra e Picone). Vincitore del David dello Spettatore.

Le divertenti scene iniziali e finali ambientate in epoca contemporanea sfruttano la splendida cornice dell'acropoli di Civitavecchia.

Fontana Liri

Per grazia ricevuta (Commedia/Drammatico, 1971, regia e int. di N. Manfredi).

Premiato al Festival di Cannes come miglior opera prima. Include importanti sequenze ambientate a Fontana Liri, borgo celebre a livello internazionale anche per essere il paese natale di Marcello Mastroianni.

Isola Liri

A ciascuno il suo (Noir/Drammatico, 1967, regia di E. Petri, con G. M. Volonté e I. Papas).

Premiato a Cannes per la migliore sceneggiatura. Tratto dall'omonimo romanzo di Sciascia, ha visto girare alcune delle sue più intense e opprimenti scene a Isola del Liri.

IL CAMMINO DELLA REGINA CAMILLA

-  **Tipologia: Natura, cultura, enogastronomia**
-  **Vettore consigliato: Bici, piedi, cavallo**
-  **Partenza: Sonnino (LT)**
-  **Arrivo: Sonnino (LT)**

Lunghezza 185 Km

-  **Tappe Proposte**
 - In bicicletta: 3**
 - A piedi: 13**
 - A cavallo: 9**



Un cammino di circa 185 chilometri, che attraversa i 13 borghi della Valle del fiume Amaseno, un territorio straordinario dal punto di vista culturale e naturalistico, situato nel Lazio meridionale tra le province di Latina e Frosinone.

Il **Cammino della Regina Camilla** è un Progetto avviato e coordinato dall'Associazione *A Piedi Liberi*; testi ed indicazioni riportate nella Guida sono ripresi dall'utilissimo portale online www.camminoreginacamilla.it curato dall'Associazione. Sito web che consigliamo di consultare sia per avere maggiori dettagli sia, soprattutto, per contattare l'Associazione *A Piedi Liberi* che potrà supportarvi nell'organizzazione del vostro viaggio.

Il cammino si collega agli altri cammini già esistenti sul territorio (come la Via Francigena del Sud) e segue antichi percorsi della transumanza, mulattiere, itinerari storici e vie di pellegrinaggio per dare valore a tutto il patrimonio già esistente nella Valle. Il Cammino della Regina Camilla può essere percorso a piedi, in mountain bike e a cavallo, con punti tappa identici ma su tracciati leggermente diversi. È modulabile in funzione del tempo, dell'allenamento fisico e delle attitudini di chi lo percorre.

Per facilitare l'organizzazione del Cammino vi proponiamo di seguito alcune opzioni di percorsi che abbiamo già sperimentato, lasciando a voi la scelta di crearne di nuove!

IL CAMMINO DELLA REGINA CAMILLA IN BICICLETTA



Il percorso in bici può essere suddiviso in 3 tappe giornaliere, in bici da turismo e in MTB. Il percorso si svolge su suolo sterrato, strade asfaltate a bassa intensità di traffico, salvo tratti molto brevi di strade con traffico più consistente, il fondo stradale pertanto non è perfetto ma sempre scorrevole. Il punto di partenza se si giunge in treno è la stazione FS di Priverno Fossanova (Latina), mentre in macchina si parcheggia al vicino borgo dell'Abbazia di Fossanova, da qui inizia l'itinerario che porterà a toccare i magnifici borghi situati sulle alture che circondano la Valle del fiume Amaseno tranne Fossanova e Amaseno che si trovano in pianura.

TAPPA – 1

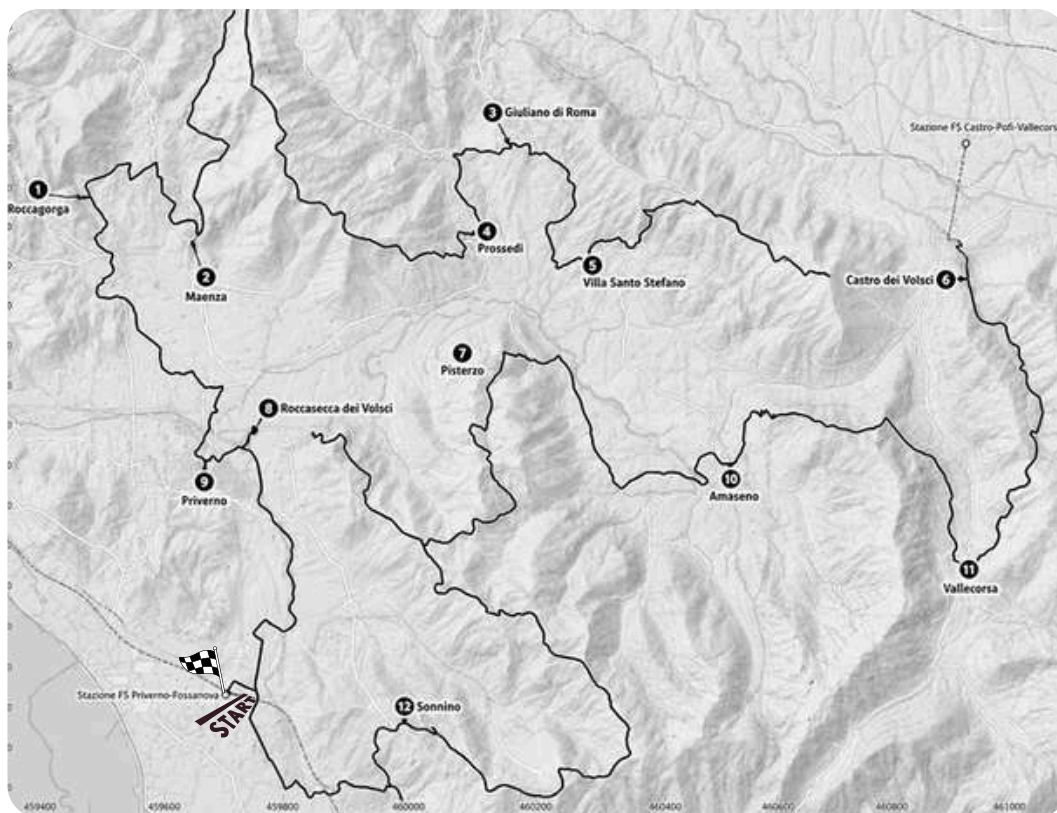
Stazione
Priverno/Fossanova
- Prossedi

TAPPA – 2

Prossedi - Pisterzo

TAPPA – 3

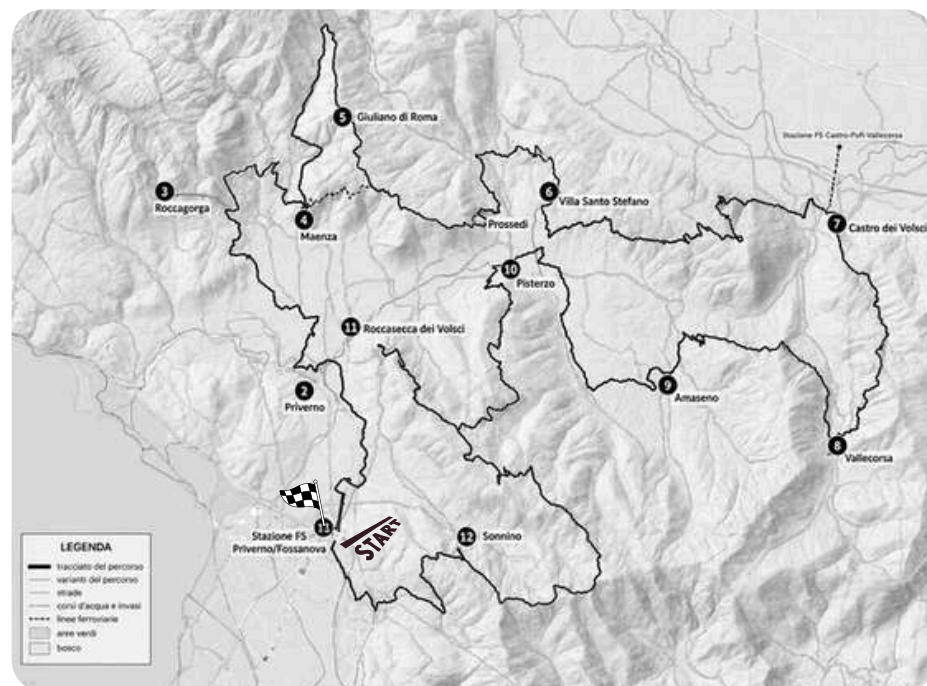
Pisterzo – Stazione
Priverno/Fossanova



IL CAMMINO DELLA REGINA CAMILLA A PIEDI

Un percorso che vi consentirà di pernottare e scoprire tutti i borghi della Valle dell'Amaseno, con alcune tappe più brevi che vi regaleranno tempo in più da dedicare alla visita e all'incontro dei luoghi attraversati.

Il Cammino può essere percorso in 13 giorni facendo sosta in ogni paese (o anche con qualche giorno in meno accorpendo alcune delle tappe più brevi).



TAPPA 1 - 11,5 km



Stazione FS Fossanova
Priverno Centro
Priverno - Roccagorga

TAPPA 3 - 7,5 km

Roccagorga
Maenza

TAPPA 4 - 22 km

Maenza
Prossedi

TAPPA 5 - 6,5 km

Prossedi
Giuliano

TAPPA 6 - 7 km

Giuliano
Villa Santo Stefano

TAPPA 7 - 20 km

Villa Santo Stefano
Castro dei Volsci

TAPPA 8 - 11 km

Castro dei Volsci
Vallecorsa

TAPPA 9 - 14 km

Vallecorsa
Amaseno

TAPPA 10 - 17 km

Amaseno
Pisterzo

TAPPA 11 - 15,5 km

Pisterzo
Roccasecca dei Volsci

TAPPA 12 - 25,5 km

Roccasecca dei Volsci
Sonnino

TAPPA 13 - 7 km



Sonnino
Stazione FS Priverno/Fossanova

IL CAMMINO DELLA REGINA CAMILLA A CAVALLO



Vivi l'emozione di attraversare i luoghi della Regina Camilla a cavallo. Studia bene il percorso e il suo dislivello e calibralo in base alla preparazione fisica del cavallo, potrebbe essere utile individuare preventivamente i luoghi che potranno fornire acqua e mangime. Sul cammino della Regina Camilla esistono diverse associazioni e imprese che organizzano escursioni a cavallo o possono mettere a disposizione i propri equini.

TAPPA 1

Stazione FS Fossanova
Priverno - Roccagorga

TAPPA 2

Roccagorga - Maenza
Prossedi

TAPPA 3

Prossedi – Giuliano
Villa Santo Stefano

TAPPA 4

Villa Santo Stefano
Castro dei Volsci

TAPPA 5

Castro dei Volsci
Vallecorsa – Amaseno

TAPPA 6

Amaseno - Pisterzo

TAPPA 7

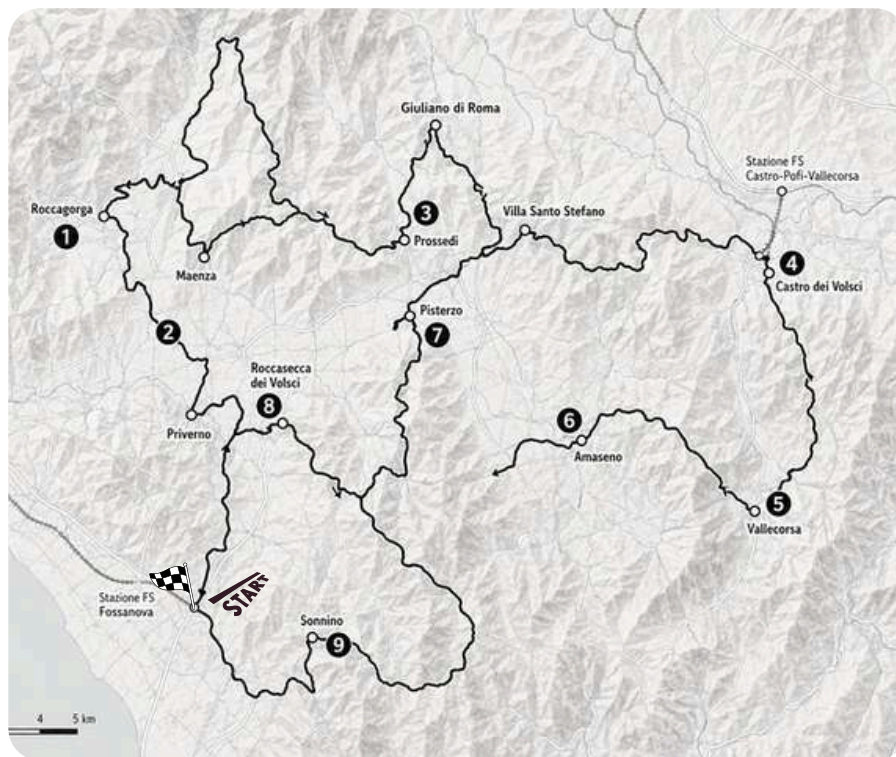
Pisterzo – Roccasecca dei Volsci

TAPPA 8

Roccasecca dei Volsci – Sonnino

TAPPA 9

Sonnino
Stazione FS Fossanova



**CAMMINO DELLA
REGINA CAMILLA**



IN BICI SULLE SPONDE DEL LIRI



dalla sorgente al mare

DA CAPISTRELLO A MINTURNO

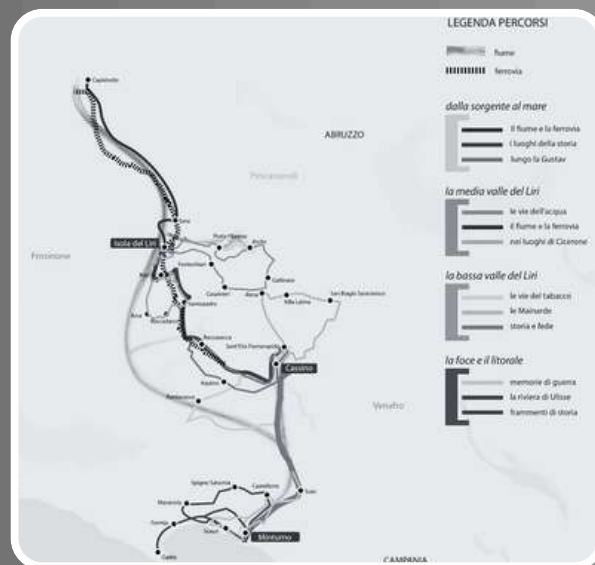
Un percorso cicloturistico alla scoperta della Valle del Liri; un territorio unico, plasmato dall'acqua e testimone di una cultura millenaria. Le emozioni dei luoghi della storia e della fede, la suggestione dei borghi, la natura e le tradizioni enogastronomiche unite al divertimento della bicicletta.

Questo itinerario da noi proposto è in realtà frutto della tenacia, della passione, del lavoro e dell'impegno sinergico di due differenti realtà: A.S.D. Ciclistica Isola Liri – Leone Team e la Cooperativa sociale Poiò Onlus di Sezze. È stata la comune passione per il territorio a spingere questi due diversi soggetti tra loro per cultura e competenze a dare vita e contenuti al progetto "Liris – in bicicletta dalla sorgente al mare". Un tentativo, chiarissimo sin dalla denominazione, di recuperare il nome latino e l'identità territoriale legata alla presenza del fiume "Liri" con le modalità di visita tipiche del cicloturismo. E sono ben 12 gli itinerari da loro progettati e proposti tutti volti a valorizzare il connubio <<fiume Liri-passione per le 2 ruote>>...tutti da scoprire e da apprezzare.

- 1 TAPPA 1 - 62,3 Km:**
Capistrello - Isola del Liri
- 2 TAPPA 2 - 65,9 Km**
Isola del Liri - Cassino
- 3 TAPPA 3 - 47,7 Km**
Cassino - Minturno

NATURA - ENOGASTRONOMIA - CULTURA

In queste pagine presentiamo il tour "dalla sorgente al mare"; ossia il tour completo che segue lo scorrere del "Liris" dalla sorgente fino al mare (...ma consigliamo vivamente di approfondire la ricca offerta del progetto Liris, partendo dal sito www.liris.bike.it). Tre giorni in bicicletta (175,93km totali) seguendo il corso del fiume e attraversando una straordinaria varietà di paesaggi modellati dall'acqua nel corso dei millenni. Il fascino di pedalare attraverso scenari incantevoli, passando in breve tempo dalla montagna ad un'area archeologica, di costeggiare laghi e corsi d'acqua, di ammirare panorami di rara bellezza, quando si lascia la pianura, alla volta dei piccoli borghi medievali. Un tour attraverso la storia, dalle più antiche tracce della presenza umana alle testimonianze dell'archeologia industriale in cui l'acqua è protagonista assoluta, pedalando nei luoghi che hanno visto le atrocità della Seconda Guerra Mondiale, fino a raggiungere la Riviera di Ulisse, dove storia e mito si incontrano.



Pedalaro lungo il fronte di guerra consente di vivere emozioni forti. Significa conoscere e rivivere episodi drammatici della Seconda Guerra Mondiale, passando nei luoghi in cui tutto si è consumato, in una follia collettiva che non sembra avere mai fine. La Campana della Pace, i Sacrali Militari e il magnifico lavoro dei volontari del Museo della Linea Gustav consentono tutto questo. Ma pedalare verso il mare significa anche godere della vista quasi costante sul fiume "Liris" (qui Garigliano), percorrendo con poco impegno strade secondarie di rara bellezza

TAPPA 1 - 62,3 Km Capistrello - Isola del Liri

CAPISTRELLO

- **L'Emissario di Claudio - Torlonia:** si tratta di un'imponente opera idraulica di età romana, lunga circa sei chilometri, che ha origine nel territorio di Avezzano e termina nel borgo antico di Capistrello. È costituita da un lungo canale sotterraneo, con sei cunicoli e 32 pozzi, che l'imperatore Claudio fece costruire tra il 41 e il 52 d.C. per prosciugare il lago Fucino. Con la caduta dell'Impero romano venne meno la manutenzione e la galleria fu ostruita fino alla seconda metà dell'Ottocento, quando il Principe Alessandro Torlonia riuscì a riportare alla luce le terre dell'attuale Conca del Fucino.

SORA

- **Il centro storico:** Sora è un'elegante cittadina adagiata lungo le sponde del fiume Liri, al confine fra Lazio e Abruzzo. È dominata dalla Rocca rinascimentale di San Casto e conserva ancora le caratteristiche botteghe artigiane nel quartiere di Cancèglie, il più antico del centro storico.
- **L'Abbazia di San Domenico Abate:** Fu fondata nel 1011 da San Domenico da Foligno, che la intitolò a Santa Maria, nell'area precedentemente occupata da una necropoli di età romana. Secondo alcuni studiosi nelle vicinanze dell'abbazia sorgeva la villa in cui ebbe i natali Marco Tullio Cicerone.

ISOLA DEL LIRI

- **L'ex Cartiera Lefebvre:** La cartiera fu fondata nel 1812 dal francese Carlo Antonio Beranger nel soppresso convento di Santa Maria delle Forme, accanto alla terza cascata di Isola. Successivamente acquistata da Lefebvre e diventata Cartiera del Fibreno, è arrivata ad occupare 200 operai.
- **Il centro storico:** il centro abitato si trova su un'isola formata dal fiume Liri che, incontrando un banco di travertino all'altezza del castello Boncompagni-Viscogliosi, si divide in due bracci che formano la Cascata del Valtico e la Cascata Grande, proprio nell'area urbana.

TAPPA 2 - 65,9 Km Isola del Liri - Cassino

ISOLA DEL LIRI

ARPINO

- **L'Acropoli di Civitavecchia:** domina il centro storico di Arpino ed è difesa da un'imponente cinta muraria in opera poligonale di età preromana.
- **Il Borgo**

ROCCASECCA

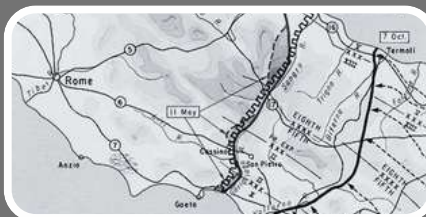
- **Il centro storico:** nel Castello dei Conti d'Aquino, costruito per difendere l'abbazia di Montecassino, nacque nel 1224 il filosofo e teologo San Tommaso.
- **Le gole del Melfa**
- **La Ciclopista della Memoria:** è un itinerario cicloturistico che unisce il Ponte delle Valli lungo il Tracciolino (Roccasecca) con il comprensorio archeologico dell'antica Casinum (Cassino) per una lunghezza di circa 26 chilometri e attraversa i luoghi che nel 1944 furono teatro dei principali eventi bellici lungo la Linea Gustav.

CASTROCELEO

- **Il laghetto di Capo d'Acqua:** un piccolo specchio d'acqua, che anticamente alimentava un sistema di laghi (ormai prosciugati) conosciuti come "Forme d'Aquino", posti a difesa della città romana di Aquinum.

CASSINO

- **La Rocca Janula:** una piccola fortezza medievale, a guardia dell'abbazia e dell'abitato sottostante da cui si può ammirare uno dei panorami più suggestivi sulla Valle del Liri.



TAPPA 3 - 47,7 Km Cassino - Minturno

CASSINO

- **Il Museo Historiale:** inaugurato nel 2004, in occasione del sessantesimo anniversario della Battaglia di Montecassino, per onorare i caduti di tutte le nazioni.
- **Il Sacralo Militare del Commonwealth:** il cimitero ospita 4.265 lapidi; fu inaugurato il 31 agosto 1956.

SANT'ANGELO THEODICE

- **La Campana della Pace:** Situata nei pressi del Ponte delle Quattro Battaglie sul fiume Gari, la Campana della Pace commemora i caduti delle quattro battaglie di Montecassino. Ogni giorno, a mezzogiorno, il suo suono ricorda il sacrificio dei soldati alleati di diverse nazionalità che persero la vita per la Liberazione.

SUIO

- **Borgo di Suio:** è una frazione di Castelforte, situata su una collina (150 m slm) nei pressi del fiume Garigliano. L'abitato è suddiviso in due insediamenti principali: "Suio Borgo", sull'altura dominata dall'antico castello medievale, e "Forma di Suio", nei pressi del fiume dove sgorgano acque sulfuree termali.

CASTELFORTE

- **Il Museo della linea Gustav sul Garigliano:** cimeli, documenti e testimonianze scritte, orali e filmate sono esposti in 200mq di un edificio storico nel centro storico di Castelforte. Raccontano gli eventi militari che hanno colpito il fronte dal settembre '43 al maggio '44.

MINTURNO

- **Il centro storico di Minturno:** l'antica "Traetto", sorse su un rilievo collinare, vicino al fiume Garigliano, subito dopo la distruzione della città romana di Minturnae intorno alla fine del VI secolo. Il borgo, dominato dal Palazzo Baronale, presenta un caratteristico impianto medievale.



Tipologia: Storia, natura



Vettore consigliato: Bici, cavallo, auto, a piedi



Partenza: Terracina (LT)



Arrivo: Ortona (CH)



Tappe Proposte: 9

TAPPA 1 - 61,8 km

Terracina - Pontecorvo

TAPPA 2 - 59,5 km

Pontecorvo - Piedimonte San Germano

TAPPA 3 - 64 km

Piedimonte San Germano -
Vallerotonda

TAPPA 4 - 54 km

Vallerotonda - Venafrò

TAPPA 5 - 40 km

Venafrò - Mainarde, Castel San Vincenzo

TAPPA 6 - 48,3 km

Castel San Vincenzo - Rivisondoli

TAPPA 7 - 43,2 km

Rivisondoli - Gessopalena

TAPPA 8 - 52 km

Gessopalena - Fossacesia

TAPPA 9 - 19 km

Fossacesia - Ortona

DALLA BERNHARDT ALLA GUSTAV

I LUOGHI DELLA MEMORIA - AT2

Dallo sbarco sul Tirreno alle macerie dell'Adriatico, questo percorso segue le cicatrici della Gustav e della Bernhardt, dove la Storia ha cambiato il suo corso. Il tratto comune è la memoria condivisa del conflitto, incisa in un paesaggio appenninico aspro e solenne che attraversa quattro regioni. Tra i baluardi di Terracina e Ortona, l'itinerario unisce la sacralità di Cassino e Monte Cairo al dolore di San Pietro Infine e Venafrò, fino all'eroismo partigiano della Brigata Maiella a Palena e Lama dei Peligni.

Questo itinerario può essere percorso in differenti modalità.. sulle 2 ruote, in auto, a piedi o a cavallo. Quest'ultimo vettore è estremamente suggestivo e offre, a quanti amano i cavalli, un'esperienza unica. Un viaggio dal Tirreno all'Adriatico che da alcuni anni viene organizzato (da Minturno ad Ortona) dalla struttura Crete Gialle e che vi consigliamo vivamente.

La nostra proposta è settata sulle 2 ruote (..con pedalata assistita, data la presenza di numerose tratte ad alta difficoltà e con numerose salite...) e le arterie individuate si prestano a qualsivoglia altro vettore. Indubbiamente non va sottovalutata l'ipotesi di "integrare i vettori", ossia di spostarsi in auto per le lunghe distanze e scoprire le bellezze dei vari luoghi utilizzando biciclette noleggiare in loco.



TAPPA 1 - 61,8 km

TERRACINA - PONTECORVO

Il percorso da Terracina a Pontecorvo delinea l'asse geostorico del Basso Lazio, cerniera tra il Tirreno e l'interno. Nel 1944, questa complessa geografia montana divenne il fulcro delle linee difensive tedesche Bernhardt e Gustav. Le tappe di Fondi, Pastena e Pico condividono lo stesso destino: baluardi naturali sfruttati dalla Wehrmacht e poi teatri del violento sfondamento alleato (Operazione Diadem), decisivo per superare gli ostacoli rocciosi e aprire la via verso Roma.



TERRACINA ----- TIRRENO



Strategico nodo tra Appia e mare, Terracina fu colpita da pesanti incursioni alleate sulla Linea Gustav nel 1944.

FONDI

Sbarramento della Linea Hitler sulla Via Appia, la piana di Fondi subì duri bombardamenti e violenze di guerra.

PASTENA

Nelle grotte carsiche di Pastena la popolazione si rifugiò dai bombardamenti prima del tragico passaggio dei Goumier.

PICO

Caposaldo collinare della Linea Hitler, il borgo di Pico fu devastato dai feroci scontri per l'accesso alla Valle del Liri.

PONTECORVO



Sullo sbarramento Hitler nella Valle del Liri, Pontecorvo fu rasa al suolo dai bombardamenti alleati lungo il fiume.



PONTECORVO

MONTE PICCOLO/MONTE GRANDE - ARCE

Capisaldi della Linea Senger ad Arce, Monte Grande e Piccolo dominavano la Casilina: espugnati dai britannici nel 1944.

COLLE SAN MAGNO

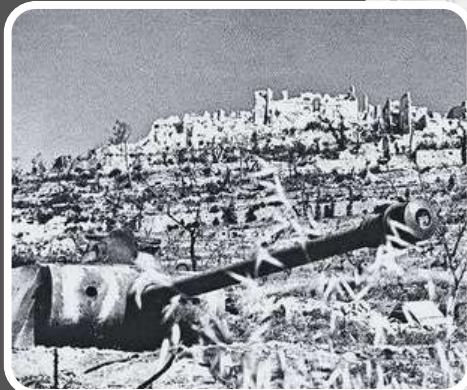
Avamposto della Linea Hitler, il borgo montano di Colle San Magno dominava le valli: fu devastato nel maggio 1944.

AQUINO

Nodo della Linea Hitler, l'aeroporto militare di Aquino fu raso al suolo dai bombardamenti alleati nel maggio 1944.

PIEDIMONTE SAN GERMANO

Fortezza della Linea Hitler sullo sperone di Monte Cairo, Piedimonte fu espugnata dai polacchi dopo scontri sanguinosi.



TAPPA 2 - 59,5 km

PONTECORVO -

PIEDIMONTE SAN GERMANO

Questo asse nella Valle del Liri costituisce il cuore della Linea Hitler, sbarramento fortificato nazista. Pontecorvo, difesa dal fiume, e Piedimonte San Germano, arroccata sullo sperone strategico, condividono una tragica identità geostorica: la distruzione totale nei combattimenti del maggio 1944 e l'accanita resistenza prima dello sfondamento delle truppe alleate dirette a Roma.



TAPPA 3 - 64 km

PIEDIMONTE SAN GERMANO -
VALLEROTONDA

Questo asse collega la Valle del Liri alle vette delle Mainarde, cerniera strategica della Linea Gustav. Piedimonte San Germano, avamposto a valle, e Vallerotonda, baluardo montano, condividono la totale militarizzazione del territorio, l'asprezza dei combattimenti e il drammatico tributo di sangue delle popolazioni civili, segnate da eccidi e distruzioni prima dello sfondamento alleato.



CASSINO

Perno della Linea Gustav, l'Abbazia di Montecassino e la città furono rase al suolo dai bombardamenti nel 1944.

CAVENDISH ROAD

Pista militare alleata aperta dai genieri dietro Rocca Janula verso l'Abbazia per aggirare le difese tedesche.

CAIRA

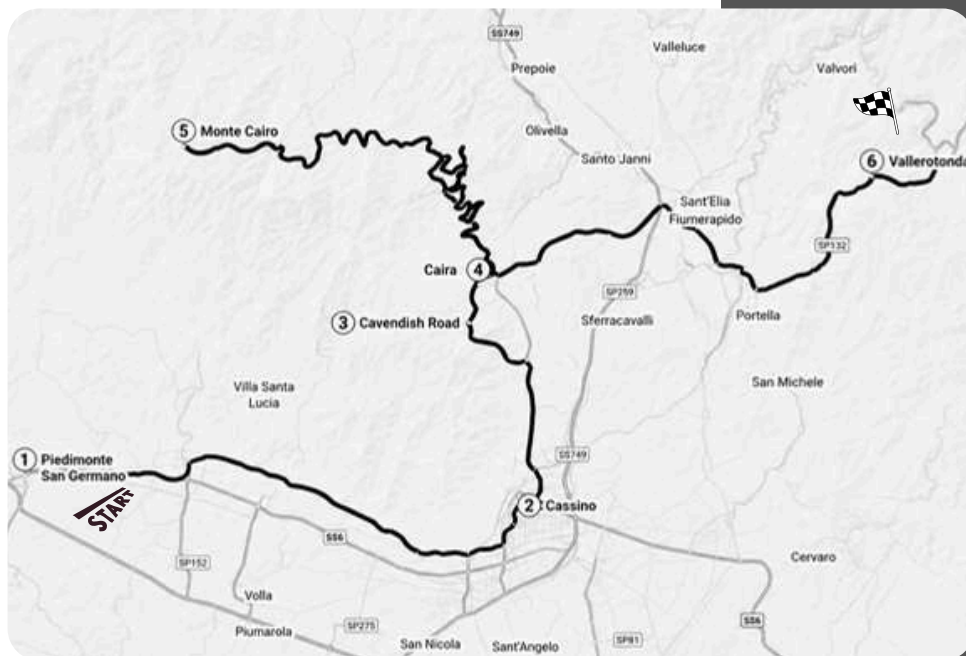
Frazione di Cassino ai piedi di Monte Cairo, fu caposaldo tedesco della Gustav assaltato dalle truppe nordafricane.

MONTE CAIRO

Vetta dominante la Valle del Liri e caposaldo della Gustav, ospitò gli osservatori d'artiglieria tedeschi nel 1944.

VALLEROTONDA

Borgo delle Mainarde sulla Gustav, teatro del tragico eccidio di Collelungo dove i tedeschi uccisero 42 civili.



VALLEROTONDA

ACQUAFONDATA

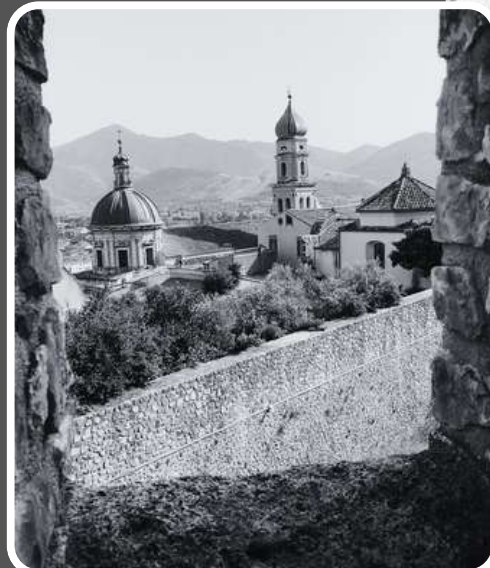
Avamposto sulle Mainarde della Gustav, fu base logistica francese e sede del primo cimitero militare polacco nel 1944.

SAN PIETRO INFINE

Porta della Linea Bernhardt, l'antico borgo fu raso al suolo nei feroci combattimenti del dicembre 1943.

VENAFRO

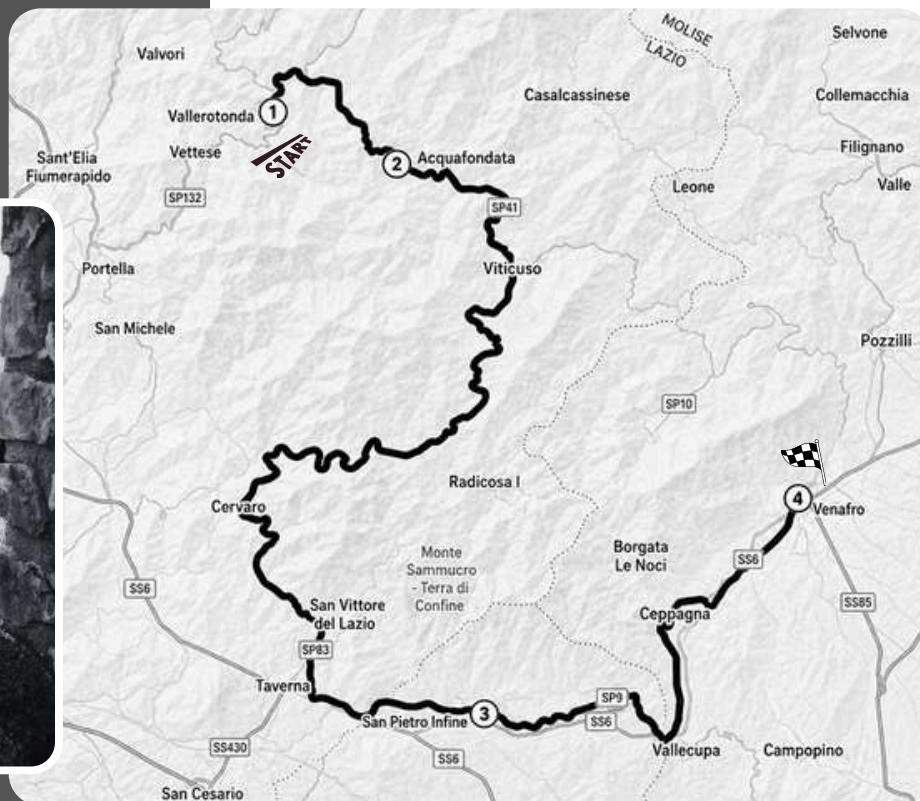
Retrovia della Gustav nella piana del Volturno, subì un tragico bombardamento alleato per errore nel marzo 1944.



TAPPA 4 - 54 KM

VALLEROTONDA – VENAFRO

Questo asse cerniera tra Lazio e Molise collega le Mainarde alla piana del Volturno, pilastro delle linee difensive tedesche. Vallerotonda e Venafro condividono una tragica geostoria legata alle offensive del Corpo Spedizionario Francese e agli aspri scontri invernali del 1943-44. Entrambi i centri pagarono un altissimo tributo di sangue tra devastanti bombardamenti ed eccidi nazisti.



TAPPA 5 - 40 KM

VENAFRO -

MAINARDE, CASTEL SAN VINCENZO

Questo asse molisano collega la piana del Volturno alle vette delle Mainarde, cerniera della Linea Gustav. Venafro e Castel San Vincenzo condividono una dura guerra di montagna nell'inverno 1943-44.

Il territorio fu strategico per le forze alleate e per il riscatto militare italiano, segnato dai celebri combattimenti del Corpo Italiano di Liberazione sul vicino Monte Marrone.



Monte Marrone: Monumento al Corpo italiano di Liberazione

VENAFRO 

MAINARDE

Baluardo della Linea Gustav, sulle Mainarde il CIL compì lo storico e fiero assalto a Monte Marrone nel marzo 1944.

CASTEL SAN VINCENZO



CASTEL SAN VINCENZO

CASTEL DI SANGRO

Avamposto sul fiume Sangro, Castel di Sangro fu rasa al suolo dai tedeschi in ritirata nel 1943.

ROCCARASO/RIVISONDOLI

Nodi della Gustav sugli Altopiani Maggiori, Roccaraso e Rivisondoli subirono la terra bruciata nazista nel 1943.

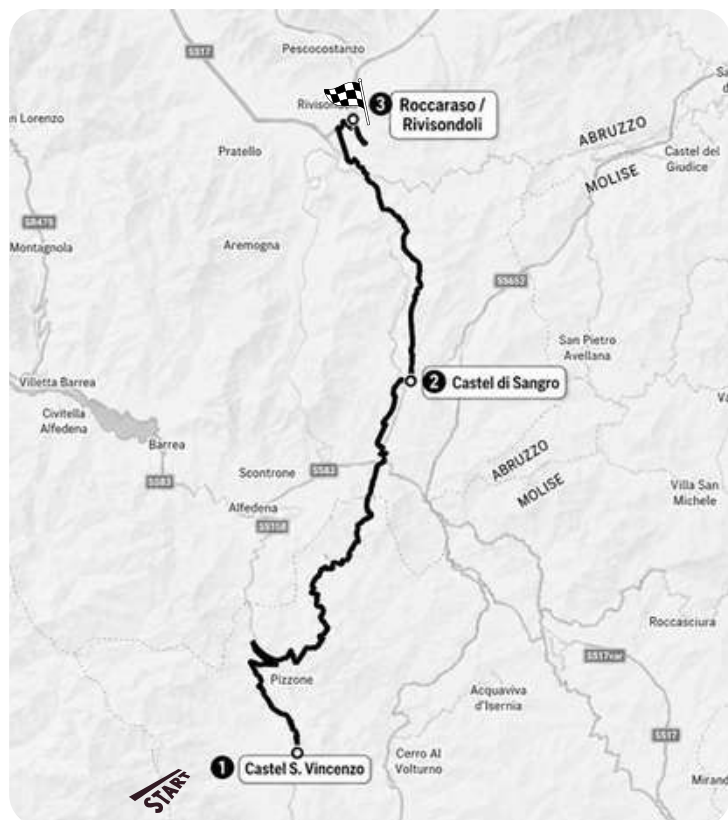


Avamposto della Gustav sul fiume Sangro

TAPPA 6 - 48,3 KM

CASTEL SAN VINCENZO – RIVISONDOLI

Questo asse montano collega le sorgenti del Volturno agli Altopiani Maggiori d'Abruzzo, cuore della Linea Gustav. Castel San Vincenzo e Rivisondoli condividono una geostoria di durissimi scontri d'alta quota nell'inverno 1943-44. L'intera area subì la spietata strategia tedesca della terra bruciata, devastata da sistematiche distruzioni dei borghi e deportazioni prima dell'avanzata alleata.



TAPPA 7 - 43,2 KM

RIVISONDOLI – GESSOPALENA

Questo asse collega gli Altopiani Maggiori alle pendici della Maiella orientale, lungo il fronte della Linea Gustav. Rivisondoli e Gessopalena sono entrambe segnate dalla spietata tattica tedesca della terra bruciata nell'inverno 1943-44. Entrambi i borghi subirono distruzioni sistematiche e divennero culle della Resistenza partigiana, legata alle azioni della Brigata Maiella.

RIVISONDOLI

PALENA

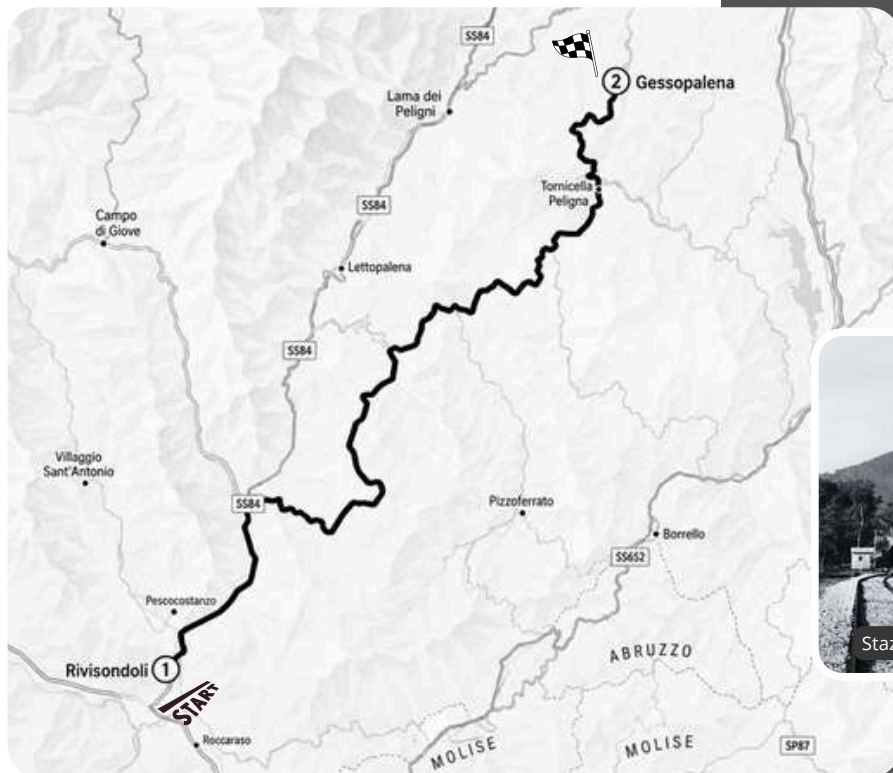
Baluardo della Linea Gustav, sulle Mainarde il CIL compì lo storico e fiero assalto a Monte Marrone nel marzo 1944.

LAMA DEI PELIGNI

Sulla Gustav ai piedi della Maiella, il borgo fu raso al suolo dalla terra bruciata nazista nel dicembre 1943.

GESSOPALENA

Rocca della Gustav sull'Aventino, fu distrutta dalle mine naziste e segnata dall'eccidio di Sant'Agata del 1944.



GESSOPALENA

CIVITELLA MESSER RAIMONDO

Nella valle dell'Aventino sulla Gustav, a Civitella nacque la prima banda di patrioti della Maiella nel dicembre 1943.

FOSSACESIA

Fossacesia fu liberata dall'Ottava Armata dopo la sanguinosa battaglia del Sangro.

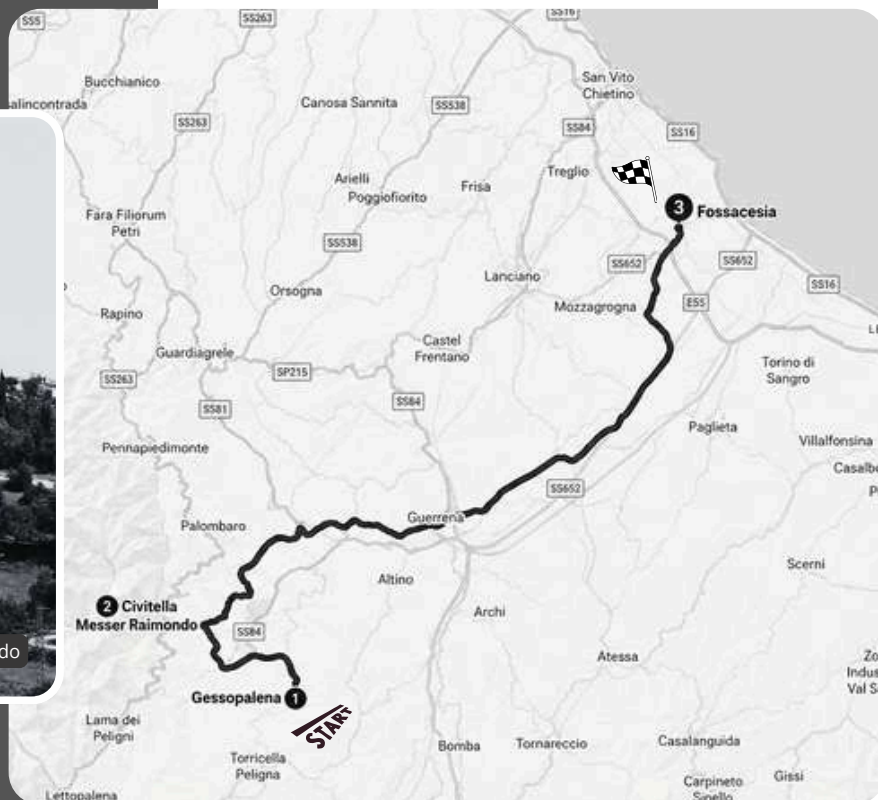


Civitella Messer Raimondo

TAPPA 8 - 52 KM

GESSOPALENA – FOSSACESIA

Questo asse unisce l'entroterra della Maiella alla costa adriatica, ricalcando il settore orientale della Linea Gustav. Gessopalena e Fossacesia condividono una geostoria legata alle furiose battaglie del fiume Sangro nel tardo 1943. Il territorio subì la metodica sottomissione militare tedesca, devastato dalle tattiche di terra bruciata prima di essere liberato dall'Ottava Armata alleata.



TAPPA 9 - 19 KM

FOSSACESIA – ORTONA

Questo asse costiero ricalca il fronte adriatico della Linea Gustav, collegando la foce del Sangro a Ortona. Le due tappe sono segnate dall'offensiva dell'Ottava Armata alleata nel tardo 1943.

Il territorio costiero, solcato da fossi e creste, divenne teatro di una logorante guerra d'attrito, culminata nella distruzione totale dei borghi e in feroci scontri urbani.

START FOSSACESIA



ORTONA ----- ADRIATICO

Terminale adriatico della Gustav, Ortona fu la "Stalingrado d'Italia", teatro di feroci scontri urbani nel 1943. Ad Ortona, precisamente nella località "Acquabella", è possibile visitare il cimitero di guerra Canadese.



INTO THE WINE - Enogastronomia

Questo itinerario tra il Tirreno e l'Adriatico celebra il legame indissolubile tra biodiversità, paesaggio e viticoltura d'eccellenza. Il tratto comune è il viaggio sensoriale tra i vitigni autoctoni di Lazio e Abruzzo, dove la vite disegna colline, valli e terrazze marine.



Dall'Alta Ciociaria del Cesanese e della Passerina, il percorso tocca i Castelli e Cori, scendendo sul litorale pontino tra il Circeo DOP e il Moscato di Terracina. Risalendo l'interno tra il bianco Fregellae e le gemme della Val di Comino, come Arcaro (Maturano) e il Cabernet, si valica l'Appennino. Qui si incontrano i grandi Montepulciano peligni e vestini, per poi scendere verso i trabocchi tra calici di Pecorino, Cococciola e del vibrante Cerasuolo Fossimatto.

Questo itinerario è praticabile sia in auto che in bici („si consiglia, a meno che non siate estremamente allenati, di utilizzarne una con pedalata assistita - seppur abbiamo cercato di individuare e proporre strade e passaggi “non esasperati”, alcuni tratti presentano comunque asperità per gambe allenate...o facilitate).

Le due ruote costituiscono indubbiamente il vettore più suggestivo ed in assoluto il migliore per apprezzare sino in fondo le pieghe e le sfumature del sistema rurale...volti, scorci, storie da conoscere e che vi offriranno un'esperienza indimenticabile.

Scegliendo le due ruote necessiterete di più giorni, segmentando le tappe proposte (potrete comunque seguire in gran parte il tragitto proposto che è stato settato su arterie secondarie, poco trafficate ed abitualmente frequentate da ciclamatori).

Chiaramente laddove sono presenti “piste ciclabili” è consigliabile percorrerle. Ci riferiamo in particolare sia alle prime 4 tappe collegate benissimo dalla ciclabile realizzata sul tracciato di una parte della vecchia linea ferroviaria ROMA-FIUGGI-ALATRI-FROSINONE (si veda il 9° itinerario) nonchè alle ultime 6/7 tappe (ossia quelle in provincia di Chieti ove - oltre la bellissima ed ormai famosa Ciclovía dei Trabocchi - esiste, grazie al lavoro dei 2 GAL del territorio, un formidabile “sistema a pettine” dedicato al cicloturismo che collega l'interno con la costa e con la Ciclovía).

Una terza ipotesi - funzionale ed affascinante, da noi fortemente consigliata - è di percorrere l'itinerario con “modalità mista”, ossia spostarsi in auto e noleggiare le bici presso alcune delle aziende dove - oltre a degustare eccellenti calici - potrete soggiornare e ricevere informazioni ed assistenza.



Vini e territori	
	Alta Ciociaria Cesanese e Passerina
	Castelli e Cori colline storiche e tradizione vitivinicola
	Litorale pontino Circeo DOP e Moscato di Terracina
	Valle dei Liri e Alta Ciociaria interna Fregellae, Val di Comino, Arcaro (Maturano) e Calabrese
	Appennino abruzzese i grandi Montepulciano peligni e vestini
	Costa dei Trabocchi Pecorino, Cococciola e Cerasuolo Fossimatto

Come viverlo	
	In auto ideale per percorrere l'intero itinerario con libertà e soste nelle aziende vitivinicole.
	In bici / e-bike soluzione più suggestiva; alcuni tratti presentano asperità, quindi è consigliata la pedalata assistita salvo per ciclisti molto allenati.
	Modalità mista opzione fortemente consigliata: auto + noleggio bici presso le aziende, per degustare, soggiornare e ricevere assistenza sul territorio.

	Da Tirreno ad Adriatico Paesaggi vari, vigneti e borghi unici.
	Qualità e biodiversità Vitigni autoctoni, microclimi e suoli straordinari.
	Esperienze autentiche Degustazioni, cantine, cultura e accoglienza locale.
	Territorio da vivere Tra colline, montagne e mare, in ogni stagione.



Consigli utili Il percorso privilegia arterie secondarie e tratti a basso traffico. Dove presenti, è consigliabile utilizzare le piste ciclabili, in particolare nei collegamenti del Lazio interno e lungo la Ciclovía dei Trabocchi.



TAPPA 1 - 61,8 km

PALIANO – CORI



PALIANO

Questo itinerario inizia in un territorio rinomato, soprattutto, per 2 vini - un bianco ed un rosso - di tradizione e qualità: Passerina del Frusinate e Cesanese del Piglio.

E passando da Paliano, un'etichetta imperdibile è Lettera, un cesanese di elevatissimo spessore.

SERRONE

Aggrappato al Monte Scalambra, questo borgo invita a una sosta rigenerante tra i suoi vicoli suggestivi. Il modo migliore per celebrarlo è fermarsi a degustare un calice di Vajo Scuro, un Cesanese del Piglio Superiore (DOCG profilo alto riserva). Lasciatevi conquistare dalla sua struttura complessa mentre lo sguardo spazia sui filari.

PIGLIO/ANAGNI

Seguendo i filari di questa zona vitivinicola di eccellenza si attraversa un terroir denso di storia, arte, cultura...e formidabile cesanese. Tra i vari, consigliamo di degustare - visitando la città dei Papi - una bottiglia di Hernicus Cesanese del Piglio DOCG



CORI

Nero buono. In particolare, suggeriamo "Ercole" selezione di punta della locale cooperativa sociale. E soprattutto il formidabile Apolide Rosso, eccellenza prodotta da una delle migliori aziende vitivinicole del centro Italia. Consigliamo vivamente di assaggiare questo vino nella bellissima cantina e farsi sorprendere dalle suggestive attività proposte.

VINI DELLA TAPPA:

Passerina del Frusinate (bianco)

Cesanese del Piglio (rosso)

Nero buono (rosso)

VINI CONSIGLIATI:

Paliano

Lettera - Cesanese del Piglio

Serrone

Vajo Scuro - Cesanese del Piglio Superiore DOCG

Riserva;

Passerina del Frusinate IGP

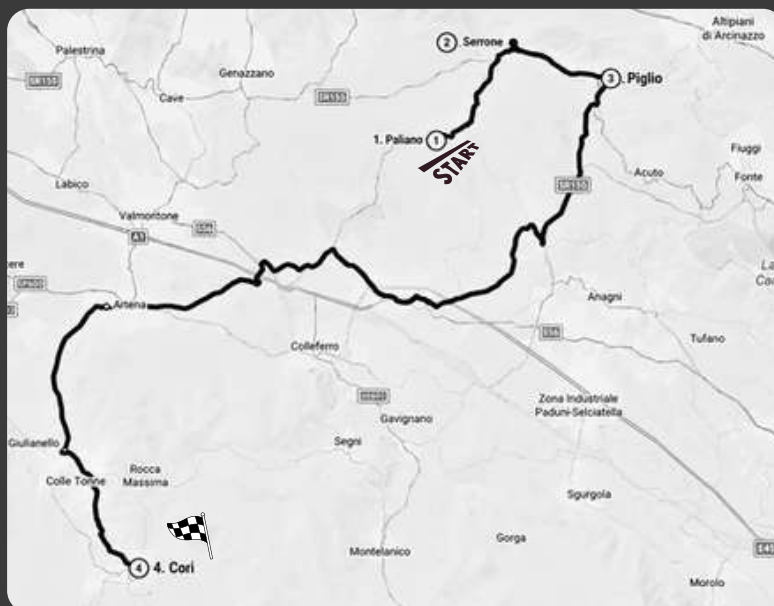
Piglio/Anagni

Hernicus - Cesanese del Piglio DOCG

Cori

Ercole - Nero Buono;

Apolide Rosso - Nero Buono



TAPPA 2 - 77 km

CORI – SAN FELICE CIRCEO

CORI

Al confine tra la provincia romana e quella pontina – Velletri DOC e Castelli Romani DOC – come chicca consigliamo un ottimo spumante bottiglia chiamata Qiavilli.

SULLE DUNE DI SABAUDIA

Arrivati sulla costa tirrenica, si può sorseggiare un profumato bicchiere di Gocce Preziose (Malvasia del Lazio (90%) e Chardonnay (10%)), seduti nella suggestiva cornice delle dune di Sabaudia.

VINI DELLA TAPPA:

Velletri DOC

Castelli Romani DOC

Circeo DOP

VINI CONSIGLIATI:

Velletri

Qiavilli - spumante bianco IGT

Sabaudia

Gocce Preziose - Malvasia e Chardonnay

San Felice Circeo

Innato - Circeo DOP



SAN FELICE CIRCEO

Dopo aver percorso i vicoli del centro storico di San Felice Circeo, ammirando il Golfo di Terracina dal belvedere, ed aver fatto un tuffo a Punta Rossa, è imperdibile una visita alla Croce che si può raggiungere dal paese superando il cimitero sino a giungere al termine della strada.

Vi consigliamo di essere accompagnati da una buona bottiglia di Circeo DOP bottiglia Innato



TAPPA 3 - 70 km

SAN FELICE CIRCEO - ARCE

SAN FELICE CIRCEO - TERRACINA



La popolosa cittadina marittima, oggi caratterizzata da uno splendido lungomare e da un'eccessiva edificazione, aveva sino a metà degli anni '60 i vigneti come tratto dominante della parte bassa (dalla Foce di Badino all'attuale via del Piegarello), in particolare di Moscato. Quasi totalmente cancellati, sono stati fortunatamente rimpiantati negli ultimi anni. Concedetevi un gustoso calice di Oppidum.

VALLE MARINA (MONTE SAN BIAGIO)

Una zona storica e dalla forte tradizione vitivinicola è la piana vicina al lago di Fondi; ed in particolare segnaliamo una frazione del comune di Monte San Biagio dall'evocativo nome di Valle Marina. Qui potrete assaggiare Lampione, un ottimo moscato secco, o un particolare ed ottimo rosé quale Rosalindo.

CEPRANO



Lasciata la costa, l'itinerario si addentra in un territorio denso di memorie ancestrali. Questa è la terra di Argil, il celebre ominide che qui ha lasciato le sue tracce. Vi invitiamo a scoprirne la storia sorseggiando un calice di Terre di Argil 6-30, un Cesanese del Frusinate che nasce proprio da questi suoli argillosi. Un rosso intenso e identitario, perfetto per brindare al legame indissolubile tra archeologia e viticoltura.



VINI DELLA TAPPA:

Moscato di Terracina DOC

Lazio I.G.P. Rosato

Cesanese del Frusinate

VINI CONSIGLIATI:

Terracina

Oppidum - Moscato di Terracina DOC

Valle Marina

Lampione - Moscato di Terracina DOC;

Rosalindo - Lazio I.G.P. Rosato

Ceprano

Terre di Argil 6-30 - Cesanese del Frusinate



TAPPA 4 - 153 KM

ARCE - RAIANO



ARCE

Arroccato sul Monte Grande, questo borgo medievale offre splendidi affacci sulla Valle del Liri ed è la porta d'accesso alla vicina area archeologica di Fregellae. Dopo una passeggiata nei vicoli, vi invitiamo a riprendere fiato versandovi un calice di Fregellaea bianco, un'eccellenza prodotta da antichi vitigni locali recuperati.

VAL COMINO - ATINA

Nel cuore della Val Comino, questa cittadina di origini antichissime affascina per il suo centro storico monumentale, dove spicca il maestoso Palazzo Ducale. Concedetevi una sosta rigenerante e ordinate un calice di Atina DOC; lasciatevi avvolgere dall'intensità di questo celebre Cabernet mentre ammirate i profili delle montagne circostanti.

ALVITO

Dominato dai resti del castello medievale, questo borgo è famoso per i suoi palazzi nobiliari e la tradizione del torrone. Tra una pedalata e l'altra lungo le sue strade panoramiche, il nostro consiglio è di fermarvi a degustare un formidabile calice di Rivoluzione Cabernicana, un rosso fiero ed elegante perfetto per brindare al viaggio.



PESCOSOLIDO

Sospeso alle pendici del Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise, questo piccolo borgo accoglie i viaggiatori con una natura incontaminata fatta di uliveti e vigne eroiche. È la tappa ideale per gli amanti dell'autenticità: regalatevi un calice di Arcaro, splendida e sapida espressione del raro vitigno autoctono Maturano.

VINI DELLA TAPPA:

Cabernet di Atina DOC
Maturano

VINI CONSIGLIATI:

Arce

Fregellae - Pampanaro, Maturano, Capolongo

Atina

Cabernet di Atina DOC

Alvito

Rivoluzione Cabernicana - Cabernet

Pescosolido

Arcaro - Maturano



TAPPA 5 - 142 km

RAIANO - TOLLO



RAIANO

Adagiato nella suggestiva Conca Peligna, alle porte delle Gole di San Venanzio, questo borgo accoglie i viaggiatori tra sorgenti d'acqua e storici canali. È la terra d'origine di grandi rossi: qui la sosta d'obbligo è per un calice di Montepulciano d'Abruzzo Terre dei Peligni, un vino strutturato che racconta la forza di questo scenario montano.

OFENA

Conosciuto come il "forno d'Abruzzo" per il suo microclima unico, questo splendido borgo aquilano è incastonato in un anfiteatro naturale ai piedi del Gran Sasso. Una chicca del territorio da non perdere: fermatevi ad assaggiare un calice di Pecorino Giulia.

PENNE

Antica capitale della terra dei Vestini e borgo di mattoni sospeso tra il Gran Sasso e il mare, affascina per i suoi vicoli medievali e i palazzi signorili. Per celebrare la visita, vi consigliamo di regalarvi una bottiglia di Montepulciano d'Abruzzo Terre dei Vestini Riserva Bellovedere, un rosso monumentale e di altissimo profilo.



TOLLO

Montepulciano Terre Tollesi - in particolare si consiglia di degustare un calice di Rosso Riserva "Tullum" DOCG e vivere l'experience proposta dalla Cantina produttrice, che oltre a custodire e valorizzare il territorio propone il fantastico binomio archeologia-enologia

VINI DELLA TAPPA:

Montepulciano d'Abruzzo

Pecorino

VINI CONSIGLIATI:

Raiano

Terre dei Peligni - Montepulciano d'Abruzzo

Ofena

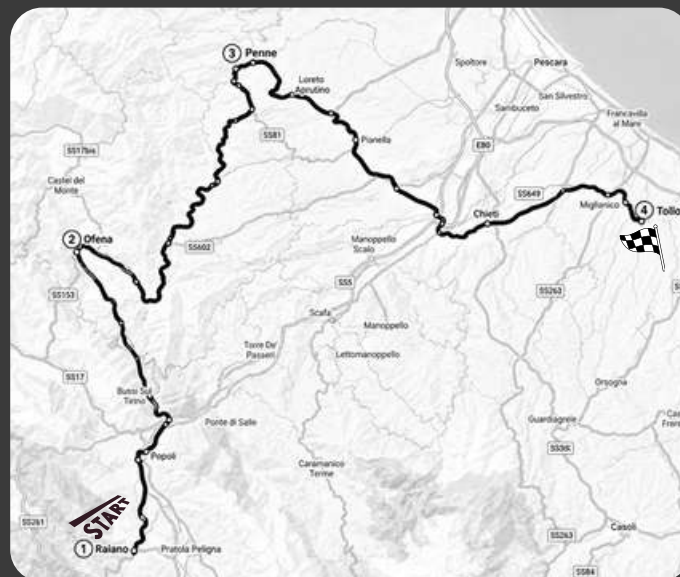
Giulia - Pecorino

Penne

*Terre dei Vestini Riserva Bellovedere -
Montepulciano d'Abruzzo*

Tollo

Tullum DOCG - Montepulciano d'Abruzzo



TAPPA 6 - 76 km

TOLLO - SAN SALVO



ORTONA

Splendida città di mare arroccata sulla falesia, accoglie i viaggiatori con la maestosa sagoma del Castello Aragonese e la suggestiva passeggiata Orientale. Fate tappa qui per un'esperienza unica: ordinate un bicchiere di Edizione 5 Autoctoni, una chicca straordinaria che unisce in un blend i migliori vitigni di Abruzzo e Puglia.

ROCCA SAN GIOVANNI

Uno dei borghi più belli d'Italia, immerso tra aranceti e uliveti che degradano verso i trabocchi. Qui dovete assolutamente visitare la Torre Vinaria, eccellente esempio di rigenerazione architettonica diventata spazio esperienziale, e regalarvi un calice di Costa del Mulino Abruzzo Cococciola DOC, raro bianco autoctono coltivato a pergola.

FOSSACESIA

Celebre per la spettacolare Abbazia di San Giovanni in Venere, che domina la costa dall'alto di una collina di ulivi secolari. Dopo la visita al complesso monumentale, il nostro consiglio è di fermarvi alla Cantina sociale locale per un calice di Terre di Chieti Passerina IGT, un bianco fresco e formidabile che racchiude l'essenza dei Colli del Sangro.

VASTO

Città ricca di storia, famosa per lo splendido Palazzo D'Avalos e per la balconata panoramica che si affaccia sul golfo d'oro. Per rendere la sosta indimenticabile, fermatevi a degustare un bicchiere di Cerasuolo d'Abruzzo Superiore "Fossimatto", un rosato sorprendente, unico per carica di colore e gusto, che esprime tutta la forza del territorio.



SAN SALVO

Tappa finale del percorso, importante polo archeologico che custodisce le antiche testimonianze della città romana di Histonium nel suo parco archeologico urbano. Prima di ripartire, concedetevi un calice di Rosso Poema (Histonium IGT), una chicca identitaria basata sui vitigni tradizionali, perfetta per celebrare la fine del viaggio.

VINI DELLA TAPPA:

Abruzzo Cococciola DOC - Passerina IGT -
Cerasuolo d'Abruzzo - Histonium IGT

VINI CONSIGLIATI:

Ortona

Edizione 5 Autoctoni - 5 uve autoctone di Abruzzo e Puglia

Rocca San Giovanni

Costa del Mulino - Abruzzo Cococciola DOC

Fossacesia

Terre di Chieti - Passerina IGT

Vasto

Fossimatto - Cerasuolo d'Abruzzo Superiore

San Salvo

Rosso Poema - Histonium IGT



GAL TREK

NATURA E STORIA



Questo trekking nell'areale del GAL Terre di Argil e nei suoi territori limitrofi si distingue per un tratto unico: la capacità di connettere, in un solo grande anello, tre storici cammini d'Italia (la Via Francigena del Sud, il Cammino di San Benedetto e il Cammino dei Cippi) sfruttando la mobilità sostenibile della linea ferroviaria Roma-Cassino come punto d'accesso.

Si parte dalla stazione di Ceprano, sede del GAL, immettendosi sulla Francigena del Sud fino alla maestosa Abbazia di Casamari.

Qui ci si innesta sul Cammino di San Benedetto toccando le bellezze di Arpino, Isola del Liri, l'Acropoli di Civitavecchia e Santopadre.

Lo "switch" sul Cammino dei Cippi conduce poi attraverso Arce, Ceprano, Pastena e Vallecorsa, superando il Monte delle Fate e Campo Soriano fino al mare di Terracina.

La risalita avviene lungo un altro tratto francigeno verso Fossanova, per poi deviare nella splendida Valle dell'Amaseno fino al traguardo: la stazione di Castro dei Volsci posizionata sulla linea ferroviaria Roma-Cassino



Tipologia: Natura, storia



Vettore consigliato: A piedi

Lunghezza: 249,5 Km

TAPPA 1 - 26,1 km

**Ceprano sede GAL Terre di Argil –
Frosinone RuralHub GRID**

TAPPA 2 - 16,4 km

Frosinone – Abbazia di Casamari

TAPPA 3 - 21,3 km

**Abbazia di Casamari – Arpino, passando
per Isola del Liri**

TAPPA 4 - 20,6 km

Arpino – Fontana Liri Superiore

TAPPA 5 - 24 km

**Fontana Liri Superiore – GAL Terre di
Argil**

TAPPA 6 - 20 km

Ceprano - Pastena

TAPPA 7 - 19,3km

Pastena – Vallecorsa

TAPPA 8 - 25 km

Vallecorsa – Sonnino

TAPPA 9 - 23,8 Km

Sonnino - Terracina

TAPPA 10 - 25,8km

Terracina – Centro di Priverno

TAPPA 11 - 27,2km

**Centro di Priverno – Stazione FS Castro
dei Volsci**



Partenza: Ceprano (FR)



Arrivo: Ceprano (FR)



Tappe Proposte: 11

TAPPA 1 - 26,1 KM

CEPRANO SEDE GAL TERRE DI ARGIL FROSINONE RURALHUB GRID

Si parte percorrendo un tratto della Via Francigena Sud, e precisamente – in direzione Nord-Sud – la 7° tappa della Direttrice “Prenestina – Casilina”, da Ceprano a Pofi, da Arnara a Frosinone.



TAPPA 2 - 16,4 KM

FROSINONE ABBAZIA DI CASAMARI

Tratto di raccordo: una passeggiata di circa 4 ore (poco più di 16 km) che si snoda tra scorci, colli e contrade (Colle Cannuccio, Noci, Casavitola), nonché, soprattutto, piatti della “vera ciociaria”.



TAPPA 3 - 21,3 KM

ABBAZIA DI CASAMARI ARPINO, ATTRAVERSO ISOLA DEL LIRI

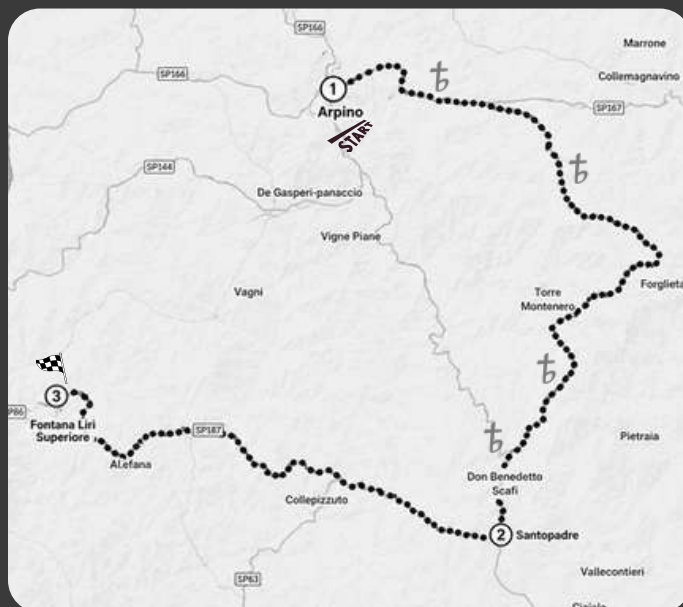
Questo itinerario ricalca integralmente la 14° Tappa del Cammino di San Benedetto.



TAPPA 4 - 20,6 km

ARPINO – FONTANA LIRI SUPERIORE

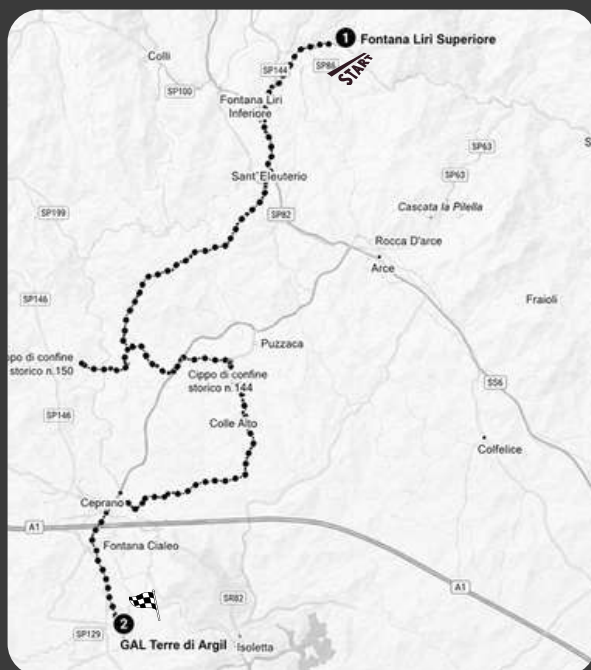
Il primo tratto di 12,8 km continua sul Cammino di San Benedetto (precisamente per un tratto della 15° tappa), partendo da Arpino, passando per l'Acropoli di Civitavecchia, sino ad arrivare nel Comune di Santopadre (ove, tra l'altro, è possibile apporre il timbro sulla credenziale del Cammino Benedettino). Da Santopadre ci si allontana dal cammino di San Benedetto e si percorre un tratto di 7,8 km, caratterizzato da natura rigogliosa e quiete - durante cui si potrà ammirare la Quercia di San Bernardo - sino a raggiungere Fontana Liri Superiore.



TAPPA 5 - 24 km

FONTANA LIRI SUPERIORE GAL TERRE DI ARGIL

Partendo dal Castello Succorte ed attraverso i bei vicoli del centro storico di Fontana Liri Superiore, ci si dirige verso Ceprano percorrendo quello che era il confine storico tra Stato Pontificio e Regno delle Due Sicilie. Si attraversa il Comune di Arce. Durante il tragitto potrete ammirare alcuni dei cippi ancora presenti tra cui il 150 e il 144, posizionati tra Arce e il confine di Ceprano. Molto bello il tratto che costeggia il fiume Liri ed attraversa il centro di Ceprano. Da qui – con un ultimo piccolo sforzo di 3km – potrete raggiungere la sede del GAL Terre di Argil ubicata al piano superiore della stazione ferroviaria di Ceprano.



TAPPA 6 - 20 km

CEPRANO-PASTENA

Un tratto del cammino dei cippi: l'itinerario passa da Falvaterra, Castro dei Volsci e Cavatelle. Per giungere infine nella splendida Pastena.

TAPPA 7 - 19,3 km

PASTENA - VALLECORSA

Sempre percorrendo il cammino dei cippi da Pastena a Lenola, dalla Quercia del Monaco a Vallecorsa con i suoi terrazzamenti olivicoli e gli splendidi muretti a secco (uno dei paesaggi storici riconosciuti a livello nazionale).

TAPPA 8 - 25 km

VALLECORSA - SONNINO

Continuando a percorrere il Cammino dei Cippi un tratto "hard" di vero e proprio trekking tra cippi storici (42, 41, 39 ecc), monti e panorami (Monte delle Fate, Monte di Mezzo). Un tratto di circa 25 km che richiede allenamento e tempo. Fatica premiata da paesaggi e panorami unici.



TAPPA 9 - 23,8 km

SONNINO - TERRACINA

Sempre lungo lo storico confine. Una bella passeggiata - non troppo ardua, nonostante il chilometraggio - in collina e, tra i vari luoghi, le spettacolari conformazioni carsiche di Campo Soriano. A Sonnino, inoltre, è d'obbligo una visita al "Museo delle terre di Confine".

TAPPA 10 - 25,8 km

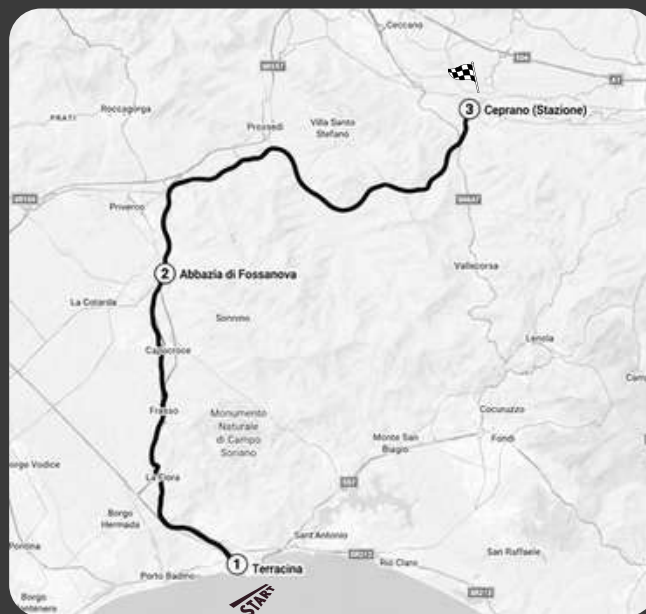
TERRACINA - CENTRO DI PRIVERNO

Questa tappa percorre un tratto della Francigena del Sud (direzione opposta al tragitto consuetudinario) e specificatamente tutta la Tappa 7 del Cammino, ossia «Terracina - Abbazia di Fossanova (20,8 km)», ed un breve tratto della 6. Una bella e facile passeggiata che ha nell'incantevole abbazia gotico-cistercense la propria "punta di diamante" e nel centro storico di Priverno un tesoro da scoprire.

TAPPA 11 - 27,2 km

CENTRO DI PRIVERNO - STAZIONE FS CASTRO DEI VOLSCI

Una bella camminata ricca di natura, cultura e, soprattutto, enogastronomia nella Valle dell'Amaseno. Si percorreranno alcuni tratti del Cammino della Regina Camilla, sino a raggiungere la stazione ferroviaria di Castro dei Volsci; da cui si può velocemente raggiungere sia il GAL Terre di Argil (stazione di Ceprano), sia Frosinone. Si tratta della linea ferroviaria Roma-Cassino.

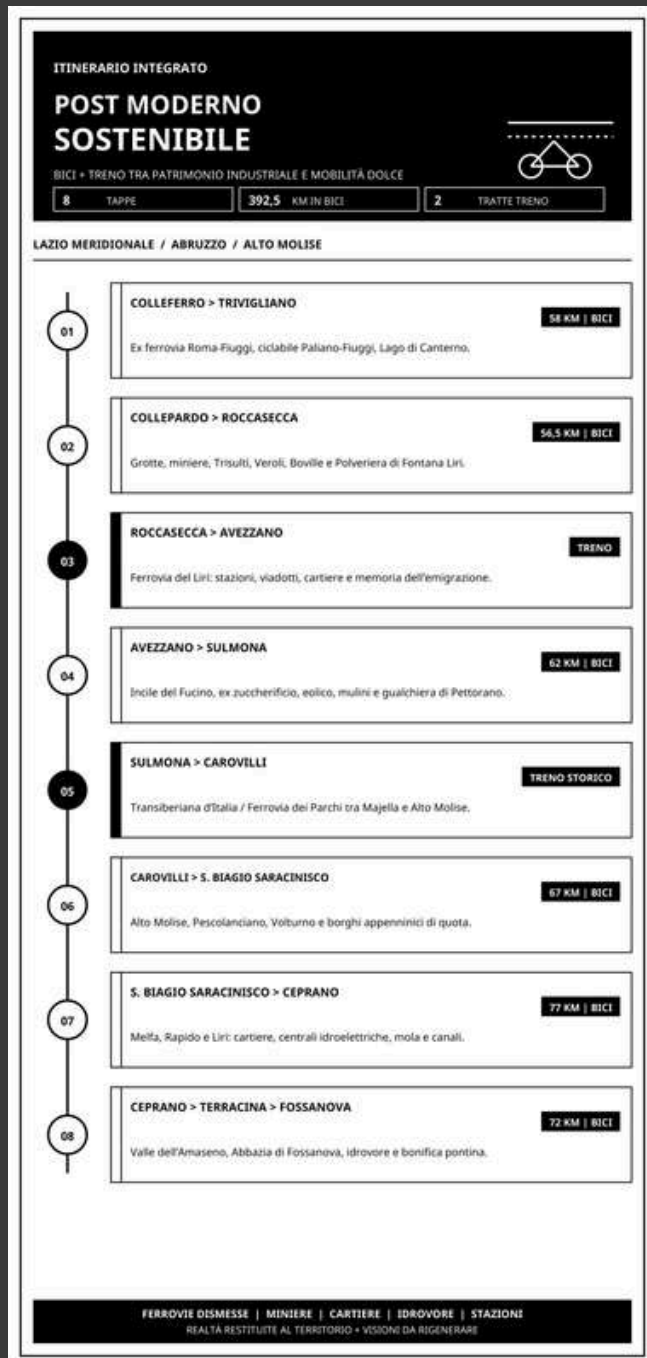


POST MODERNO SOSTENIBILE..

TRA REALTÀ E VISIONI

Questo itinerario integrato bici/treno tra Lazio meridionale, Abruzzo e alto Molise offre una profonda lettura del paesaggio attraverso la rigenerazione post-moderna del patrimonio industriale. Il tratto comune è il dialogo tra infrastrutture storiche e mobilità dolce, unendo realtà già restituite al territorio a "visioni" di giganti industriali dismessi che attendono di trasformarsi in hub di servizi e cultura.

Si parte dalla stazione di Colleferro, pedalando sulla ciclabile nata dall'ex ferrovia Paliano-Fiuggi. Oltrepassato il Lago di Canterno, si scoprono l'archeologia mineraria di Collepardo e la Polveriera di Fontana Liri, giungendo alla stazione di Roccasecca, luogo simbolo dell'emigrazione. Da qui, le storiche linee ferroviarie Roccasecca-Avezzano e la Transiberiana d'Italia conducono in Molise fino a Carovilli. Si torna in sella lungo i fiumi Melfa e Liri, motori delle storiche cartiere, per poi attraversare le idrovore della bonifica pontina e chiudere alla stazione di Fossanova sulla linea Roma-Napoli.



TAPPA 1 (147 KM)

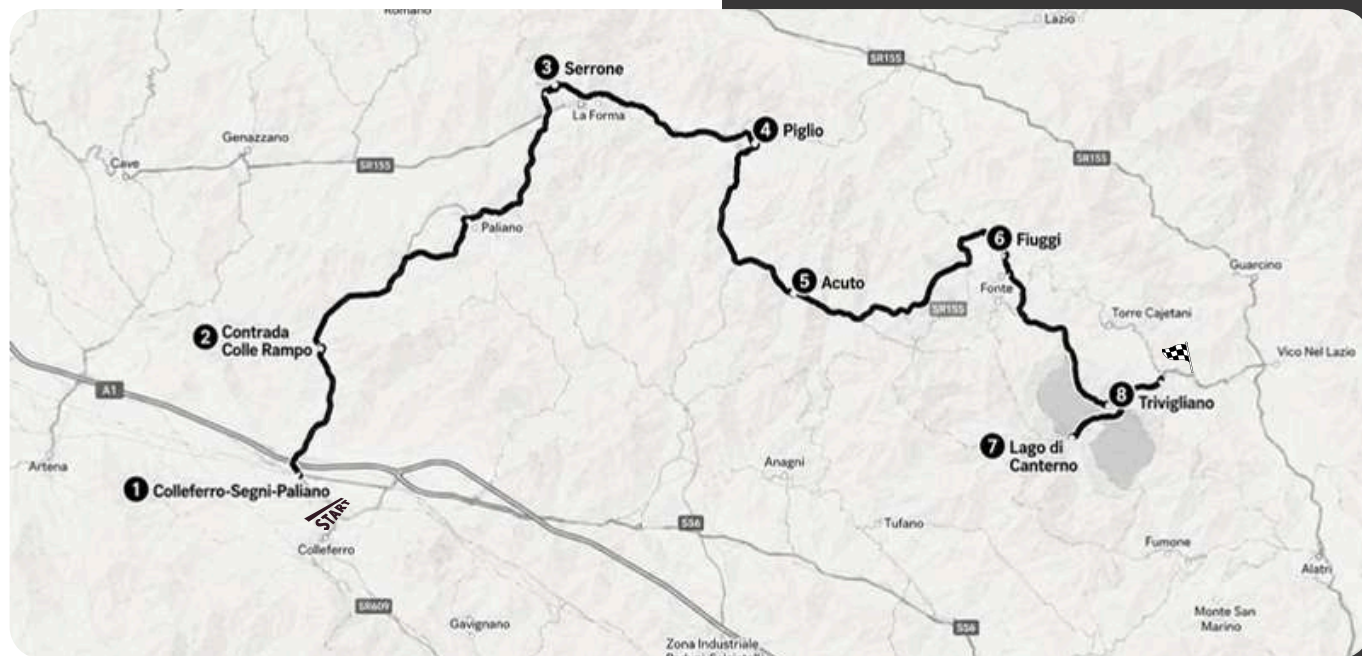
COLLEFERRO - TRIVIGLIANO

EX FERROVIA ROMA-FIUGGI-ALATRI-FROSINONE
Fu costruita nel 1912 dalla SFV (Società Ferrovie Vicinali), fu smantellata in varie tappe – il tratto interessato nel 1983 – perché seguiva le naturali inclinazioni del terreno adagiandosi sul costone dei Monti Prenestini sopra l'omonima consolare, mentre raggiungere Frosinone lungo la via Casilina era molto più semplice, diretto ed economico. Oggi il suo manto offre un piacevole cammino per i pedalatori lungo una serie di paesini di fatto tagliati fuori dai grandi traffici di treno e autostrada, dato che segue con un andamento in falsopiano il corso della Prenestina

È possibile raggiungere l'inizio della ciclabile partendo dalla stazione FS di Colferro, affrontando inizialmente un tratto su strada (SP21/Via Palianese) di circa 6-8 km per raggiungere l'ex stazione di Paliano.

Si pedala poi in bilico tra i rilievi dei Monti Prenestini e la vastità della campagna ciociara. Si attraversano vari paesi e frazioni sul percorso: Paliano, Piglio, Acuto, tra le vigne e gli alberi di fico fino al termine del percorso ciclabile a Fiuggi.

Si continua l'itinerario con una vivace discesa fino al bellissimo Lago di Canterno, altra meraviglia. Una strada praticamente sconosciuta al traffico costeggia le sue sponde tranquille. Si può pernottare nel vicino e suggestivo borgo di Trivigliano.



Collepardo (presente in altri itinerari): incantevole borgo medievale, noto come il "Paese delle Grotte e delle Erbe" (imperdibile una visita all'ultracentenaria Liquoreria/Erboristeria Sarandrea). Circondati da una natura lussureggiante, potete visitare - oltre l'imperdibile Monastero di Trisulti (1204 A.C.) - le ex miniere e le gallerie di asfalto/bitume; alcune delle gallerie sono oggi riutilizzate ed esplorate come suggestive fungaie naturali.

Veroli: custodisce un patrimonio straordinario in cui la storia millenaria incontra la vivacità della cultura contemporanea. Il suggestivo centro storico con vicoli medievali e piazze ogni estate diventa lo sfondo perfetto per i Fasti Verolani: un festival internazionale di teatro di strada che trasforma Veroli in un immenso palcoscenico a cielo aperto. Imprescindibile una visita all'Abbazia di Casamari (segnalata anche in altri itinerari), uno dei più celebri e maestosi esempi italiani di architettura gotico-cistercense, situata nell'omonima frazione a 9 km dal centro.

Boville Ernica: arroccata su un colle panoramico (occhio alla salita!!!) che domina la Valle del Sacco e del Liri, accoglie i visitatori con una spettacolare scenografia medievale. Il suo nucleo coincide con lo splendido centro storico, racchiuso entro una cinta muraria perfettamente conservata e intervallata da ben diciotto torri. Nella Chiesa di San Pietro Ispano si trova il mosaico dell'Angelo di Giotto. Una diffusa e radicata produzione di extravergine d'oliva fa del Comune un importante membro dell'associazione "Città dell'Olio", nonché capofila della DMO "Olio dei Papi".

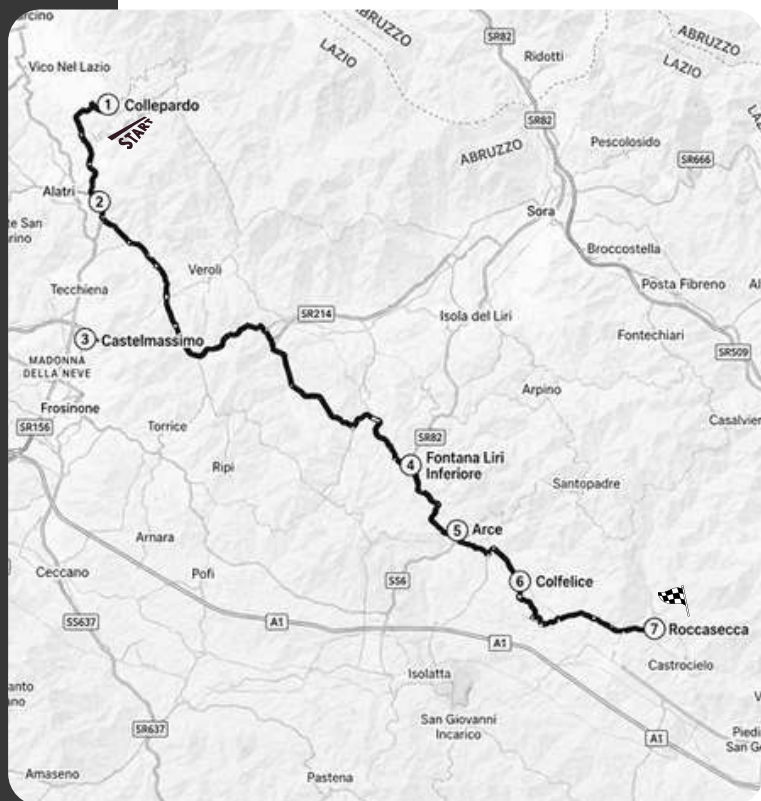
Fontana Liri: situata nel cuore della Valle del Liri, che ritroverete sia in questo che in altri itinerari, offre un affascinante dualismo tra le sue origini medievali e una forte identità industriale legata alle acque del suo fiume. Simbolo di ciò è il polverificio militare. Fu costruito a fine 1800 e per decenni ha dato lavoro e reddito a moltissime famiglie. È tuttora in funzione con il nome di Stabilimento Militare "Propellenti", seppur con numero di impiegati, volumi di produzione e superficie dell'impianto ad essa dedicati drasticamente ridotti. Da qui, negli ultimi anni, una parziale, ma interessantissima, "reinterpretazione" di alcune aree utilizzate per concerti, mostre d'arte e manifestazioni culturali come il Premio Marcello Mastroianni.

Arrivo a Roccasecca

TAPPA 2 (56,5 KM)

COLLEPARDO-ROCCASECCA

La seconda tappa di questo itinerario attraversa alcuni Comuni di estrema bellezza e dall'eccezionale heritage, ma non tutti caratterizzati da un patrimonio archeologico industriale. La località di partenza proposta è l'imperdibile borgo di Collepardo ad un'altitudine di 800 m che consigliamo di raggiungere, qualora non dotati di bici assistita, con il bus.



TAPPA 3

ROCCASECCA-AVEZZANO

LINEA STORICA ROCCASECCA-AVEZZANO, conosciuta anche come "Ferrovia del Liri", è una tratta panoramica inaugurata a fine XIX secolo (completata nel 1895) che attraversa la Valle del Liri e la Valle Roveto, collegando il Lazio all'Abruzzo e presenta stazioni di interesse storico e architettonico.



Roccasecca

Per gli abitanti della Valle di Comino e dei paesi limitrofi, la stazione di questo Comune rappresentava il punto di partenza per il viaggio verso l'estero, in particolare la Francia. La stazione di Roccasecca è considerata un importante luogo della memoria legato al fenomeno dell'emigrazione italiana, in particolare tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo.

Arce: qui troverete il Museo della Ferrovia della Valle del Liri. Lo spazio espositivo propone una grande rappresentazione paesaggistica ferroviaria con molti elementi del tracciato.

Fontana Liri: celebre per il suo imponente viadotto; oltre la Polveriera, un'altra importante testimonianza di archeologia industriale è la Cartiera Tersigni.

Isola del Liri: nota in passato come la "Manchester d'Italia" grazie ai suoi fiorenti lanifici e alle storiche cartiere (Lefebvre; Boimond; del Fibreno; Mancini), la città negli ultimi anni sta lavorando – con evidenti risultati, anche grazie all'attivismo della società civile, in primis della rete StaySOLA – a trasformare il proprio patrimonio in una moderna economia turistico-culturale.

Arpino: a poco meno di 7 km - nel luogo natio di Cicerone - il Museo dell'Archeologia Industriale della Lana, nato per preservare i macchinari storici e le tecniche di lavorazione del dismesso lanificio Diodati.

Pescocanale : Questa piccola fermata si compone di 2 edifici, impresenziati e disabitati. La fermata si trova in curva ed è schiacciata da una parete di roccia tagliata per il passaggio della ferrovia, vicina a 2 gallerie.



Capistrello: questo tratto può essere considerato un capolavoro di ingegneria ferroviaria. Realizzato a cavallo della fine del XIX e gli inizi del XX secolo per risolvere il problema tecnico di superare un forte dislivello in uno spazio relativamente breve, è stato scavato nella roccia seguendo un percorso a spirale che gira verso l'alto nella montagna, quasi come una scala a chiocciola che permette ai convogli di superare agevolmente il tratto in salita.

Avezzano: si può ammirare l'Incile del Fucino. Situato alle porte della città, è il grandioso nodo idraulico realizzato nell'Ottocento dal banchiere Alessandro Torlonia per il prosciugamento del Lago Fucino. Inoltre, da segnalare il Parco Archeologico-Industriale dell'ex Zuccherificio, memoria della vocazione agricola e industriale novecentesca del territorio marsicano, i cui resti ed edifici testimoniano la fiorente produzione saccarifera della piana.

Parco Eolico del Colle della Difesa (tra Collarmele e Forca Caruso): salendo verso il valico (a 1.107 m di quota), si pedalerà in un paesaggio in cui l'archeologia industriale incontra l'energia pulita e moderna.

Parco di Archeologia Industriale (Pettorano sul Gizio): Scendendo dal versante opposto rispetto ad Avezzano e avvicinandosi a Sulmona, questa è la vera perla pre-industriale del percorso. Immerso nella Riserva Naturale Monte Genzana, ospita antichi mulini ad acqua (con macine a ruota orizzontale) e una gualchiera/ramiera feudale dei Cantelmo.

SULMONA

TAPPA 4 (62 km)

AVEZZANO – SULMONA

Una tappa “non strettamente centrata sul target storico dell’itinerario”, ma dalle innumerevoli ed affascinanti suggestioni.

Attenzione: abbastanza dura senza bici con pedalata assistita.

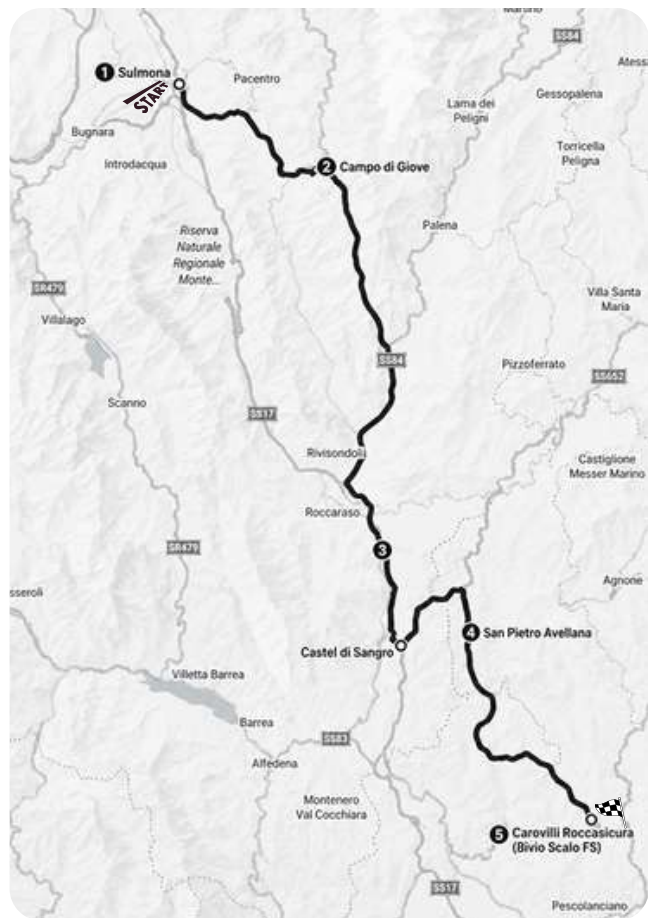


TAPPA 5

SULMONA - CAROVILLI

TRENO STORICO "TRANSIBERIANA D'ITALIA"

Nota anche come Ferrovia dei Parchi, è una ferrovia storica che collega Sulmona a Isernia. Viaggiando su treni d'epoca attraverso i parchi nazionali della Majella e dell'Abruzzo. E' stata Inaugurata nel 1897.



Sulmona

Situata ai piedi della Majella, la stazione è un sito di memoria storica, oggi valorizzata come bene culturale dal FAI. Inoltre rappresenta l'hub di connessione con i luoghi ed i percorsi della Seconda Guerra Mondiale.

Palena

La stazione di Palena (1257 m s.l.m.) è una gemma storica dell'Appennino e fu inaugurata nel 1897. Ristrutturata per conservare lo stile d'epoca, oggi rappresenta un punto chiave per il turismo lento nella Majella, servendo convogli storici con lanterne e finiture in legno che richiamano l'atmosfera di inizio '900.

Stazione di Rivisondoli-Pescocostanzo

Situata a 1.268 metri di quota, è la seconda stazione più alta della rete FS dopo quella del Brennero.

Stazione di Roccaraso

Fermata simbolo del turismo invernale, ospita nei locali di stazione un pregiato reportage fotografico ferroviario.



Stazione di Castel di Sangro

Ubicata sulla linea Sulmona-Isernia, è un importante snodo del patrimonio ferroviario abruzzese, parte della celebre "Transiberiana d'Italia". Attualmente, il sito è protagonista di un progetto di riqualificazione per un parco museale ferroviario.



Carovilli

Immerso nell'Alto Molise, il paese è famoso per le sue foreste incontaminate e per essere il punto di partenza ideale per la Ciclovía Colomba Bianca.

Pescolanciano

Arrivando, si viene accolti dall'imponente Castello D'Alessandro. Vale la pena fare una sosta per ammirare il borgo e godersi il panorama sulle vallate circostanti.

Colli al Volturno

Scendendo verso valle, si pedalerà lungo l'area del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Nei pressi di Colli e della vicina Rocchetta a Volturno, si intercetta la Ciclovía del Volturno.



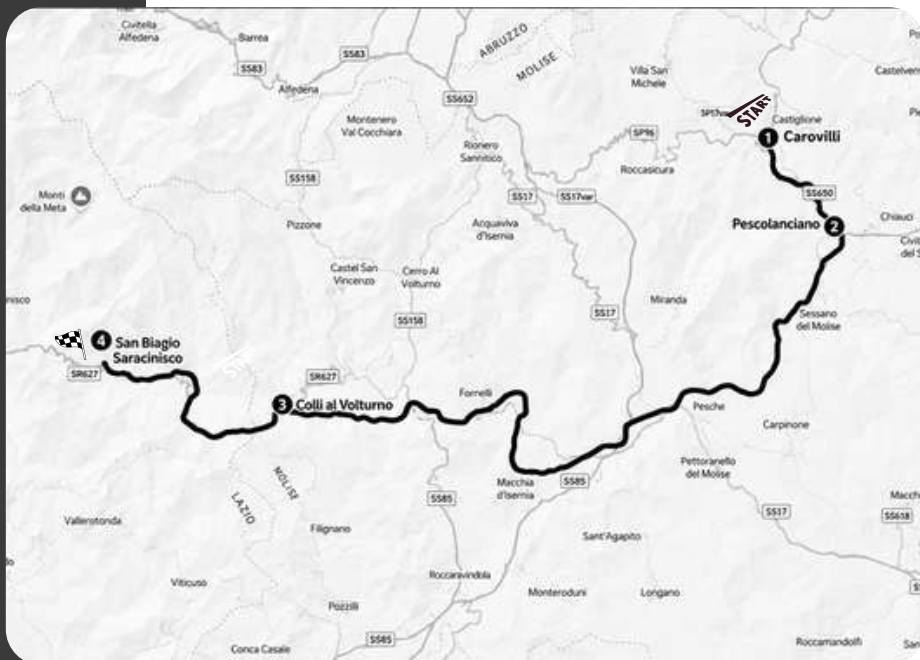
San Biagio Saracinisco

Si trova poco più a ovest, risalendo le valli appenniniche. Questo piccolo gioiello incastonato tra le montagne è rinomato per le sue bellezze naturalistiche, offrendo percorsi fantastici per chi ama la natura selvaggia e incontaminata.

TAPPA 6 (67 km)

CAROVILLI – SAN BIAGIO SARACINISCO

Pedalare da Carovilli a San Biagio Saracinisco passando per Pescolanciano e Colli al Volturno è un itinerario di circa 60 km che attraversa il cuore dell'Appennino molisano e al confine con il Lazio. È un percorso prevalentemente per gambe allenate o con bici assistita, caratterizzato da continui saliscendi, panorami mozzafiato e borghi ricchi di storia.



TAPPA 7 (77 KM)

SAN BIAGIO SARACINISCO –
CEPRANO

Tappa lunga ma molto “easy”, poiché quasi totalmente in discesa e pianura. Uno straordinario itinerario cicloturistico che unisce la Valle di Comino all'Agro Cassinate e alla Valle del Liri, muovendosi lungo i fiumi Melfa, Rapido e Liri. Il percorso mette in luce il connubio tra archeologia, ingegneria idraulica e patrimonio industriale, "heritage" sviluppatosi tra il XIX e il XX secolo.

Atina

Famosa per i prodotti tipici di eccellenza (vino, fagiolo cannellino), offre due importanti testimonianze del periodo industriale. La Cartiera Visocchi, inaugurata l'8 maggio 1841 con macchinari francesi, sfruttava l'acqua del fiume Melfa per produrre carta. È rimasta parzialmente attiva fino agli anni '70. Inoltre, non meno importante, la Centrale Idroelettrica Visocchi, ossia una delle prime applicazioni della forza motrice fluviale convertita in energia elettrica nella zona.

Sant'Elia Fiumerapido

Sfruttando le acque impetuose del fiume Rapido, Sant'Elia divenne un fulcro manifatturiero. Qui sorgevano storici opifici idraulici tra cui spicca la rinomata Cartiera Boimond, specializzata nella lavorazione del pannilana e della carta. La prima cartiera in assoluto della Valle del Liri nacque proprio qui nel 1516 per volere dell'Abbazia di Montecassino.

Pontecorvo

Nel cuore del centro storico, affacciato sul fiume Liri, si conserva il complesso architettonico della Mola Santa Maria, un imponente mulino ad acqua risalente al XVIII secolo che testimonia l'uso pre-industriale della forza idraulica fluviale.

Falvaterra

Il passato industriale di Falvaterra è segnato principalmente dalla "Mattoniera", la prima e più rilevante realtà industriale locale sorta dopo la Seconda Guerra Mondiale lungo la strada provinciale, che produceva mattoni in cemento impiegando oltre 100 persone.

Ceprano

Il punto di snodo di storici percorsi cicloturistici legati all'acqua. Qui il Liri mostra sbarramenti fluviali e canali industriali del Novecento. Da segnalare l'ex Cartiera Vita-Mayer, un importantissimo sito di archeologia industriale situato nel centro storico. L'impianto, posizionato a ridosso dell'ansa del fiume Liri, non è più operativo dal 1978 ed è attualmente oggetto di una complessa opera di messa in sicurezza.



La Valle dell'Amaseno

Seguendo il corso del fiume, si pedala immersi nella campagna ciociara passando per Amaseno, terra della pregiata mozzarella di bufala.

Fossanova

A breve distanza da Priverno, l'Abbazia di Fossanova (a circa 40 km da Ceprano) è uno degli esempi più importanti di architettura gotico-cistercense in Italia, immersa in un complesso rurale storico.

Canali di Bonifica

Da Fossanova ci si immette nella fitta rete di canali della bonifica pontina, vere e proprie vie d'acqua artificiali create negli anni '30 che testimoniano una grandiosa opera di ingegneria idraulica e bonifica. Il percorso cicloturistico fino all'ingresso di Terracina (circa 25-35 km) si sviluppa interamente nella pianura dell'Agro Pontino. Lungo la traccia si possono esplorare affascinanti esempi di archeologia industriale legata alla storica bonifica e al sistema idraulico

Nodo idraulico di Ponte Maggiore Terracina via Appia km 94,500

Si tratta di un "nodo" strategico per la gestione dei flussi idrici. Non è una singola idrovora, ma un sistema di snodo dove convergono e vengono gestiti i canali di scolo.

Canale "Acque Basse" (lungo la via Appia): storico canale di scolo che segue il tracciato della via Appia, risalente ai tentativi di bonifica di Pio VI.

Impianto idrovoro di Mazzocchio (Pontinia, LT)

Una delle più grandi centrali idrovore d'Europa. La sua funzione è meccanica, solleva l'acqua raccolta dai canali (che ristagna a circa 2 metri sotto il livello del mare) e la rovescia nel fiume Sisto. È il "motore" che mantiene asciutta la pianura bonificata, con una portata di 6.000 litri al secondo per pompa. Il sistema di canali della bonifica pontina costituisce un'infrastruttura di archeologia industriale e del trasporto che ha modificato il paesaggio della provincia di Latina. Da Mazzocchio, a poco più di 1 km, si trova la stazione ferroviaria Priverno-Fossanova, ubicata sulla tratta Roma-Napoli.

TAPPA 8 (67 KM)

CEPRANO – TERRACINA –
STAZIONE FOSSANOVA

Un itinerario in bicicletta da Ceprano a Terracina, sino ad arrivare alla Stazione di Priverno-Fossanova, unisce l'archeologia fluviale, il patrimonio medievale e la memoria della bonifica. Una tratta dal lungo chilometraggio ma estremamente facile e rilassante



“AT2 ... DALLA COSTA LAZIALE ALL'ALBA SULL'ADRIATICO...E RITORNO... PER UN TRAMONTO SUL TIRRENO”

Questo itinerario ad anello tra Tirreno e Adriatico (che richiama e prende spunto da uno degli assi portanti della strategia di sviluppo locale del GAL Terre di Argil : l'importanza della cooperazione interregionale ed il rafforzamento dell'asse est-ovest) celebra la profonda interconnessione tra biodiversità e patrimonio storico-culturale, espressa attraverso i paesaggi d'eccellenza dei GAL e dei Parchi attraversati. Il filo conduttore è il viaggio inteso come scoperta sensoriale: ogni borgo, montagna o costa svela tradizioni millenarie iscritte nel territorio, dove le identità gastronomiche diventano chiavi di lettura culturali, unendo miti marini, memorie letterarie e asprezze appenniniche.

Si salpa da Ventotene e si tocca Gaeta con la sua celebre tiella, risalendo tra gli ulivi di cultivar Itrana e i pascoli della mozzarella di bufala ad Amaseno. Il percorso unisce la letteratura della Ciociaria, dal Monte Cacume di Dante a Cicerone ed Arpino, prima di addentrarsi nella natura del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise e tra i storici caseifici di Agnone. Raggiunto l'Adriatico, si gustano la ventricina di Vasto e i vini chietini. Il ritorno svela il peperone di Altino, la fortezza di Roccascalegna, la Majella e il rafting sul Tirino. Attraversando il Fucino di Silone e i Monti Lucretili, si rientra nel Lazio tra i filari del Cesanese e l'incanto di Ninfa, per chiudere sulle dune di Sabaudia e del Circeo, con Ponza all'orizzonte.

LAZIO / ABRUZZO / MOLISE		
01	VENTOTENE > FORMIA	28 MIGLIA
02	FORMIA > CASTRO DEI VOLSCI	112 KM
03	CASTRO DEI VOLSCI > PASTENA	96 KM
04	PASTENA > ARPINO	62,5 KM
05	ARPINO > VEROLI	85,8 KM
06	VEROLI > VILLETTA BARREA	95,3 KM
07	VILLETTA BARREA > AGNONE	94 KM
08	AGNONE > SAN SALVO	130 KM
09	SAN SALVO > ROCCASCALEGNA	71 KM
10	ROCCASCALEGNA > GUARDIAGRELE	80 KM
11	GUARDIAGRELE > ORTONA	64,5 KM
12	ORTONA > BUSSI SUL TIRINO	139 KM
13	BUSSI SUL TIRINO > FILETTINO	124 KM
14	FILETTINO > CORI	104 KM
15	CORI > SAN FELICE CIRCEO	87,4 KM
16	SAN FELICE CIRCEO > TERRACINA	64,8 KM
17	TERRACINA > PONZA	30 MIGLIA
PARCHI BORGHI COSTA APPENNINO SAPORI CULTURA UN VIAGGIO SENSORIALE TRA BIODIVERSITÀ E PATRIMONIO STORICO-CULTURALE		



TAPPA 1

Un frammento di roccia vulcanica nel Tirreno, dove il paesaggio bruno-rossastro si tuffa nel blu di un'area marina protetta, paradiso naturale per le immersioni. La grande storia d'Europa respira tra le celle di Santo Stefano, culla ideale del Manifesto, mentre l'ingegneria si fa arte nell'antico Porto Romano interamente scavato nella pietra. La gastronomia dell'isola celebra la sua lenticchia PAT, tenace e saporita, prima di navigare per 28 miglia verso il porto di Formia.

VENTOTENE (GAL TERRITORIO DEI PARCHI)

- L'isola è un piccolo gioiello del Mar Tirreno caratterizzato da scogliere a picco e terre bruno-rossastre; i fondali di origine vulcanica e l'area marina protetta rendono l'isola una meta eccellente per gli amanti dello snorkeling e delle immersioni.
- Il Porto Romano, scavato interamente nella roccia vulcanica, è uno straordinario esempio di ingegneria.
- Il carcere di Santo Stefano, situato sull'isolotto adiacente a Ventotene, dove durante il confino fascista negli anni '40, gli intellettuali Altiero Spinelli ed Ernesto Rossi vi scrissero il Manifesto di Ventotene, il testo visionario che pose le basi per la nascita di un'Europa unita.
- La lenticchia di Ventotene è un Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT); estremamente resistente alla cottura, vanta un sapore intenso e un'ottima consistenza.

Ventotene – Porto di Formia (spostamento in traghetto 28 miglia nautiche).

TAPPA 2 (112 Km)

Un viaggio totale dove il paesaggio marino cede il passo alle asprezze dell'Appennino. La storia e l'arte rivivono nel polo culturale del castello di Gaeta e nella corte rinascimentale di Fondi, mentre una natura intatta disegna le dune di Sperlonga. La gastronomia locale trionfa tra il profumo di tiella, rari agrumi biondi e l'oro verde della cultivar itrana. Infine, la tradizione si fa monumento nei millenari oliveti terrazzati di Vallecorsa, cuore dell'archeologia rurale.



PORTO DI FORMIA (GAL IL TERRITORIO DEI PARCHI)



GAETA (GAL IL TERRITORIO DEI PARCHI)

- **Castello Angioino-Aragonese** - Antica fortezza e prigione di Stato, il castello rinasce ospitando una sede distaccata dell'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, per master e convegni internazionali, curando la valorizzazione di questo immenso scrigno storico.
- **Vicoli del centro storico** - Labirinto medievale sospeso tra profumo di salsedine e panni stesi. Il cuore autentico di Gaeta, ideale per perdersi a piedi scoprendo scorci segreti.
- **Tiella** - Squisita doppia sfoglia ripiena di polpo o scarola. Era la colazione al sacco dei pescatori, nata per conservarsi a lungo durante le uscite in mare.
- **Olive di Gaeta** - Dal tipico colore cangiante e sapore vinoso. Non una semplice oliva, ma un presidio gastronomico unico che racchiude l'essenza salmastra del golfo.

SPERLONGA (GAL IL TERRITORIO DEI PARCHI)

- **Sedano bianco di Sperlonga** - Coltivato in paludi bonificate a ridosso del mare, questo ortaggio IGP sorprende per la consistenza croccante e la spiccata, insolita dolcezza.

ITRI (GAL IL TERRITORIO DEI PARCHI)

- **Cultivar itrana ed omonimo olio in mono varietà** - Da piante monumentali nasce un extravergine monovarietale strepitoso, celebre per il profumo erbaceo e le nette note olfattive di pomodoro verde.
- **Il Castello** - guardiano di pietra dell'antica via Appia, affascina per la sua torre quadrata e le storie di briganti. Una sosta panoramica ricca di mistero.

FONDI

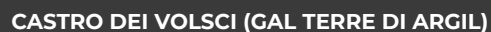
- **MOF** - Tra i mercati ortofrutticoli più grandi d'Europa, è un formidabile alveare logistico che ogni notte distribuisce le eccellenze agricole italiane.
- **Il Castello Caetani** - Fortezza trecentesca con una rara torre cilindrica merlata. Fu la lussuosa dimora di Giulia Gonzaga, musa di artisti e centro culturale del Rinascimento.
- **L'arancio biondo di Fondi** - Raro agrume locale che matura tardi, protetto dai venti. Ha una polpa succosa e dolcissima, baluardo storico della biodiversità della pianura.

VALLECORSA (GAL IL TERRITORIO DEI PARCHI)

- **Oliveti terrazzati** - Monumentale Paesaggio Rurale Storico modellato da chilometri di muretti a secco. Un'agricoltura eroica, oggi inserita nel patrimonio mondiale FAO.

CASTRO DEI VOLSCI





Il bellissimo teatro - Un gioiello scenico all'aperto incastonato nella roccia medievale, dove l'arte drammatica incontra la pietra viva e un'acustica naturale magica.

Le Botteghe della Regina Camilla - Percorso diffuso di artigianato storico tra i vicoli, che fa rivivere antichi mestieri e leggende volsche in piccoli e affascinanti laboratori.

AMASENO (GAL TERRE DI ARGIL)

Mozzarella di bufala e caseifici - Eccellenza nata in una valle rigogliosa: un oro bianco dal sapore muschiato e freschissimo, frutto di una tradizione d'allevamento d'avanguardia.

Giovanese Marching Band - Straordinaria realtà musicale giovanile che trasforma il paese in un palcoscenico a cielo aperto con coreografie e ottoni dal ritmo travolgente.

PISTERZO, COMUNE DI PROSEDI (GAL TERRE DI ARGIL)

Un minuscolo borgo a forma di ferro di cavallo, arroccato su un colle brullo. Un silenzioso labirinto di pietra da cui si domina l'intera valle

**MONTE CACUME, COMUNE DI
PATRICA (GAL TERRE DI ARGIL)**

Citato da Dante nel Purgatorio, svetta con la sua inconfondibile forma a cono rovesciato, sormontato da un'imponente e panoramica croce in ferro.

**BOSCO FAITO, COMUNE DI CECCANO
(GAL TERRE DI ARGIL)**

Antico e fitto bosco di querce secolari,
un polmone verde che custodisce una
ricca biodiversità e sentieri perfetti per
respirare la natura.

POFI (GAL TERRE DI ARGIL)

Museo Preistorico - Custodisce l'argano del tempo: qui riposa l'Argil, l'uomo di Ceprano, uno dei fossili umani più antichi d'Europa che riscrive le nostre origini.

GROTTE DI PASTENA (GAL TERRE DI ARGIL)

Monumentale complesso speleologico profondo nel ventre della terra, tra spettacolari cascate sotterranee, laghi fatati e imponenti stalattiti.

PASTENA

TAPPA 3 (96 km)

Questa tappa è un viaggio d'autore tra paesaggi sospesi nel tempo e vette letterarie, come il dantesco Monte Cacume. La storia e l'arte si svelano tra i vicoli e i laboratori di Castro dei Volsci, nelle pietre di Pisterzo e nelle radici profonde dell'uomo di Pofi. Una natura misteriosa vi guiderà dall'ombra antica di Bosco Faito fino al ventre delle Grotte di Pastena, mentre i sapori della gastronomia celebrano l'oro bianco di Amaseno.



TAPPA 4 (62,5 Km)

Dai ricordi rurali alle vette della classicità: questa tappa è un crescendo di emozioni. La storia e l'arte si svelano tra le memorie cinematografiche di Pastena, i fasti romani di Fregellae e le mura ciclopiche dell'Acropoli di Civitavecchia, fino all'elegante centro di Arpino. Una natura dirompente vi guiderà tra i segreti della Cascata Pilella e il canyon selvaggio delle Gole del Melfa, mentre la gastronomia locale vi accoglierà con il profumo dei mostaccioli artigianali.



PASTENA (GAL TERRE DI ARGIL)

- **Museo della Civiltà contadina e dell'ulivo** - Un emozionante viaggio nel tempo tra antichi frantoi e attrezzi storici, che celebra il legame indissolubile e sacro tra l'uomo e la terra ciociara.
- **Casa Manfredi** - Storica dimora legata alle radici del celebre attore Nino Manfredi; un luogo intimo che profuma di cinema, memoria familiare e autenticità rurale.

FALVATERRA (GAL TERRE DI ARGIL)

- **Borgo** - Gioiello medievale cinto da mura calcaree, dove i vicoli profumano di pietra e portali storici aprono su panorami mozzafiato svelando una pace rara.

PARCO ARCHEOLOGICO DI FREGELLAE E RISERVA NATURALE (GAL TERRE DI ARGIL)

Qui la grandezza di un'antica colonia romana riemerge tra la vegetazione di un'oasi protetta. Un connubio perfetto tra archeologia e biodiversità.

CASCATA PILELLA, COMUNE DI ROCCA D'ARCE (GAL TERRE DI ARGIL)

Un segreto d'acqua nascosto tra rocce e fitta vegetazione, dove il fiume crea balzi spettacolari regalando un'oasi di frescura e pace selvaggia.

GOLE DEL MELFA E TRACCIOLINO (GAL TERRE DI ARGIL - GAL TERRITORIO DEI PARCHI)

Spettacolare canyon scavato nella roccia viva, da percorrere lungo il Tracciolino: una vertiginosa e selvaggia terrazza panoramica sulla natura.

ACROPOLI CIVITAVECCHIA D'ARPINO (GAL TERRE DI ARGIL)

Antica cittadella fortificata celebre per le sue ciclopiche mura poligonali e l'arco a sesto acuto, unico in Europa. Un balcone sulla storia.

ARPINO (GAL TERRE DI ARGIL)

- **Centro storico** - Adagiata su colli, la patria di Cicerone incanta con i suoi palazzi patrizi, le piazze eleganti e un'atmosfera densa di cultura e classicità.
- **Mostaccioli** - Tradizionali dolci secchi profumati di miele e mosto cotto, anticamente preparati per le feste. Il sapore autentico dell'accoglienza arpinate.

TAPPA 5 (85,8 km)

Un viaggio affascinante che connette l'ingegno millenario all'innovazione contemporanea. Il paesaggio si snoda tra i vicoli del Castello di Santa Maria e le mura intatte di Boville Ernica, dove l'arte tocca l'apice nel prezioso mosaico di Giotto. La storia si fa monumentale nell'incredibile acropoli megalitica di Alatri e nell'eleganza di Veroli, mentre lo sviluppo locale si proietta al RuralHub GRID. Infine, la natura vi accoglierà tra i profumi botanici di Colleparado, scrigno di biodiversità erboristica.

ARPINO

FONTANA LIRI SUPERIORE (GAL TERRE DI ARGIL)

Borgo di pietra aggrappato alla roccia, dominato dai resti del castello. Un labirinto silenzioso che evoca atmosfere d'altri tempi.

- **Castello Succorte e vicoli** - Antica fortezza quadrata che domina il borgo medievale e i suoi vicoli di pietra, offrendo un affaccio mozzafiato sulla valle del Liri.

Passando per Colli

BOVILLE ERNICA (GAL VERLA)

Splendido borgo cinto da mura e ben 18 torri intatte. Dai suoi affacci, la vista spazia sui paesaggi della valle del Sacco in un quadro d'altri tempi.

Affresco di Giotto - Custodita in San Pietro Ispano, la celebre "Angelo di Giotto" è una rarissima e preziosa opera in mosaico scampata alla distruzione.

RURALHUB GRID FROSINONE

Spazio d'avanguardia e incubatore di idee, dove l'innovazione sociale incontra lo sviluppo delle aree rurali per ridisegnare il futuro locale.

ACROPOLI ALATRI (GAL ERNICI-SIMBRUINI)

Capolavoro di ingegneria antica, cinta da colossali mura megalitiche perfettamente incastrate a secco che sfidano i millenni e la gravità.

Colleparado (GAL Ernici-Simbruini)

Incastonato alle pendici dei Monti Ernici, è celebre come il "Paese delle Erbe" per via della sua millenaria tradizione erboristica e della ricca biodiversità.

Veroli (GAL VERLA)

Il centro storico è un elegante palcoscenico di pietra tra palazzi nobiliari, chiese imponenti e scale monumentali, dove la storia romana incontra il medioevo.



TAPPA 6 (95,3 Km)

Un crescendo spettacolare che accompagna il viaggiatore dalle pianure ciociare alle vette d'Abruzzo. La storia e l'arte si respirano nelle austere geometrie gotiche di Casamari, per poi accendersi a Isola del Liri, dove una cascata dirompente attraversa il centro storico. Una natura magica vi svelerà l'isola galleggiante di Posta Fibreno, l'area dell'Orso a Campoli e le faggete fiabesche di Forca d'Acero, mentre la gastronomia celebra il profumo del tartufo d'Appennino.

VEROLI

Abbazia Casamari (GAL VERLA)

Uno dei più fulgidi esempi d'architettura gotico-cistercense in Italia. Un'oasi di silenzio e spiritualità, tra austere linee in pietra e luce sacra.

ISOLA DEL LIRI (GAL TERRE DI ARGIL)

- **La cascata e l'effervescente centro** - Unico caso in Europa di una spettacolare cascata che compie un balzo di trenta metri nel pieno centro storico, oggi vivace e ricco di energia.
- **StayISOLA** - Innovativo progetto di ospitalità diffusa che permette di vivere l'essenza del borgo fluviale, rigenerando spazi d'epoca in chiave moderna.

LAGO POSTA FIBRENO (GAL VERLA)

Riserva naturale dalle acque limpidissime, celebre per la "Rota": un'insolita isola galleggiante formata da torba che si sposta con il vento.

CAMPOLI APPENNININO (GAL VERLA)

- **La riserva dell'Orso** - Un'area faunistica unica situata in un immenso cratere carsico naturale, dove l'Orso bruno marsicano vive protetto nel cuore del borgo antico.
- **Il tartufo** - Pregiato tesoro sotterraneo delle valli appenniniche, bianco o nero. Questo fungo ipogeo è il protagonista assoluto della gastronomia locale.

Passando per San Donato Val Comino

FORCA D'ACERO

Spettacolare passo appenninico che unisce Lazio e Abruzzo, immerso in una monumentale e fittissima foresta di faggi dall'atmosfera fiabesca.

VILLETTA BARREA





VILLETTA BARREA (GAL ABRUZZO ITALICO ALTO SANGRO)

- **Il borgo ed il paesaggio** - situati nel cuore del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, sono un gioiello famoso per ospitare cervi in libertà che pascolano tra le strade del paese. Il borgo offre un mix perfetto di natura incontaminata ed edifici storici.
- **La zuppa di orapi**

CASTEL SAN VINCENZO (GAL MOLISE RURALE)

- **Omonimo lago turchese e imponenti Mainarde, nelle vicinanze delle cascate del Volturno.**
- **Raviolo scapoiese** - Piatto tutelato della vicina Scapoli (GAL Molise Rurale), una pasta ripiena ricca e saporita.

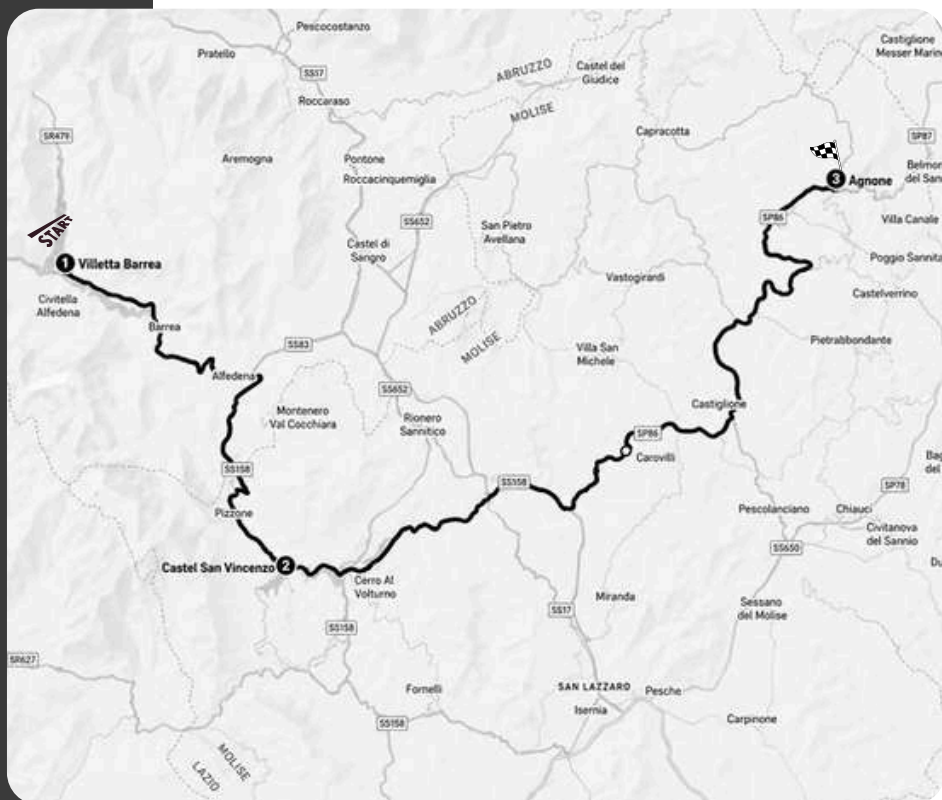
AGNONE (GAL MOLISE RURALE)



- **Caciocavallo** - Da gustare anche sciolto alla brace ossia "caciocavallo impiccato".
- **Museo internazionale della campana Pontificia fonderia di campane Marinelli**

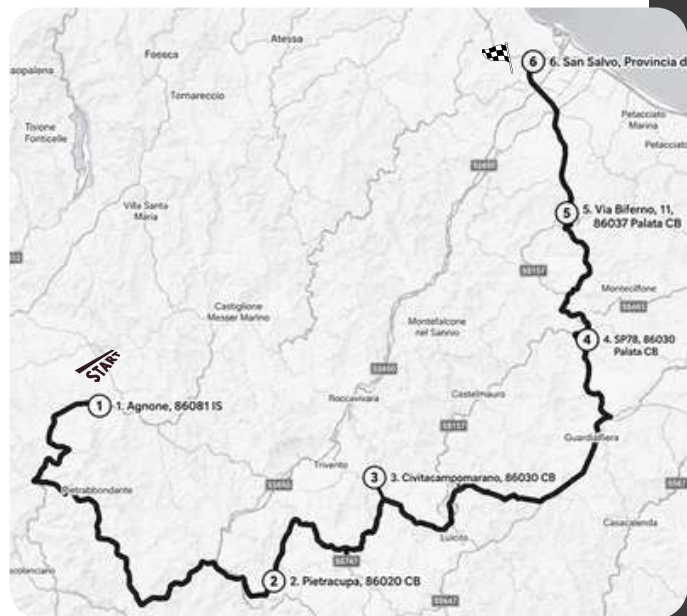
TAPPA 7 (94 km)

Un itinerario d'alta quota che varca i confini tra Abruzzo e Molise in un abbraccio di rara bellezza. Il paesaggio selvaggio si rivela a Villetta Barrea, dove i cervi camminano liberi tra le case, e nello specchio turchese del Lago di Castel San Vincenzo, dominato dalle Mainarde. La storia e l'arte millenaria risuonano nei rintocchi della Pontificia Fonderia Marinelli ad Agnone, mentre la gastronomia trionfa con la zuppa di orapi, i ricchi ravioli scapoiesi e il caciocavallo impiccato.



TAPPA 8 (130 Km)

Dalle rupi del Molise profondo fino alle brezze dell'Adriatico. Il paesaggio muta in modo spettacolare tra le case arrampicate sulla gigantesca roccia di Pietracupa e lo specchio d'acqua di Guardialfiera, che nei periodi di secca rivela il romano Ponte di Annibale. L'arte e la storia accendono i vicoli dipinti di Civitacampomarano e i millenari reperti del Museo di San Salvo, mentre la natura protegge le dune del Giardino Botanico. La gastronomia stupisce con lo scattone nel vino, la misischia e le dolci percoche.



AGNONE 

PIETRACUPA (GAL MOLISE)

- **Il paese** - un incantevole borgo in provincia di Campobasso (Molise), è famoso per la sua spettacolare ambientazione all'interno della Morgia, una grande rupe rocciosa. È una meta ideale per chi ama l'archeologia rupestre e i panorami suggestivi.
- **Lo scattone** - una tipica e povera pietanza contadina che consiste in pasta (solitamente cavatelli o fusilli) cotta e servita direttamente nel vino misto all'acqua di cottura.

CIVITACAMPOMARANO (GAL MOLISE)

- **Cielli di Civitacampomarano** - biscotti a forma di anello o ferro di cavallo. Uno degli ingredienti, molto particolare, che caratterizza questi dolci tipici di Civitacampomarano è il mosto cotto, che insieme al miele era il dolcificante più diffuso.
- **Il Borgo dei Murales (CVTà Street Fest)** - camminando tra i vicoli ci si imbatte in oltre 50 opere realizzate da street artist di fama internazionale. I dipinti si integrano perfettamente con le abitazioni in pietra e le porte in legno, creando un percorso visivo unico nel suo genere.

GUARDIALFIERA ED IL VICINO LAGO (GAL MOLISE)

- **Borgo di Piedicastello** - il nucleo medievale più antico, caratterizzato da case in pietra, vicoli stretti e resti delle antiche mura.
- **Lago di Guardialfiera** - con una superficie di circa 7,45 km², è rinomato per la ricca fauna ittica che attrae molti appassionati di pesca sportiva. Nelle profondità del bacino si trova l'antico Ponte di Annibale, una struttura romana che in periodi di forte secca riemerge parzialmente dalle acque.
- **Misischia** - un'antica pietanza dei pastori transumanti a base di carne di pecora. La carne viene tagliata a pezzi, marinata con sale, aglio, prezzemolo, origano e peperoncino, e poi cotta a lungo nel forno a legna.

PASSANDO PER PALATA

SAN SALVO (GAL COSTA DEI TRABOCCHI)

- **Precoche di San Salvo** - coltivate nella fertile Valle del Trigno, sono un'eccellenza ortofrutticola abruzzese. Si distinguono per la polpa soda e zuccherina, ideale per le macedonie o immerse a tocchetti nel vino cotto.
- **Museo Civico "Porta della Terra"** - offre un viaggio storico di 3000 anni, dall'età preromana al Medioevo, esplorando l'insediamento monastico e gli scavi dell'antico Parco Archeologico del Quadrilatero. Si compone di ambienti sotterranei, delimitati da mura di età romana e medievale.
- **Giardino Botanico Mediterraneo di San Salvo Marina**: un luogo in cui boschi, fiori, piante rare e dune modellate dal vento si intrecciano in un paesaggio dominato dai profumi aromatici della macchia mediterranea. L'area occupata dal parco tutela il prezioso sistema dunale costiero e garantisce la conservazione di numerose specie botaniche rare.

TAPPA 9 (71 km)

Un itinerario spettacolare in cui la costa adriatica si fonde con le prime asprezze della Maiella. Il paesaggio regala la vista mozzafiato da Loggia Amblingh e le falesie selvagge della Riserva di Punta Aderci, prima di inerpicarsi verso le terrazze medievali di Altino. La storia e l'arte si respirano nei vicoli romani di Vasto, a Palazzo D'Avalos e nel leggendario castello a strapiombo di Roccascalegna. Una natura marina e fiera sposa una gastronomia ricca: dal carciofo mazzaferrata alla ventricina, fino al pane porchettato e all'oro rosso del peperone dolce.

CUPELLO (GAL MAIELLA VERDE)

- **Carciofo di Cupello** - Noto localmente come "mazzaferrata", ha una storia antichissima; sembra infatti che fosse già conosciuto nell'epoca greco-romana. Ha una forma tondeggiante e viene prodotto fra i mesi di marzo e aprile.

VASTO (GAL COSTA DEI TRABOCCHI)

- **Ventricina del Vastese** - È un pregiato salume abruzzese. Si distingue per essere preparata con tagli nobili di suino insaporiti con peperone dolce/piccante di Altino e semi di finocchio.
- **La Loggia Amblingh** - Si tratta di una fantastica balconata che offre la possibilità di apprezzare il golfo di Vasto in tutto il suo splendore.
- **Palazzo D'Avalos** - Simbolo della città e del suo centro storico. Eretto sulle basi di costruzioni romane e medioevali, ha inglobato le rimanenze di un edificio quattrocentesco fatto realizzare dal nobile condottiero Jacopo Caldora. Un'ala ospita la sede del GAL Costa dei Trabocchi in Piazza del Popolo che offre uno scenico affaccio sul Mar Adriatico.
- **Il centro storico di stampo romano** - Con i suoi vicoletti, le sue chiese di pietra e gli scorci mozzafiato sull'azzurro Adriatico "... Qui le generazioni si incontrano, le tradizioni si tramandano e i sapori si risvegliano..."

PUNTA ADERCI (GAL COSTA DEI TRABOCCHI)

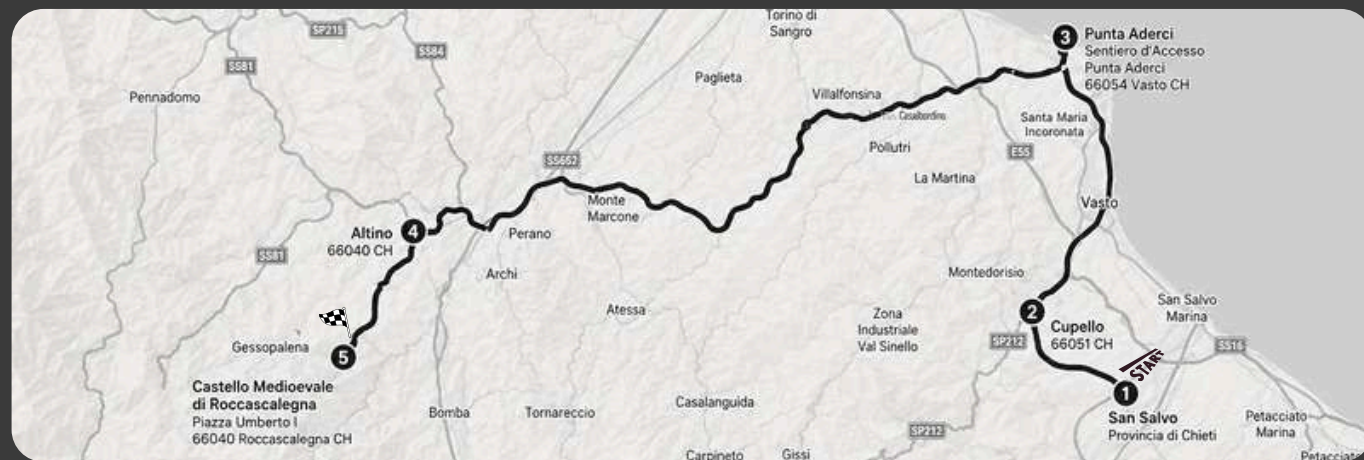
- **La Riserva Naturale Punta Aderci** - È un promontorio dal quale ammirare il mare cristallino, gli scogli e concedersi un'alba o un tramonto con vista su uno dei trabocchi più romantici di tutta la costa. La riserva si estende per 5 km e comprende le spiagge di: Punta Penna, Libertini, Punta Aderci e la spiaggia di Mottagrossa.

ALTINO (GAL MAIELLA VERDE)

- **Peperone dolce di Altino** - Piccoli e a forma di corno, di colore rosso intenso. Dopo essere stati essiccati e tostati, si sbriciolano su primi piatti, sul baccalà, sulle verdure e sulla carne di maiale. A questo prodotto è dedicato un museo da non perdere: il Museo del Peperone Dolce di Altino.
- **Il Borgo Medievale** - Un dedalo di vicoli e terrazze panoramiche che dominano la valle dell'Aventino.

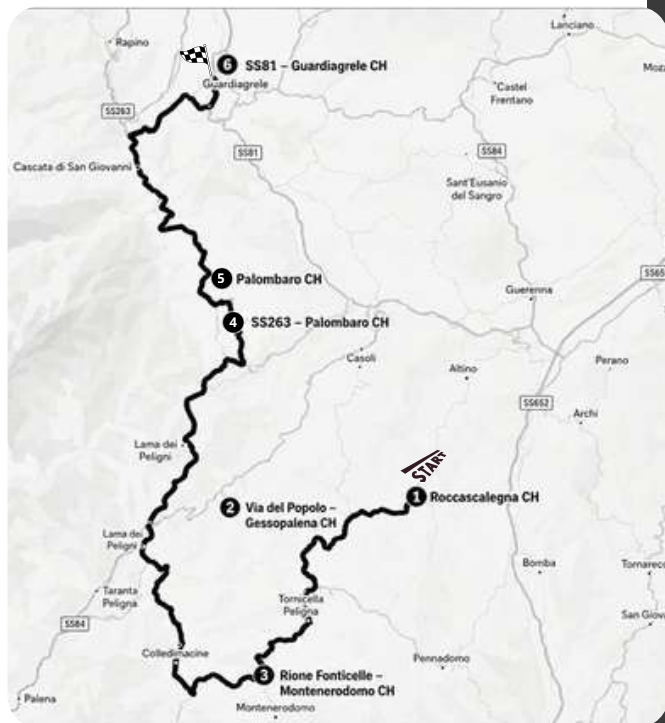
ROCCASCALEGNA (GAL MAIELLA VERDE)

- **Il Pane Porchettato** - Una creazione brevettata nel 2006 che unisce l'impasto del pane casereccio a succulenti tocchetti di porchetta
- **Il Castello Medievale (XI secolo)** - Vero e proprio simbolo del paese, situato a strapiombo sul costone roccioso, da cui domina il borgo e la Valle del Sangro. È celebre per la leggenda del barone Corvo de Corvis, assassinato nel 1646.



TAPPA 10 (80 Km)

Un viaggio profondo nella memoria e nelle altitudini della Maiella, dove la pietra racconta il coraggio e la bellezza. Il paesaggio si fa toccante tra i vicoli gessosi del borgo fantasma di Gessopalena, mentre la storia e l'arte riemergono nei templi romani del Parco Archeologico di Iuvanum e tra i nobili palazzi del centro di Guardiagrele. Una natura intatta vi accoglie tra i sentieri d'alta quota di Piana delle Mele, lasciando che la gastronomia celebri la patata sessanta, le brasciole e le dolcissime "sise delle monache".



ROCCASCALEGNA

CESSOPALENA (GAL MAIELLA VERDE)

- **Il Vecchio Borgo Medievale ("Borgo Fantasma")** - Un affascinante labirinto di ruderi e abitazioni scavate nella roccia cristallina; danneggiato dai bombardamenti della II Guerra Mondiale, oggi è un monumento a cielo aperto.
- **Il Monumento alla Resistenza** - Situato nel punto più panoramico della parte vecchia, ricorda ed esalta l'eroismo della Brigata Maiella.

MONTENERODOMO (GAL MAIELLA VERDE)

- **Parco Archeologico di Iuvanum** - A pochi chilometri dal paese, racchiude i resti di un'antica città romana e italica. Puoi ammirare il teatro, il foro, due templi e la basilica.
- **Patata di Montagna del Medio Sangro, in particolare la rara varietà autoctona detta "Patata Sessanta dei Monti Pizzi"**

PASSANDO PER PALOMBARO E PENNADIMONTE

GUARDIAGRELE (GAL MAIELLA VERDE)

- **Le brasciole** - Polpette di carne equina o asina con aglio, prezzemolo e peperoncino, rosolate lentamente in padella
- **Centro Storico** - Un dedalo di vicoli e palazzi nobiliari che ospita importanti architetture religiose, tra cui la Collegiata di Santa Maria Maggiore e il Duomo
- **"Sise delle monache"** - Il dolce tipico locale formato da tre soffici "cupole" di pan di Spagna farcite con crema pasticcera e spolverate di zucchero a velo.
- **Sentieri nel Parco della Maiella** - Da qui partono alcuni dei sentieri naturalistici più belli del Parco concentrati principalmente attorno alla frazione montana di Bocca di Valle e alla vicina Piana delle Mele.

TAPPA 11 (64,5 km)

Dalle colline del vino alle falesie dell'Adriatico. Il paesaggio rurale si snoda tra i vigneti bio di Orsogna e la Torre Vinaria di Rocca San Giovanni, per poi aprirsi sulla Via Verde e sulla cala selvaggia dei Ripari di Giobbe. La storia e l'arte rivivono nel quartiere Lancianovecchia, nell'Abbazia di San Giovanni in Venere e nel Castello Aragonese di Ortona, memoria della Resistenza. Una natura marina abbraccia la gastronomia, che unisce il rintrocilo alle cene sospese sui magici trabocchi.



GUARDIAGRELE

ORSOGNA (GAL MAIELLA VERDE)

Qui ha sede una delle cooperative vitivinicole di riferimento a livello europeo per il vino biologico e biodinamico, con oltre 1.200 ettari a impatto zero, preservando la biodiversità.

LANCIANO (GAL MAIELLA VERDE)

- **Il Quartiere Lancianovecchia** - È il più antico della città ed ospita importanti palazzi ed edifici storici - tra cui il Teatro Fenaroli, la Torre Campanaria - e le Botteghe medievali; oltre la Porta di San Biagio, unica superstita delle 9 porte medievali di accesso alla città.
- **Il Rintrocilo** - Un formato di pasta fresca rustica preparato senza uova.
- **Paesaggio rurale e i suoi vitigni** - Torre Vinaria (Rocca San Giovanni - GAL Costa dei Trabocchi): la cui riqualificazione rappresenta una best practice assoluta, trasformando un archetipo industriale in spazio moderno, fondendo memoria storica, design sostenibile e cultura.

ABBZIA DI S. GIOVANNI IN VENERE, COMUNE DI FOSSACESIA (GAL COSTA DEI TRABOCCHI)

Domina il mare dall'alto, incastonata in un magnifico paesaggio tra dolci filari di vite e argentei uliveti. Il complesso - ricostruito nel 1165 - è uno dei primi esempi in Abruzzo dello stile cistercense, con influenze romanica e gotica.

Da qui si prende (verso nord) la Via Verde dei Trabocchi: un incantevole percorso ciclopedonale di 42 km che si snoda dalla stazione di Ortona fino a San Salvo Marina. Costituisce un modello per lo sviluppo rurale; ricavato da un'ex ferrovia costeggia il mare ed i caratteristici trabocchi.



SAN VITO CHIETINO (GAL COSTA DEI TRABOCCHI)

- **Il Borgo storico** - Regala un'atmosfera senza tempo; arroccato a picco sul mare, ti conquista con viuzze medievali ed un belvedere mozzafiato sulla costa.
- **Marina di San Vito** - Una vera "ENOFOOD ZONE", dove il mare incontra il gusto; sulla Via Verde ti aspettano frittelle nei cartocci, panini gourmet e cene sui magici Trabocchi.
- **Ripari di Giobbe** - Vale la pena "allungare un po' la tappa" - superando il porto ed il centro di Ortona ed uscendo dalla SS16 in direzione della costa - per visitare questo gioiello. Una falesia rocciosa che protegge una cala selvaggia di ciottoli bianchi e mare cristallino.

ORTONA (GAL COSTA DEI TRABOCCHI)

- **Il Castello Aragonese di Ortona** - Imponente fortezza XV sec. a picco sul mare d'Abruzzo, unisce storia militare e panorami unici.
- **Centro storico** - con il suo belvedere, il Teatro Tosti, custodisce la memoria della Resistenza. La "Stalingrado d'Italia", ferita nel 1943, onora i suoi eroi tra vicoli storici e monumenti simbolo.

CRECCHIO (GAL COSTA DEI TRABOCCHI)

- **Borgo medievale** - Dominato dal maestoso Castello Ducale, incanta con i suoi vicoli in pietra e l'atmosfera d'altri tempi. Un gioiello.
- **Il Castello Ducale** - Imponente fortezza medievale. Custode di storia e fascino, ospita il Museo dell'Abruzzo Bizantino ed Altomedievale.

CHIETI (GAL COSTA DEI TRABOCCHI)

- **Il Guerriero di Capestrano** - Ospitata presso il Museo Villa Frigerj questa spettacolare scultura del VI sec. a.C.; simbolo d'Abruzzo e capolavoro dell'arte italica antica.
- **Tempietti Romani (Chieti Sotterranea)** - Situati nel cuore di Chieti, i Tempietti Romani svelano l'antica Teate; tre edifici sacri del I sec. d.C. che raccontano millenni di storia tra fascino e archeologia.
- **Il Teatro Marruccino** - Ovvero, il gioiello di Chieti. Uno scrigno ottocentesco di velluti, ori e affreschi che da secoli ospita la grande opera e l'arte drammatica.

Si percorre la SS81 sino alla svolta per Pretoro (**GAL Maiella Verde**). Si consiglia una sosta in questo borgo presepe della Majella: un labirinto di pietra tra boschi, antiche tradizioni dei fusari e la suggestiva festa di San Domenico.

PASSO LANCIANO (GAL MAIELLA VERDE)

Questo suggestivo valico è il balcone naturale della Majella settentrionale. Unisce aspre creste calcaree e faggete. Da qui lo sguardo spazia dai massicci appenninici fino al Mare Adriatico.

ROCCAMORICE (GAL TERRE PESCARESI)

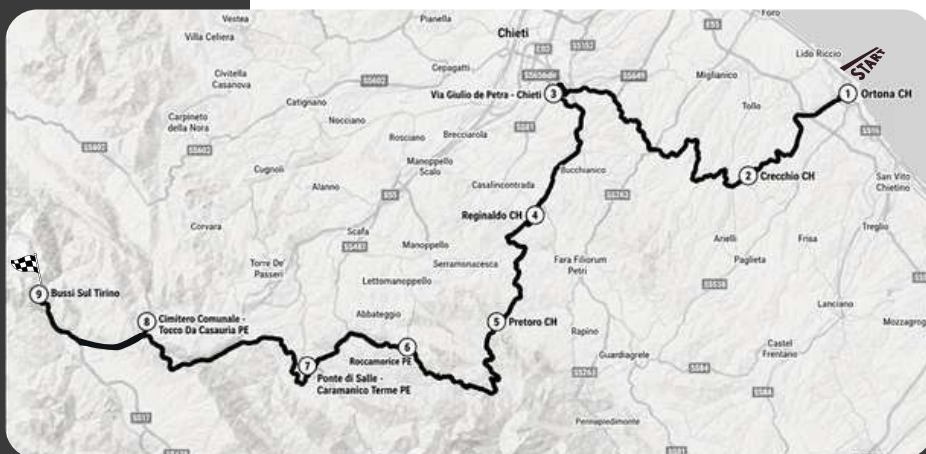
Questo borgo custodisce l'anima selvaggia della Majella, tra spettacolari pareti di roccia per arrampicata, i tholos in pietra e gli eremi celestiniani.

- **I calzoni di orapi (li cauciùni d'orbe)** - Rustici ripieni di spinaci selvatici di montagna e aglio fresco.
- **Il marcetto** - Un formaggio piccante e spalmabile a base di pecorino.

Passando per Ponte di Salle e Musellaro

TAPPA 12 (139 Km)

Un gran finale che risale dalle memorie bizantine fino alle sorgenti più pure d'Abruzzo. Il paesaggio spazia dalle faggete di Passo Lanciano, balcone tra vette e mare, al borgo presepe di Pretoro. La storia e l'arte celebrano il maestoso Castello di Crecchio, l'iconico Guerriero di Capestrano e i templi di Chieti, fino al Teatro Marruccino e ai segreti di Roccamorice. Una natura selvaggia avvolge Bussi sul Tirino, mentre la gastronomia esalta il marcetto, i calzoni di orapi e i gamberi di fiume.



BUSSI SUL TIRINO (GAL TERRE PESCARESI)

- **Centro storico** - Dominato dal Castello Mediceo, è un borgo di pietra sospeso sulle acque cristalline del fiume più puro d'Europa.
- **Gambero di fiume** - Pescato nelle limpide acque del fiume omonimo, è indubbiamente il prodotto tipico indiscusso.
- **Zuppa di trota salmonata con cannellini e zafferano** - Un piatto tipico da non perdere, realizzato con prodotti tipici del territorio.



BUSSI SUL TIRINO

- **Canoa experience** - Prima di riprendere il percorso in direzione Fucino, vi consigliamo di vivere l'emozionante esperienza di una discesa nelle acque più limpide d'Europa. Pagaiare sul Tirino è pura magia. Le acque riflettono il verde dei pioppi. Scivoli in una pace irreale, cullato dalla corrente.

COCULLO

- **Festa dei Serpari** - In un paesaggio montano, circondato da boschi e dalla natura dell'Abruzzo, arroccato tra la Marsica e la Valle Peligna, si trova il borgo medievale di Cocullo. Noto per la Festa dei Serpari; ogni maggio, la statua di San Domenico viene coperta di serpenti vivi e portata in processione tra fede e folklore.

I LUOGHI DI SILONE (GAL MARSICA)

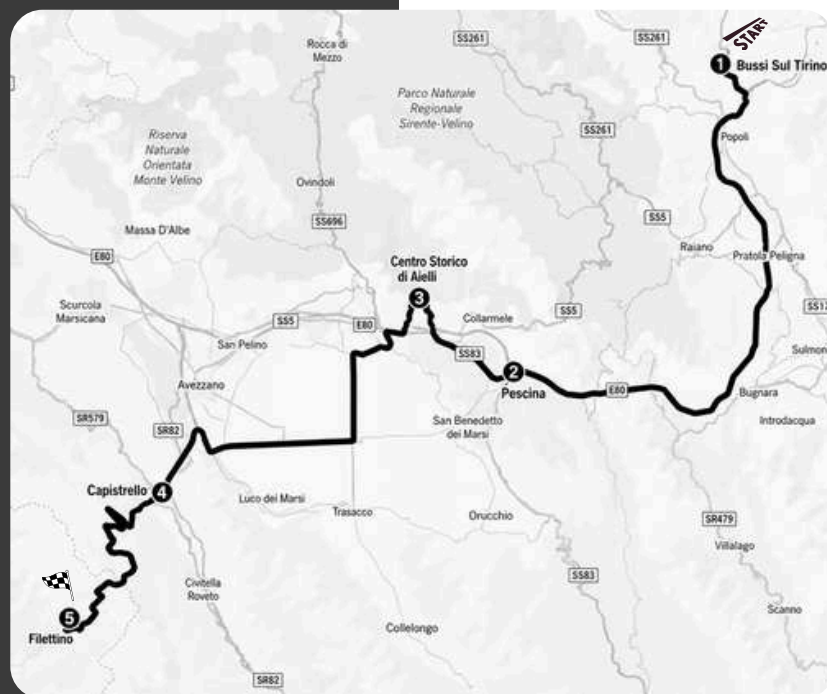
- **Il Museo-Centro Studi "Ignazio Silone"** - Nel borgo di marsicano di Pescina (luogo natale, oltretutto dello scrittore anche di una figura storica come il Cardinale Mazzarino), ospitato nell'ex convento dei Minori Conventuali, custodisce la memoria, gli scritti e gli oggetti personali dell'autore di Fontamara, celebrando il suo profondo legame con la Marsica.
- **Il Sentiero Silone** - Un percorso trekking che si snoda tra Pescina e i paesaggi della Marsica, toccando i luoghi cari allo scrittore e a Fontamara. Lungo quasi 7 km, caratterizzato da ampi panorami, ha un tempo di percorrenza di circa 2 ore e 45 minuti.
- **Aielli** - Incanta con i suoi vicoli medievali trasformati in galleria d'arte a cielo aperto, celebre per i murales colorati e i testi letterari a parete; tra cui la versione integrale di Fontamara.
- **Piana del Fucino** - Un'immensa distesa agricola (tra le varie produzioni ricordiamo le patate di Avezzano e la Carota del Fucino) racchiusa tra i monti d'Abruzzo. Un tempo terzo lago d'Italia, oggi è un fertile mosaico di campi e canali.

CAPISTRELLO (GAL MARSICA)

- **I Ranati** - Una minestra di grano, mais, ceci e fagioli arricchita con cotiche di maiale.
- **Roscetta della Valle Roveto** - Questa varietà di castagna dolce, tutelata come prodotto tradizionale, è indubbiamente il prodotto tipico locale più rinomato.

TAPPA 13 (124 km)

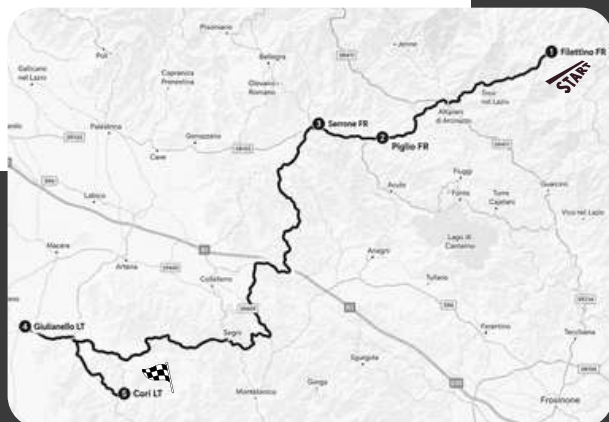
Prima di partire da Bussi Sul Tirino emozionati in canoa sul Tirino. Vivi i luoghi di Fontamara sul Sentiero Silone a Pescina o scoprendo i murales di Aielli. A Capistrello gusta i Ranati e la Roscetta della Valle di Roveto, fino a raggiungere Filettino.



FILETTINO

TAPPA 14 (104 Km)

Da Filettino, con le sorgenti dell'Aniene, alle terre del Cesanese. Per poi gustare i Maccaruni gavignanesi ed il Marrone a Segni scoprendo il circuito delle mura. Per giungere a Cori, ammirando prima il vigneto-labirinto LIMITO e il Tempio di Ercole.



FILETTINO (GAL ERNICI-SIMBRUINI)

- **Sorgenti dell'Aniene** - Il fiume nasce sui Monti Simbruini tra boschi incontaminati. Le sue sorgenti regalano acque fresche e limpide, che solcano valli verdi e gole rocciose. In MTB nel Parco Regionale Monti Lucretili: pedalare in MTB su questi percorsi è pura avventura. Single track tecnici, sterrati tra uliveti millenari, boschi di faggio e vette che regalano le terre del Cesanese e della Passerina.
- **Il Castello Orsini-Colonna** (noto anche come Castello Baronale Alto) - L'edificio si erge sulla sommità del paese di Pignone (**GAL Eرنici-Simbruini**), da cui domina l'intera Valle del Sacco. La struttura originaria è risalente all'anno 1088.

CENTRO STORICO SERRONE (GAL ERNICI-SIMBRUINI)

Bellissimo borgo di origine medievale dominato dalla Torre Colonna ed arroccato sul Monte Scalambra.

GAVIGNANO (GAL MONTI LEPINI)

- **Palazzo Baronale**: noto anche come Palazzo Traietto, fu costruito originariamente nel XII ed è stato caratterizzato da varie ristrutturazioni nel corso del tempo. Costituisce il nucleo del borgo medievale e racconta secoli di storia.
- **Museo della Civiltà Contadina**: Situato all'interno del Palazzo Baronale, questo bellissimo museo custodisce l'identità e la memoria storica locale. Attraverso attrezzi e oggetti d'epoca, racconta il lavoro e la dura vita rurale del passato.
- **Maccaruni Gavignanesi** - Un piatto antichissimo - documentata l'esistenza di questa ricetta già nel 1500 - con strisce finissime di pasta fresca all'uovo condite con un sugo di castrato, salsiccia, lardo e pecorino locale.

SEGGI (GAL MONTI LEPINI)

- **Parco Archeologico Urbano** - Custodisce monumenti d'epoca repubblicana (IV-I sec. a.C.). Spiccano le spettacolari mura ciclopiche in opera poligonale, la celebre Porta Saracena e i resti del tempio dell'acropoli.
- **Circuito delle mura** - Maestosa opera ciclopica di epoca repubblicana. Oltre 2 km di cinta poligonale che abbracciano l'acropoli e l'antico borgo.
- **Marrone di Segni** - Questa pregiata e dolcissima castagna IGP è il re del territorio. Protagonista della storica sagra autunnale, rappresenta l'identità e la tradizione gastronomica locale.

I FILARI ALLE PENDICI DEI MONTI LEPINI (GAL MONTI LEPINI)

- **LIMITO** - Il primo vigneto-labirinto del mondo. Realizzato su un areale di 3 ettari (tra Sezze, Bassiano e Sermoneta; tutti rientranti nel GAL Monti Lepini) di filari di vite dell'Azienda Marco Carpineti, LIMITO è una vera e propria opera d'arte e di design, un labirinto tra le uve pontine.
- **Vivere il connubio vino/territorio** - Un adrenalinico tour in EMTbike, una rilassante passeggiata a cavallo, "un elettrizzante volo" con la Zipline Flying in the Sky... ed a seguire un calice - o una degustazione - di qualità con Carpineti Experience.
- **Il Tempio di Ercole a Cori** - Si tratta di uno dei massimi esempi di architettura ellenistica nel Lazio, risalente all'inizio del I secolo a.C. Domina i vigneti del Nero Buono e del Bellone; un perfetto connubio tra archeologia millenaria e grande tradizione vitivinicola.
- **La Compagnia dei Lepini** - Per scoprire le sfumature del territorio, il miglior riferimento è questa Fondazione che dai primi anni del nuovo millennio promuove lo sviluppo sostenibile e la valorizzazione culturale dei Monti Lepini e di tutti i Comuni di un comprensorio che tocca 3 province.

CORI

CORI (GAL MONTI LEPINI)

- **Giardino di Ninfa** - Una fiaba romantica nata sui ruderi di una città medievale. Un'oasi botanica unica al mondo, dove l'acqua scorre tra fioriture ed essenze rare.

SERMONETA (GAL MONTI LEPINI)

- **Castello** - Imponente fortezza medievale che domina il borgo. Un perfetto scrigno di storia militare con torri merlate, prigioni e stanze affrescate intatte.
- **Abbazia di Valvisciolo** - Gioiello architettonico romanico-cistercense legato al mito dei Templari. Un luogo di profonda spiritualità immerso nel silenzio degli ulivi.

BASSIANO (GAL MONTI LEPINI)

- **Prosciutto di Bassiano** - Eccellenza norcina stagionata al vento dei Lepini; un prosciutto dal sapore unico e speziato, grazie alla sapiente e antica marinatura al vino.
- **La falesia di Bassiano** - Spettacolare parete di roccia calcarea immersa nei boschi, paradiso degli arrampicatori che cercano pareti verticali e natura selvaggia.

Passando per Piana delle Orme

Uno straordinario museo storico a cielo aperto che racconta il Novecento: dall'epopea della bonifica pontina fino ai grandi mezzi della Seconda Guerra Mondiale.

DUNE DI SABAUDIA

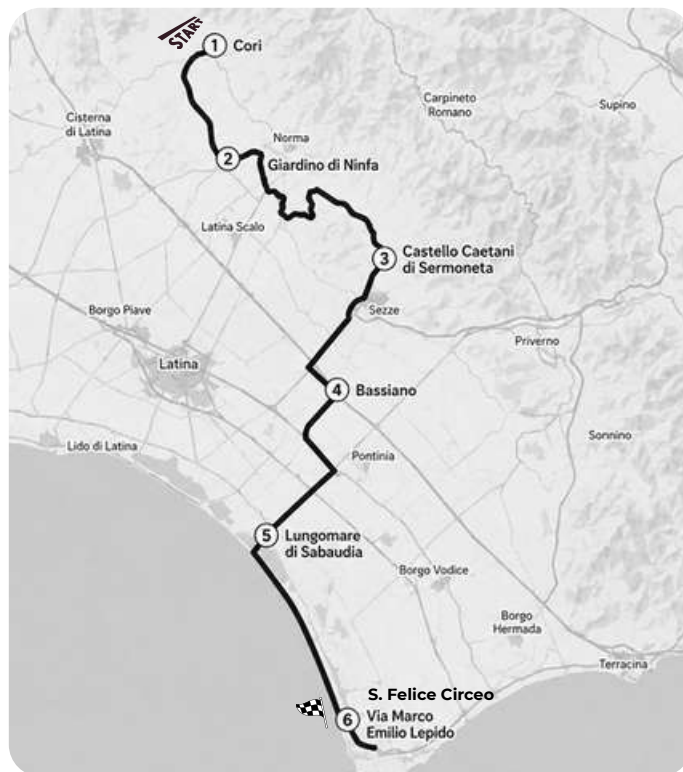
- **Ecosistema dune di Sabaudia** - Un litorale unico dove la sabbia dorata crea sinuose colline protette, ricche di macchia mediterranea, sospese tra il mare e i laghi costieri.

SAN FELICE CIRCEO

- **Centro Storico** - Arroccato sul promontorio, è un elegante salotto di pietra affacciato sul mare, intriso dei miti di Ulisse e della Maga Circe. Uno scorcio d'oro.
- **Miele Di Eucalipto** - Oro liquido del litorale pontino, dal sapore intenso e balsamico. Nasce dalle grandi foreste costiere e racchiude l'anima aromatica del parco.

TAPPA 15 (87,4 km)

Dai bastioni di pietra lepini all'incanto del litorale pontino. Il paesaggio muta radicalmente specchiandosi tra i canali di Ninfa e le dune di Sabaudia, dopo aver attraversato la memoria storica di Piana delle Orme. La storia e l'arte dominano i templi di Cori, l'austero Castello di Sermoneta e la mistica Abbazia di Valvisciolo, fino al borgo a picco sul mare di San Felice Circeo. Una selvaggia natura avvolge Bassiano, mentre la gastronomia esalta il prosciutto e il miele di eucalipto.



SAN FELICE CIRCEO

ABBAZIA FOSSANOVA (GAL MONTI LEPINI)

L'Abbazia di Fossanova, perla gotico-cistercense legata al GAL Monti Lepini, incanta con il suo chiostro e la storia di san Tommaso d'Aquino.

CAMPO SORIANO, COMUNI DI SONNINO (GAL TERRE DI ARGIL) E TERRACINA

- **Il sistema carsico** - Una spettacolare e surreale distesa di sculture rocciose nate dalla dissoluzione calcarea, dove la natura ha modellato un labirinto di pietra grigia.
- **La Cattedrale** - Maestoso e iconico "hum", un imponente picco di roccia naturale alto diciotto metri che sventa solitario dominando la conca carsica di Campo Soriano.

Passando per Via Casaletti

TERRACINA - Arrivando a Piazza Municipio

- **Tempio Giove Anxur** - Monumentale santuario romano a picco sulle scogliere. Le sue imponenti arcate dominano il litorale offrendo una vista mozzafiato fino alle isole.
- **Zuppa di pesce** - Autentico trionfo della tradizione marinara locale, preparata con il pescato fresco del giorno cotto lentamente con pomodoro, peperoncino e aromi.
- **Fragola favetta** - Pregiata e dolcissima varietà locale dalla forma tondeggiante e dal profumo intenso, coltivata con orgoglio nella fertile pianura di Terracina.
- **Chiesa del Purgatorio** - Suggestivo edificio barocco sconsacrato, celebre per le macabre incisioni sul portale ligneo e il severo monito spirituale "Oggi a me, domani a te".

PONZA (OPZIONALE)

L'isola di Ponza, gemma del Mar Tirreno legata al GAL Il Territorio dei Parchi, incanta con le sue scogliere a picco, i vicoli colorati e le antiche grotte romane.

TAPPA 16 (64,8 Km)

Dalle grandi mistiche medievali fino agli affacci azzurri dell'antico litorale romano. Il paesaggio stupisce nel passaggio tra le geometrie di Fossanova e i surreali labirinti di roccia di Campo Soriano, dominati dalla Cattedrale. La storia e l'arte toccano l'apice a Terracina, tra i segreti sconsacrati della Chiesa del Purgatorio e l'imponente Tempio di Giove Anxur. Una natura fiera sposa una gastronomia ricca, che celebra il profumo marino della zuppa di pesce e la dolcezza della fragola favetta.

TAPPA 17 (30 miglia marine)



I 20 COMUNI DEL GAL TERRE DI ARGIL

Benvenuti nel cuore profondo di un territorio che si svela come un autentico milieu di vita e di storia, un mosaico geografico e umano disteso lungo l'asse strategico che unisce idealmente l'Adriatico al Tirreno.

Questa sezione della nostra **"Guida della Ruralità"** vi accompagna alla scoperta dei venti Comuni che compongono l'areale del **GAL Terre di Argil**.

Qui il paesaggio rurale non fa semplicemente da sfondo, ma diventa la chiave di lettura principale per interpretare un processo millenario di accumulazione e composizione culturale.

In questo viaggio la ruralità si manifesta nell'armonia tra l'heritage storico, le filiere agricole e un'enogastronomia d'eccellenza, espressione visibile di un ricco humus socio-economico. Ma la vera anima di queste terre si respira nei dettagli più intimi: nell'ombra fresca dei vicoli, nelle sedie di vimini lasciate sull'uscio per accogliere i vicini, nelle storie custodite dalla memoria locale e nei volti che incarnano la sapienza del territorio.

Ogni Comune viene narrato e presentato attraverso capitoli dedicati e pensati per il viaggiatore contemporaneo. Tra le pagine troverete indicazioni e consigli pratici, focus tematici che approfondiscono l'identità del luogo, descrizioni accurate dei punti di interesse, ma anche i segreti dei piatti tipici, le attività all'aria aperta e gli eventi da non perdere. Il tutto è impreziosito da mappe dettagliate, fotografie d'autore e approfondimenti culturali.

Un'attenzione speciale, infine, è rivolta ai viaggiatori più piccoli: una pagina di ogni capitolo è pensata proprio per loro, affinché possano esplorare la ricca biodiversità locale e i segreti della natura in compagnia del simpatico Lillo il Mirtillo e dei suoi inseparabili amici.

Amaseno

Adagiato nella fertile Valle del Fiume Amaseno, l'omonimo borgo sorge nella parte meridionale del Lazio, cerniera naturale tra la Ciociaria e la pianura pontina, protetto dalla dorsale dei Monti Lepini. Per raggiungerlo in auto, l'arteria di riferimento è l'Autostrada A1 (uscita Frosinone o Ceprano), proseguendo poi lungo la Strada Statale 156 dei Monti Lepini. Per chi viaggia in treno, la stazione ferroviaria più vicina è quella di Priverno-Fossanova, situata sulla linea Roma-Napoli, da cui partono collegamenti di autolinee locali Cotral che conducono direttamente al paese.

A livello urbanistico, il comune si caratterizza per un nucleo antico di matrice tipicamente medievale, dominato da un fitto reticolo di vicoli in pietra, corti interne e resti delle storiche mura difensive con le loro caratteristiche torri. Questo centro storico si sviluppa attorno alla splendida Collegiata di Santa Maria Assunta, eccezionale esempio di architettura gotico-cistercense. Intorno a questa roccaforte antica si è poi sviluppata la zona moderna, che si estende fluidamente verso la vallata agraria, dove l'urbanizzazione lascia spazio a una forte impronta rurale legata agli allevamenti e alle colture.



Food, Sleep
& Experience



abitanti
4.030
provincia
FROSINONE



Giuliano di Roma

Prossedi

Villa S. Stefano

Castro dei Volsci

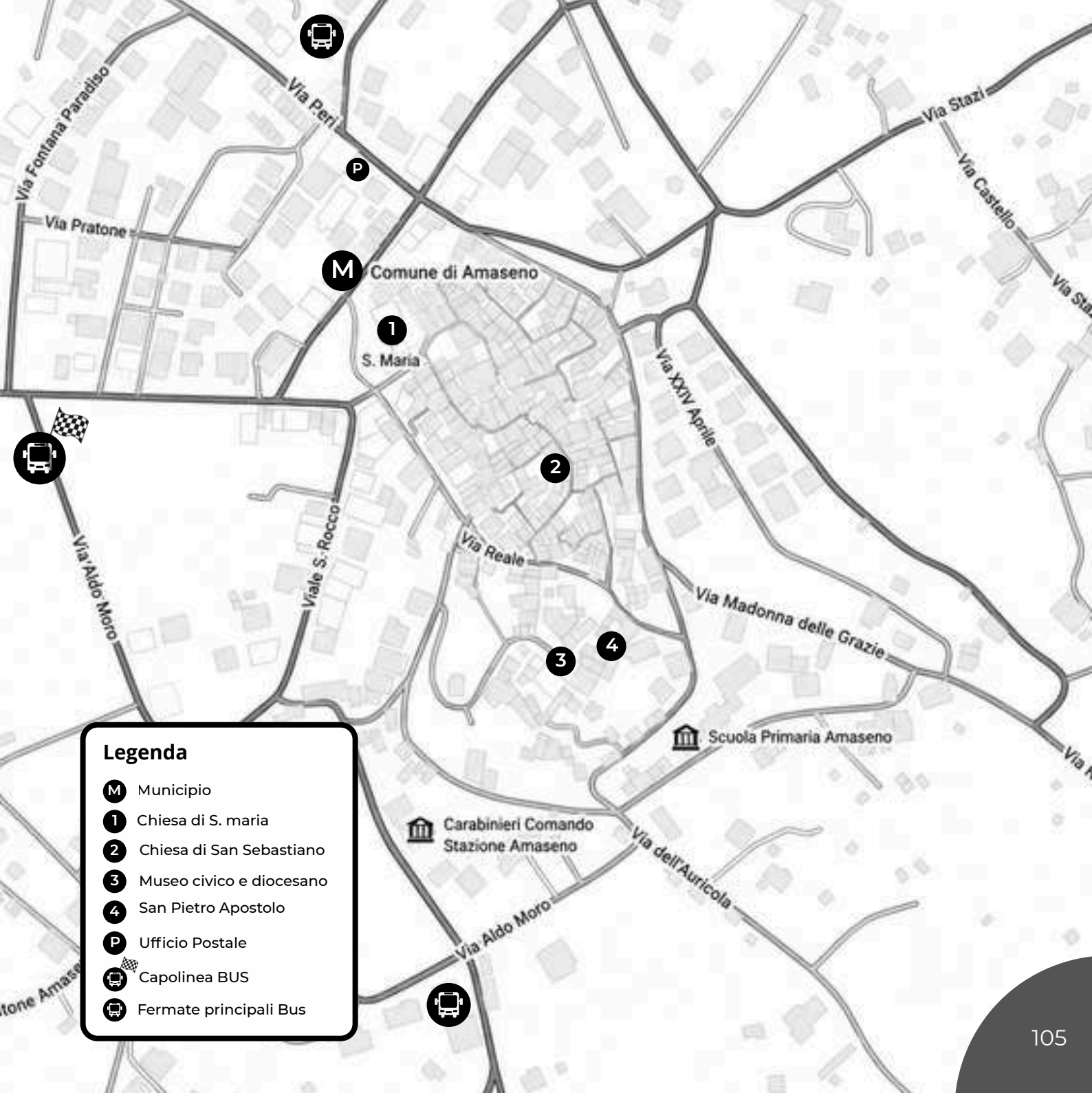
AMASENO

Vallecorsa

Sonnino

Lenola

A1



Legenda

-  Municipio
-  1 Chiesa di S. maria
-  2 Chiesa di San Sebastiano
-  3 Museo civico e diocesano
-  4 San Pietro Apostolo
-  Ufficio Postale
-  Capolinea BUS
-  Fermate principali BUS

Il periodo ideale per visitare Amaseno coincide con il mese di agosto, quando il borgo si accende di fervore ludico-culturale.

Il fulcro è il 10 agosto, giorno in cui si celebra la Festa di San Lorenzo. È in questa occasione che avviene il celebre "prodigio della liquefazione": l'antichissimo sangue del Santo, custodito in una fiala all'interno della Collegiata, passa dallo stato solido a quello liquido, un evento singolare che attira migliaia di fedeli, turisti e studiosi da ogni parte d'Italia.

Biograficamente legato al territorio è lo scultore e artista del Settecento Pietro Paolo Posi, celebre per i suoi apparati effimeri a Roma, la cui famiglia era originaria proprio di queste zone, oltre a figure storiche della nobiltà feudale dei Conti di Ceccano e dei Colonna, che hanno segnato il destino politico del feudo.

Amaseno Harmony Show Band

Questo fiore all'occhiello è una realtà musicale straordinaria con oltre 40 anni di storia. Nata nel cuore della Ciociaria, si è evoluta in un'eccellenza internazionale ispirata alle spettacolari parate americane, dove la precisione delle coreografie in movimento si fonde con la potenza di fiati e percussioni. Il repertorio spazia dal pop alle colonne sonore, regalando show dinamici e travolgenti. Forte di una scuola di musica che cresce giovani talenti, la band unisce generazioni diverse grazie a una passione immutata, continuando a incantare piazze e festival in tutta Europa.



Per i visitatori sono attivi punti informativi comunali e una fitta rete associative locali, tra cui spicca l'attivissima Pro Loco.

Queste realtà propongono suggestive "experiences" turistiche: dai tour guidati nel centro storico ai percorsi di trekking naturalistico sui Monti Lepini, fino a itinerari enogastronomici dedicati alla scoperta della filiera bufalina, con degustazioni nei caseifici locali della celebre Mozzarella di Bufala Campana DOP, vero oro bianco e simbolo identitario della ruralità del territorio.

LE FILIERE AGRICOLE (600)

Ad Amaseno la filiera regina è quella zootecnica bufalina, un'eccellenza che vi colpirà fin dallo sguardo: la piana è un rigoglioso mosaico di pascoli dove questi splendidi animali vivono in armonia con l'ambiente. Per il viaggiatore, questo si traduce in un viaggio nel gusto tra storici caseifici artigianali, dove assaggiare una squisita mozzarella di bufala appena filata. Questa forte vocazione non solo sostiene l'economia, ma anima la cultura locale con vivaci sagre estive, offrendo ai turisti un'autentica e memorabile esperienza enogastronomica a chilometro zero.

SAGRE E EVENTI:

I LOVE BUFALA (fine luglio)

L'associazione I Love Bufala, con il patrocinio comunale, organizza la principale kermesse dedicata all'oro bianco locale all'oro bianco locale locale locale locale locale locale.



FOCUS PRODOTTO

La Mozzarella di bufala DOP di Amaseno si distingue per l'uso di latte intero crudo e siero innesto naturale. Bianca come la porcellana e dalla pelle sottilissima, ha una consistenza unica: la sua pasta non è elastica come la casertana né burrosa come la salernitana, ma mantiene un'identità originale legata al microclima della sua Valle.



SPEZZATINO DI BUFALA DI AMASENO

Ingredienti (4 persone)

600g spezzatino di bufaletta, 6 cipolle, 75g sedano, 75g carote, prezzemolo, alloro, timo, chiodi di garofano, aglio, vino rosso, olio EVO, triplo concentrato di pomodoro, sale, brodo vegetale.

1. Marinatura: Unire carne, verdure tagliate, aromi e vino. Lasciare in frigo tutta la notte.
2. Rosolatura: Scolare la carne (tenendo la marinatura) e rosolarla in casseruola con olio.
3. Cottura: Unire la marinatura e cuocere 1 ora. Aggiungere brodo caldo e proseguire per altre 2 ore fino a restringimento del sugo.

HERITAGE

La ricchezza culturale di Amaseno è mirabilmente custodita nella splendida Collegiata di Santa Maria Assunta, fulgido esempio di architettura gotico-cistercense consacrato nell'anno 1177; l'edificio custodisce la celebre e prodigiosa reliquia del sangue di San Lorenzo Martire, noto in tutto il mondo per il fenomeno della liquefazione che si ripete ogni anno in estate. Il nucleo storico conserva intatta la sua antica fisionomia di castrum medievale, tra cui spiccano i resti della cinta muraria originaria, le antiche porte d'accesso e le torri di difesa.

Di notevole interesse archeologico e devozionale è anche la Chiesa di San Pietro Apostolo.

Le radici rurali e la cultura agroalimentare legata alle bufale rappresentano un tesoro immateriale che si esprime con vigore nelle feste tradizionali.

Il centro storico di Amaseno

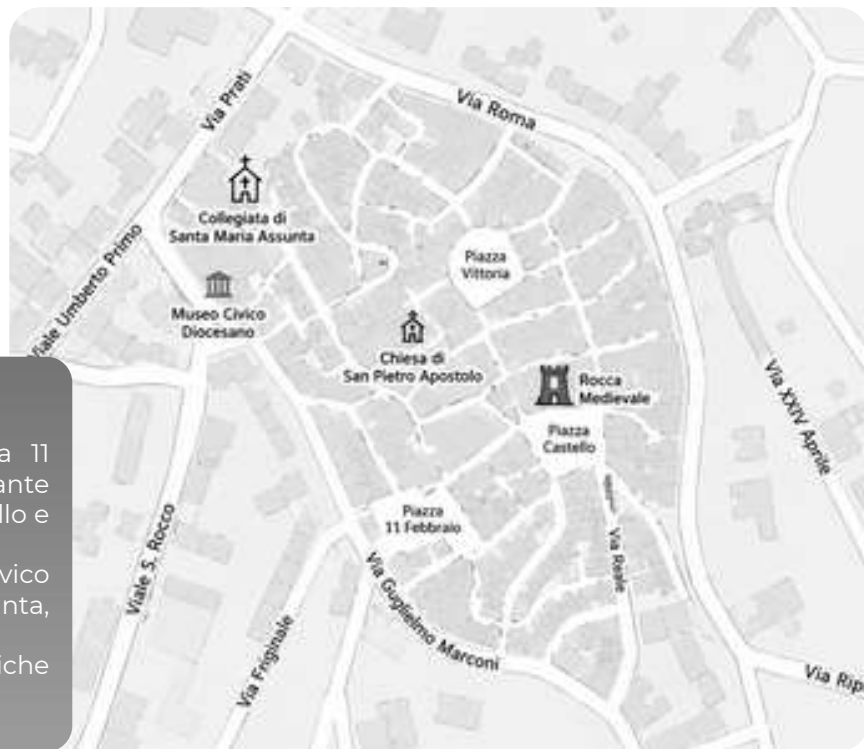
Si svela tra Piazza Vittoria e piazza 11 febbraio, un'area pedonale cuore pulsante del borgo. Qui splendono Piazza Castello e la maestosa Rocca Medievale.

Custodi di fede e arte sono il Museo Civico Diocesano e la Collegiata dell'Assunta, gioiello gotico-cistercense.

I vicoli in pietra custodiscono antiche case-torri e portali gotici.

STORIA

Fondata nel IX secolo col nome di San Lorenzo da profughi in fuga dai saraceni, Amaseno divenne feudo dei dell'Aquila e poi dei Colonna sotto lo Stato Pontificio. Presidio strategico tra Ciociaria e area pontina, mantenne nei secoli una forte impronta rurale e pastorale. Nel XX secolo, dopo i drammatici eventi della Seconda Guerra Mondiale che colpirono duramente la popolazione, il comune ha avviato la sua rinascita economica legandosi con grande successo alla filiera zootecnica bufalina e alla produzione della mozzarella.



TERRITORIO

Il territorio di Amaseno si estende nel cuore di una fertile vallata pianeggiante, incorniciata e protetta dalle dorsali boschive dei Monti Lepini e dei Monti Ausoni. L'elemento naturale preminente è l'omonimo fiume Amaseno, corso d'acqua che solca la valle garantendo una straordinaria ricchezza idrica e alimentando pascoli rigogliosi, ideali per l'allevamento delle bufale. Il paesaggio è un armonico mosaico rurale, dove la pianura coltivata sfuma gradualmente verso colline rivestite di argentei uliveti secolari e vette montane ricoperte da fitti boschi di quercia, leccio e faggio. Questo ecosistema offre sentieri naturalistici ideali per il trekking, regalando scorci panoramici di grande suggestione che uniscono la tipica macchia mediterranea ai pascoli montani.

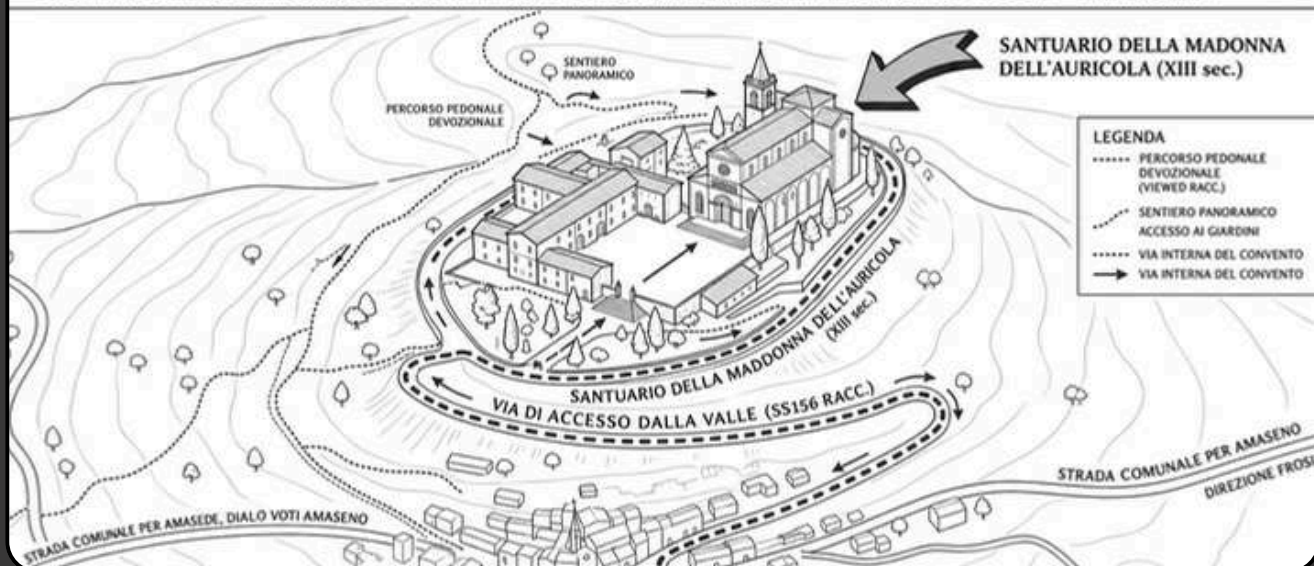
Santuario della Madonna dell'Auricola

Immersa nella natura incontaminata della Valle dell'Amaseno, l'Auricola è un'oasi di pace. Questo suggestivo santuario sorge tra i fitti boschi e i verdi pascoli dei Monti Lepini, offrendo un panorama mozzafiato e un'atmosfera di profonda spiritualità e silenzio.

- 1 - Degustare la Mozzarella di Bufala
- 2 - Prodigio del sangue di S. Lorenzo
- 3 - Chiesa gotico-cistercense di S. Maria
- 4 - Il Tour dei Caseifici e delle Aziende
- 5 - Esplorare i sentieri dei Monti Lepini

TOP 5

AREALE E VIE DI ACCESSO AL SANTUARIO DELLA MADONNA DELL'AURICOLA - AMASENO



CIOCY - LA BUFALA

Ciao! Sono Ciocy la Bufala! Sono forte, fiera e indosso una splendida bandana rossa. Dal mio latte speciale e super nutriente nasce la mozzarella: una bontà bianca, fresca e filante! Insieme a tutti i miei amici, difendo la natura e la biodiversità delle meravigliose Terre di Argil. Mostra i muscoli e proteggi la Terra!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Ad Amaseno l'avventura inizia tra i fitti boschi dei Monti Lepini! Qui, tra maestosi alberi di faggio, vola silenzioso il gufo reale, il re della notte. Nei prati umidi e vicino ai ruscelli incontaminati si nasconde la rarissima salamandrina dagli occhiali, un piccolo anfibio che vive solo dove l'acqua è purissima. Tra le rocce fioriscono splendide orchidee selvatiche. Un vero paradiso segreto!

MITI E LEGGENDE

Ogni anno, nella calda notte del 10 agosto, succede qualcosa di veramente straordinario nel borgo di Amaseno. In una fiala antichissima è custodito del sangue che sembra roccia ma che, proprio in quel giorno, si scioglie e torna liquido come per magia! La leggenda dice che sia il sangue di San Lorenzo e i bambini del paese guardano a occhi aperti questo incredibile "prodigio" che si ripete da secoli.



Arce

Adagiato sulle pendici del Monte Grande, in una posizione dominante sulla Valle del Liri e sulla Valle del Sacco, il comune di Arce sorge nella parte meridionale del Lazio, rappresentando da sempre uno snodo strategico di comunicazione.

Per raggiungere il borgo in auto, l'arteria stradale principale è l'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Ceprano o di Pontecorvo-Castrocielo, per poi immettersi sulla Strada Statale 6 Casilina o sulla SS 82 della Valle del Liri. Per chi si sposta in treno, il territorio è servito dalla stazione di Isoletta d'Arce sulla linea Roma-Napoli (via Cassino) e dalla fermata di Arce sulla storica linea ferroviaria Roccasecca-Avezzano, oltre che dai bus regionali Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, il comune si articola in un nucleo storico arroccato sul pendio montuoso e in diverse frazioni pianeggianti sviluppatesi lungo le vie di comunicazione, tra cui spicca Isoletta. Il centro storico conserva un impianto tipicamente medievale, caratterizzato da vicoli ripidi, scalinate in pietra e palazzi signorili che convergono verso la maestosa Chiesa SS. Pietro e Paolo.

Il centro urbano lascia spazio a una campagna incontaminata: uliveti e vigneti storici testimoniano l'antica anima rurale del borgo.

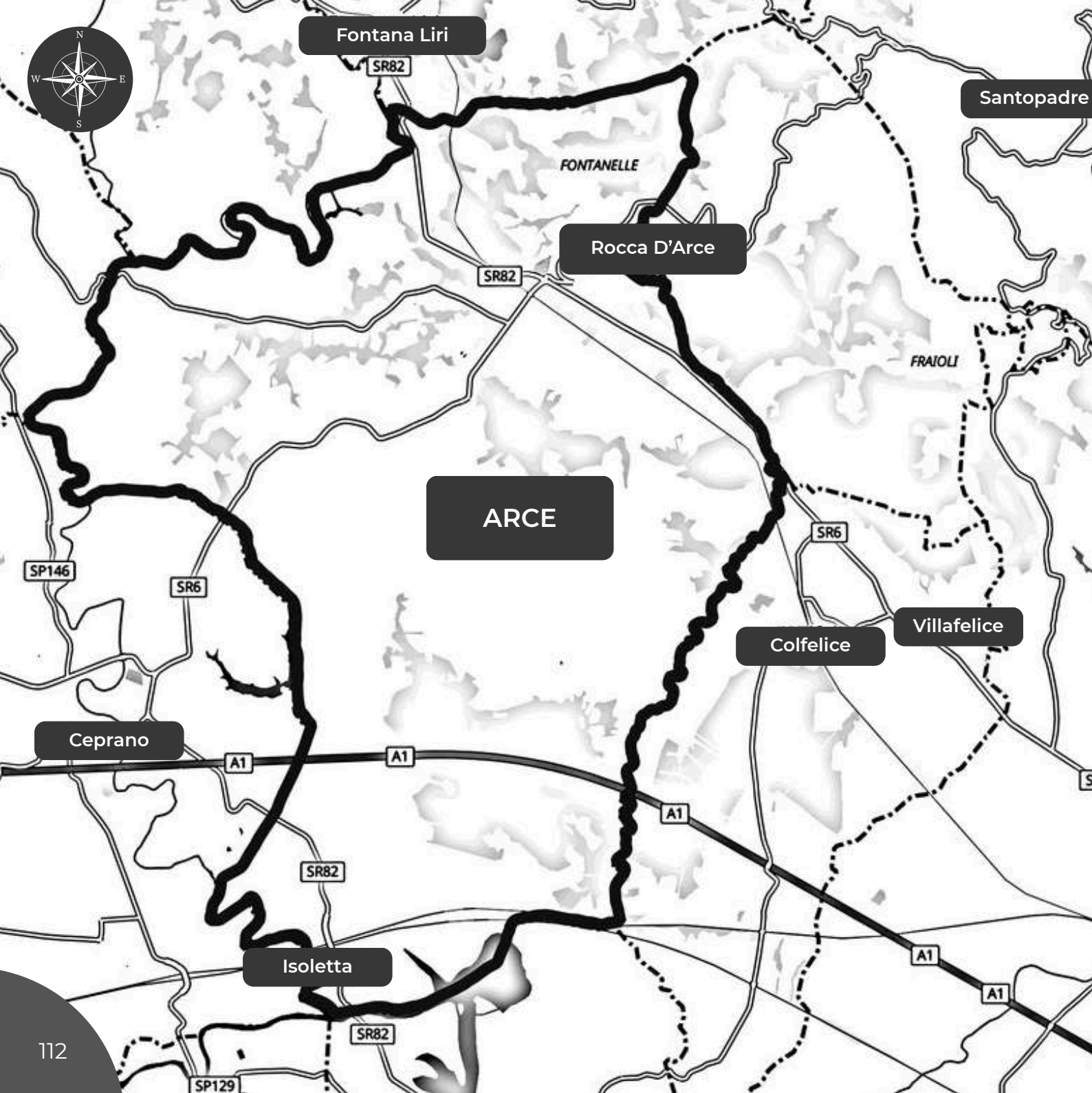


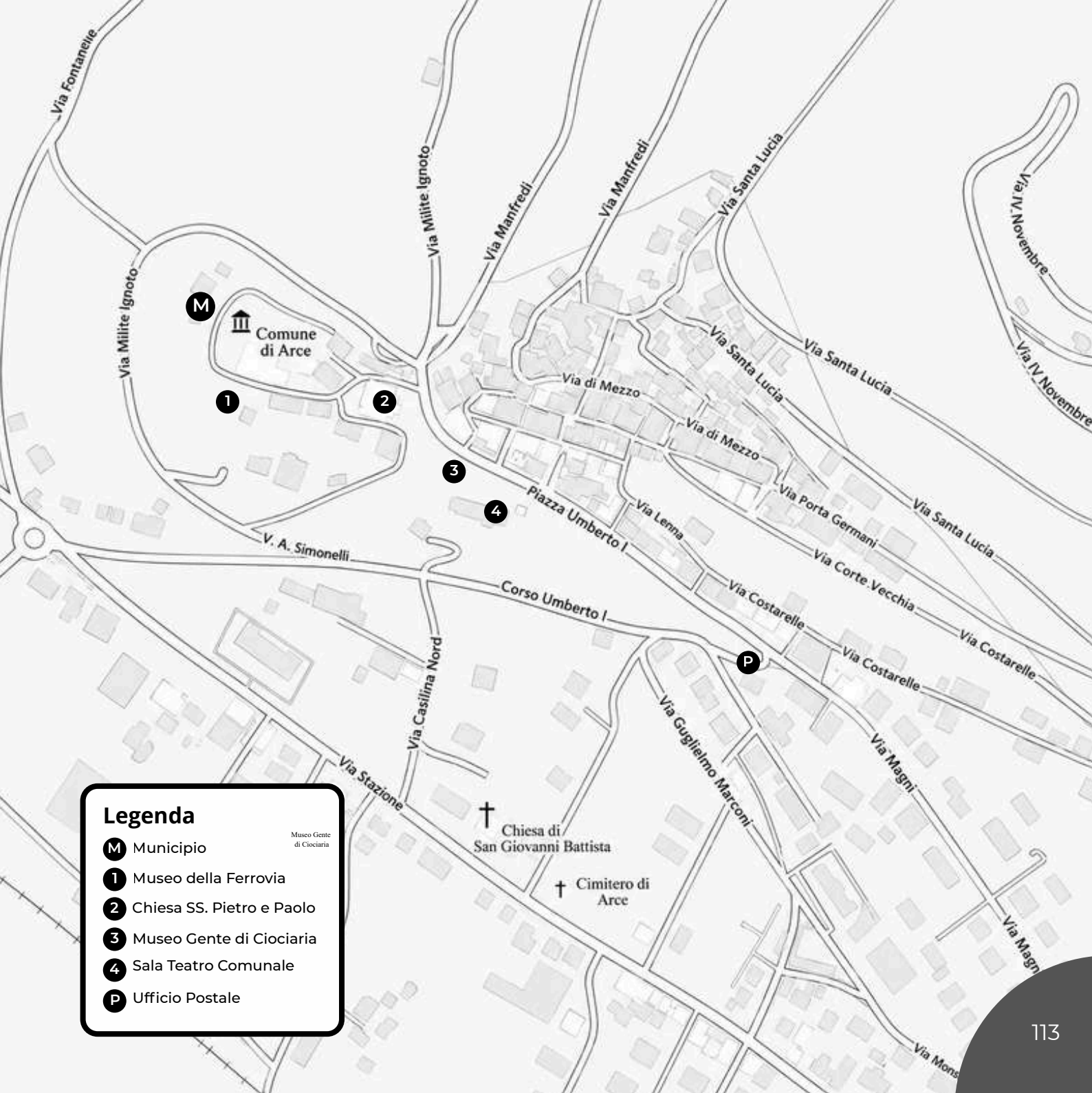
**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
5.368
provincia
FROSINONE







Legenda

- M** Municipio
- 1** Museo della Ferrovia
- 2** Chiesa SS. Pietro e Paolo
- 3** Museo Gente di Ciociaria
- 4** Sala Teatro Comunale
- P** Ufficio Postale

Museo Gente
di Ciociaria

† Chiesa di
San Giovanni Battista

† Cimitero di
Arce

Il periodo migliore per programmare una visita coincide con la stagione estiva e l'inizio dell'autunno. Un evento singolare di straordinaria rilevanza ludico-culturale è il "Premio Letterario Internazionale", ma il borgo si accende in particolare durante le feste patronali dedicate a Sant'Eleuterio a fine maggio e durante le sagre autunnali legate alla vendemmia, momenti ideali per scoprire le tradizioni popolari, l'artigianato locale e la vitalità delle piazze del paese.

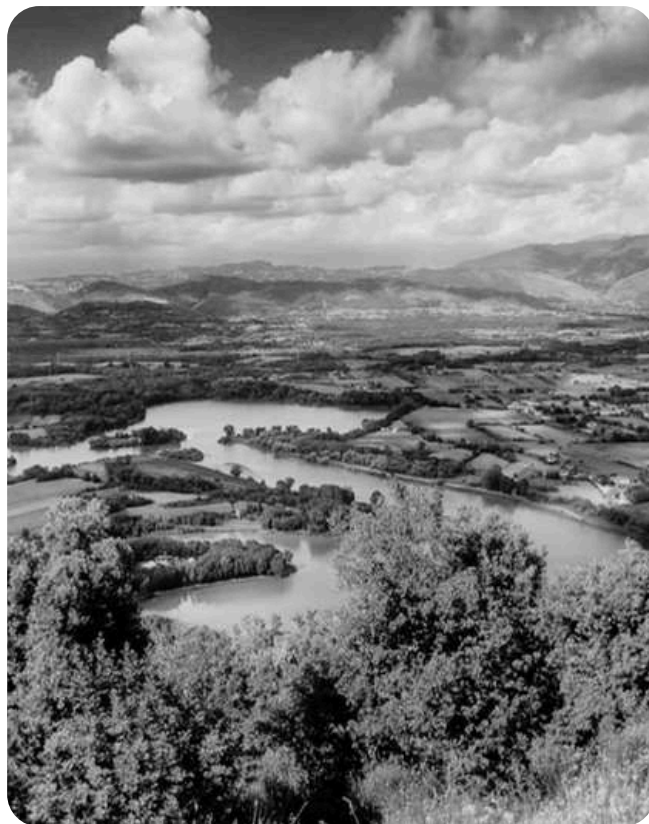
A livello di legami biografici, il territorio è storicamente legato alla grande figura di Marco Tullio Cicerone, data la vicinanza con l'antica colonia romana di Fregellae, i cui imponenti resti archeologici ricadono in parte nel comune di Arce. In epoca moderna, il paese ha dato i natali a importanti intellettuali e esponenti.

MONTE PICCOLO E MONTE GRANDE

Rappresentano un nodo geo-storico di primaria importanza. Geologicamente inserite tra i contrafforti della Valle del Liri, queste alture collinari dominano la via Casilina, configurandosi storicamente come bastioni naturali per il controllo del Lazio meridionale. Proprio questa rilevanza strategica ne ha segnato il destino durante la seconda guerra mondiale: a ridosso della linea Gustav, i due rilievi furono teatro di un cruento scontro nel maggio 1944. Lì le truppe alleate, tra cui i reparti britannici e la Divisione Indiana, affrontarono i paracadutisti tedeschi in una violenta battaglia. L'aspro territorio roccioso rallentò l'avanzata prima dello sfondamento decisivo, che portò alla liberazione di Arce.

della cultura locale che hanno valorizzato la storia ciociara. Per i turisti sono attivi punti informativi e un forte associazionismo locale coordinato dalla Pro Loco di Arce.

Le "experiences" proposte spaziano dall'archeologia al turismo lento: imperdibili sono le visite guidate all'Area Archeologica di Fregellae e al Museo Antropologico, i percorsi di trekking verso la soprastante Rocca d'Arce, le passeggiate in bicicletta lungo le sponde del fiume Liri e gli itinerari tra frantoi e cantine, alla scoperta di olio EVO e Cabernet DOC.



LE FILIERE AGRICOLE

Il paesaggio di Arce vi accoglierà con le geometrie perfette dei suoi vigneti e gli argentei riflessi degli uliveti secolari, simboli delle sue storiche filiere vitivinicola e olivicola. Passeggiando tra le colline, scoprirete come la terra modelli la vita e l'economia del borgo. Per i turisti, le tappe imperdibili sono i frantoi e le cantine locali, dove degustare il pregiato vino DOC del territorio. Questo legame con la terra si respira nella cultura cittadina e nelle calde feste autunnali della vendemmia, momenti perfetti per immergersi nel folklore più genuino.

SAGRE E EVENTI

LE CANTINE DI SAN MARTINO (novembre). Un viaggio tra antiche cantine, piatti tipici e vini locali nel cuore del borgo. Un'occasione unica per riscoprire le tradizioni enogastronomiche del territorio, lungo i vicoli storici in festa.



FOCUS PRODOTTO

Il vino di Arce simboleggia un legame millenario con la terra, custodito nelle storiche cantine scavate nella roccia calcarea. Questa eredità rivive nei vitigni autoctoni come il Lecinaro, un rosso antico e speziato, e la Passerina del Frusinate, bianco fresco e sapido che riflette il microclima della Valle del Liri.



POLENTA PASTICCIATA ALLA CIOCIARA

Ingredienti (6 persone)

500g di farina di mais, salsicce (circa 300g), sugo di pomodoro (500g), cipolla, vino rosso, mozzarella (o provola), parmigiano grattugiato (o pecorino), fiocchetti di burro QB. Un piccolo segreto per elevare la polenta pasticcata è "la tostatura della farina".

1. Polenta: Preparala ben soda, lasciala raffreddare e tagliala a fette.
2. Ragù: Cuoci lentamente pomodoro e salsicce fino a ottenere un sugo denso.
3. Composizione: In una teglia, alterna strati di polenta, ragù di salsiccia e formaggio.
4. Cottura: Guarnisci con parmigiano e fiocchetti di burro. Inforna a 180°C per circa 20-30 minuti, fino a completa gratinatura.

HERITAGE

Il patrimonio culturale di Arce è dominato dall'eccezionale area archeologica di Fregellae, straordinaria colonia romana che svela importanti reperti di epoca classica oggi custoditi nel locale Museo Archeologico "Antropologico". Il nucleo storico si arrampica sul colle tra nobili palazzi signorili e la monumentale Chiesa dei Santi Pietro e Paolo, risalente al XVII secolo e caratterizzata dalle sue imponenti torri campanarie. Poco fuori dal centro urbano, il legame con la memoria del territorio si manifesta nella suggestiva Fontana di d'Arce e nei resti di antiche strutture doganali borboniche, che testimoniano il passato di strategica terra di confine. La memoria risorgimentale e le antiche tradizioni legate alla transumanza e alla viticoltura completano un quadro identitario affascinante.

STORIA

Fortezza volsca e poi nodo romano sulla via Latina, Arce fu contesa nel Medioevo come terra di confine tra Papato e Regno di Napoli. Sottomessa ai conti di Ceccano, passò nel XV secolo ai Della Rovere e poi ai Boncompagni, che la guidarono nel Ducato di Sora fino al Settecento. L'Ottocento portò fermenti risorgimentali e brigantaggio, mentre nel Novecento il paese pagò un pesante tributo di distruzioni lungo la linea Gustav, avviando una laboriosa e complessa ricostruzione nel dopoguerra, basata su agricoltura e commercio.

Il Centro Storico di Arce

Nel cuore di Arce, la maestosa Chiesa dei Santi Pietro e Paolo, gioiello barocco edificato tra il 1702 e il 1744, domina il borgo. A pochi passi brillano il suggestivo Teatro Comunale, il Museo della Ferrovia della Valle del Liri e il Museo demo-antropologico "Gente di Ciociaria", custodi di identità e tradizioni uniche.



TERRITORIO

Il paesaggio naturale di Arce si sviluppa attorno al maestoso profilo del colle su cui sorge il borgo, dominato dalla fitta vegetazione arborea e rupestre. Il territorio comunale è lambito e profondamente segnato dal corso del fiume Liri, che attraversa la vallata creando fertili pianure alluvionali storicamente dedicate all'agricoltura e ai vigneti, da cui si produce il pregiato vino DOC locale. Le zone collinari e montane circostanti sono ricoperte da estesi boschi di querce, castagni e carpini, che cedono il passo a ordinati terrazzamenti coltivati a ulivo. La complessa morfologia del terreno offre splendidi affacci panoramici sulla media Valle del Liri, caratterizzati da una biodiversità intatta dove sentieri naturalistici e antiche mulattiere collegano la pianura alle alture.

Isoletta d'Arce

Un suggestivo borgo ricco di storia alla confluenza tra il Sacco ed il Liri. La frazione sorge in un verde contesto fluviale, dominato dallo splendido Lago di S. Giovanni Incarico. Isoletta costituisce il nucleo centrale della Riserva Naturale e del Parco Archeologico di Fregellae.

- 1 - Evento Cantine di S.Martino
- 2 - Experience olio presso le aziende
- 3 - Attività teatrali Ass. La Lanterna
- 4 - Degustare un calice di Fregellae
- 5 - Mti. Piccolo e Grande (vedi da pag. 37)

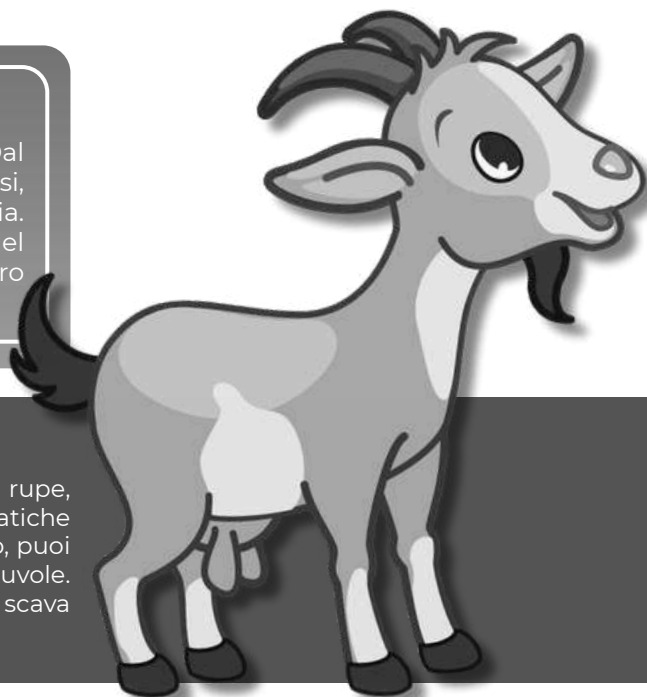
TOP 5

MAPPA DELL'AREALE E PUNTI D'INTERESSE DI ISOLETTA D'ARCE



BIQUE' - LA CAPRA

Ciao! Sono Biquè, la capretta dalle corna simpatiche! Dal mio latte speciale nascono formaggi di capra deliziosi, cremosi e super digeribili, perfetti per darvi energia. Insieme ai miei amici, vi aspetto nel laboratorio diffuso del GAL Terre di Argil: un'avventura per custodire il tesoro della biodiversità!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Ad Arce la natura si arrampica sulle rocce! Attorno alla grande rupe, l'attrazione naturale più bella, l'aria è profumata da piante selvatiche come il timo e la ginestra. Se guardi in alto verso il cielo azzurro, puoi avvistare il maestoso falco pellegrino che sfreccia veloce tra le nuvole. Sotto i grandi alberi di quercia, invece, l'istrice dai lunghi aculei scava la sua tana notturna. Che meraviglia!

MITI E LEGGENDE

Arrampicandosi lungo i sentieri che portano verso l'alto ad Arce, gli anziani raccontano che tra le antiche pietre sia nascosto il tesoro segreto di un antico re. Molti dicono che nelle notti di vento si senta ancora il tintinnio delle monete d'oro, protette da un incantesimo che solo un bambino dal cuore purissimo potrà spezzare.



Arnara

Situata su una collina che domina la Valle del Sacco, il piccolo e suggestivo comune di Arnara sorge nel cuore della provincia di Frosinone, in una posizione panoramica e strategica.

Per raggiungere il borgo in auto, il percorso principale prevede l'utilizzo dell'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Frosinone o di Ceprano, e proseguendo poi lungo la rete stradale provinciale che sale verso il colle. Chi viaggia in treno può fare riferimento alla vicina stazione ferroviaria di Frosinone o a quella di Ceccano, situate sulla linea Roma-Napoli, per poi usufruire dei collegamenti quotidiani garantiti dalle autolinee regionali Cotral.

A livello urbanistico, Arnara conserva la fisionomia caratteristica del borgo fortificato medievale. Il tessuto urbano si sviluppa in modo concentrico attorno al suo monumento più importante, il maestoso Castello medievale con la sua imponente torre. Il centro storico è un labirinto di vicoli stretti, archi, portali in pietra e scalinate che si aprono su scorci panoramici mozzafiato sulla vallata sottostante.

Al di fuori delle antiche mura, l'assetto urbanistico si apre verso una campagna rigogliosa, dove piccole contrade rurali mantengono viva l'architettura contadina tradizionale e una forte connessione con le attività agricole del territorio.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
2.141
provincia
FROSINONE



Ripi

SR6

SP8

ARNARA

SR6

SP5

A1

Pofi

SP14

SP14

A1

Campo Sportivo



4



Centro
Polifunzionale

Via Angotti

Via Angotti

Via Valle

Via San Pietro

Via Valle

Via Portiera

Via Fossi

Via Borgo Cave

Via Oddi

Via Madonna del Carmine

Via Valle Fredda

Castello
medievale

Belvedere
di Piazza
del Comune

Chiesa Madonna
del Carmine

Legenda

-  Municipio
-  1 Castello di Arnara
-  2 Monumento ai Caduti
-  3 Chiesa M. del Carmine
-  4 Campo sportivo
-  P Ufficio Postale
-  Fermata dei Bus



REGIONE
LAZIO

PSR
LAZIO
2014-2020



Terre
e Argilla

Il momento ideale per visitare Arnara è in autunno, in particolare nel mese di settembre, quando il paese ospita la celebre sagra "Sagne e Fagioli".

Negli ultimi anni la festa ha avuto la finalità di riscoprire storicamente il paese di Arnara facendo confluire i partecipanti presso i vicoli del centro storico.

In occasione della sagra, un centinaio di donne arnaresi, alcune delle quali in costume locale, ammassano questo tipo di pasta che poi distribuiscono ai presenti, accompagnato da vini locali, musica e danze.

Tra le figure storiche più importanti legate ad Arnara figurano i nobili della famiglia dei Conti de Ceccano e, successivamente, i principi della famiglia Colonna.

LE MASSAIE E LA LORO ARTE

Ad Arnara la gastronomia è un pilastro fondamentale del patrimonio culturale e materiale, un legame che si tramanda da generazioni. Passione ed uso sapiente delle materie prime locali e genuine sono il segreto per piatti tipici e gustosi, dove spiccano le paste fatte a mano. Custodi assolute di questa ricchezza sono le massaie arnaresi: con dedizione ed abilità, tramandano ricette e la loro arte da generazioni. Il loro ruolo è centrale nella vita e nella cultura del paese; non solo in occasione di feste e sagre, ma anche attraverso laboratori e corsi presso il Centro Polifunzionale. Da non perdere.

L'accoglienza turistica è supportata da info-point comunali e da un dinamico tessuto associativo.

Le proposte di "experience" nel territorio sono fortemente orientate alla ruralità e alla cultura: si va dalle visite guidate al Castello e alla Chiesa di San Nicola di Bari, alle passeggiate ed escursioni naturalistiche lungo i sentieri rurali circostanti, fino a laboratori didattici per imparare l'arte della pasta all'uovo fatta a mano secondo le ricette tramandate di generazione in generazione.



LE FILIERE AGRICOLE

La filiera agricola di Arnara è una realtà dinamica e fortemente orientata alla filiera corta biologica, alla biodiversità e al ricambio generazionale. Il territorio si distingue per il recupero delle tradizioni contadine ciociare, reinterpretate attraverso tecniche di coltivazione moderne e sostenibili. I pilastri principali della filiera locale includono: Grani antichi e farine, molto diffuso l'allevamento all'aperto di galline ovaiole per uova biologiche di alta qualità e la produzione stagionale a km 0 di patate, legumi, cicoria e ortaggi locali, venduti sia freschi sia trasformati in sottoli artigianali.

SAGRE E EVENTI

Sagra delle Sagne e Fagioli, l'evento slow food che celebra il piatto simbolo del borgo. Ogni secondo sabato di settembre. Preparate a mano, come ricetta contadina.



FOCUS PRODOTTO

Tra le colline del borgo nascono uova d'eccellenza, deposte da galline allevate a terra e nutrite esclusivamente con mangimi sani e naturali. Un prodotto genuino, dal tuorlo vivo e dal sapore autentico, che racchiude in sé il profondo rispetto per il benessere animale e per i ritmi della natura. Un ingrediente prezioso per la pasta fatta in casa e i piatti della tradizione.



SAGNE E FAGIOLI

Ingredienti (4 persone)

400g di farina di semola di grano duro, 220ml di acqua tiepida, un pizzico di sale; 300g di fagioli borlotti (lessati), 400g di passata di pomodoro o pelati, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, olio extravergine di oliva, sale, peperoncino, (facoltativo), 50g di guanciale a dadini.

1. Impasta farina e acqua, stendi una sfoglia di 2 mm e taglia strisce irregolari (sagne). Lascia riposare 30 min.
2. Soffriggi sedano, carota, cipolla (e guanciale), unisci pomodoro e fagioli lessati. Cuoci per 20-30 min.
3. Cottura e Salto: Cuoci le sagne in acqua salata (2-4 min), scolale e saltale nel sugo con poca acqua di cottura per creare cremosità.

HERITAGE

Il fulcro dell'identità storica di Arnara è l'imponente Castello Colonna, maestosa fortezza medievale che sovrasta l'abitato con la sua superba torre quadrata e i resti delle antiche fortificazioni, vero nucleo originario del borgo. Passeggiando tra i suggestivi vicoli in pietra si incontra la Chiesa Parrocchiale di San Nicola di Bari, centro della vita spirituale della comunità da molti secoli, che conserva elementi sacri di pregio.

Il patrimonio culturale si esprime con forza anche attraverso la tutela della memoria contadina: le architetture rurali sparse nel territorio e le storiche feste popolari, come la rinomata Sagra delle Sagne e Fagioli, celebrano i frutti della terra e l'identità gastronomica locale, preservando un legame profondo e autentico con le generazioni del passato.

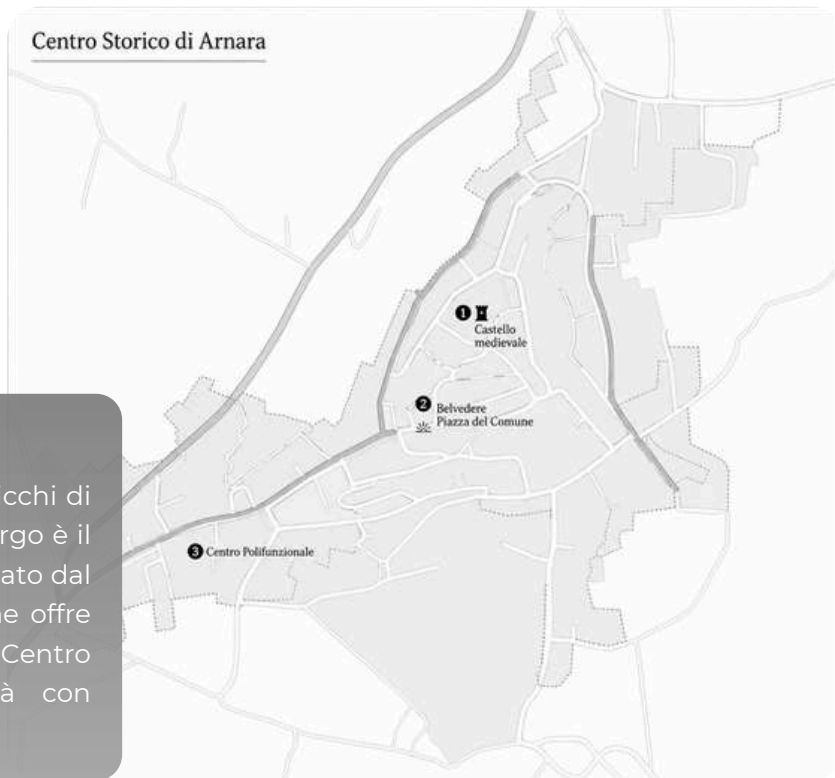
Il Centro Storico di Arnara

Incanta con i suoi suggestivi vicoli, ricchi di volti ed evocativi odori. Cuore del borgo è il maestoso Castello medievale, affiancato dal belvedere di Piazza del Comune, che offre panorami mozzafiato. Il vicino Centro Polifunzionale anima la comunità con molte iniziative.

STORIA

Nata tra l'XI e il XII secolo attorno al nucleo fortificato voluto dai signori locali, Arnara fu un avamposto strategico della Valle del Sacco. Dapprima feudo dei conti di Ceccano, passò nel XV secolo alla potente famiglia romana dei Colonna, che ne garantì la stabilità per secoli sotto lo Stato della Chiesa. Finita l'epoca feudale nel 1816, il comune ha attraversato il Novecento preservando intatta una fiera identità contadina e un'economia legata alle produzioni della terra, affrontando lo spopolamento con resilienza.

Centro Storico di Arnara



TERRITORIO

Il territorio di Arnara si caratterizza per un suggestivo paesaggio collinare tipico della Valle del Sacco, caratterizzato da un susseguirsi ordinato di dossi argillosi e vallette fertili. L'ambiente naturale è fortemente segnato dall'azione dell'uomo, che nei secoli ha modellato i pendii realizzando geometrici appezzamenti agricoli, orti e vasti uliveti che producono un olio extravergine d'oliva di eccellente qualità. Nelle zone meno antropizzate e lungo i piccoli corsi d'acqua locali si sviluppano macchie boschive spontanee di querce, roverelle e fitti canneti. Questo scenario rurale, intatto e rilassante, offre percorsi naturalistici ideali per passeggiate a piedi o in bicicletta, regalando ampie vedute panoramiche sulla circostante campagna ciociara e sulle maestose catene montuose in lontananza.

- 1 - Passeggiare nei vicoli
- 2 - Experience "Sagne e Fagioli"
- 3 - Una giornata nelle aziende agricole
- 4 - Preparare la pasta con le massaie
- 5 - Le attività di "Come in Ciociaria"

TOP 5

Lungo la Francigena

Il tratto della Via Francigena ad Arnara si snoda in un suggestivo paesaggio collinare, tra secolari uliveti e boschi cedui della Ciociaria. Il Cammino, in un contesto fortemente antropizzato, rappresenta un'oasi "di natura e quiete". Lungo cui scoprire i sapori della Ciociaria.



MARGOT - LA LUMACA

Ciao! Sono Margot la lumaca! Con il mio guscio a foglia mantengo il terreno pulito e sano, aiutando il nostro ecosistema. Sapevate che sono speciale anche in cucina per piatti tradizionali e gustosi? Nel laboratorio diffuso del GAL Terre di Argil, tra feste e fattorie, vi aspetto per salvaguardare l'ambiente con grandi avventure!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Benvenuti ad Arnara, dove le colline nascondono boschi fatati di querce e castagni! In questo mondo verde vive il tasso, un simpatico mammifero con una mascherina bianca e nera sul muso, che ama scavare lunghe gallerie sotterranee. Tra i rami degli alberi canta il picchio rosso, mentre il terreno è coperto in primavera da un tappeto colorato di ciclamini selvatici. Un luogo magico tutto da esplorare!

MITI E LEGGENDE

Tra le imponenti torri del castello medievale di Arnara, si dice che nelle notti di luna piena si possa avvistare l'ombra di un cavaliere con l'armatura splendente. Non abbiate paura: la tradizione popolare dice che sia un fantasma buono, rimasto a fare la guardia al paese per proteggere tutti i bambini dai brutti sogni.



Arpino

Arroccato su un imponente sistema collinare tra la Valle del Liri e la Valle di Comino, il comune di Arpino sorge nella parte orientale della provincia di Frosinone, configurandosi come uno dei centri storici e culturali più rilevanti del Lazio meridionale. In auto si raggiunge facilmente tramite l'Autostrada A1 (uscita Ferentino o Ceprano), imboccando poi la Superstrada Sora-Cassino e uscendo ad Arpino. Per chi viaggia in treno, il paese dispone di una propria stazione ferroviaria sulla storica linea Roccasecca-Avezzano, collegata al centro urbano e ai comuni limitrofi tramite le linee di autobus Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, Arpino vanta una struttura straordinariamente complessa e monumentale, articolata in storici quartieri che si adagiano sui colli. Il fulcro antico è rappresentato dalla splendida Civitavecchia (l'Acropoli), situata sulla sommità, celebre per le sue imponenti mura poligonali. Il centro storico sottostante si sviluppa attorno alla scenografica Piazza Municipio, caratterizzandosi per eleganti palazzi signorili, chiese barocche e medievali, e un reticolo di vicoli in pietra. L'espansione urbana ha sempre rispettato il circostante paesaggio rurale, dominato da immensi uliveti terrazzati sorretti da muretti a secco.



**Food, Sleep
& Experience**

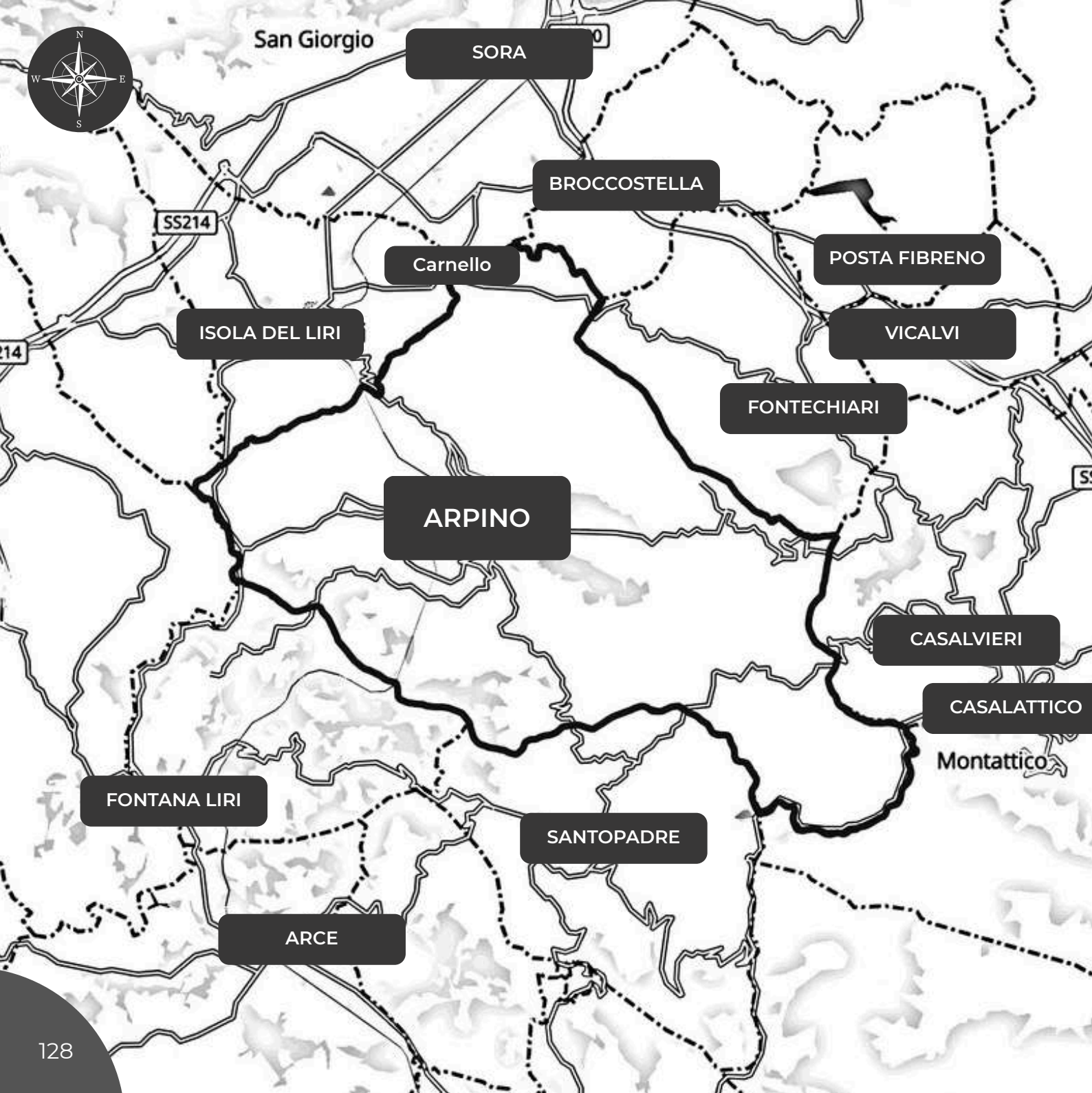


abitanti

6.484

provincia

FROSINONE



San Giorgio

SORA

BROCCOSTELLA

Carnello

POSTA FIBRENO

VICALVI

FONTECHIARI

ARPINO

CASALVIERI

CASALATTICO

Montattico

SANTOPADRE

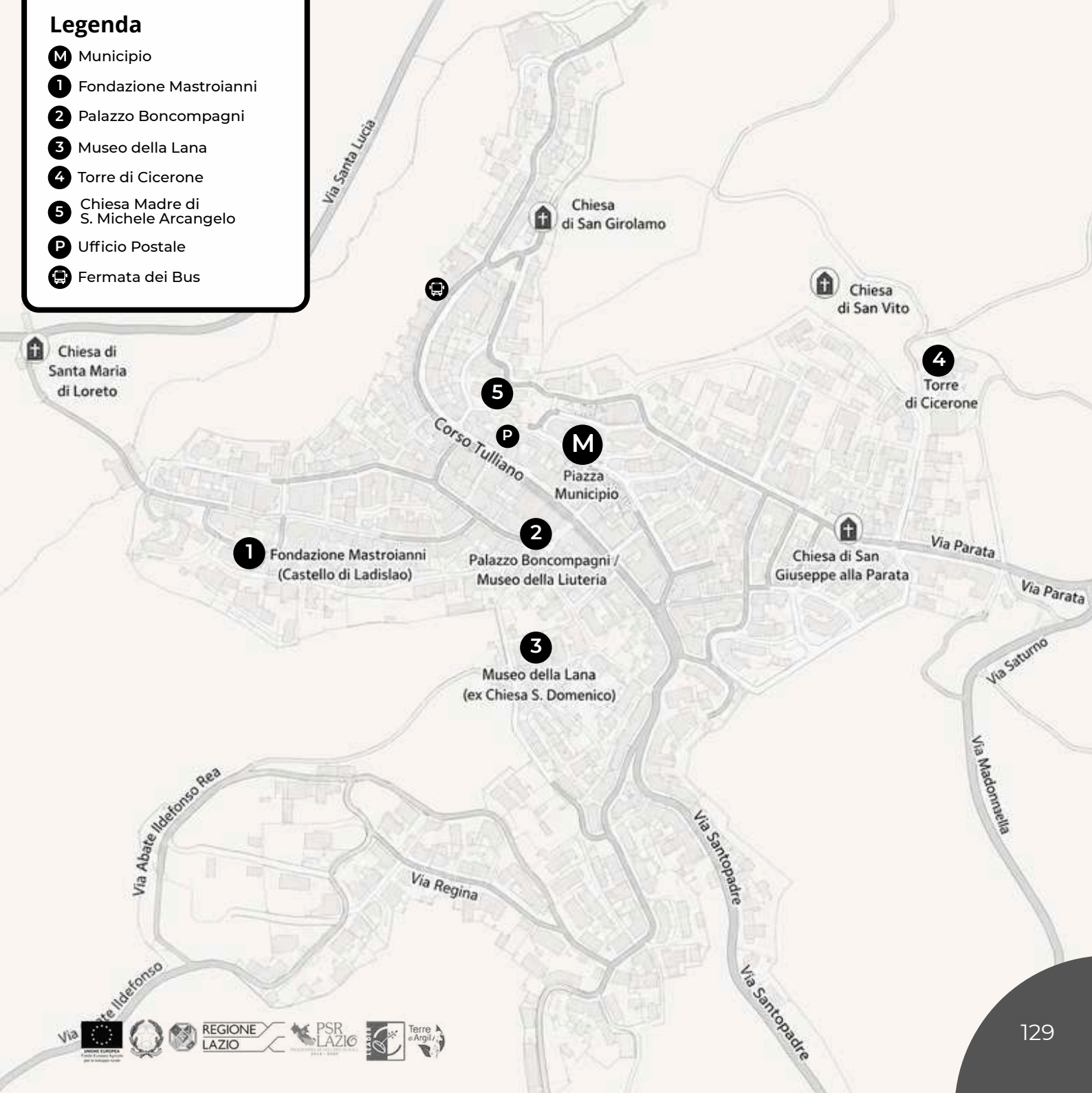
ARCE

FONTANA LIRI

ISOLA DEL LIRI

Legenda

- M** Municipio
- 1** Fondazione Mastroianni
- 2** Palazzo Boncompagni
- 3** Museo della Lana
- 4** Torre di Cicerone
- 5** Chiesa Madre di S. Michele Arcangelo
- P** Ufficio Postale
-  Fermata dei Bus



Il periodo migliore per visitare Arpino coincide con la seconda metà di agosto, quando si svolge il celeberrimo "Gonfalone di Arpino".

Questa manifestazione storica di grandissima rilevanza vede i quartieri e le contrade sfidarsi in antichi giochi popolari, tra cui la corsa con la carriola e la celebre corsa con gli zoccoli, trasformando il borgo in un teatro a cielo aperto di folclore, costumi tradizionali e gastronomia rurale.

Altro momento di rilievo internazionale è il "Certamen Ciceronianum Arpinas", a maggio.

Arpino vanta un patrimonio biografico eccezionale: è la patria natale di Marco Tullio Cicerone, gigante della retorica latina, del console romano Caio Mario e del celebre pittore barocco Giuseppe Cesari, noto proprio come il "Cavalier d'Arpino",

PASQUALE ROTONDI "IL PERLASCA DELL'ARTE"

Nato ad Arpino (FR) nel 1909, è celebre per lo straordinario e silenzioso eroismo dimostrato durante il secondo conflitto mondiale. In qualità di Soprintendente alle Gallerie delle Marche, coordinò l'"Operazione Salvataggio", un piano segreto per proteggere il patrimonio artistico italiano dai bombardamenti e dalle razzie naziste. Riuscì a nascondere circa diecimila capolavori immortali di maestri come Caravaggio, Giorgione e Raffaello tra la Rocca di Sassocorvaro e Carpegna. Arpino ricorda fiero un figlio illustre che ha salvato l'anima culturale d'Italia.

maestro di Caravaggio. L'accoglienza è garantita da un efficiente ufficio turistico comunale e dalla Pro Loco.

Le "experiences" turistiche sono di altissimo livello: visite guidate all'Acropoli per ammirare l'unico arco a sesto acuto rimasto in Europa, trekking culturali tra le antiche porte della città, percorsi naturalistici tra gli uliveti, itinerari enogastronomici volti alla degustazione dell'olio extravergine d'oliva delle varietà Moraiolo, Leccino e Frantoio, cultivar autoctone e tradizionali.



LE FILIERE AGRICOLE

Se i monumentali resti lungo il fiume Liri raccontano l'epopea di un'antica filiera laniera, oggi Arpino vi conquisterà con la sua vibrante filiera turistico-culturale. Il paesaggio è un capolavoro di terrazzamenti in pietra coltivati a uliveto che abbracciano l'Acropoli. Il rilievo socio-economico del borgo ruota tutto intorno all'accoglienza, all'arte e ad eventi internazionali come il Certamen. Per il turista è un salotto culturale a cielo aperto, dove la tutela del paesaggio agrario si sposa con una ricettività raffinata, fiera delle proprie radici umanistiche.

SAGRE E EVENTI

Il Gonfalone è il palio dell'identità ciociara. Tra sfilate a luglio e sagre rionali, la sfida culmina dopo Ferragosto con le gare tradizionali per l'assegnazione del drappo.



FOCUS PRODOTTO

La Pigna di Arpino è il dolce pasquale simbolo della Ciociaria borbonica, storicamente al confine tra Stato Pontificio e Regno di Napoli. Preparata in casa con una lavorazione di quattro giorni, questa sontuosa "pasticciata" lievitata inebria la città di Cicerone con il suo profumo di anice e agrumi, restando il cuore pulsante delle tradizioni locali.



LA PIGNA DI ARPINO

Ingredienti

1,5 kg di farina, 1,2 kg di zucchero, 21 uova, 3 bicchieri di olio di arachidi, 100 g di burro, 300 g di cedro, 200 g di uvetta, 2 cubetti di lievito di birra, 250 ml di liquori misti (Strega, Rum, Anice, Marsala), semi di anice, vanillina e scorza di agrumi.

- 1.Lievitino: Impasta 500g di farina, latte e 1 cubetto di lievito. Riposo: una notte.
- 2.Primo Rinfresco: Unisci al panetto 7 uova e 1kg di farina. Lievitazione: 3 ore.
- 3.Impasto finale: Amalgama 14 uova, zucchero, grassi, liquori, aromi, canditi e il 2° lievito. Unisci i due composti e lavora per 30 minuti.
- 4.Cottura: In teglia, lascia raddoppiare al caldo. Inforna a 180°C per circa 2 ore.

HERITAGE

L'immenso patrimonio archeologico di Arpino ha il suo simbolo universale nell'Acropoli di Civitavecchia, che custodisce il rarissimo "arco a sesto acuto" e le spettacolari mura poligonali. Il borgo medievale ospita la celebre Torre di Cicerone e la Chiesa di San Michele Arcangelo, ricca di importanti opere barocche del Cavalier d'Arpino. Eleganti palazzi storici decorano Piazza Municipio, mentre l'eredità manifatturiera è visibile nei resti degli antichi opifici lanieri lungo il corso del fiume Liri. La tradizione locale è di respiro internazionale grazie al "Certamen Ciceronianum Arpinas", prestigiosa gara di traduzione dal latino. Il celebre "Il Gonfalone", palio tra quartieri in costumi d'epoca, fa rivivere ogni anno il folklore e i costumi popolari più autentici e fieri del territorio.

STORIA

Patria di Cicerone e Caio Mario, l'antica Arpinum fu città volsca e poi fiorente municipio romano. Nel Medioevo entrò nell'orbita del Ducato di Sora e, sotto i Boncompagni (XVI-XVIII secolo), visse un'età dell'oro grazie a una straordinaria industria laniera che la rese celebre in Europa. Il XX secolo ha visto il declino delle storiche fabbriche e la riconversione del borgo in un prestigioso centro di studi umanistici, forte di un immenso patrimonio archeologico che valorizza le sue imponenti mura poligonali.

Il Centro Storico di Arpino

Patria di Cicerone si sviluppa intorno a Piazza Municipio, antica sede del foro romano; ove si affacciano Palazzo Boncompagni e la Collegiata di San Michele. I vicoli, con versi incisi su pietra, conducono ai resti del decumano romano. Da vedere Fondazione Mastroianni (Castello di Ladislao), il Museo della Lana (ex Chiesa S. Domenico) ed il Museo della Liuteria.



TERRITORIO

Il meraviglioso scenario naturale di Arpino si articola su un sistema di colline e dorsali montuose che collegano la Valle del Liri alla splendida Valle di Comino. Il paesaggio è fortemente caratterizzato da imponenti pendii rocciosi e da spettacolari terrazzamenti in pietra, coltivati da secoli a uliveto, che disegnano i contorni del borgo. Verso le quote più alte, il territorio si arricchisce di rigogliosi boschi di castagno, faggio e quercia, habitat ideale per una ricca fauna locale. La straordinaria idrografia della zona include sorgenti naturali e piccoli riali, mentre i punti panoramici dall'alto dell'Acropoli regalano viste mozzafiato che spaziano fino alle vette dell'Appennino. È un territorio ideale per l'escursionismo, dove la roccia calcarea incontra il verde intenso dei boschi.

- 1 - Visitare la torre di Cicerone
- 2 - Preparare i tipici mostaccioli
- 3 - Visitare il borgo durante il Certamen
- 4 - RuralTaste Coop Barone Rampante
- 5 - Visitare il Museo della Lana

TOP 5

Acropoli di Arpino, detta Civitavecchia

Si tratta di un nucleo di straordinaria importanza archeologica. Situata su un colle che domina la Valle del Liri, stupisce per le colossali mura ciclopiche e il celebre arco a sesto acuto. Il sito è inserito in un panorama collinare mozzafiato, dove la pietra millenaria sposa il verde ciociaro.



GREG - LA PECORA

Ciao! Sono Greg la pecorella! Dal mio buon latte nascono formaggi di pecora saporiti e genuini, ottimi per la merenda. Inoltre, dono una soffice lana per fare vestiti caldi che proteggono dal freddo! Nel laboratorio diffuso del GAL Terre di Argil vi aspetto per grandi avventure a difesa dei colori e sapori della biodiversità.

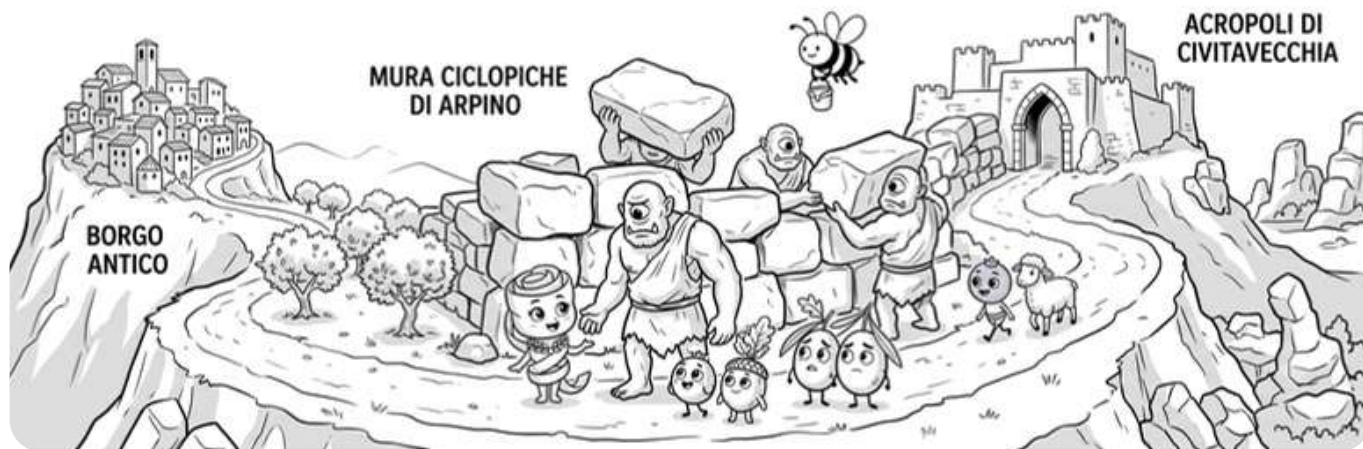


SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Arpino è circondata da montagne spettacolari e foreste giganti! Nei fitti boschi di Civitavecchia e del fiume Fibreno si nasconde il gatto selvatico, un felino timido, raro e misterioso che caccia di notte. Tra i rami dei carpini vola l'astore, un potente rapace predatore. Camminando sui sentieri naturalistici puoi scoprire la rarissima felce capelvenere, che cresce dove l'acqua gocciola tra le rocce.

MITI E LEGGENDE

Se guardi le enormi mura di Arpino, fatte di blocchi di pietra così giganteschi che nessun uomo avrebbe mai potuto sollevarli, capirai perché la leggenda dice che furono costruite dai Ciclopi! Questi mostri con un solo occhio, secondo il mito, erano gli unici abbastanza forti da incastrare pietre così grandi senza usare nemmeno un po' di cemento.



Castro dei Volsci

Situato su una rocca calcarea che domina l'intera Valle del Sacco, il comune di Castro dei Volsci sorge nella parte meridionale della provincia di Frosinone. Definito "il balcone della Ciociaria" per la sua straordinaria posizione panoramica, il borgo è raggiungibile in auto tramite l'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Frosinone o di Ceprano e proseguendo lungo la Strada Statale 6 Casilina fino alle indicazioni per il paese. In treno, è servito dalla stazione ferroviaria di Castro-Pofi-Vallecorsa, posizionata sulla linea Roma-Napoli (via Cassino), da cui partono navette e autolinee locali Cotral.

A livello urbanistico, Castro dei Volsci è uno degli esempi meglio conservati di borgo fortificato medievale. Il centro storico, interamente pedonale, è racchiuso da mura difensive ed è caratterizzato da case in pietra viva, archi, portali bugnati, torri e strette stradine accottolate che salgono ripide verso la cima del colle. Qui l'urbanistica si fonde con la roccia. La parte moderna si sviluppa invece a valle, nella zona di Madonna del Piano, lasciando intatto il legame con la vasta area rurale circostante, costellata di uliveti, boschi e storiche masserie.



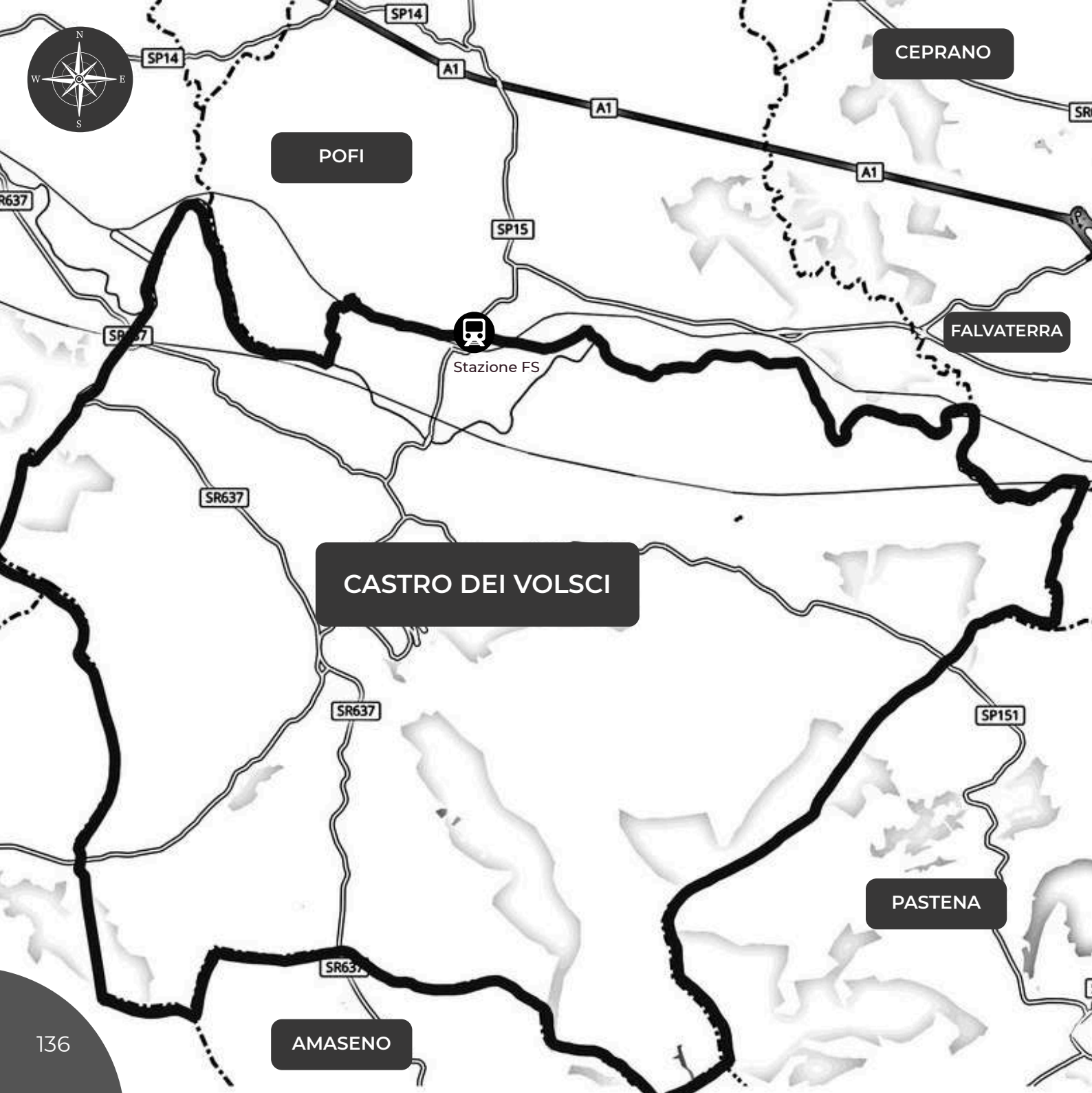
**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
4.328

provincia
FROSINONE





POFI

CEPRANO



Stazione FS

FALVATERRA

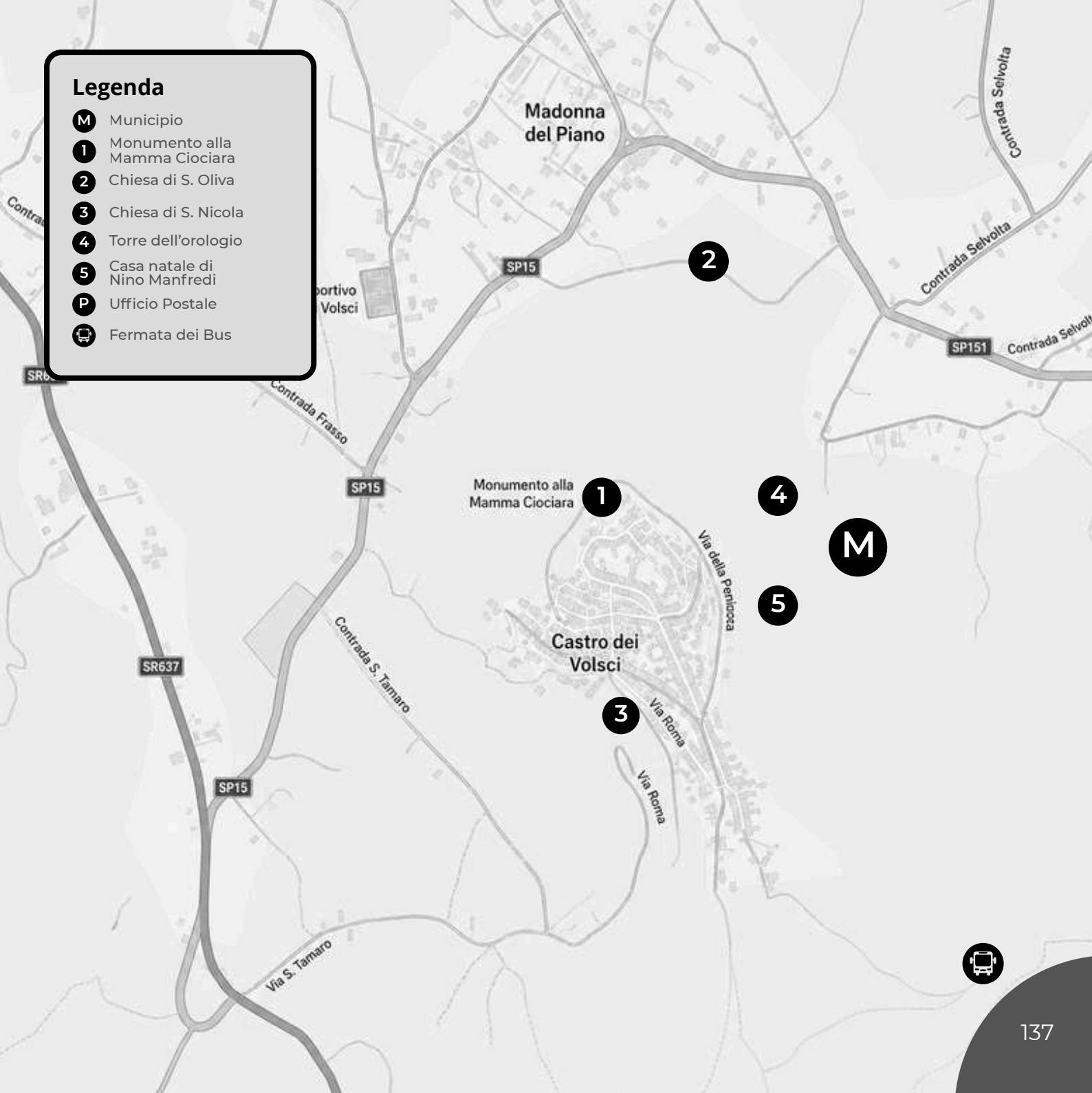
CASTRO DEI VOLSCI

PASTENA

AMASENO

Legenda

- M** Municipio
- 1** Monumento alla Mamma Ciociara
- 2** Chiesa di S. Oliva
- 3** Chiesa di S. Nicola
- 4** Torre dell'orologio
- 5** Casa natale di Nino Manfredi
- P** Ufficio Postale
-  Fermata dei Bus



Il periodo dell'anno ideale per visitare il borgo è l'inverno, nello specifico durante le festività natalizie, quando Castro dei Volsci ospita il suo famosissimo "Presepe Vivente".

Questo evento di rilievo nazionale trasforma l'intero centro storico in una Betlemme medievale, dove gli abitanti in costume d'epoca rievocano gli antichi mestieri artigiani e contadini all'interno delle vecchie cantine, offrendo un'esperienza immersiva unica.

Altro periodo splendido è l'estate per le manifestazioni legate all'art-life e al turismo lento. Il legame biografico più illustre e indissolubile del comune è con il celebre attore e regista Nino Manfredi, nato proprio qui nel 1921. Il borgo rende omaggio alla sua memoria con mostre e installazioni. Sulla cima del paese svetta inoltre il Monumento alla Mamma Ciociara, eretto a memoria dei tragici eventi della seconda guerra mondiale.

LE "BOTTEGHE DELLA REGINA CAMILLA"

Nel suggestivo centro storico, l'Associazione "La Scarana" ha dato vita ad un progetto di turismo sostenibile e resilienza volto a valorizzare il patrimonio materiale ed immateriale attraverso la riapertura di antiche botteghe all'interno delle mura medievali. Qui, un collettivo di artigiani e professionisti locali gestisce laboratori attivi, mostre e attività didattiche (dalla tessitura alla ceramica raku), con la finalità di tramandare i vecchi mestieri e contrastare lo spopolamento. Un vero viaggio nel tempo guidato dalla passione comunitaria. Un progetto di forte impatto, da conoscere e da vivere!

Per i viaggiatori è attivo un ufficio turistico e una rete di associazioni del territorio. Le proposte di "experience" includono passeggiate guidate nel borgo alla scoperta dei luoghi dell'infanzia di Nino Manfredi, escursione nell' Area Archeologica di Casale di Madonna del Piano, trekking naturalistici sui sentieri dei Monti Ausoni e itinerari di degustazione nei piccoli laboratori artigianali specializzati in formaggi caprini e dolci.



Castro dei Volsci

LE FILIERE AGRICOLE

Nel "Balcone della Ciociaria" la filiera dell'olivicoltura eroica e l'allevamento estensivo creano uno scenario d'altri tempi. I ripidi versanti dei Monti Ausoni sono scolpiti da terrazzamenti che sfidano la gravità, regalando un panorama unico. Questa tenacia agricola si riflette nelle squisite produzioni di olio extravergine e formaggi che potrete assaggiare nelle locande del borgo. Per il turista, l'incontro con i pastori e i produttori locali è un tuffo nella coesione di una comunità ospitale, che celebra la sua identità rurale in suggestivi mercati biologici.

SAGRE E EVENTI

Borgo in Festa (tardo maggio/inizio giugno): Due giorni tra Via Civita e il centro storico. La manifestazione offre due giorni di street food ciociaro, artigianato, musica itinerante e mercatini vintage, trasformando i vicoli in un palcoscenico a cielo aperto.



FOCUS PRODOTTO

La salsiccia di Castro dei Volsci.

Eccellenza PAT della Ciociaria, questa salsiccia è prodotta con carni pregiate battute a coltello e aromatizzate con scorza d'arancia. L'affumicatura al legno di quercia e il profumo agrumato ne definiscono il carattere unico. Un'icona della norcineria locale, ideale da gustare con pane casereccio e vino rosso.



LAKENA CON RAGÙ DI SALSICCIA CASTRESE

Ingredienti per 4 persone

300 g di salsiccia di Castro dei Volsci, 400 g di passata di pomodoro (o pelati schiacciati a mano), 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino fresco (opzionale), Scorza grattugiata di 1/2 arancia non trattata, Olio extravergine d'oliva q.b., Sale q.b.

1. **Rosola:** dora 300g di salsiccia sbriciolata in padella con olio, aglio e peperoncino.
2. **Sfuma:** versa mezzo bicchiere di vino bianco e lascialo evaporare a fiamma alta.
3. **Cuoci:** unisci 400g di passata di pomodoro e cuoci coperto a fuoco lento per 30 minuti.
4. **Profuma:** aggiungi la scorza grattugiata di mezza arancia negli ultimi 5 minuti.

HERITAGE

Famosa per la sua splendida posizione panoramica, Castro dei Volsci vanta ricchezze archeologiche eccezionali nell'area del Casale di Madonna del Piano, con imponenti resti di ville e terme romane. Il centro storico medievale è un gioiello di pietra locale, segnato dalle antiche porte della cinta muraria, come la suggestiva Porta della Valle. Sulla rocca si staglia il commovente monumento alla Mamma Ciociara, che onora la memoria del XX secolo.

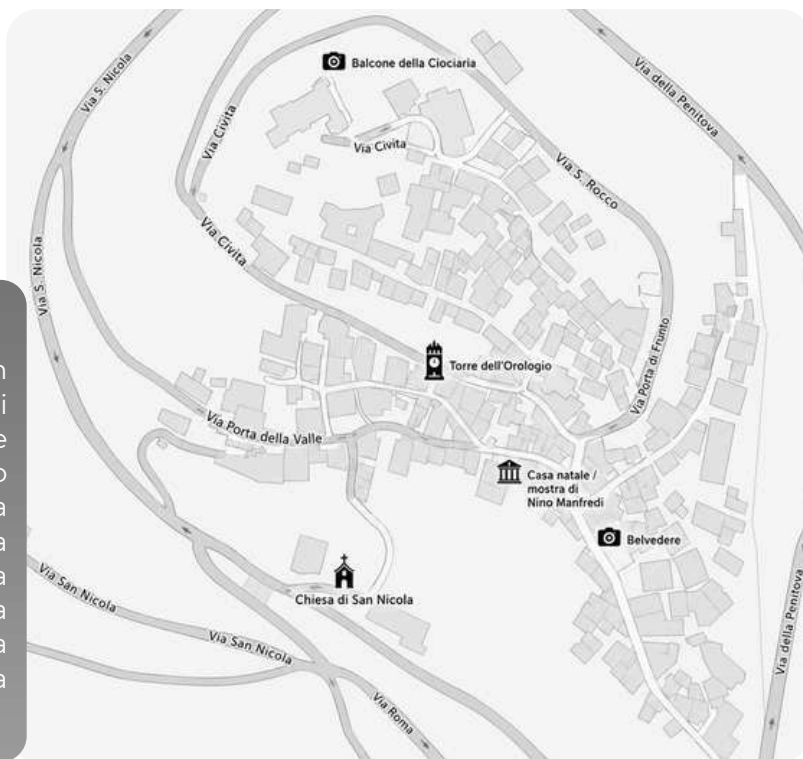
La Chiesa di Santa Maria Assunta custodisce pregevoli testimonianze d'arte sacra, mentre le radici culturali si riflettono nel celebre Presepe Vivente, bellissima manifestazione che trasforma l'intero borgo antico in uno scenario d'altri tempi, riportando in vita i mestieri artigiani della tradizione locale.

Il Centro Storico di Castro dei Volsci

Il "balcone della Ciociaria" incanta con le sue case in pietra addossate, i vicoli lastricati e le botteghe con antiche maestranze, rigenerate dal progetto "Botteghe della Regina Camilla". Da visitare la Torre dell'Orologio con la mostra per Nino Manfredi, e la millenaria Chiesa di S. Nicola. Dalla rocca del monumento alla Mamma Ciociara si gode un panorama mozzafiato sull'intera valle.

STORIA

Avamposto romano nella Valle del Sacco, rinacque nell'XI secolo grazie ai monaci di Montecassino. Rocca di confine dello Stato Pontificio, fu contesa tra i Ceccano e i Colonna subendo frequenti saccheggi. Se l'Ottocento fu scosso dal brigantaggio, il XX secolo registrò la ferita più profonda: nel 1944 il passaggio del fronte bellico portò immani distruzioni e il dramma delle "marocchine", evento tragico oggi ricordato dal celebre e commovente monumento alla Mamma Ciociara posto sulla parte più alta della rocca.



TERRITORIO

Il territorio di Castro dei Volsci offre una straordinaria varietà paesaggistica, estendendosi dalle pianure irrigue della Valle del Sacco fino alle aspre cime carsiche dei Monti Ausoni. Il borgo sorge su un panoramico sperone calcareo che domina l'intera vallata, offrendo una vista celebre e spettacolare. L'ambiente montano circostante è caratterizzato da tipici fenomeni carsici, con doline, grotte e falesie rocciose che si alternano a fitti boschi di leccio, carpino e querce secolari. Nelle zone collinari prevalgono invece ordinati terrazzamenti adibiti alla coltura dell'ulivo, mentre la pianura sottostante è ricca di colture foraggere e cerealicole. Questa ricca eterogeneità ambientale favorisce una notevole biodiversità, tutelata da sentieri che attraversano boschi e radure calcaree.

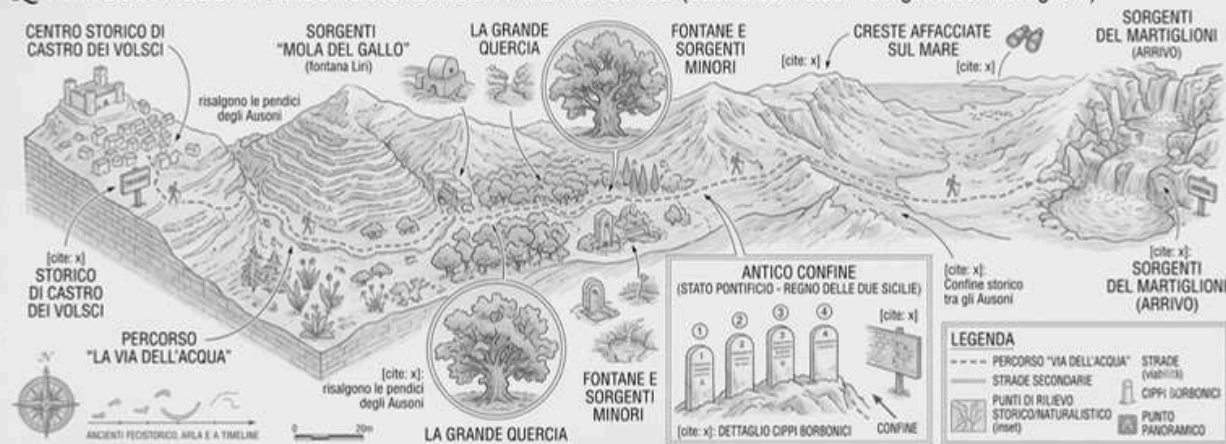
"La via dell'Acqua"

Parte dal centro storico di Castro ed arriva alle sorgenti del Martigliani (14,5 km). Sirisalgono le pendici degli Ausoni incontrando le sorgenti del "Mola del Gallo", la Grande Quercia, varie fontane ed il Confine dei Cippi. In relax, tra cippi borbonici e creste affacciate sul mare.

- 1 - Tramonto sul Balcone della Ciociaria
- 2 - Attività con l'Ass. La Scarana
- 3 - Una sera al Teatro Gassman
- 4 - ExperienceLab con gli artigiani
- 5 - Qualche ora presso la Biblioteca

TOP 5

LA VIA DELL'ACQUA: PERCORSO STORICO-NATURALISTICO (Castro dei Volsci - Sorgenti del Martigliani)



GRAPE - L'UVA

Ciao! Sono Grape l'Uva! Sono un grande grappolo pieno di acini verdi, dolci e succosi, con una bella foglia come cappello. Cresco nei filari al sole e regalo a tutti tanta energia e vitamine sane! Insieme al mio caro amico Lillo il Mirtillo, difendo con il sorriso la biodiversità delle splendide Terre di Argil. Segui le nostre avventure.

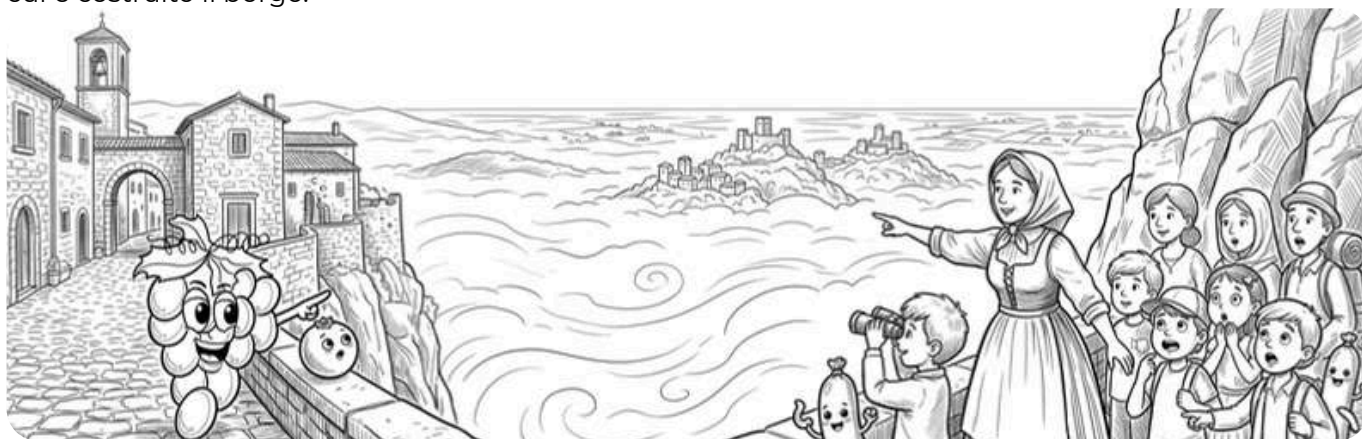


SCOPRI LA BIODIVERSITA'

A Castro dei Volsci la natura sembra un libro di favole! Il paese è una terrazza nel vuoto, e nei boschi selvaggi che lo circondano viaggia il lupo appenninico, il predatore più evocativo di tutti. Sulle pareti di roccia cresce la campanula laziale, un fiore unico e raro. Di notte, tra le fronde dei grandi alberi, si sente il richiamo dell'allocco, un gufo dagli occhi grandi. Un regno misterioso!

MITI E LEGGENDE

Immagina un paese che fluttua sopra la nebbia, proprio come un castello incantato sospeso nel cielo: benvenuti a Castro dei Volsci. Qui si racconta la storia della "Mamma Ciociara", una mamma coraggiosa diventata il simbolo di protezione per tutte le famiglie del paese, forte come la roccia su cui è costruito il borgo.



Castro dei Volsci

Ceccano

Attraversato dal corso del fiume Sacco e circondato dalle propaggini dei Monti Lepini e Ausoni, il comune di Ceccano sorge in una posizione centrale e collinare nella provincia di Frosinone. Eccellente nodo di collegamento, si raggiunge facilmente in auto tramite l'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Frosinone e imboccando la Strada Statale 156 dei Monti Lepini. Per chi sceglie il treno, il paese vanta una propria stazione ferroviaria principale situata direttamente sulla linea Roma-Napoli (via Cassino), oltre a una fitta rete di trasporti pubblici locali e regionali gestiti dal Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, Ceccano mostra un'impostazione storica complessa, caratterizzata da una netta distinzione tra la parte alta, di origine medievale, e la città bassa sviluppatasi nel dopoguerra. Il centro storico antico si arrampica sul colle ed è dominato dalla mole del Castello dei Conti de Ceccano; è un dedalo di vicoli, piazze storiche e scalinate in pietra. Di eccezionale valore urbanistico e architettonico è la Chiesa di Santa Maria a Fiume, gioiello gotico-cistercense. La periferia e le contrade esterne mantengono un forte legame con il paesaggio agro-rurale della valle, alternando coltivazioni tradizionali a zone verdi.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
21.934
provincia
FROSINONE



FROSINONE

TORRICE

RIPI

ARNARA

POFI

CECCANO

Giuliano di Roma

PROSEDI

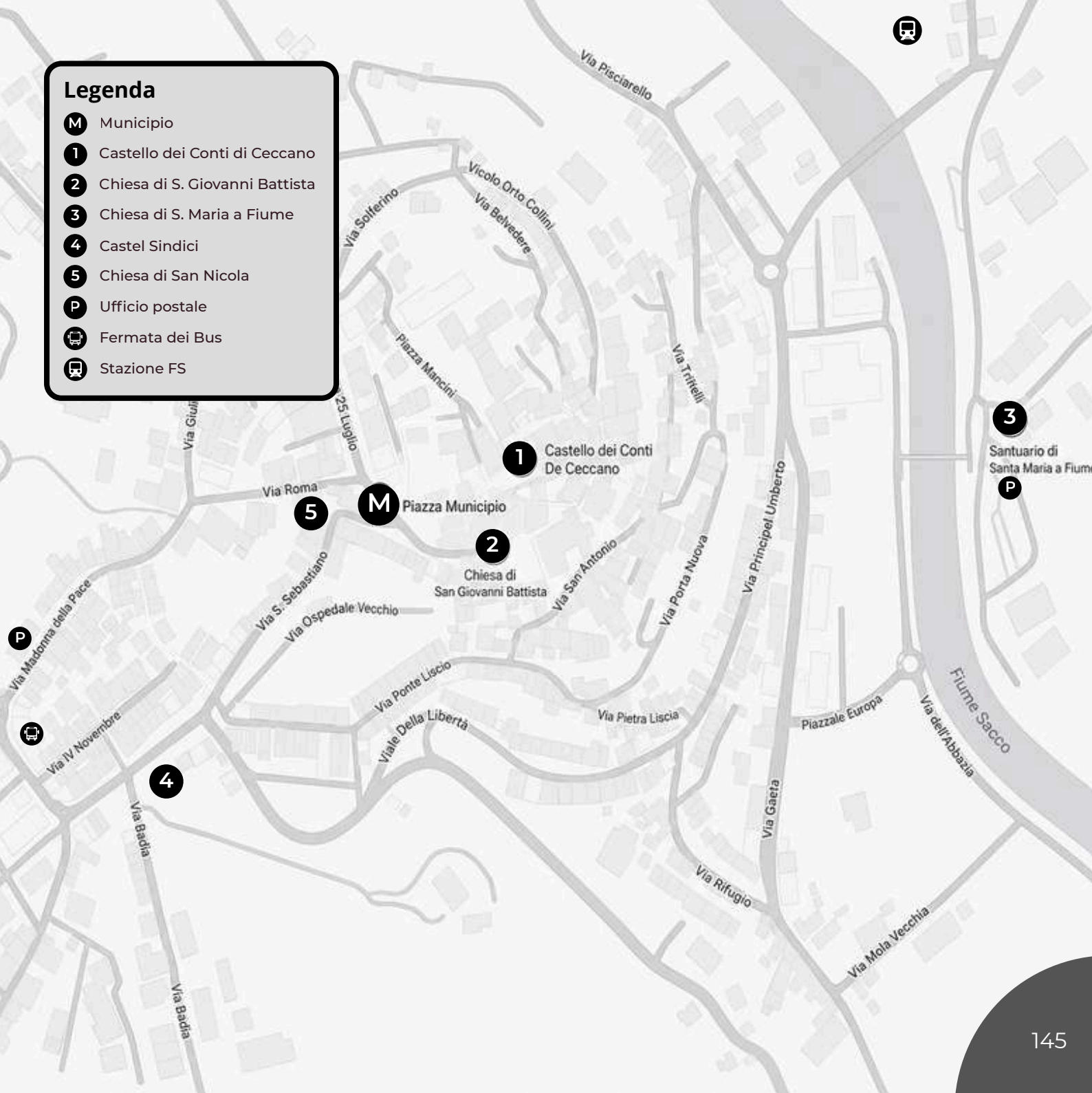
VILLA SANTO
STEFANO

CASTRO DEI VOLSCI

AMASENO

Legenda

- M** Municipio
- 1** Castello dei Conti di Ceccano
- 2** Chiesa di S. Giovanni Battista
- 3** Chiesa di S. Maria a Fiume
- 4** Castel Sindici
- 5** Chiesa di San Nicola
- P** Ufficio postale
-  Fermata dei Bus
-  Stazione FS



Il periodo migliore per visitare Ceccano è la primavera e l'inizio dell'estate, quando il clima è ideale per gli eventi all'aperto. Un accadimento di grande rilievo è la rievocazione storica medievale legata alla dinastia dei Conti di Ceccano, che fa rivivere il castello con sfilate in costume e tornei.

Molto frequentate sono anche le kermesse culturali estive all'interno del Parco di Castel Sindici e le tradizionali fiere agricole che mettono in mostra i prodotti tipici della ruralità locale.

La storia di Ceccano è indissolubilmente legata alla potente famiglia feudale dei Conti di Ceccano, che nel Medioevo influenzò la politica dello Stato Pontificio e della Chiesa cattolica, esprimendo cardinali e condottieri di rilievo europeo. In epoca contemporanea, il comune ha dato i natali a stimati esponenti

**ORESTE SINDICI,
COMPOSITORE DELL'INNO DI COLOMBIA**

Nasce a Ceccano nel 1828, ove risiede per 16 anni. Molte le testimonianze del legame con la città, tra cui una targa commemorativa in Piazza Municipio. Sindici legò il suo nome alla storia del Sudamerica. Emigrato in Colombia a metà Ottocento, si stabilì a Bogotá dedicandosi all'insegnamento. La svolta nel 1887, quando l'attore Domingo Torres lo convinse a musicare una poesia scritta nel 1850 dal Presidente Núñez, per celebrare l'indipendenza di Cartagena. Sindici compose una marcia solenne che debuttò nel novembre del 1887. Divenuta popolarissima, fu proclamata Inno Nazionale della Colombia nel 1920.

del mondo scientifico e artistico.

Il supporto ai visitatori è garantito da punti informativi comunali e da associazioni territoriali. Le proposte di "experience" includono le visite guidate al Castello e ai suoi sotterranei, percorsi di trekking urbano e naturalistico lungo il fiume Sacco e verso i colli circostanti, eventi culturali a Castel Sindici e affascinanti tappe enogastronomiche volte a riscoprire i sapori autentici della Ciociaria, come gli piatti legati alle antiche filiere orticole.



LE FILIERE AGRICOLE

Ceccano vi stupirà con il suo dinamico paesaggio duale, dove una solida filiera industriale nella Valle del Sacco convive con una resiliente agricoltura collinare. Se la pianura racconta la modernità manifatturiera, i rilievi conservano fieri la coltura dell'ulivo e della vite. Questa transizione storica ha forgiato una cultura locale affascinante, che unisce l'orgoglio del lavoro operaio alla devozione per la terra. Per i visitatori è un'occasione unica per scoprire mercati contadini e feste tradizionali, dove assaporare la genuinità dei prodotti ciociari.

SAGRE E EVENTI

A fine novembre, Ceccano celebra In Vino Vetus: un percorso tra i vicoli del borgo per riscoprire vitigni autoctoni e l'autentica ospitalità ciociara.



FOCUS PRODOTTO

I Giglietti di Ceccano, un dolce connubio tra storia e semplicità. Realizzati con uova, zucchero e farina, questi biscotti celebrano l'eredità della dinastia francese dei Valois: l'antica forma a giglio, oggi divenuta circolare, ne ricorda lo stemma nobiliare. Un tempo riservati esclusivamente a Natale e Pasqua, restano il simbolo dell'arte dolciaria ceccanese.



PIZZE FRITTE (DOLCI O SALATE)

Dosi per 9 pizze fritte da 100g

Impasta 500g di farina con 1 cubetto di lievito, 10g di sale e 350ml di acqua tiepida. Per la cottura, usa olio di semi. Dopo la frittura, scegli la tua versione: salata con un pizzico di sale e salumi, oppure dolce (tradizione di Ceccano) passandole calde nello zucchero semolato.

1. La pasta: Impasta farina, uova e sale. Dopo un'ora di riposo, stendi una sfoglia sottile e taglia i fini fini (2 mm).
2. Il sugo: Soffriggi sedano e cipolla, aggiungi le frattaglie a pezzetti e sfuma con il vino. Dopo 20 minuti, unisci il pomodoro e il basilico.
3. Finitura: Cuoci la pasta, scolala al dente e salta nel sugo.

HERITAGE

La ricchezza monumentale di Ceccano è guidata dal maestoso Castel Sindici e dal medievale Castello dei Conti, storica fortezza che domina la città testimoniando la potenza della sua antica contea. Di straordinario valore artistico è la Chiesa cistercense di Santa Maria a Fiume, consacrata nel XII secolo e mirabilmente ricostruita dopo le distruzioni belliche.

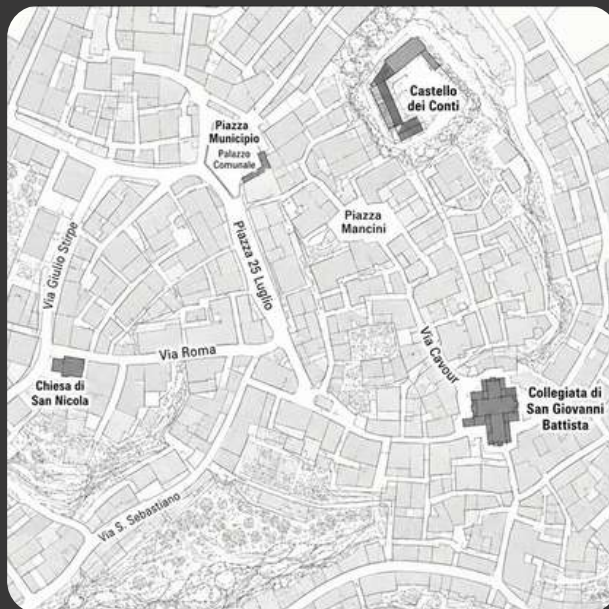
Nel cuore del nucleo antico spicca la Collegiata di San Giovanni Battista, ricca di importanti arredi sacri e altari barocchi. Il patrimonio culturale raccoglie anche l'eredità dell'archeologia industriale del Novecento lungo la valle del Sacco. Eventi storici e festival musicali, uniti al restauro delle antiche fontane, tengono viva un'identità fiera legata alle tradizioni locali dell'arte, della fede e del lavoro operaio.

STORIA

Antica città volsca, Ceccano visse il suo splendore nel Medioevo: dal XII secolo fu fulcro di una potente e autonoma contea capace di sfidare l'autorità papale. Passata nel XV secolo ai Colonna, mantenne una vocazione agricola fino alla fine del feudalesimo. L'Ottocento avviò le prime riforme, ma fu il Novecento a trasformare radicalmente il territorio, che visse una precoce e intensa industrializzazione lungo la valle del Sacco, diventando un polo manifatturiero trainante per l'economia dell'intera provincia.

Il Centro Storico di Ceccano

Si sviluppa in vicoli tortuosi dominati dal maestoso Castello dei Conti. Cuore del borgo è Piazza Municipio con il Palazzo Comunale, affiancata dalla seicenta barocca Collegiata di San Giovanni Battista e dall'antica Chiesa di San Nicola. In basso, sullo sperone roccioso, brilla il gioiello gotico di Santa Maria a Fiume affacciato sul Sacco.



TERRITORIO

Il vasto territorio comunale di Ceccano occupa una posizione strategica nella media Valle del Sacco, estendendosi su un paesaggio che varia dalle fertili zone pianeggianti alle boschive colline che preannunciano i complessi dei Monti Lepini. Il corso del fiume Sacco e dei suoi piccoli affluenti modella la geomorfologia della pianura, storicamente caratterizzata da una spiccata vocazione agricola e oggi fortemente antropizzata. Le aree collinari circostanti conservano invece un aspetto naturalistico notevole, ricoperte da boschi misti di querce, cerri e castagni, alternati a estese piantagioni di ulivi. Dal punto di vista naturalistico spicca l'area protetta del Bosco di Faito, prezioso polmone verde che tutela la biodiversità floro-faunistica locale attraverso percorsi attrezzati.

Monumento Naturale "Bosco Faito"

Situato tra Ceccano e Giuliano di Roma, è uno scrigno di biodiversità nella Valle del Sacco. Dominato da querce secolari e rari faggi a bassa quota, questo polmone verde offre sentieri naturalistici immersi nel silenzio, ideali per riscoprire la natura incontaminata della Ciociaria.

- 1 - Castel Sindici e il suo parco
- 2 - Partecipare al DieciMinuti Film Festival
- 3 - Ascoltare l'inno della Colombina
- 4 - Gustare dolci locali a Bosco Faito
- 5 - Experience: aziende Bio (ortofrutta)

TOP 5



PAUL - IL POLLO

Ecco il pollo PAUL. Sorridente con una bandana a quadri, pronto per l'avventura! Lo sapevate che lui e i suoi amici, i polli e le galline, sono speciali? Sono indispensabili in ogni fattoria e anche per noi! Ci regalano uova fresche e piatti deliziosi. Paul protegge i nostri sapori! Puoi partecipare anche tu. Nelle aziende delle Terre di Argil.



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

A Ceccano la biodiversità scorre lungo il fiume Sacco! Il Bosco di Faito è un'attrazione naturalistica incredibile: un'oasi verde piena di alberi secolari. Qui vola il coloratissimo martin pescatore, che si tuffa nell'acqua come una freccia blu per cacciare i pesci. Tra i rami ombrosi nidifica anche il lodolaio, un piccolo falco super agile, mentre a terra nascono bellissimi anemoni selvatici.

MITI E LEGGENDE

Nelle segrete del maestoso castello che domina Ceccano, si nasconde la leggenda del conte Annibaldo. Si dice che sotto il pavimento del palazzo ci sia un passaggio segreto lunghissimo che attraversa tutto il paese e che i nobili usavano per sfuggire ai nemici, lasciando dietro di sé mappe misteriose ancora da trovare.





Situato nella pianura fluviale dove il fiume Sacco confluisce nel fiume Liri, il comune di Ceprano sorge nella parte meridionale della provincia di Frosinone, rappresentando da millenni un punto di passaggio obbligato tra Roma e Napoli.

La sua raggiungibilità è ottimale: dispone di un proprio casello autostradale sulla A1 Milano-Napoli ed è attraversato dalla storica Strada Statale 6 Casilina. Anche il trasporto su ferro è eccellente grazie alla stazione ferroviaria di Ceprano-Falvaterra sulla linea Roma-Napoli, integrata da un efficiente servizio di autobus regionali Cotral.

L'assetto urbanistico di Ceprano riflette la sua importanza storica di città di frontiera e nodo fluviale. Il centro storico, parzialmente ricostruito dopo i bombardamenti della seconda guerra mondiale, si sviluppa attorno a Piazza Martiri della Libertà e conserva monumenti di pregio come la Collegiata di Santa Maria Maggiore.

L'urbanistica è fortemente segnata dalla presenza del fiume Liri, che attraversa l'abitato con i suoi storici ponti. Il territorio extraurbano è una vasta e fertile pianura agricola, caratterizzata da un paesaggio rurale ordinato, con coltivazioni intensive, filiere zootecniche e storiche case coloniche.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
7.925

provincia
FROSINONE



REGIONE
LAZIO

PSR
LAZIO
2014-2020





STRANGOLAGALLI

RIPI

ARCE

SP146

SR6

SR6

CEPRANO

A1

A1

A1

A1

SR82

Isoletta d'Arce

SR82

POFI

SP129

CASTRO DEI
VOLSCI

SP151

FALVATERRA

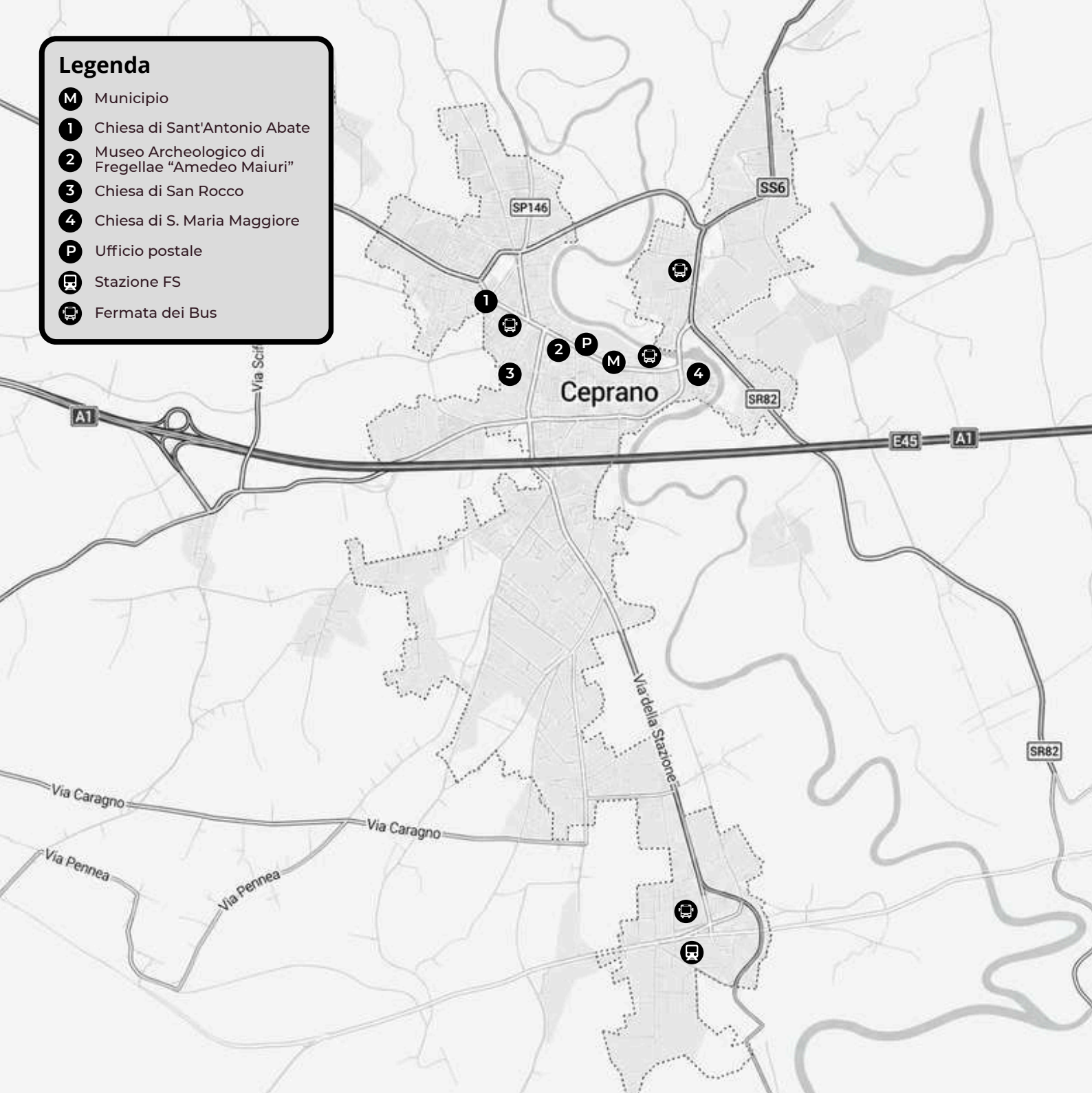
SP74

S. GIOVANNI
INCARICO

SP257

Legenda

- M** Municipio
- 1** Chiesa di Sant'Antonio Abate
- 2** Museo Archeologico di Fregellae "Amedeo Maiuri"
- 3** Chiesa di San Rocco
- 4** Chiesa di S. Maria Maggiore
- P** Ufficio postale
-  Stazione FS
-  Fermata dei Bus



Il periodo dell'anno più interessante per visitare Ceprano è la fine della primavera e l'estate. Di grandissima rilevanza è la "Rievocazione Storica del Giuramento di Manfredi", un evento singolare che ricorda quando, nel 1254, il re svevo si sottomise al Papa proprio a Ceprano. La manifestazione trasforma il paese con cortei in abiti medievali, sbandieratori e mercati storici. Molto seguite sono anche le rassegne estive nel parco fluviale e le fiere dedicate alla valorizzazione della gastronomia contadina.

La rilevanza storica del comune è testimoniata dal ritrovamento nel 1994, in località Campogrande, dell' "Homo cepranensis" (soprannominato Argil), un frammento cranico umano fossile risalente a circa 400.000 anni fa, che rende Ceprano un sito di importanza mondiale per la paleontologia. Il borgo è anche legato biograficamente a Papa Pasquale II, che qui ricevette importanti sottomissioni feudali.

IL PALIO DELLE CORTI

Rievocazione storica che ogni anno, a metà ottobre, accende Ceprano, trasformandola in un vivace borgo medievale. L'evento ricordato è lo storico incontro del 1254 tra Papa Innocenzo IV e Manfredi di Svevia, un evento che segnò le sorti del territorio.

Le storiche "Corti" (rioni) si sfidano in accesi giochi tradizionali per conquistare il drappello. L'atmosfera è resa unica da imponenti cortei storici con abiti fedelmente ricostruiti, spettacoli di sbandieratori, musicisti e mercati medievali. Una festa identitaria che unisce rigore storico, agonismo e folklore, richiamando moltissimi visitatori.

Per l'accoglienza turistica è attivo il Museo Archeologico di Fregellae "Amedeo Magliuri" che funge anche da centro informazioni, supportato dalla Pro Loco. Le "experience" consigliate comprendono la visita al museo paleontologico e archeologico, le passeggiate naturalistiche nel Parco Fluviale del Liri, itinerari in bicicletta nella pianura e percorsi enogastronomici incentrati sulla tipica cucina ciociara.



LE FILIERE AGRICOLE

Le filiere agricole di Ceccano si basano su una produzione diversificata, biologica e fortemente legata alla tradizione della Ciociaria. Il settore trainante è quello dell'ortofrutta stagionale, coltivata sia in pieno campo sia in serra per garantire continuità ai mercati locali. A questo si affiancano l'olivicoltura collinare per la produzione di olio extravergine d'oliva e la viticoltura orientata ai vitigni tipici del territorio. Il panorama agricolo comprende anche la coltivazione di cereali, foraggi e piccoli allevamenti di bovini e ovini, integrati da una filiera artigianale di conserve e confetture.

SAGRE E EVENTI

A Ceccano, settembre è tradizionalmente animato da eventi dedicati alla cultura e alle tradizioni rurali. Tra gli appuntamenti principali spiccano la Festa del Contadino e la Notte Verde, dedicata all'ambiente e all'agricoltura.



FOCUS PRODOTTO

La 'Mbriachella. La ciambellina al vino che chiude ogni pasto degno di questo nome. Impastata con pochi ingredienti poveri – farina, olio, zucchero e vino (bianco o rosso) – e spesso arricchita con semi di anice. Friabile e rustica, la 'mbriachella va inzuppata nel vino stesso: un rito di gusto semplice e antico.



POLLO CON I PEPERONI ALLA CIOCIARA

Ingredienti per 4 persone

Per preparare questo piatto, avrai bisogno di un pollo ruspante tagliato a pezzi (circa 1,2 kg), 3 grandi peperoni (rossi e gialli), 300g di polpa di pomodoro, mezzo bicchiere di vino bianco secco, uno spicchio d'aglio, olio extra vergine di oliva, sale q.b. e un pizzico di peperoncino.

1. Rosolatura: Scaldi l'olio con l'aglio e dora il pollo. Sfuma con il vino.
2. Cottura: Unisci il pomodoro e cuoci coperto a fuoco dolce per 30 minuti.
3. Finitura: Aggiungi i peperoni a listarelle e cuoci altri 20 minuti finché il sugo non si addensa.

*Accompagnalo con pane casereccio, il sughetto denso chiama la scarpetta!

STORIA

Fondata come colonia romana nel 328 a.C., Ceprano fu da sempre un punto di passaggio obbligato sul fiume Liri. Frontiera storica tra Stato della Chiesa e Regno di Napoli, ospitò nel Medioevo cruciali incontri diplomatici e giuramenti papali.

Passata ai Colonna nel XV secolo, visse nell'Ottocento lo sviluppo della ferrovia pontificia. Il XX secolo ne segnò la quasi totale distruzione: nel 1944 i devastanti bombardamenti alleati sulla linea Gustav rasero al suolo l'antico centro urbano, ricostruito nel dopoguerra.

Centro Storico di Ceprano

Ceprano è un pittoresco borgo ciociaro situato alla confluenza dei fiumi Liri e Sacco. È celebre come "Città di Argil" per il ritrovamento di un cranio fossile di Homo Erectus risalente a 800.000 anni fa. Il suo territorio fa parte di una riserva naturale che include l'importante sito archeologico dell'antica Fregellae.

I preziosi reperti di questi scavi sono custoditi nel Museo Archeologico "Amedeo Maiuri" presso il municipio.

Il patrimonio architettonico vanta capolavori come l'ottocentesco Palazzo Ferrari, imponente dimora storica. Il ponte cittadino fu teatro, nel 1254, dell'umiliazione di re Manfredi di Svevia al cospetto di Papa Innocenzo IV. Tale storico evento, citato anche da Dante Alighieri, viene rievocato ogni ottobre durante il Palio delle Corti. La Chiesa di Santa Maria Maggiore custodisce le reliquie di Sant'Arduino e antiche leggende sulle spoglie di Manfredi.

HERITAGE

Punto focale della storia di Ceprano è il sito archeologico di Fregellae, situato a breve distanza e integrato dai ricchi reperti esposti nel Museo Archeologico Comunale. Nonostante le gravi distruzioni subite nella seconda guerra mondiale, il patrimonio culturale rivive nella Chiesa Collegiata di Santa Maria Maggiore, che conserva tele pregevoli e importanti memorie religiose.

La storia diplomatica medievale si respira nei pressi del settecentesco Ponte sul fiume Liri, luogo di storici incontri e giuramenti papali. Il monumento a Manfredi di Svevia ricorda i celebri versi di un'opera di Dante Alighieri. Le tradizioni popolari, come l'Infiorata del Corpus Domini, uniscono arte e profonda devozione comunitaria, colorando mirabilmente ogni anno le principali strade del centro urbano.



TERRITORIO

Il territorio di Ceperano si sviluppa in un'ampia area pianeggiante e collinare posta alla confluenza strategica tra il fiume Liri e il fiume Sacco, elemento idrografico che definisce l'intera geomorfologia locale. Il paesaggio è dominato dalle ampie curve del Liri, le cui sponde conservano lembi di vegetazione ripariale con pioppi, salici e canneti, habitat ideale per numerose specie di uccelli acquatici.

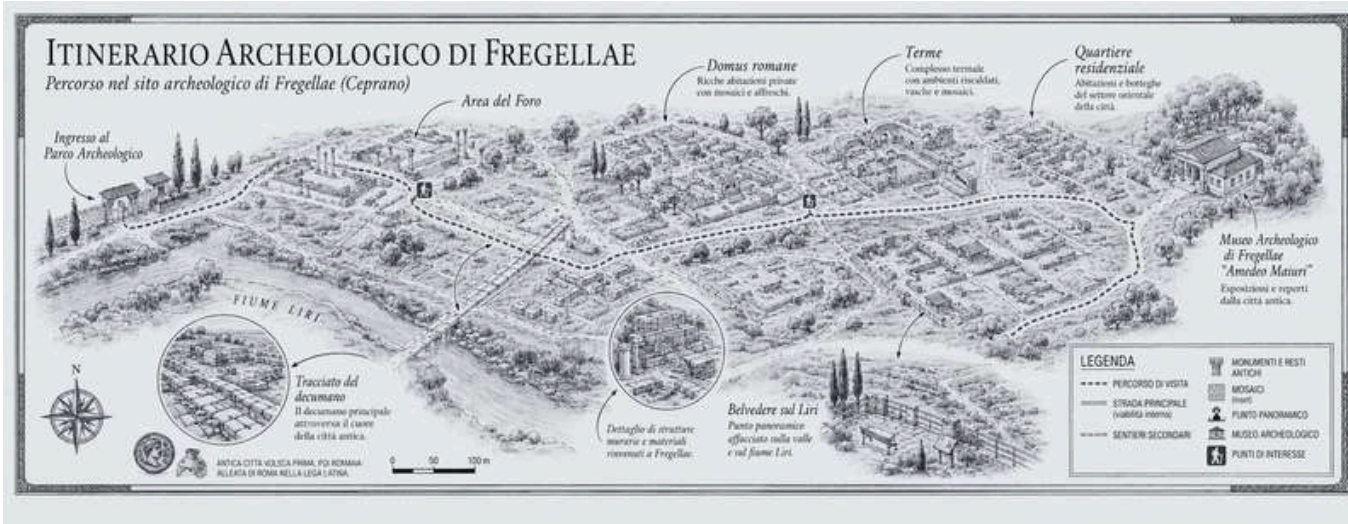
La campagna cepranese presenta un ordinato disegno rurale fatto di campi coltivati, vigneti e uliveti che ricoprono i dolci rilievi circostanti. Di eccezionale interesse naturalistico e scientifico è il vicino sito del Lago di San Giovanni Incarico e le aree fluviali protette, che offrono tranquilli percorsi di ecoturismo ideali per il birdwatching e rilassanti passeggiate nel verde.

- 1 - ArcheoExperience: Museo, scavi e parco
- 2 - Vernissage nella Torre Medievale
- 3 - Rural Experience: i formaggi di Maiuri
- 4 - Un calice Argil 630 con le cantamesse
- 5 - Assistere al Palio delle Corti

TOP 5

Parco Archeologico di Fregellae

Correlata al Museo, questa meraviglia (sede ad Arce) svela i resti di una potente colonia romana distrutta nel 125 a.C. Immerso in una tranquilla area tra i fiumi Liri e Sacco, il sito offre un viaggio suggestivo nel tempo, tra antiche domus, strade lastricate e il fascino della storia.



AZZURRA - LA MUCCA

Ciao! Sono Azzurra la mucca! Il mio latte fresco è un alimento sano e fondamentale per crescere forti. Da questa bontà nascono tanti derivati gustosi come la caciotta! Insieme a Lillo, Grape, Margot e ai nostri amici, difendiamo e custodiamo la biodiversità delle splendide Terre di Argil. Siete pronti a fare un viaggio con noi?



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Ceprano è il regno delle acque e dei segreti della terra! Presso la Riserva Naturale di Falvaterra e Ceprano, il fiume Liri crea un ambiente fantastico. Tra i canneti e i salici acquatici vive la testuggine palustre, una tartaruga d'acqua dolce molto rara e protetta. Nei cieli vola l'airone cenerino, un uccello gigante dalle grandi ali, mentre i prati si colorano con la fioritura del giaggiolo.

MITI E LEGGENDE

Nelle sere d'autunno, dal fiume Liri sale una nebbia fitta e soffice. I bambini di Ceprano non hanno paura: sanno che è il mantello magico di Bianca, la fata buona. Con il suo vestito chiaro, Bianca cammina leggera sull'acqua per proteggere la città. Accende le lucciole per mostrare la strada e canta una ninnananna per calmare il fiume.



Ceprano



Adagiato nella media Valle del Liri, il comune di Colfelice sorge nella parte meridionale del Lazio, in una posizione geografica strategica tra le dorsali appenniniche e il corso del fiume. Il borgo è facilmente raggiungibile in auto tramite l'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Ceperano o di Pontecorvo-Castrocielo, e immettendosi successivamente sulla Strada Statale 6 Casilina, che attraversa direttamente il territorio comunale. Per chi predilige il treno, il paese vanta una propria fermata (stazione di Colfelice) sulla storica linea ferroviaria Roccasecca-Avezzano, oltre a essere servito dalle frequenti autolinee regionali Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, Colfelice presenta una configurazione policentrica decisamente singolare, nata dalla fusione dei due nuclei principali di Coldragone e San Felice. L'impianto urbanistico non si articola intorno a un unico castello medievale, ma si sviluppa lungo l'asse della Via Casilina con un'architettura dal forte carattere rurale e ottocentesco, alternata a signorili palazzi nobiliari, tra cui spicca lo splendido Palazzo Ricavata. Intorno a questi centri si snoda un paesaggio agrario intatto, caratterizzato da storiche fontane, piccoli aggregati di case coloniche e ampie zone boschive che testimoniano una secolare vocazione contadina.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
1.742

provincia
FROSINONE





SANTOPADRE

FRAIOLI

ARCE

COLFELICE

Villafelice

ROCCASECCA

A1

A1

SR6

SP7

SR6

A1

A1

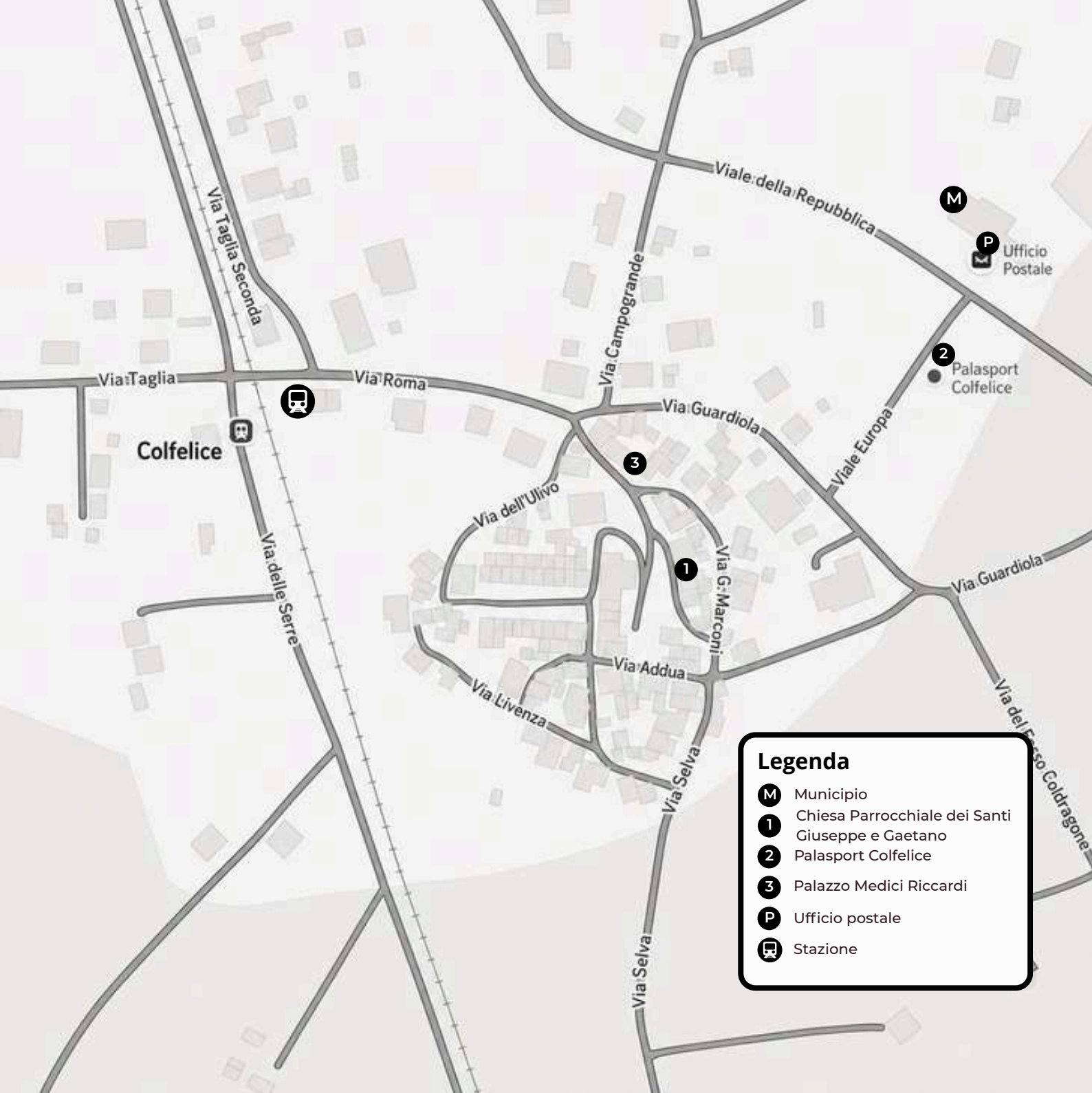
A1

A1

S. GIOVANNI
INCARICO

SP257

Giovanni
co



Legenda

- M Municipio
- 1 Chiesa Parrocchiale dei Santi Giuseppe e Gaetano
- 2 Palasport Colfelice
- 3 Palazzo Medici Riccardi
- P Ufficio postale
- Stazione

Il momento migliore per pianificare una visita coincide con la stagione estiva, in particolare durante il mese di agosto.

È in questo periodo che il borgo si anima grazie alla storica "Mostra dell'Artigianato, Antiquariato e Commercio", un evento di grande rilevanza che trasforma le vie del paese in una vetrina culturale e commerciale a cielo aperto, richiamando visitatori da tutta la provincia. Altro appuntamento imperdibile è la festa patronale di San Gaetano da Thiene e la suggestiva rassegna enogastronomica dedicata ai piatti tipici.

A livello storico e identitario, il territorio è profondamente legato alle vicende della famiglia dei duchi Boncompagni e, in epoca successiva, alla figura di spicco di Giuseppe d'Annibale, illustre teologo e cardinale

COLFELICE, UN COMUNE GREEN & SMART

Si distingue come modello di sostenibilità grazie a investimenti mirati sulla transizione ecologica e l'innovazione tecnologica. Il Comune ha promosso l'efficientamento energetico degli edifici pubblici e delle aziende private, il potenziamento della raccolta differenziata e una moderna rete di illuminazione pubblica a LED. Tra i progetti chiave spiccano la digitalizzazione dei servizi al cittadino e la valorizzazione del patrimonio rurale in chiave sostenibile, integrando la tutela della biodiversità con infrastrutture intelligenti. Un approccio virtuoso che coniuga qualità della vita e rispetto per l'ambiente.

dell'Ottocento, nato proprio a Coldragone, che mantenne sempre un legame indissolubile con la sua terra d'origine. Il turista può contare sul supporto del punto informativo locale e sul dinamismo della Pro Loco di Colfelice, insieme ad altre realtà associative del territorio.

Le experience di turismo lento e rurale offrono cicloturismo e trekking tra boschi e sorgenti, visite guidate al settecentesco borgo di Ricavata, treno per Avezzano e i percorsi enogastronomici per riscoprire i sapori genuini delle filiere locali.



Colfelice

LE FILIERE AGRICOLE

A Colfelice la silvicoltura e l'agricoltura tradizionale si fondono in un abbraccio verde, offrendo ai visitatori un paesaggio intatto e rigenerante. I vasti boschi di quercia e i campi di grano si alternano a uliveti secolari, muovendo un'economia basata sulla cura sostenibile del territorio. Passeggiando lungo i tracciati naturalistici, il turista percepisce la serenità di una comunità che vive secondo i ritmi della terra. Per chi viaggia, le celebrazioni patronali rappresentano un'opportunità imperdibile per immergersi nelle tradizioni, riscoprendo le antiche arti manuali e i gusti autentici del passato.

SAGRE E EVENTI

L'appuntamento imperdibile di Colfelice è "Vicoli e Cantine", l'evento enogastronomico di punta che anima il centro storico nel mese di agosto con degustazioni, musica dal vivo e mercatini. Per vivere il borgo al massimo, il periodo ideale per visitarlo va da fine luglio a inizio agosto.



FOCUS PRODOTTO

Le "Tesechelle" sono una chicca della tradizione dolciaria locale, legate al mondo rurale. Spesso a base di frutta secca (come i fichi) o preparate come biscotti rustici e secchi da conservare a lungo, rappresentano la dolcezza semplice di una volta, offerta agli ospiti nelle occasioni di festa come segno di buon augurio.



CUORE DI CARCIOFO ALLA MAGGIORANA

Ingredienti per 4 persone

Servono 8 carciofi freschi, uno spicchio d'aglio, mezzo bicchiere di vino bianco, olio extra vergine di oliva, un mazzetto di maggiorana fresca, sale q.b. e il succo di un limone.

1. Pulizia: Pulisci i carciofi lasciando solo i cuori teneri e tuffali in acqua e limone per non farli annerire.
2. Tagliali a spicchi e rosolali in padella con olio e aglio. Sfuma con il vino e cuoci con il coperchio per circa 15 minuti, aggiungendo poca acqua se necessario.
3. Finitura: A fine cottura, aggiusta di sale e spolvera con abbondante maggiorana fresca.

STORIA

Comune moderno nato nel 1923 dall'unione di Coldragone e Villafelice, sorge su una terra abitata fin dall'epoca romana lungo la via Latina. Nel Medioevo fu legata alle vicende di Arce e dell'Abbazia di Montecassino, per poi entrare nel Cinquecento nel Ducato di Sora sotto i Boncompagni, che ne incentivarono lo sviluppo agricolo.

Risorta dalle devastazioni del secondo conflitto mondiale, ha consolidato la propria vocazione forestale, puntando dritto sulla tutela e sulla promozione delle sue risorse naturali.

Centro Storico di Colfelice

Il cuore dell'abitato si sviluppa intorno alla suggestiva Piazza del Duca, dove spicca lo storico Palazzo Riccardi. Passeggiando tra i vicoli si incontra la Chiesa di San Giuseppe e San Gaetano, custode dell'identità spirituale del paese. Tutt'intorno, la fitta vegetazione del bosco di Selva di Paliano incornicia il borgo in un'oasi di pace e biodiversità.

HERITAGE

Il patrimonio culturale di Colfelice unisce l'eredità storica di due nuclei d'origine. A Coldragone spicca il maestoso Palazzo Baronale, edificato nel XVII secolo dai Boncompagni come fulcro della vita amministrativa e agricola del feudo.

A Villafelice si ammira la settecentesca Chiesa dei Santi Maria di Loreto e Felice, pregevole esempio d'arte sacra locale. La ricchezza rurale è ben visibile nei vicini boschi e negli antichi sentieri lungo il tracciato della via Latina, dove si trovano fontane storiche e piccoli complessi rurali. Le rievocazioni storiche popolari e le feste patronali mantengono accesi i costumi e il folklore contadino, preservando intatta un'identità genuina legata al rispetto dell'ambiente naturale e alla memoria storica che unisce indissolubilmente i due borghi.



TERRITORIO

Il paesaggio naturale di Colfelice è caratterizzato da un ambiente collinare dolce e rilassante, situato nella parte meridionale della provincia, lungo lo storico asse viario della via Latina. Il territorio presenta un perfetto equilibrio tra l'antropizzazione agricola e ampie zone boschive incontaminate, dominate da fitti boschi di quercia, cerro e farnetto che ricoprono le alture minori.

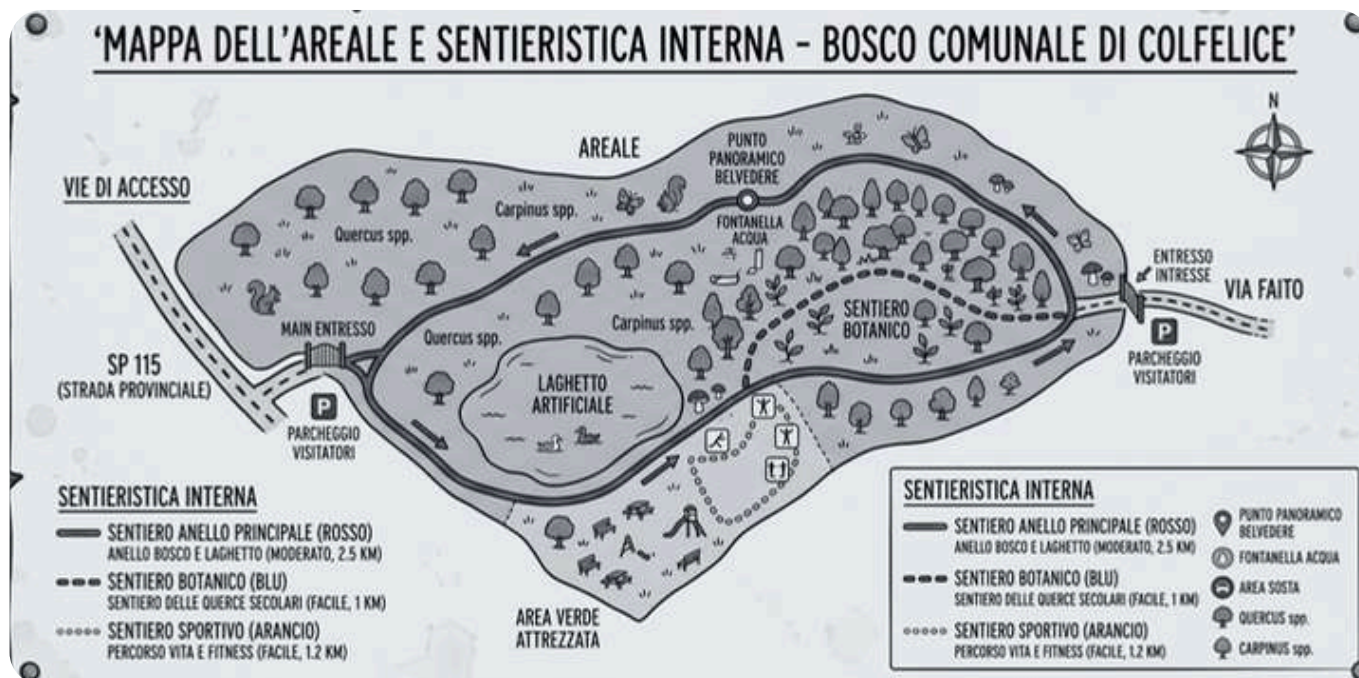
La pianura e i declivi più dolci sono occupati da ordinati campi di cereali, filari di vite e argentei uliveti secolari. La ricchezza di piccole sorgenti d'acqua sorgiva favorisce una rigogliosa vegetazione spontanea e mantiene il terreno fertile. Sentieri rurali e stradine interpoderali offrono splendidi itinerari per il cicloturismo, immersi in un silenzio rigenerante e in una campagna autentica.

- 1 - Raccogliere funghi
- 2 - Antico bosco e sorgenti locali
- 3 - Slow tourism tra bike e food
- 4 - Vivere l'evento "Vicoli e Cantine"
- 5 - Iniziative dell'Ass. Colfelice Attiva

TOP 5

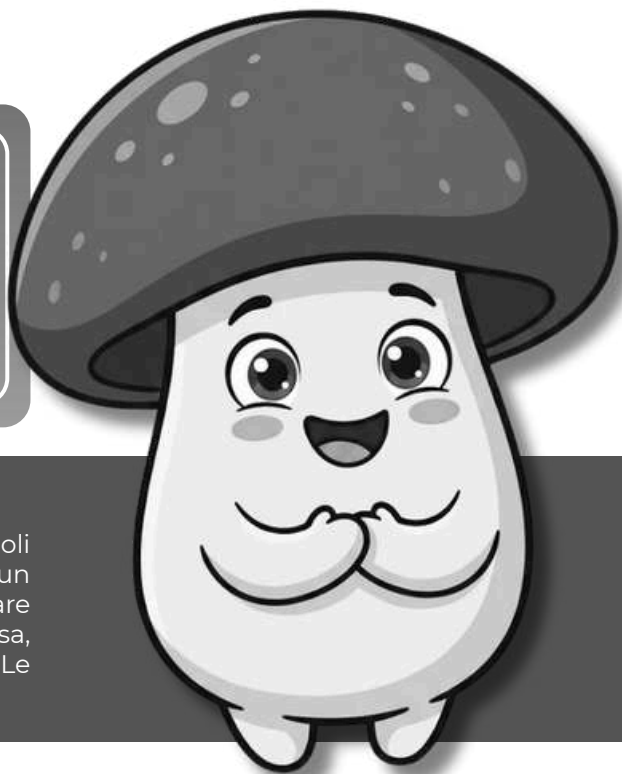
Bosco comunale ed area verde

Una splendida oasi verde immersa nel paesaggio collinare della Valle del Liri. Caratterizzato da una fitta vegetazione di querce e cerri secolari, nonché da una ricca biodiversità micologica questo parco naturale offre sentieri rigeneranti perfetti per il relax.



LUCHO - IL FUNGO

Ciao! Sono Lucho il Fungo! Sono combattivo e lotto per difendere il verde e la biodiversità! Spunto nei boschi con il mio simpatico cappello marrone e sono super gustoso e ricco di profumi speciali. Non raccoglierci mai da solo, sempre con un adulto! Partecipa alle nostre avventure! Nelle aziende e nel laboratorio diffuso del GAL Terre di Argil.



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Colfelice è un mosaico magico di campi, siepi antiche e piccoli boschi di cerro! Questo ambiente è perfetto per il barbagianni, un gufo bianco con la faccia a forma di cuore che vola senza fare rumore nelle notti d'estate. Nel sottobosco vive la volpe rossa, mentre tra i fiori selvatici volano farfalle rarissime e colorate. Le vecchie querce secolari sono l'attrazione più bella e protetta.

MITI E LEGGENDE

Passeggiando tra i fitti boschi e le antiche fontane di Colfelice, sembra quasi di sentire i passi dei viandanti di un tempo. Una vecchia storia del posto racconta che gli alberi di queste zone fossero protetti da piccole creature della natura, che si nascondevano tra le foglie ogni volta che sentivano il fischio del treno della storica ferrovia.



Falvaterra

Incastonato su uno sperone roccioso alle pendici dei Monti Ausoni, il comune di Falvaterra sorge nella parte meridionale della provincia di Frosinone, affacciandosi sulla suggestiva Valle del Liri. Per raggiungere il borgo in auto, il percorso ideale prevede l'uscita al casello di Ceprano dell'Autostrada A1 Milano-Napoli, proseguendo poi per pochi chilometri lungo la rete stradale provinciale in direzione sud. Chi si sposta in treno può utilizzare la stazione ferroviaria di Ceprano-Falvaterra, situata sulla linea Roma-Napoli (via Cassino), servendosi successivamente delle linee di autolinee locali Cotral che collegano lo scalo ferroviario al centro del paese.

L'assetto urbanistico di Falvaterra rispecchia fedelmente la sua origine di castrum medievale fortificato. Il nucleo antico è caratterizzato da una struttura difensiva compatta, con un reticolo di vicoli stretti, archi in pietra, corti nascoste e i resti delle antiche mura e delle torri di avvistamento, tra cui spicca l'elegante castello che domina la piazza principale. Questo splendido centro storico in pietra si contrappone armonicamente a un territorio rurale circostante di straordinaria bellezza, dove l'urbanizzazione è minima e lascia spazio a uliveti terrazzati, fitti boschi di macchia mediterranea e aree protette.

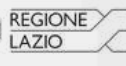


**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
502

provincia
FROSINONE



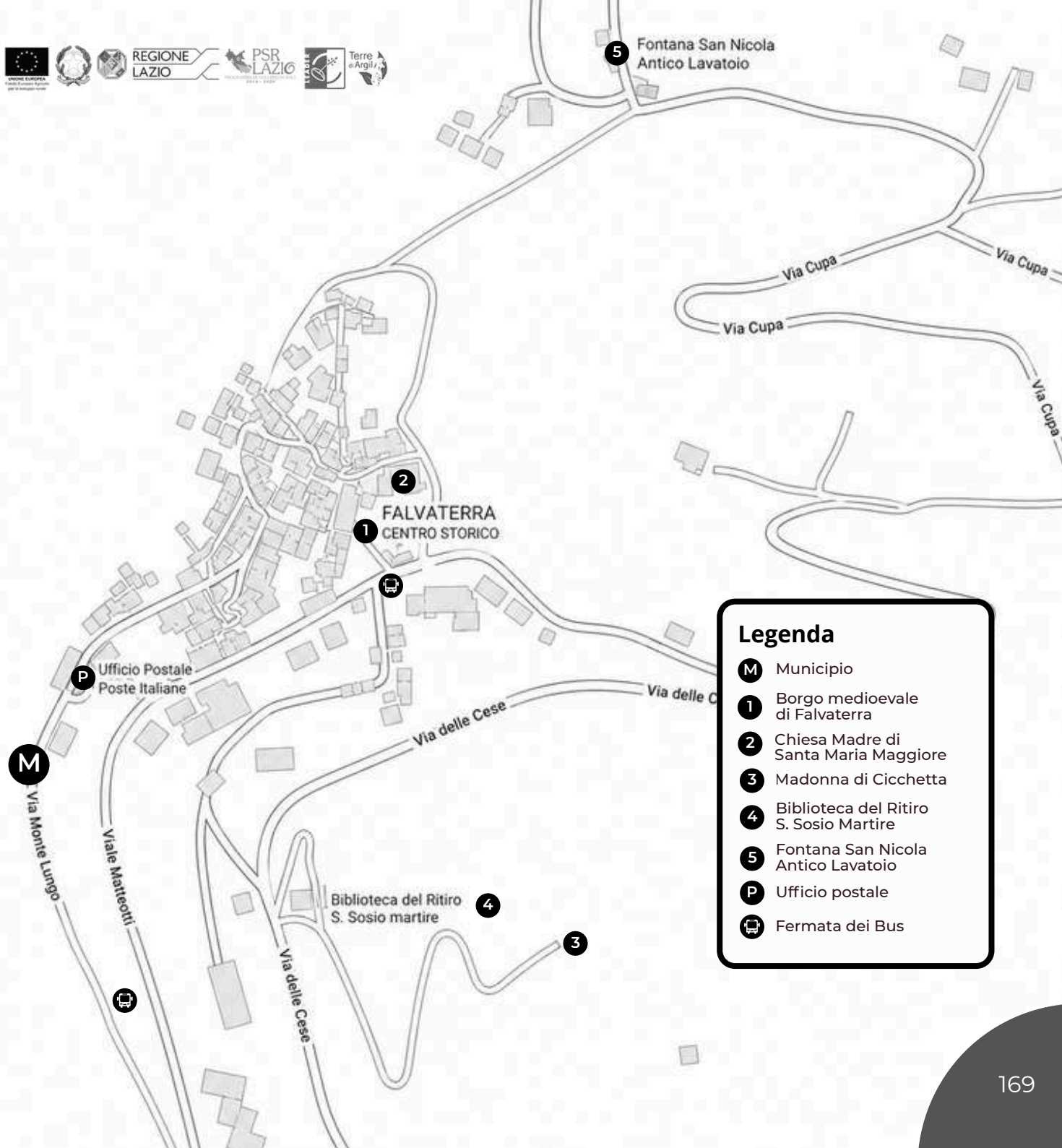


CEPRANO

FALVATERRA

S. GIOVANNI
INCARICO

PASTENA



Legenda

- M** Municipio
- 1** Borgo medioevale di Falvaterra
- 2** Chiesa Madre di Santa Maria Maggiore
- 3** Madonna di Cicchetta
- 4** Biblioteca del Ritiro S. Sosio Martire
- 5** Fontana San Nicola Antico Lavatoio
- P** Ufficio postale
-  Fermata dei Bus

Il periodo dell'anno più consigliato per visitare Falvaterra è la primavera e tutta la stagione estiva, quando la natura esplode in tutta la sua bellezza. Un evento singolare e di grande rilevanza culturale è la celebrazione della festa patronale e le manifestazioni estive collegate al Monumento Naturale delle Grotte. Molto sentite sono anche le manifestazioni enogastronomiche che si svolgono nelle piazze del borgo, dedicate alla valorizzazione dell'olio d'oliva e dei piatti poveri della tradizione contadina locale.

La storia del comune è strettamente legata alle nobili famiglie feudali del Lazio meridionale, come i Colonna e i duchi di Sora, che si contesero a lungo questa roccaforte strategica. Falvaterra è inoltre celebre per la sua vicinanza storica all'antica colonia romana di Fregellae.

LA MATTONERIA DI FALVATERRA

Nasce a fine '800, sfruttando l'argilla per laterizi di qualità. Questa realtà si inserisce perfettamente nella prima ondata di industrializzazione del basso Lazio, storicamente legato all'agricoltura ma progressivamente infrastrutturato grazie alla ferrovia Roma-Napoli. Nel secondo dopoguerra la Ricostruzione e la Cassa per il Mezzogiorno spingono lo stabilimento al massimo splendore; facendone un simbolo del miracolo economico ciociaro. Verso la fine del '900, il mutamento dei mercati, i nuovi materiali e la crisi dell'edilizia portano alla chiusura, paradigma del declino manifatturiero che ha colpito l'intera area.

Il punto di riferimento per i visitatori è il centro visite del Monumento Naturale, supportato dal punto informativo comunale e dalle realtà associative territoriali.

Le proposte di "experience" turistica sono uniche, unendo geologia e ruralità: la principale è l'esplorazione guidata delle spettacolari Grotte di Falvaterra e Rio Obaco, un sistema sotterraneo carsico di livello internazionale. A questo si aggiungono escursioni di rafting e trekking naturalistico lungo il Liri, passeggiate nel borgo antico e itinerari del gusto nei frantoi.



LE FILIERE AGRICOLE

A Falvaterra le filiere agricole principali si concentrano sulla zootecnia, sull'olivicoltura e sulla produzione lattiero-casearia, storicamente legate alla tradizione della Valle dei Latini. Nel settore delle carni spiccano gli allevamenti di bovini e suini con vendita diretta a chilometro zero, affiancati da una solida filiera del latte che valorizza formaggi tipici ciociari come pecorini, caprini e la vicina mozzarella di bufala. Completa il quadro la produzione di olio extravergine d'oliva di alta qualità, ricavato dalle coltivazioni collinari locali, e la coltivazione di cereali destinati alla panificazione artigianale.

SAGRE E EVENTI

Il cartellone delle feste a Falvaterra (FR) si concentra nel periodo estivo con l'Agosto Falvaterrano, che include serate enogastronomiche come la Sagra delle Fettuccine, la Sagra degli Gnocchi e Le Notti di Bacco.



FOCUS PRODOTTO

Le "nnoglie" sono un insaccato di carne suina tipico della tradizione contadina di Falvaterra (molto simile al cotechino), rinomato per il suo gusto deciso. Fanno parte dei prodotti di punta della gastronomia locale. Puoi gustare questo piatto nelle botteghe del centro storico o durante le sagre estive.



PEPERONI SOTTO VINACCIA (PAT LAZIO)

Dosi per 4 persone

Per questa conserva occorrono 1 kg di peperoni (tipo cornetto o piccoli e polposi), 2 kg di vinaccia di uva nera appena pigiata e non torchiata, una soluzione composta da 500 ml di acqua e 500 ml di aceto di vino bianco, e 50 g di sale grosso.

1. Asciugatura: Lascia i peperoni all'aria per 10 giorni finché non appassiscono leggermente.
2. Stratificazione: In un vaso capiente, alterna strati di vinaccia e peperoni, finendo con la vinaccia.
3. Salamoia: Copri tutto con la soluzione di acqua, aceto e sale.

*Lascia maturare al fresco per 40-50 gg, poi sciacquali e condiscili con olio extra vergine.

HERITAGE

Le bellezze storiche e naturali di Falvaterra si uniscono in modo armonioso. Il nucleo antico è un tipico borgo fortificato medievale, caratterizzato da solide mura difensive, torri circolari e suggestive porte d'accesso, come la monumentale Porta del Saraceno. Al centro spicca la Chiesa Parrocchiale di Santa Maria Maggiore, custode di pregevoli opere e arredi sacri. Poco fuori dal paese, il patrimonio naturalistico trova la sua massima espressione nelle famose Grotte di Falvaterra e del Rio Obaco, inserite in un'area protetta di grande valore scientifico.

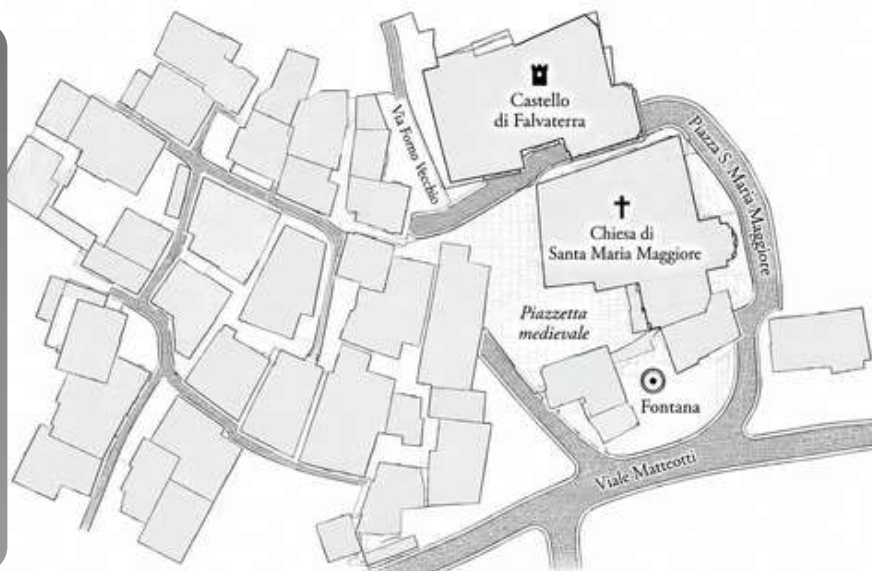
Le fiere tradizionali e le feste religiose, celebrano il profondo legame storico tra la popolazione locale, l'agricoltura e le straordinarie meraviglie geomorfologiche del territorio.

Centro Storico di Falvaterra

Accoglie i visitatori con il fascino intatto del suo antico Castello del XIII secolo. Passeggiando tra vicoli in pietra e caratteristiche logge, si giunge nella suggestiva piazzetta medievale che ospita la Chiesa di Santa Maria Maggiore, gemma neoclassica dalle origini antiche posta nel punto più alto del borgo.

STORIA

Sorta nel Medioevo per accogliere i profughi della vicina Fregellae distrutta dai saraceni, Falvaterra si sviluppò come borgo fortificato a controllo della Valle del Sacco. Feudo dei signori di Ceccano e poi dei d'Aquila, dal XV secolo legò le sue sorti alla famiglia Colonna sotto lo Stato della Chiesa. Mantenuta un'economia agricola e pastorale fino all'Ottocento, nel XX secolo il paese ha riscoperto e valorizzato la ricchezza naturalistica e speleologica del territorio, in particolare grazie alle sue famose grotte.



TERRITORIO

Il territorio di Falvaterra offre uno scenario naturale di straordinario fascino, dominato dal contrasto tra i rilievi calcarei dei Monti Ausoni e la pianura alluvionale formata dal fiume Sacco. La vera perla naturalistica del comune è rappresentata dal Monumento Naturale delle Grotte di Falvaterra e del Rio Obaco, un complesso carsico sotterraneo di immenso valore speleologico, dove fiumi sotterranei creano stalattiti e laghetti.

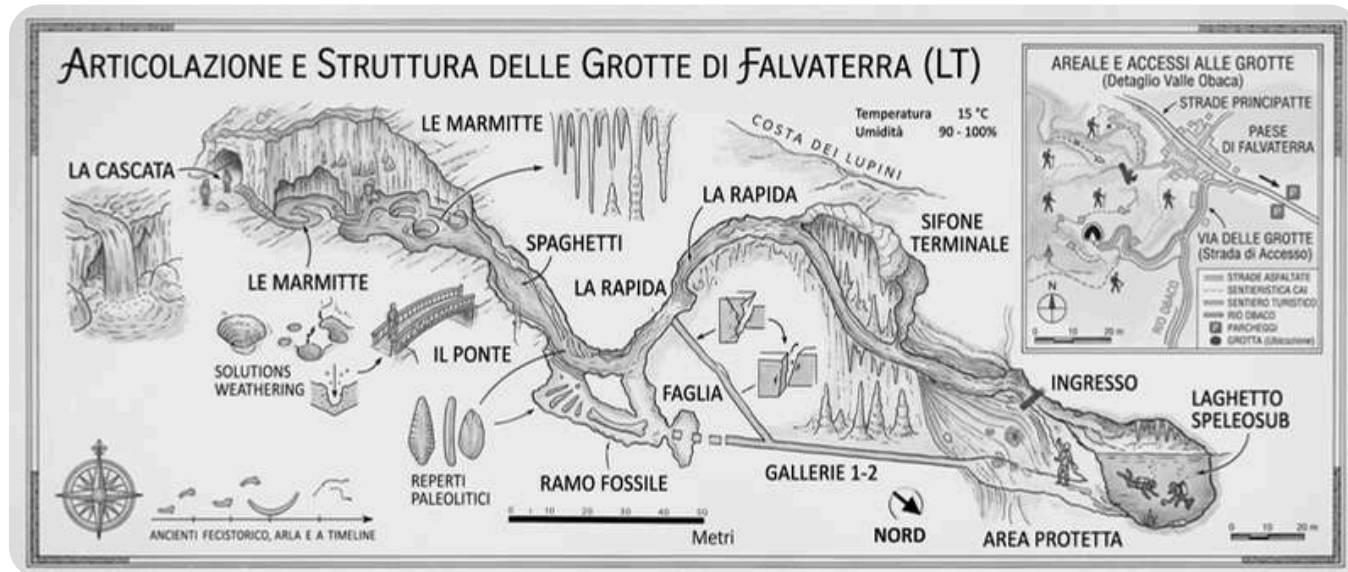
In superficie, il paesaggio montano è aspro e suggestivo, ricco di doline e coperto da una fitta macchia mediterranea, lecceti e boschi di carpino. I pendii collinari digradano dolcemente verso la valle, interamente coltivati a ulivo. Questa eccezionale ricchezza geologica rende il territorio una meta ideale per l'escursionismo naturalistico e speleologico.

- 1 - Tour ed attività nelle Grotte
- 2 - Escursioni in MTB e in E-Bike
- 3 - Due chiacchiere la sera nel borgo
- 4 - Falvaterra - Pastena: da grotta a grotta
- 5 - Preparare le fettuccine fatte a mano

TOP 5

Le Grotte di Falvaterra

Straordinario monumento naturale in cui vivere l'esperienza di un viaggio sotterraneo tra spettacolari stalattiti, stalagmiti e cascate d'acqua. Un complesso ipogeo inserito in un paesaggio da fiaba tra fitti boschi, paesaggi carsici, il sorprendente Rio Obaco ed il Laghetto del Paradiso.



PINA - LA FETTUCCINA

Ciao! Sono Pina la Fettuccina! Sono una striscia di pasta all'uovo dorata, arrotolata come una rosa e super genuina, fatta con ingredienti semplici del nostro territorio. Porto in tavola tanta energia e allegria! Insieme a Lillo il Mirtillo e ai miei amici, difendo un tesoro unico: la tipicità ed i sapori che rendono unica la nostra penisola ed i piatti del GAL Terre di Argil!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

A Falvaterra la natura fa le magie sottoterra! La più grande attrazione sono le sue Grotte Monumentali: un mondo buio dove scorrono fiumi sotterranei. Qui vivono pipistrelli rarissimi e piccoli crostacei ciechi unici al mondo. Fuori dalle grotte, i sentieri sono ricchi di macchia mediterranea profumata, dove il biacco, un serpente nero e velocissimo ma innocuo, si scalda al sole tra le pietre.

MITI E LEGGENDE

Sotto i piedi degli abitanti di Falvaterra si nasconde un mondo segreto e buio, fatto di fiumi sotterranei e rocce dalle forme mostruose. La leggenda dice che le grotte del paese fossero la casa di creature fatte di pietra e gocce d'acqua, che giocavano a creare sculture incredibili prima che gli umani le scoprissero.



Fontana Liri

Adagiato su una collina che si affaccia sulla media Valle del Liri, il comune di Fontana Liri sorge nella parte centro-meridionale del Lazio, incastonato in un paesaggio dove l'acqua e la terra rurale si fondono armoniosamente.

Per raggiungere il borgo in auto, il percorso principale prevede l'utilizzo dell'Autostrada A1 (uscita Ceprano), immettendosi poi sulla Strada Statale 82 della Valle del Liri in direzione Sora. Chi viaggia in treno può usufruire della stazione ferroviaria del paese, situata sulla suggestiva e storica linea Roccasecca-Avezzano, ottimamente integrata con la rete di autolinee regionali Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, il comune presenta una netta e affascinante suddivisione in due nuclei distinti. Nella parte bassa, lungo le principali vie di comunicazione e vicino al fiume Liri, si sviluppa l'abitato moderno, caratterizzato da un'impronta legata all'archeologia industriale del Regio Opificio Militare (il Polverificio).

Arrampicandosi verso l'alto, si incontra invece Fontana Liri Superiore: un borgo antico fortificato di impianto tipicamente medievale, dominato da un fitto reticolo di case in pietra, scalinate ripide, portali storici e i resti del trecentesco Castello Succasi, immersi in un contesto paesaggistico di uliveti terrazzati.



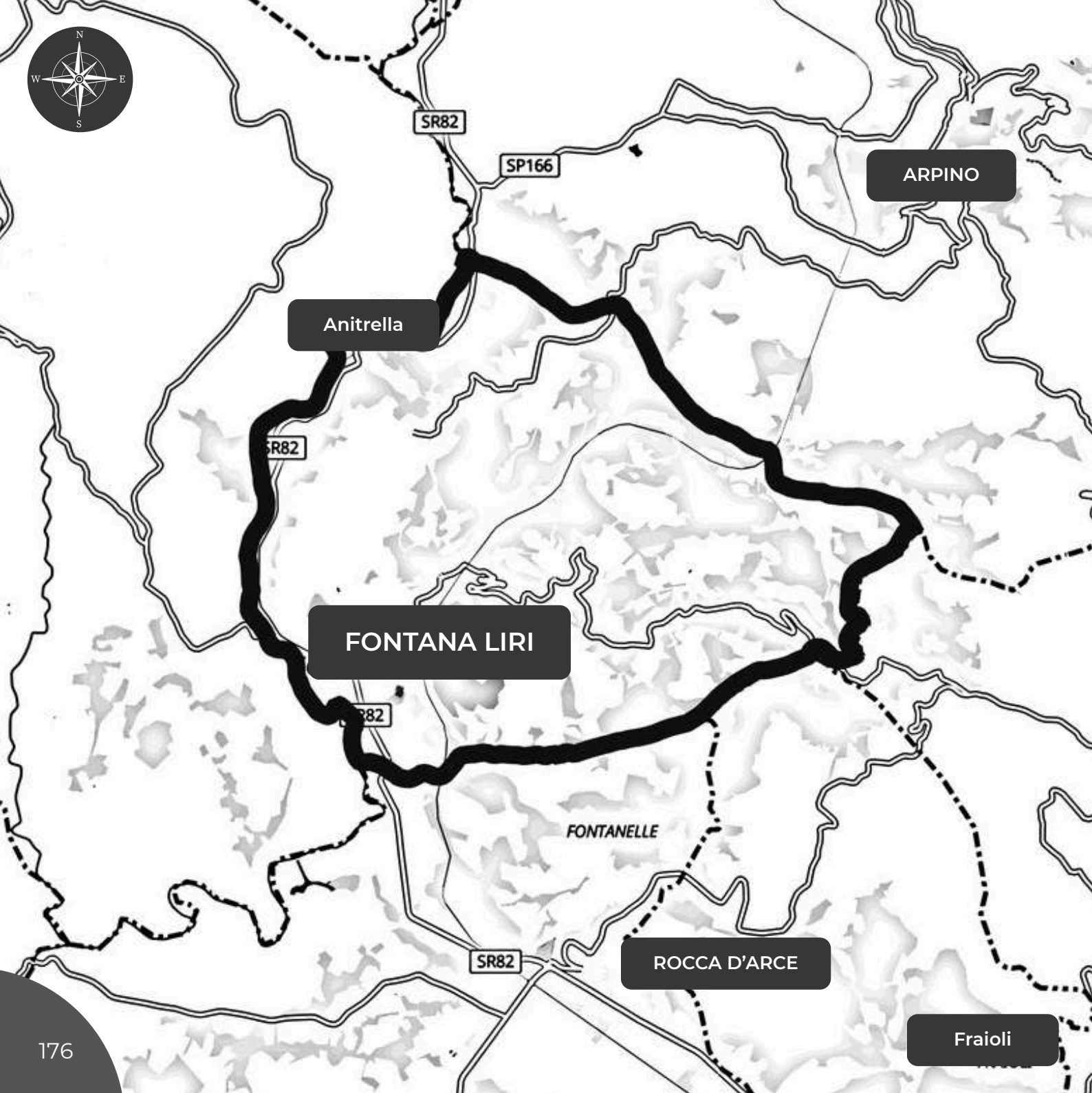
**Food, Sleep
& Experience**

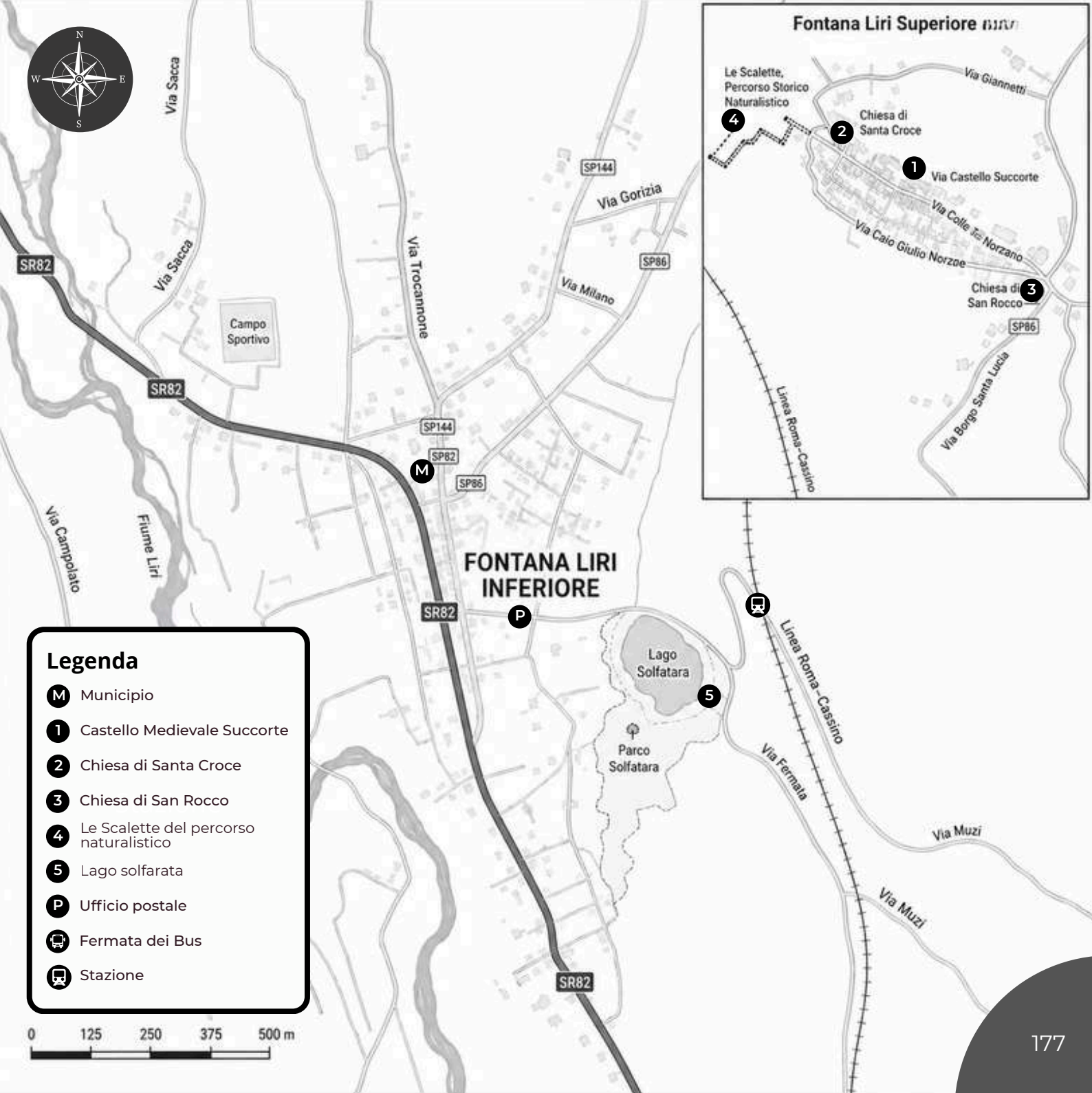


abitanti
2.585

provincia
FROSINONE







Legenda

- M** Municipio
- 1** Castello Medievale Succorte
- 2** Chiesa di Santa Croce
- 3** Chiesa di San Rocco
- 4** Le Scalette del percorso naturalistico
- 5** Lago solfarata
- P** Ufficio postale
-  Fermata dei Bus
-  Stazione

0 125 250 375 500 m

Il periodo migliore per visitare Fontana Liri è l'estate, in concomitanza con i ricchi eventi ludico-culturali di luglio e agosto. Un momento di grande rilevanza è la "Festa della Madonna di Loreto" a Fontana Liri Superiore, durante la quale il borgo medievale si anima di luci, processioni tradizionali e rievocazioni.

Molto sentite sono anche le kermesse estive dedicate al cinema e alla cultura, oltre alle tradizionali sagre enogastronomiche che celebrano i prodotti della terra, come l'olio extravergine d'oliva.

L'accadimento e il legame biografico più celebre del comune è senza dubbio la nascita, nel 1924, di Marcello Mastroianni, uno dei più grandi e indimenticabili attori della storia del cinema. Il paese è profondamente orgoglioso di questo legame, a cui dedica rassegne cinematografiche.

MARCELLO MASTROIANNI

Nato a Fontana Liri nel 1924, è stato un pilastro del cinema mondiale. Legato alla Ciociaria dalle sue radici (il padre era di Arpino), mantenne un rapporto complesso con il paese natale, che gli rievocava la malinconia degli anni giovanili, sebbene vi ritornò anni dopo per girare *Splendor di Scola*.

Icona di capolavori come *La dolce vita* e *8½* di Fellini, o ieri, oggi, domani, ha ottenuto tre candidature all'Oscar, due Golden Globe, due Bafta e il Leone d'oro alla carriera nel 1990. Fontana Liri lo celebra oggi con un Centro Studi e un premio cinematografico a lui dedicato.

Altra figura di grandissimo rilievo nata qui è Umberto Mastroianni, tra i più importanti scultori del Novecento italiano, le cui radici familiari hanno segnato profondamente la tradizione artistica locale.

Per l'accoglienza e l'orientamento dei viaggiatori sono attivi punti informativi e una vivace rete di realtà associative. Le proposte di "experience" turistica sono varie e integrate: si va dalle passeggiate fotografiche e storiche tra i vicoli panoramici di Fontana Liri Superiore alla scoperta delle case natali, fino alle escursioni naturalistiche presso il singolare Laghetto Solfatara, un piccolo specchio d'acqua sulfurea immerso nel verde.

Non mancano infine i percorsi enogastronomici volti alla degustazione della cucina tipica direttamente nei piccoli frantoi e nelle aziende agricole del territorio.



LE FILIERE AGRICOLE

La filiera agricola di Fontana Liri è guidata dall'olivicoltura di qualità, specializzata nella produzione di olio extravergine d'oliva DOP e IGP da varietà locali come Leccino e Frantoio. Al settore olivicolo si affiancano una viticoltura emergente legata ai vitigni ciociari e un'orticoltura tradizionale a filiera corta, focalizzata su legumi e verdure locali. Grazie al sostegno del GAL Terre di Argil e del PSR Lazio, le aziende puntano sulla multifunzionalità, unendo la produzione primaria alla vendita diretta e all'agriturismo per valorizzare l'economia rurale del territorio.

SAGRE E EVENTI

L'estate di Fontana Liri entra nel vivo con i festeggiamenti in onore di Maria SS. di Loreto, il cuore pulsante degli eventi estivi del paese. Tra la fine di luglio e l'inizio di agosto, la comunità si stringe attorno alla sua Patrona in un perfetto connubio tra devozione e folklore.



FOCUS PRODOTTO

La Ciammèlla di Fontana Liri, caratterizzata dalla forma rotonda intrecciata, ha un colore omogeneo che va dal marrone chiaro al nocciola. All'olfatto si caratterizza per le pronunciate note di farina, di olio e quelle speziate di anice. Al gusto si presenta armonicamente dolce e salato, con una leggera nota acidula.



SAGNE E FAGIOLI CON COTECA

Ingredienti per 4 persone

400g di farina di grano duro e acqua tiepida per la pasta. Per il condimento: 300g di fagioli borlotti (lessati), 150g di cotiche a strisce, 300g di pelati, un osso di prosciutto, soffritto (sedano, carota, cipolla), olio, peperoncino, basilico e sale.

1. Le sagne: Impasta farina e acqua, stendi una sfoglia spessa e tagliala in strisce corte e larghe.
2. Il sugo: Soffriggi gli odori con le cotiche. Unisci pomodori, osso di prosciutto, fagioli e peperoncino; cuoci a fuoco lento allungando con acqua o brodo.
3. Finitura: Cuoci le sagne in acqua salata, scolale al dente e saltale nel sugo.

STORIA

Divisa tra l'antico borgo medievale d'altura e l'abitato pianeggiante sorto lungo il fiume, Fontana Liri fece parte per secoli del Ducato di Sora. La svolta storica arrivò a fine Ottocento con l'apertura del Regio Polverificio dell'Esercito, che trasformò il paese in un moderno centro industriale, attirando centinaia di operai.

Nel XX secolo, oltre a subire i duri colpi dei fronti bellici, il comune ha legato la sua fama mondiale alla nascita dell'attore Marcello Mastroianni, icona indimenticabile del cinema.

Centro Storico di Fontana Liri

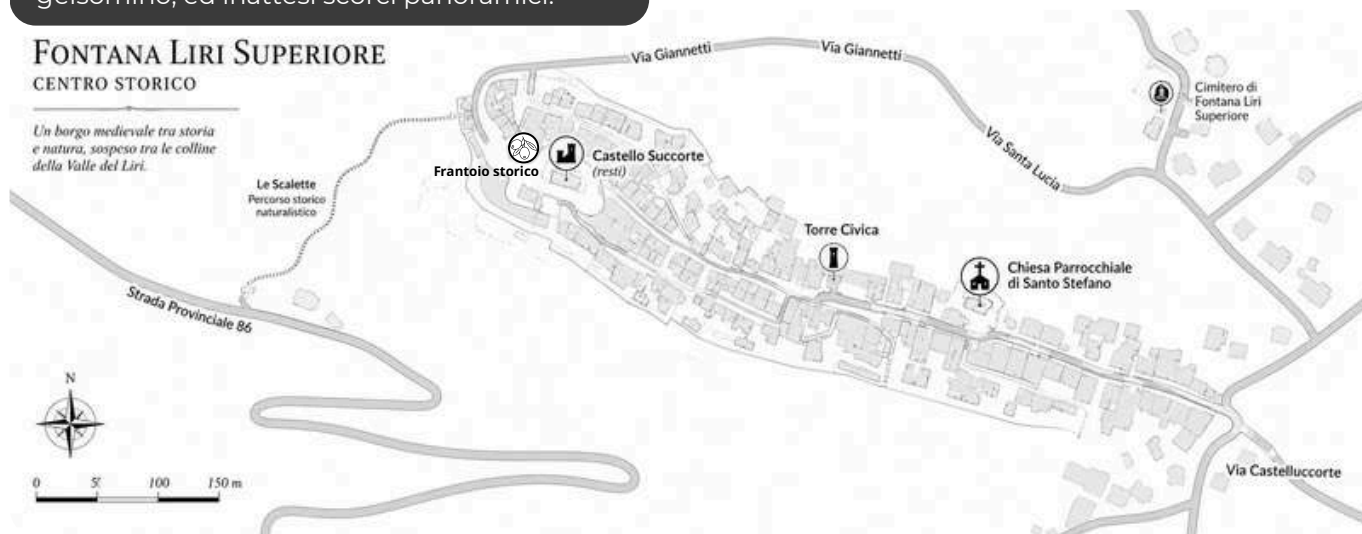
È un affascinante borgo medievale arroccato tra gli ulivi. Dominato dai suggestivi resti del Castello Succorte. Da non perdere la Torre Civica e la settecentesca Chiesa Parrocchiale di Santo Stefano. Rilassatevi lungo gli evocativi vicoli in pietra con folate di agrumi e gelsomino; ed inattesi scorci panoramici.

HERITAGE

Il patrimonio di Fontana Liri si divide tra il fascino d'altri tempi di Fontana Liri Superiore e l'archeologia industriale della pianura. Il borgo antico, parzialmente abbandonato, regala un'atmosfera magica con i ruderi del Castello succursale dei Boncompagni e la trecentesca Chiesa di Santo Stefano.

Nella parte bassa del paese, il maestoso complesso del Regio Polverificio dell'Esercito, inaugurato a fine Ottocento, rappresenta un eccezionale monumento della storia industriale italiana.

Il patrimonio culturale immateriale è impreziosito dal legame indissolubile con il celebre attore Marcello Mastroianni, ricordato con mostre e rassegne cinematografiche. Le bellezze naturali del laghetto Solfatara arricchiscono l'offerta di un borgo unico nel suo genere.



Fontana Liri

TERRITORIO

Il paesaggio naturale di Fontana Liri è fortemente plasmato dalla presenza del fiume Liri, che attraversa la porzione pianeggiante del territorio comunale creando un ambiente fluviale rigoglioso. Il comune si sviluppa altimetricamente verso le colline calcaree dove sorge il nucleo storico, offrendo un panorama suggestivo sulla vallata sottostante. I pendii collinari sono caratterizzati da ripide balze rocciose e terrazzamenti coltivati a uliveto, che sfumano verso le cime ricoperte da fitti boschi di querce e lecci.

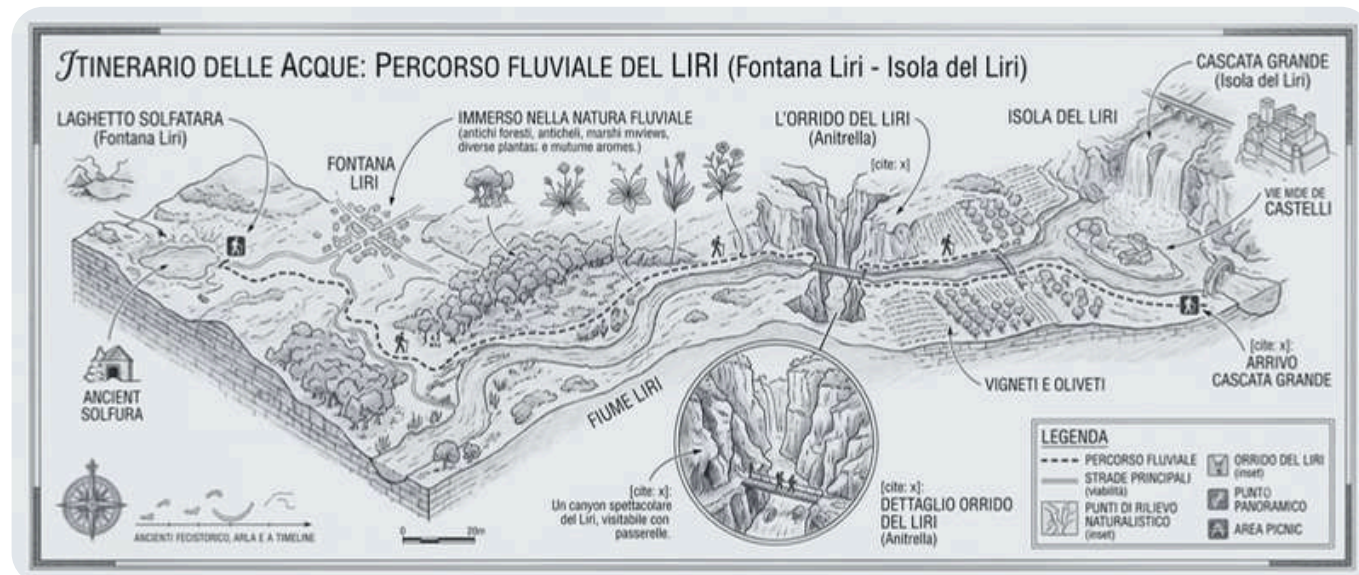
Un elemento naturalistico di particolare interesse geomorfologico è il laghetto della Solfatara, specchio d'acqua sorgiva di origine sulfurea immerso nel verde. Il territorio è ricco di sentieri che collegano l'ambiente d'acqua ai suggestivi rilievi montuosi.

- 1 - Assistere al Festival "Fontana Lirica"
- 2 - Visitare il Museo "Vincenzo Bianchi"
- 3 - Premio Fontana Liri per Mastroianni
- 4 - Un tramonto dal Castello Succorte
- 5 - Visita al Vecchio Frantoio nel borgo

TOP 5

Percorso fluviale "Itinerario delle acque"

Si parte dal laghetto Solfatara di Fontana Liri e, ammirando l'imperdibile scenario dell'Orrido, si giunge alla spettacolare Cascata di Isola. Immersi tra pioppi (neri e bianchi), salici ed ontani, affiancati dal Liri e accompagnati da una sorprendente biodiversità ornitologica.



LILLO - IL MIRTILLO

Ciao! Sono Lillo il Mirtillo! Sono una piccola bacca tonda dal colore blu-viola e con una simpatica coroncina in testa. Cresco nei boschi su graziosi cespugli. Sono super goloso, ricco di vitamine e faccio tanto bene alla vista e alla salute. Insieme difendiamo la biodiversità delle Terre di Argil! Pronti all'avventura?



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

A Fontana Liri l'acqua crea paesaggi da sogno! La perla naturalistica è il laghetto Solfatara, un piccolo lago con acque sulfuree davvero speciali. Attorno alle suas sponde crescono piante rare che amano lo zolfo. Tra i canneti vive la gallinella d'acqua, un uccello nero dal becco rosso, mentre nei boschi vicini vola l'upupa, un pennuto colorato con una bellissima cresta da indiano. Un posto unico!

MITI E LEGGENDE

Un'antica leggenda racconta che l'acqua che sgorga fresca a Fontana Liri abbia il potere di dare super-poteri artistici a chi la beve! Sarà forse per questo che proprio in questo paese è nato uno degli attori più famosi e amati di sempre, Marcello Mastroianni? Gli abitanti dicono che la fontana del borgo sussurri storie bellissime a chi si ferma ad ascoltarla.



Isola del Liri

Famoso in tutto il mondo per la sua straordinaria unicità geografica, il comune di Isola del Liri sorge nella pianura della media Valle del Liri, nella parte centro-orientale della provincia di Frosinone. Raggiungere la cittadina in auto è estremamente semplice: tramite l'Autostrada A1 Milano-Napoli si esce al casello di Ferentino, imboccando poi la Superstrada Sora-Frosinone in direzione Sora e uscendo direttamente a Isola del Liri. Per chi preferisce i mezzi pubblici, il comune dispone di una propria stazione ferroviaria situata sulla storica linea Roccasecca-Avezzano ed è costantemente servito dalle autolinee regionali Cotral.

L'urbanistica di Isola del Liri è un capolavoro di fusione tra elementi naturali e ingegno umano. Il centro storico sorge letteralmente su un'isola formata dal fiume Liri che, in corrispondenza del maestoso Castello Viscogliosi, si divide in due bracci dando vita a due spettacolari cascate urbane: la Cascata Grande e la Cascata del Valcatoio. Il tessuto urbano si sviluppa intorno a questo spettacolo idrico, alternando eleganti palazzi dell'Ottocento a complessi monumentali di archeologia industriale, testimonianza delle storiche cartiere che resero la città un polo industriale d'eccellenza. Il territorio rurale circostante si estende verso le colline coltivate a ulivi.



Food, Sleep
& Experience



abitanti
10.485
provincia
FROSINONE

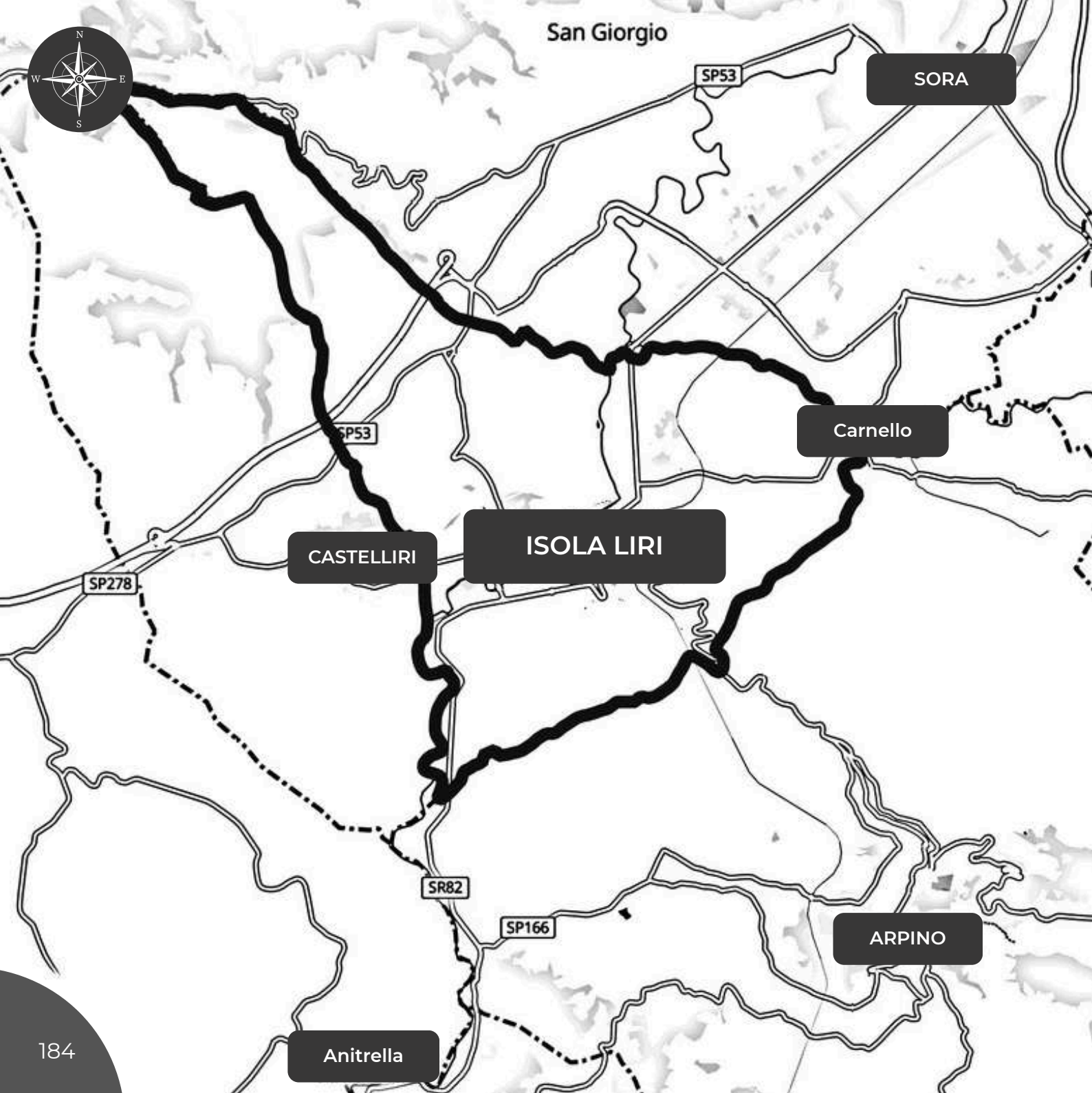


REGIONE
LAZIO

PSR
LAZIO
2014-2020



Terre
e Argille



San Giorgio

SP53

SORA

SP53

Carnello

CASTELLIRI

ISOLA LIRI

SP278

SR82

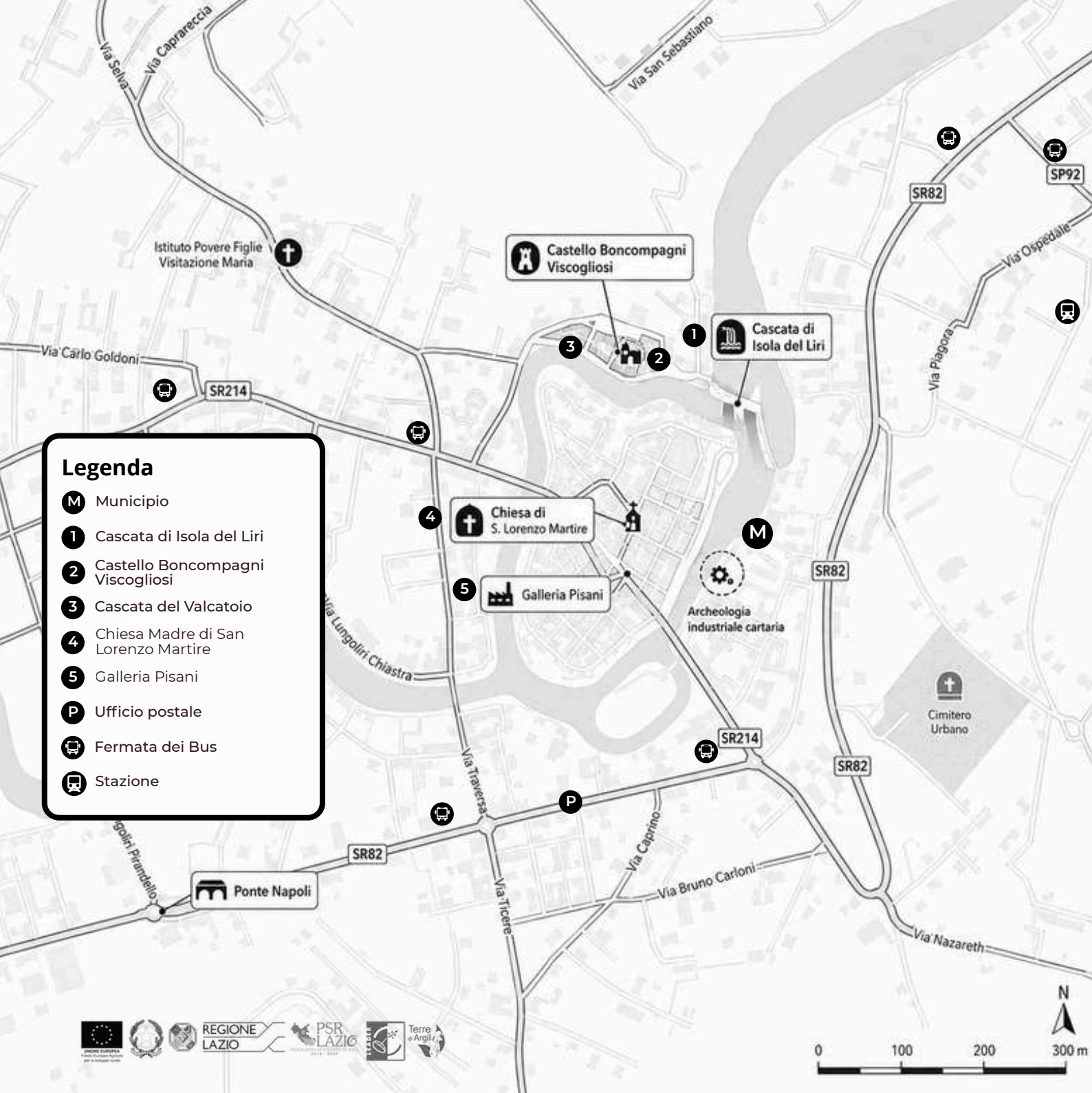
SP166

ARPINO

Anitrella

Legenda

-  Municipio
-  1 Cascata di Isola del Liri
-  2 Castello Boncompagni Viscogliosi
-  3 Cascata del Valcatoio
-  4 Chiesa Madre di San Lorenzo Martire
-  5 Galleria Pisani
-  Ufficio postale
-  Fermata dei Bus
-  Stazione



REGIONE
LAZIO



0 100 200 300 m

Il periodo dell'anno ideale per visitare il comune abbraccia tutta la stagione estiva. Un evento di assoluto rilievo internazionale è il "Liri Blues Festival", una manifestazione musicale che da decenni trasforma le piazze e le sponde in un palcoscenico di risonanza mondiale.

Altrettanto affascinanti sono gli eventi culturali legati alla via del cinema e le tradizionali sagre enogastronomiche estive dove è possibile degustare i piatti tipici.

Isola del Liri è storicamente legata alle grandi dinastie dei Della Rovere e dei Boncompagni, duchi di Sora, che promossero lo sviluppo artistico e industriale del feudo. In epoca moderna, la città ha dato i natali e ha ospitato importanti imprenditori ed eccellenti maestranze che hanno segnato la storia della carta in Europa.

"IL RINASCIMENTO POST-MODERNO" DI ISOLA DEL LIRI

Una rinascita che affonda le radici nel Liri e nella sua principale Cascata ed è fiorita con l'impegno ed il dinamismo del tessuto socio-economico. Le acque del Liri - un tempo fattore essenziale per lo sviluppo industriale- sono ancora protagoniste. Oggi cornice nell'affermazione di un nuovo modello di sviluppo che fa del turismo, del food e dei servizi i propri assi. Con la Cooperazione ed attraverso percorsi reticolari; come StayIsola e StayCiociaria. Un Rinascimento da scoprire, partendo dal suo centro nevralgico: la Galleria Pisani. Hub polifunzionale accanto alla Cascata Grande. Chiedete di Alberto e Lino.

Il territorio vanta un'ottima ospitalità, garantita dalla presenza di efficienti sportelli informativi comunali e da un solido network territoriale.

Il ventaglio di 'experience' è ricco e accattivante. Potrete vivere il borgo con passeggiate guidate e set fotografici di fronte alla Cascata Grande, o ammirare gli affreschi e il parco del Castello Viscogliosi. Per gli appassionati, sono disponibili percorsi di archeologia industriale, mentre i buongustai non potranno resistere ai tour enogastronomici dedicati alle ricette locali e ai pregiati vini della limitrofa Val di Comino.



Isola del Liri

LE FILIERE AGRICOLE

Isola del Liri esprime un comparto agricolo di eccellenza radicato nel territorio della Valle del Liri, caratterizzato da filiere corte e produzioni di nicchia. Il settore si concentra sulla qualità e sulla sostenibilità, valorizzando la biodiversità locale attraverso coltivazioni ortive fresche e una produzione olivicola dedicata all'olio extravergine d'oliva. A queste si affiancano colture di grande pregio come lo zafferano, che beneficia del microclima della zona, e la filiera delle piante officinali e aromatiche destinate alla trasformazione in tisane artigianali.

SAGRE E EVENTI

L'evento Borgo & Sapori si svolge nel centro storico, a metà maggio. La grande manifestazione trasforma la città con rievocazioni in costume, oltre 100 stand enogastronomici, musica dal vivo, spettacoli itineranti e aree per bambini.



FOCUS PRODOTTO

I Susamelli Tipici del Natale a Isola del Liri, questi biscotti simili ai cantucci sono preparati con farina, frutta secca, miele, mandarino e vino bianco. L'impasto, modellato in filoncini, subisce una doppia cottura: dopo la prima infornata, i biscotti vengono tagliati obliquamente e tostati nuovamente per renderli croccanti.



SPAGHETTI AI GAMBERI DI FIUME

Ingredienti per 4 persone

360g di spaghetti, 500g di gamberi di fiume (allevati), 300g di pomodorini (o pelati), mezzo bicchiere di vino bianco, aglio, olio extra vergine di oliva, peperoncino (a piacere) e prezzemolo q.b.

1. Sugo: Rosola aglio e peperoncino, scotta i gamberi e sfuma con il vino.
2. Cottura: Rimuovi i gamberi, cuoci i pomodorini per 10 minuti, poi riunisci il tutto.
3. Finitura: Scola gli spaghetti al dente, saltali nel condimento con un mestolo di acqua di cottura e completa con abbondante prezzemolo fresco.

STORIA

Nata su un'isola fluviale formata dal Liri, fu contesa nel Medioevo tra i duchi di Gaeta e i conti di Aquino, prima di entrare nel Ducato di Sora.

La straordinaria forza motrice delle sue cascate favorì nell'Ottocento una precoce industrializzazione: grazie a capitali francesi, divenne la capitale europea della carta. Il XX secolo ne ha consolidato l'identità operaia, superando i bombardamenti del 1944 e la successiva crisi manifatturiera degli anni settanta, reinventandosi come centro culturale e turistico.

Centro Storico di Isola del Liri

La scenografica Cascata, dominata dal Castello Boncompagni Viscogliosi, si ammira perfettamente dallo storico Ponte Napoli e dalla Galleria Pisani. A pochi passi la seicentesca Chiesa di S. Lorenzo Martire. Da non perdere (vedi Sezione Itinerari) i siti dell'archeologia industriale cartaria ed un aperitivo nell'atmosfera di Rinascita post-moderna.

HERITAGE

Isola del Liri offre uno scenario storico unico al mondo, dominato dal monumentale Castello Boncompagni-Viscogliosi. Questa imponente fortezza medievale, divenuta poi un ricco palazzo ducale decorato da splendidi affreschi, sorge in una posizione straordinaria, proprio accanto alla spettacolare Cascata Grande, che compie un salto verticale di trenta metri nel cuore della città.

La storia del comune è profondamente intessuta con l'archeologia industriale dell'Ottocento, testimoniata dai complessi delle antiche cartiere e dei feltrifici di fondazione francese che si snodano lungo le sponde del Liri, oggi al centro di importanti progetti di recupero culturale. L'anima della comunità, sospesa tra le radici operaie e una grande passione musicale, si svela in eventi di caratura internazionale come il "Liri Blues Festival".



TERRITORIO

Il territorio di Isola del Liri offre un paesaggio unico, dominato dalla suggestiva idrografia del fiume Liri.

Nel cuore urbano, il corso d'acqua si biforca abbracciando lo scoglio del borgo e generando due spettacolari salti: la Cascata Grande e la Cascata del Valcatoio.

L'ambiente fluviale, ricco di vegetazione igrofila e canneti, crea un microclima fresco e particolare. Intorno, dolci colline con uliveti e boscaglie di querce completano uno scenario naturale in cui l'acqua è protagonista assoluta.

- 1 - Pedalando tra le cascate ed il parco fluviale
- 2 - Ascoltare Blues con un paniere di tipicità
- 3 - Tour con Discover Ciociaria ed Alberto
- 4 - Le iniziativa di Stay Isola
- 5 - Archeologia industriale: Visita alle cartiere

TOP 5

Il Parco Fluviale

Un suggestivo percorso ciclo-pedonale che si snoda tra Isola del Liri e Sora lungo le sponde del fiume Liri. Immerso in un rigoglioso contesto naturale tra pioppi, salici e canneti, l'itinerario unisce le due città offrendo un'oasi di pace e biodiversità, dove l'acqua scorre placida sullo sfondo dei monti.



PIPER - LA MENTA

Ciao! Sono Piper la Menta, una fogliolina verde super profumata. Ho un sorriso gigante perché amo rinfrescare l'aria! Ho un odore fresco e buonissimo, quasi magico, e posso guarire piccoli mal di pancia. Insieme a Lillo ed altri amici, difendo la natura nelle Terre di Argil ed il fiume Liri. Scopri le mie avventure, e partecipa anche tu!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Isola del Liri è unica al mondo: ha una cascata gigante proprio nel centro della città! Questa incredibile attrazione naturale crea un habitat fresco e umido. Tra le acque spumeggianti e pulite nuota la trota macrostigma, un pesce rarissimo. Sulle rocce bagnate crescono muschi speciali e la felce idrofila, mentre nel cielo vola la ballerina gialla, un uccellino che ama danzare vicino all'acqua.

MITI E LEGGENDE

Ausone, valoroso guerriero, e la dolce ninfa Marica vivevano sul fiume Liri. L'oscura e invidiosa Naiade imprigionò Marica in una torre. Per liberarla, gli dei scagliarono dei massi spaccando il fiume e creando le cascate di Isola del Liri. Ausone sconfisse Naiade in battaglia. Da allora, scambiarsi un bacio sotto la cascata al plenilunio dona a tutti un amore eterno.



Isola del Liri

Pastena

Incastonato in una suggestiva conca carsica tra i Monti Ausoni, nella parte meridionale della provincia di Frosinone, sorge il comune di Pastena, un borgo che conserva intatta l'atmosfera autentica della ruralità laziale. Per raggiungere il paese in auto, si utilizza l'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Ceprano o di Pontecorvo-Castrocielo, e seguendo le indicazioni per le celebri Grotte lungo la viabilità provinciale. In treno, le stazioni di riferimento sono Ceprano o Castro-Pofi, collegate poi al borgo tramite le linee di autobus Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, Pastena si presenta come un tipico borgo medievale arroccato, caratterizzato da una cinta muraria poligonale ancora parzialmente visibile, intervallata da torri cilindriche. Il centro storico è un affascinante intreccio di vicoli acciottolati, piccole piazze, archi e case in pietra che convergono verso la Chiesa Collegiata di Santa Maria Maggiore. L'urbanizzazione moderna si è sviluppata in modo contenuto ai piedi del colle, lasciando che il paesaggio rurale circostante – caratterizzato da pascoli, uliveti e fitti boschi – rimanesse l'elemento dominante del territorio.

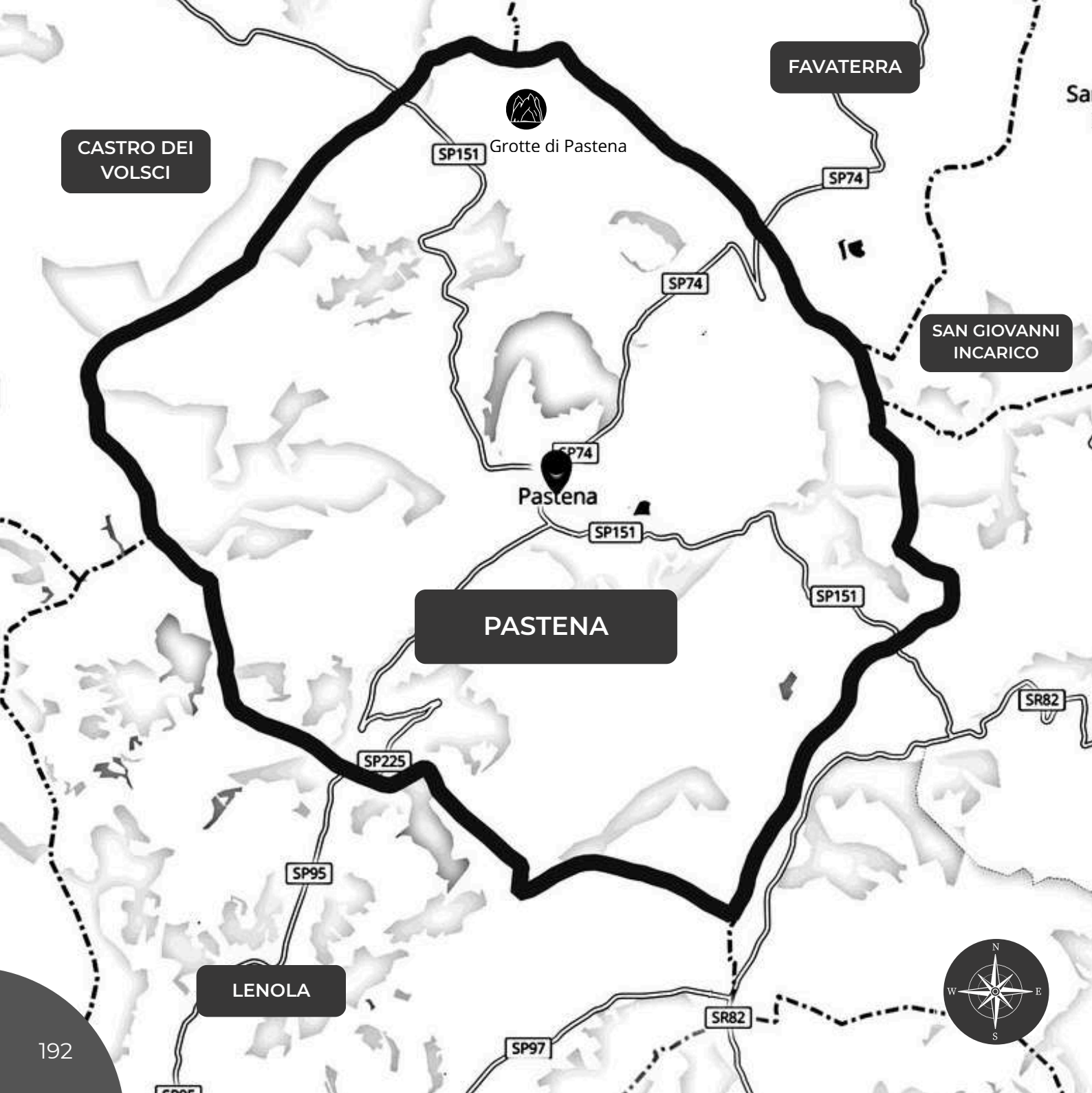


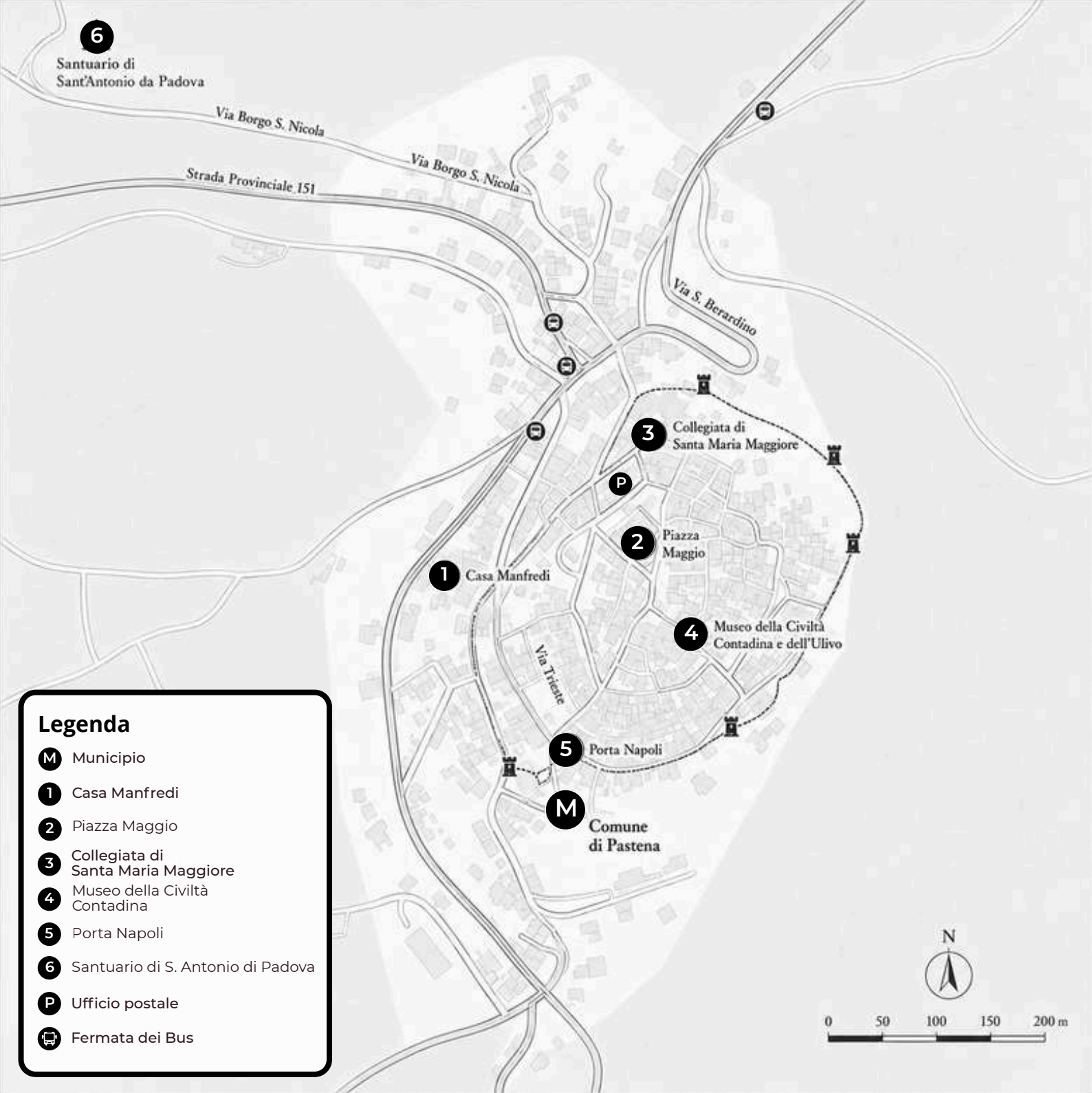
**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
1.247

provincia
FROSINONE





Legenda

- M** Municipio
- 1** Casa Manfredi
- 2** Piazza Maggio
- 3** Collegiata di Santa Maria Maggiore
- 4** Museo della Civiltà Contadina
- 5** Porta Napoli
- 6** Santuario di S. Antonio di Padova
- P** Ufficio postale
-  Fermata dei Bus

Il periodo migliore per pianificare una visita è la primavera e l'estate.

Di straordinaria importanza e singolarità è la storica "Festa del Maggio", un antico rito pagano-cristiano che si tiene ogni anno il 30 aprile e il 1° maggio: gli abitanti prelevano un grande albero dal bosco e lo innalzano nella piazza del paese in onore di San Sisto, un evento denso di folklore che attira moltissimi turisti. Molto frequentate sono anche le sagre estive dedicate ai prodotti caseari e alla carne caprina locale.

Pastena è storicamente legata alle vicende dei feudi dei Colonna e dei Boncompagni. Inoltre, le sue montagne e le sue profonde cavità sotterranee sono indissolubilmente connesse alle leggende popolari del brigantaggio ottocentesco e alla figura del celebre brigante Chiavone, che in queste zone trovava rifugio sicuro.

ALL'OMBRA DI DUE STATUE: SANT'ELENA E SAN SINFORO

A Pastena il culto per i patroni Sant'Elena Imperatrice e San Sinforo martire fonde fede e antiche tradizioni. Dominate dall'alto del Monte Solo da due colossali statue in ferro di 14 metri erette per il Giubileo del 2000, le radici del mito si legano al ritrovamento della vera Croce di Cristo da parte di Elena. A maggio la comunità celebra la celebre festa del "Maggio", un rito pagano-cristiano in cui un grande cipresso viene trasportato in paese con i buoi e issato in piazza. L'albero, simbolo di rigenerazione, sventa fino a fine settembre, quando viene rimosso per la festa di San Sinforo.

Il turismo a Pastena è supportato da un efficiente centro informazioni situato presso il complesso delle Grotte e dall'attività della Pro Loco.

Le "experiences" turistiche sono varie e straordinarie: la visita guidata alle imponenti e famose Grotte di Pastena, uno dei complessi carsici più importanti d'Italia; la visita al Museo della Civiltà Contadina e dell'Ulivo nel centro storico; e affascinanti escursioni di trekking lungo i sentieri naturalistici dei Monti Ausoni, completate da degustazioni di prodotti della filiera agro-pastorale locale.



LE FILIERE AGRICOLE

a filiera agricola di Pastena rappresenta un modello virtuoso di sostenibilità e custodia del territorio. Questa realtà si fonda sull'impegno di piccole aziende biologiche custodi, dedite al recupero di antiche varietà locali. Dalla coltivazione dei grani antichi e dei legumi tradizionali alla produzione dell'olio extravergine d'oliva da uliveti secolari, ogni prodotto racconta il legame profondo tra l'uomo e la terra. Il territorio è sostenuto dall'Ente Parco Naturale Regionale Monti Ausoni e Lago di Fondi, che promuove progetti di sostenibilità e transizione ecologica per il comparto agricolo.

SAGRE E EVENTI

A giugno, la storica Sagra delle Ciliegie. L'evento prevede una sfilata di carri allegorici tra le contrade e la tradizionale distribuzione gratuita dei frutti. L'evento è un appuntamento fisso e molto sentito in tutta la Ciociaria.



FOCUS PRODOTTO

La Ciambella Cresciuta di Pastena, riconosciuta tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) del Lazio, è un pilastro della pasticceria pasquale ciociara. Tipica del borgo di Pastena, si distingue per una lievitazione lenta che ne garantisce la caratteristica morbidezza, profumata armoniosamente con sentori di anice o limone.



MINESTRA CON IL PANE SOTTO

Ingredienti per 4 persone

Per la ricetta occorrono 8 fette di pane raffermo e 400g di fagioli bianchi. La base è un mix di 500-700g di verdure a foglia (cavolo nero, verza, bietole) unite a un soffritto di odori, aglio e pomodoro. Si condisce con olio extravergine, sale, pepe e peperoncino.

1. Basi: Lessate le verdure tagliate. Rosolate olio, aglio e peperoncino, poi unite verdure, fagioli e patate.
2. Cottura: Sobbollite con acqua di cottura per 20-30 minuti.
3. Finitura: Versate la zuppa sul pane e fate riposare 15 minuti.
4. Servizio: Guarnite con olio e pecorino.

HERITAGE

Il patrimonio di Pastena offre un perfetto connubio tra bellezze speleologiche e tradizioni contadine. Il centro storico conserva intatto l'impianto monumentale medievale, protetto da una cinta muraria arricchita da ben quindici torri e porte storiche.

Nel cuore del paese sorge la Chiesa Collegiata di Santa Maria Maggiore. Le ricchezze rurali sono splendidamente celebrate e protette nel Museo della Civiltà Contadina e dell'Ulivo, preziosa collezione di strumenti di vita quotidiana del passato.

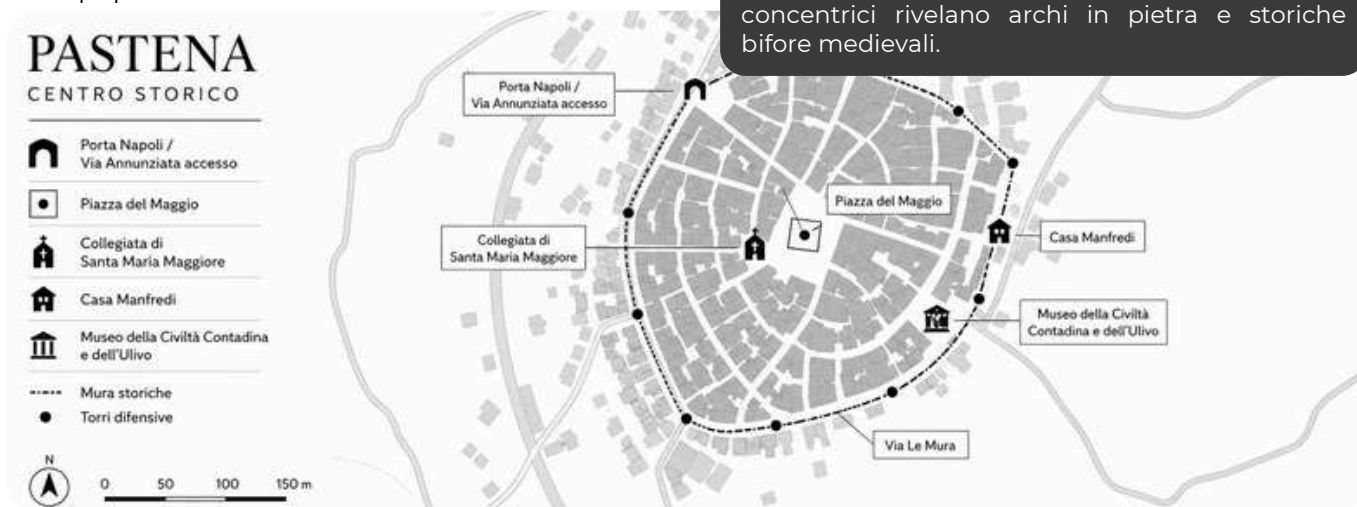
A pochi chilometri dal centro si sviluppano le spettacolari Grotte di Pastena, un immenso complesso carsico di straordinaria bellezza turistica. Il celebre "Maggio Pastenese" unisce sacro e profano in una bellissima e suggestiva festa popolare di antichissima e fiera memoria.

STORIA

Fondata intorno all'XI secolo dai signori di Ceccano come castrum fortificato, Pastena passò in seguito ai d'Aquila e poi ai Colonna entro lo Stato Pontificio. Comunità di pastori arroccata in un'area carsica, nell'Ottocento fu terra di frontiera segnata dal brigantaggio, che usava la fitta vegetazione come rifugio. Nel XX secolo il paese ha arginato lo spopolamento proteggendo la propria memoria rurale, oggi custodita nel Museo della Civiltà Contadina e dell'Ulivo e valorizzando le celebri e spettacolari grotte.

Centro Storico di Pastena

Incanta con le sue mura e le torri difensive. In Piazza Maggio, sorge l'antica Collegiata di Santa Maria Maggiore e la suggestiva Casa Manfredi, dimora legata all'infanzia dell'attore. Poco distante, il Museo della Civiltà Contadina e dell'Ulivo custodisce l'anima delle tradizioni locali. Sotto la maestosa Porta Napoli, i vicoli a cerchi concentrici rivelano archi in pietra e storiche bifore medievali.



TERRITORIO

Il paesaggio naturale di Pastena è un trionfo della geologia carsica, incastonato in una splendida e isolata conca valliva tra i rilievi calcarei dei Monti Ausoni. L'attrazione naturalistica principale è l'immenso complesso delle Grotte di Pastena, uno dei siti sotterranei più spettacolari d'Italia, caratterizzato da imponenti sale, stalattiti, stalagmiti e un suggestivo fiume sotterraneo. All'esterno, il territorio offre un ambiente aspro e affascinante, segnato da campi solcati, inghiottitoi e doline rocciose.

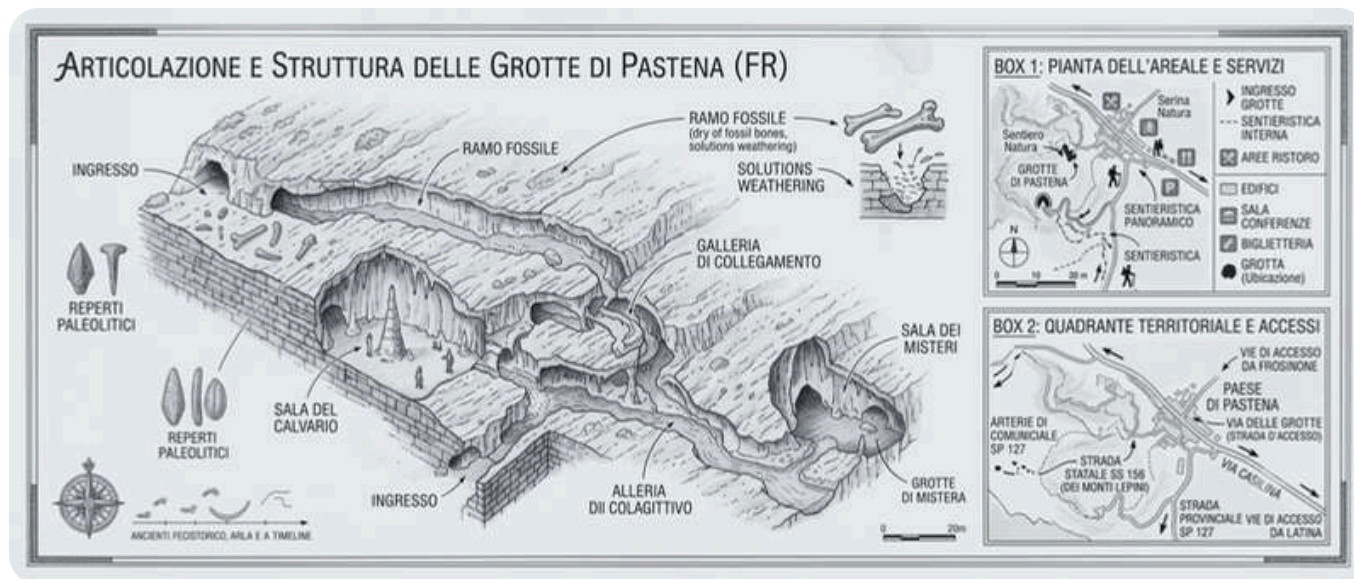
La vegetazione montana comprende vasti lecceti e boschi di carpino, mentre le colline più dolci ospitano estese piantagioni di ulivi secolari. La fitta rete di sentieri escursionistici consente di esplorare un ecosistema montano selvaggio e di straordinaria biodiversità.

- 1 - La natura a cavallo con Ass. La Frontiera
- 2 - Un calice ed i racconti degli anziani
- 3 - Partecipare alla "Sagra delle Ciliegie"
- 4 - Il ricettario con i piatti tipici nel Museo
- 5 - Info&Taste: visita le aziende con Alessio

TOP 5

Grotte di Pastena

Tra i maggiori complessi speleologici del Paese, consentono di ammirare le più interessanti forme del carsismo sotterraneo. Situate nel Parco dei Monti Ausoni, sono completamente percorribili e presentano 2 percorsi principali, un ramo attivo inferiore ed un ramo fossile superiore.



CESA - LA CILIEGIA

Conosci CESA, la ciliegia golosa? È un frutto speciale dal gusto unico, dolce e croccante, che fa impazzire tutti i bambini! Insieme a super amici, come Wood e Knide, difende la biodiversità. Diventa anche tu un paladino della natura, con le mille avventure del laboratorio didattico diffuso "Lillo il Mirtillo" ed alla sua festa a Pastena!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

A Pastena esplorerai un mondo sotterraneo da brividi! Le sue famose Grotte sono piene di pipistrelli giganti (i miniotteri) che riposano appesi al soffitto di pietra. Fuori dal buio, la superficie è un'area protetta meravigliosa: tra i boschi di leccio cammina l'istrice e nei cieli vola la poiana, un grande rapace. Tra le rocce calcaree potrai fotografare la salvia selvatica e splendidi gliogli rossi.

MITI E LEGGENDE

Nelle profondità della terra, tra le spettacolari e gigantesche grotte di Pastena, si dice che il famoso brigante Chiavone avesse la sua base segreta. Questo personaggio, un po' come un Robin Hood locale, usava i pipistrelli e i labirinti di pietra della grotta per sfuggire alle guardie e nascondere i suoi bottini.



Patrica

Splendidamente adagiato sulle pendici del Monte Cacume, nella catena dei Monti Lepini, il comune di Patrica sorge nella parte centro-occidentale della provincia di Frosinone, offrendo una vista spettacolare sull'intera Valle del Sacco. Raggiungibile facilmente in auto, si trova a breve distanza dal casello di Frosinone dell'Autostrada A1 Milano-Napoli, da cui si prosegue prendendo la Strada Statale 156 dei Monti Lepini e seguendo le indicazioni per il paese. Per chi viaggia in treno, lo scalo ferroviario di riferimento è la stazione di Frosinone, collegata a Patrica tramite regolari corse di autobus regionali Cotral.

A livello urbanistico, Patrica offre lo spettacolo di un borgo-presepe interamente costruito in pietra locale. Il tessuto urbano antico si arrampica sul ripido pendio montuoso in modo piramidale, caratterizzandosi per un dedalo di vicoli stretti, scalinate monumentali, archi e storici portali che collegano signorili palazzi nobiliari, come Palazzo Spezza. L'espansione moderna si è concentrata a valle, nella zona industriale e commerciale, preservando l'integrità del centro storico e dello straordinario paesaggio rurale montano, dominato da castagneti, pascoli d'alta quota e terrazzamenti.



Food, Sleep
& Experience



abitanti
3.046
provincia
FROSINONE

MOROLO

SP57

SP23

SP11

FARNITO CINQUE VIE

LE NOCI

A1

SP277

FROSINONE

A1

SS156

SUPINO

SP11

SP11

PATRICA

SP117

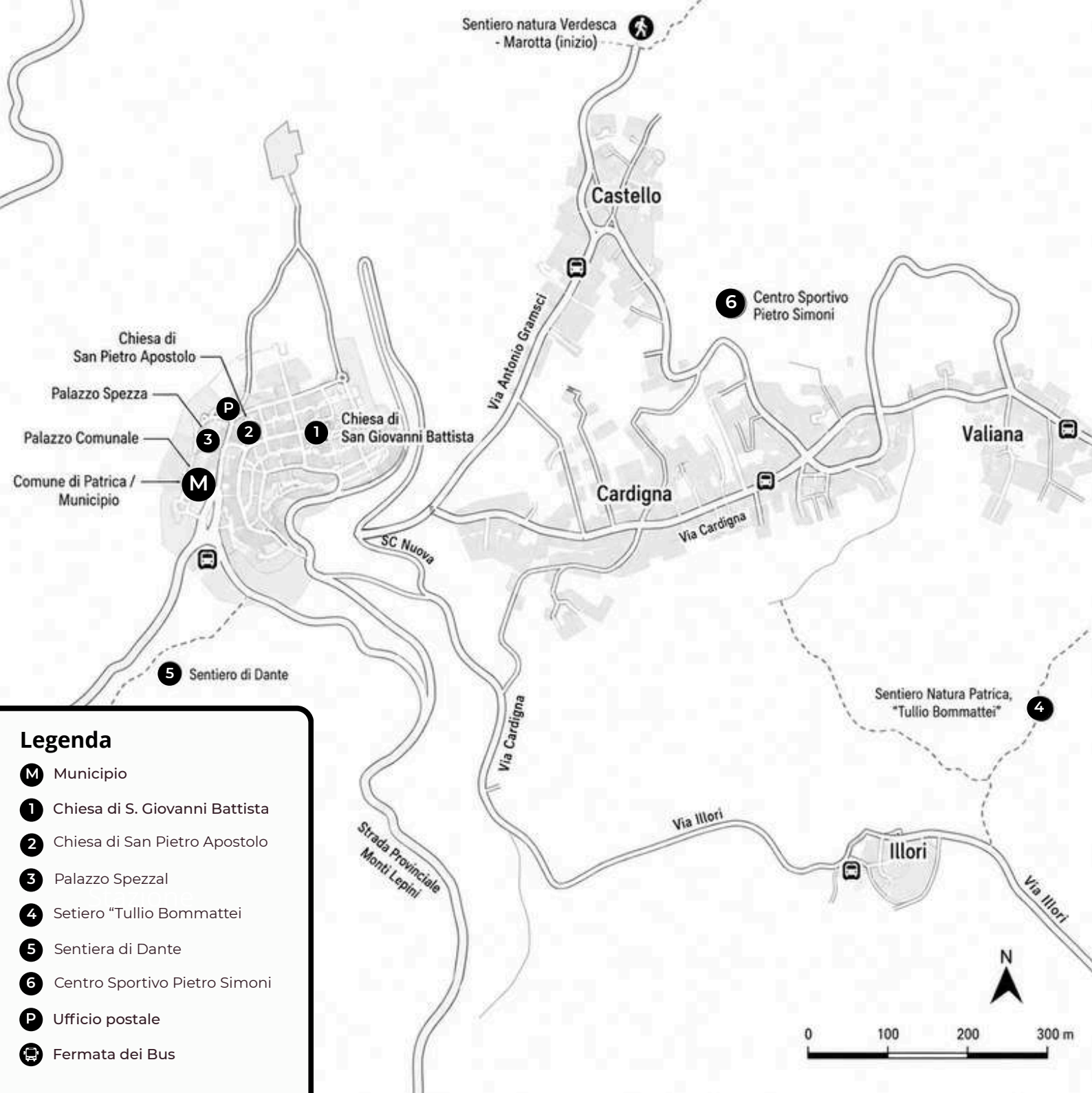
SS156

CECCANO

LE PRATA

SS156





Il momento ideale per visitare Patrica è la stagione estiva, in particolare tra agosto e settembre. Un evento di assoluto rilievo e fascino è la kermesse culturale e artistica che anima i vicoli del borgo con mostre d'arte, concerti e installazioni. Molto sentite sono anche le escursioni storiche e religiose sulla cima del Monte Cacume, oltre alle sagre enogastronomiche dedicate alla celebrazione dei formaggi dei pastori lepiniani e dei prodotti del sottobosco.

Il comune vanta un legame letterario d'eccezione: il Monte Cacume è esplicitamente citato da Dante Alighieri nel IV canto del Purgatorio della Divina Commedia, a testimonianza della notorietà di questa montagna fin dal Medioevo. Biograficamente legato a Patrica è anche lo scrittore e intellettuale del Novecento Licinio Refice, illustre compositore di musica sacra nato proprio in questo territorio.

A CAVALLO LUNGO IL "SENTIERO NATURA"

Un bellissimo percorso alle pendici del Monte Cacume; uno straordinario balcone panoramico sulla Valle del Sacco. Il tracciato attraversa una fitta vegetazione con boschi di leccio, carpino nero, orchidee e ciclamini che colorano il sottobosco calcareo. Percorrerlo a cavallo è un'esperienza di totale simbiosi con la natura. L'andatura cadenzata, il profumo della macchia ed il ritmico calpestio degli zoccoli ne amplificano le suggestioni. Un consiglio: per viverne appieno la magia in sicurezza consigliamo di contattare i referenti di GEAN - www.geanazionale.it; cavalieri esperti con profonda conoscenza del territorio.

Per i viaggiatori sono attivi punti informativi comunali e associazioni locali molto dinamiche.

Le proposte di "experience" turistica includono l'impegnativo ma spettacolare trekking verso la vetta del Monte Cacume per ammirare la gigantesca croce di ferro e il panorama unico, le passeggiate storiche e fotografiche nel centro storico di pietra, e percorsi enogastronomici volti a scoprire la tradizione pastorale locale attraverso la degustazione di squisiti formaggi pecorini e caprini.



LE FILIERE AGRICOLE

Arroccata sui Monti Lepini, Patrica esprime la sua vitalità della pastorizia montana, ben integrata con lo sviluppo della piana. Il paesaggio d'altura è dominato dai boschi del Monte Cacume, dove l'armonia rurale è rimasta intatta. Per il turista, il borgo è un labirinto di pietra da esplorare, dove acquistare prodotti in legno e formaggi tipici saporiti. La comunità mantiene un forte legame con la montagna e le sue risorse, offrendo agli escursionisti sentieri ben tracciati e una cucina montanara genuina che rigenera lo spirito.

SAGRE E EVENTI

Il rito della Polenta di Sant'Antonio a Patrica torna come da tradizione in occasione dei festeggiamenti per Sant'Antonio Abate. La storica polentata viene preparata dalle associazioni locali e distribuita con il classico condimento a base di sugo di maiale e spuntature.



FOCUS PRODOTTO

La "Zazzicchia" di Patrica è un salume di carne suina nazionale a grana medio-grossa, fresco o stagionato. Tradizionalmente legata a catenella con spago vegetale, è aromatizzata con finocchio selvatico, aglio, peperoncino e scorza d'arancia. Una ricetta storica ciociara tramandata da generazioni.



FRESCO ALLA PATRICANA

Ingredienti (4 persone)

400 g di spaghetti o bucatini, 150 g di macinato di suino, 100 g di polpa o salsa di pomodoro, Olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, Origano secco, Peperoncino, Sale q.b.

1. In una padella capiente, fate dorare l'aglio e un pizzico di peperoncino in abbondante olio extravergine di oliva.
2. Rosolate il macinato di suino a fuoco vivo.
3. Unite pomodoro, sale e origano. Cuocete per 15 minuti.
4. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e saltatela direttamente nella padella con il sugo.

HERITAGE

Arroccato scenograficamente sulle pendici dei Monti Lepini, il patrimonio storico di Patrica si svela nelle pietre del suo borgo medievale, caratterizzato da scalinate, portali in pietra e nobili palazzi gentilizi, tra cui spicca l'imponente Palazzo Spezza. Il patrimonio d'arte sacra è custodito principalmente nella settecentesca Chiesa di San Pietro Apostolo, che domina l'abitato e custodisce importanti arredi e pregevoli tele d'epoca.

L'identità rurale e montana si manifesta nella fitta rete di sentieri naturalistici che salgono verso la vetta del Monte Cacume, luogo caro alla letteratura e citato nel Purgatorio di Dante Alighieri. Le rassegne musicali estive e i percorsi d'arte contemporanea arricchiscono l'eredità culturale, richiamando ogni anno molti visitatori.

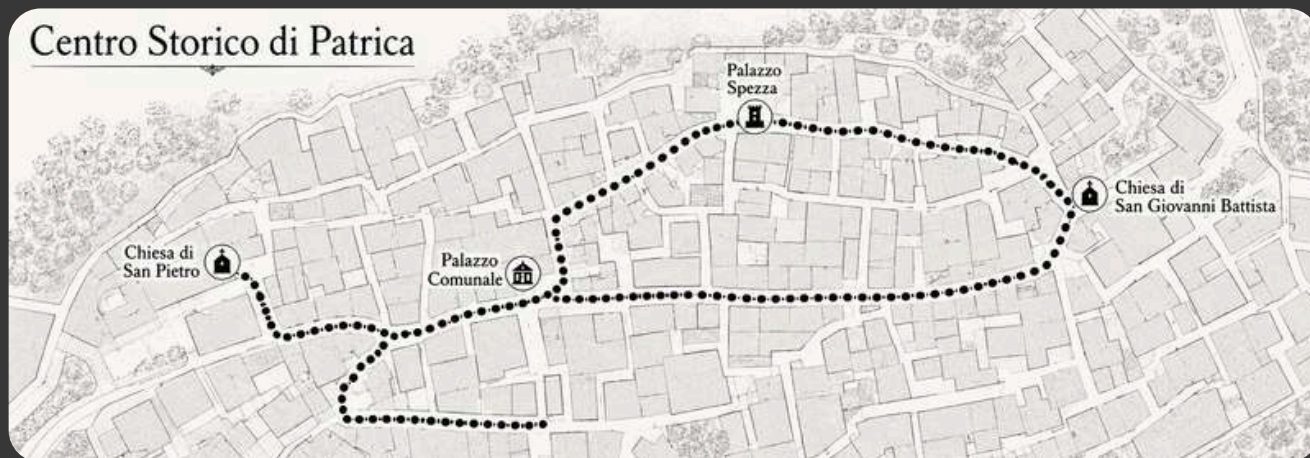
STORIA

Splendido borgo arroccato sui Monti Lepini, Patrica sorse nel Medioevo come rifugio sicuro per gli abitanti della valle, venendo citata per la prima volta nel X secolo. Controllata inizialmente dai conti di Ceccano e poi dai Colonna, visse per secoli di pastorizia e sfruttamento dei boschi sotto lo Stato della Chiesa.

Nel XX secolo, pur affrontando una forte emigrazione, il comune ha beneficiato della progressiva industrializzazione della sottostante pianura ciociara, pur mantenendo intatta la bellezza del borgo.

Centro Storico di Patrica

Splendido borgo presepe arroccato sui Monti Lepini, si svela tra vicoli e case in pietra. Nel cuore dell'abitato spicca il quattrocentesco Palazzo Comunale e la maestosa Chiesa di San Pietro. Dominano dall'alto l'imponente Palazzo Spezza con i suoi giardini e i suggestivi scorci verso la valle. Archi e ripide scalinate conducono alla storica Chiesa di San Giovanni Battista.



TERRITORIO

Il territorio di Patrica si sviluppa sulle scoscese pendici orientali dei Monti Lepini, offrendo uno dei paesaggi montani più suggestivi della Ciociaria.

Il borgo, aggrappato alla roccia calcarea, è dominato dall'inconfondibile profilo del Monte Cacume, dalla forma conica e slanciata. L'ambiente naturale alterna boschi di faggio, leccio e castagno, pareti rocciose e pascoli d'altura ricchi di fauna selvatica. Verso la pianura compaiono terrazzamenti coltivati a uliveti e vigneti. Un territorio ideale per gli escursionisti, con sentieri panoramici che si aprono fino al Mar Tirreno.

Monte Cacume

Citato nel Purgatorio della Divina Commedia è caratterizzato da un sentiero con allestimenti dedicati a Dante. Installazioni che si susseguono verso la vetta; il Paradiso. Splendidi panorami ed una rigogliosa biodiversità rendono questa montagna dei Lepini una meta imperdibile.

1 - A cavallo con GEAN

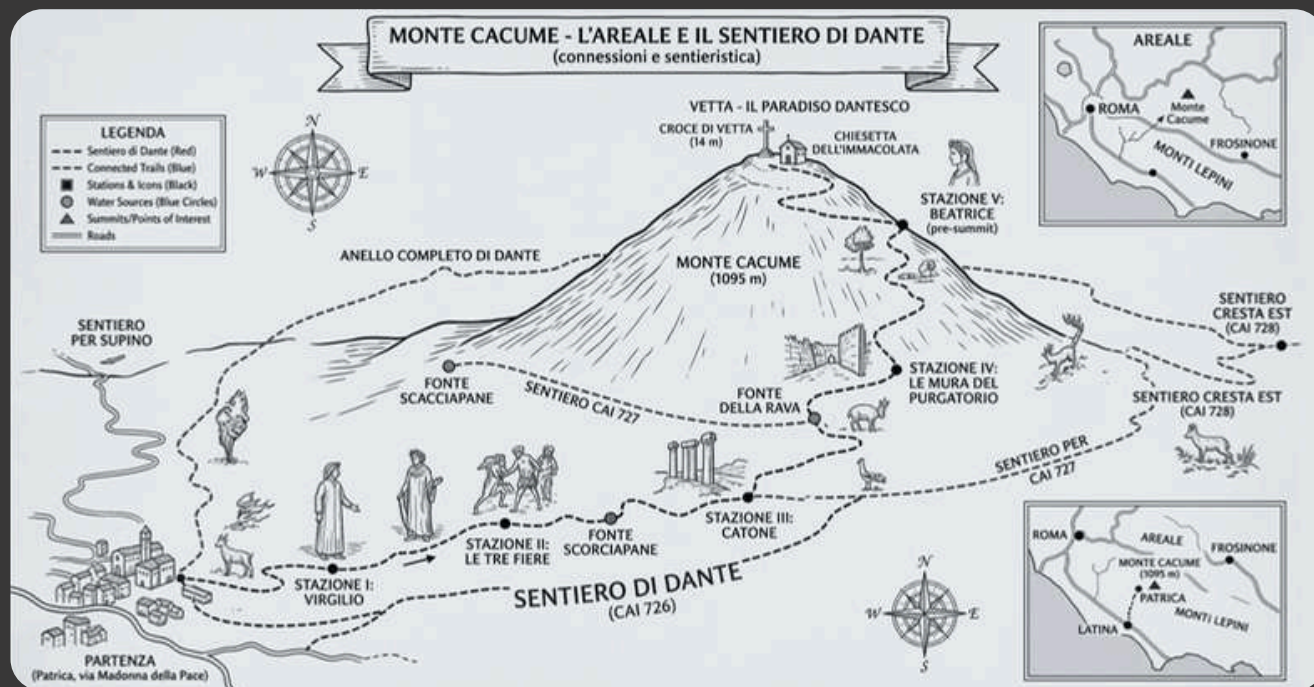
2 - Aperitivo panoramico dal Centro Storico

3 - Conoscere ed ascoltare Licinio Refice

4 - Leggere Dante sui pendii di Mte. Cacume

5 - Partecipare all' "Estate Patricana"

TOP 5



FOLIAGE - LA CASTAGNA

Ecco Foliage, la castagna del GAL Terre di Argil! Sono il frutto dolce e gustoso che scalda l'autunno. Insieme ai miei amici della biodiversità, proteggerò le piante e gli animali dei nostri bellissimi boschi. Partecipa anche tu alle nostre avventure! Vieni a trovarmi visitando le fattorie e durante le feste del Laboratorio "Lillo il Mirtillo".



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Patrica si trova ai piedi del Monte Cacume, una montagna selvaggia a forma di piramide! Su queste vette rocciose e tra le correnti della valle volano il gufo reale e il falco pellegrino, signori dei cieli della zona. Nei fitti boschi di castagni e faggi vive la volpe, un animale timido e astutissimo. Tra i prati montani, l'attrazione più bella sono le fioriture variopinte e spettacolari delle rarissime orchidee selvatiche.

MITI E LEGGENDE

Alzando gli occhi verso la montagna che protegge il borgo di Patrica, noterai una cima dalla forma davvero bizzarra: il Monte Cacume, che sembra un perfetto cappello a punta! Persino il grandissimo poeta Dante Alighieri ne rimase così colpito da citarlo nei suoi libri, e i vecchi pastori dicono che sulla cima si nasconda la porta di un mondo fantastico.

LA LEGGENDA DI PATRICA E MONTE CACUME

GLI ESPLORATORI CERCANO LA PORTA MAGICA CON DANTE!



Pofi

Situato sulla sommità di un colle di origine vulcanica che si eleva nella media Valle del Sacco, il comune di Pofi sorge nella parte centrale della provincia di Frosinone.

Il borgo è facilmente raggiungibile in auto tramite l'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Frosinone o di Ceprano e immettendosi sulla Strada Statale 6 Casilina fino al bivio per il paese. Chi viaggia in treno può usufruire della stazione ferroviaria di Castro-Pofi-Vallecorsa, situata sulla linea Roma-Napoli (via Cassino), servita da collegamenti bus locali gestiti dal Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, Pofi vanta un centro storico medievale ben definito, caratterizzato dall'uso della scura pietra lavica locale che dona un aspetto cromatico singolare a vicoli, palazzi e scalinate. L'abitato antico si sviluppa intorno alla struttura dell'antico castello e alla Chiesa di Sant'Antonino Martire.

Al di fuori del nucleo storico, l'urbanizzazione si apre verso le fertili pendici dell'antico vulcano spento, traducendosi in un paesaggio rurale straordinariamente rigoglioso, celebre per la sua vocazione florovivaistica, con serre, orti e giardini che circondano il colle.



Food, Sleep
& Experience



abitanti
3.836
provincia
FROSINONE





ARNARA

STRANGOLAGALLI

CECCANO

CEPRANO

POFI

A1

A1

SP10

SR6

SR6

SP15

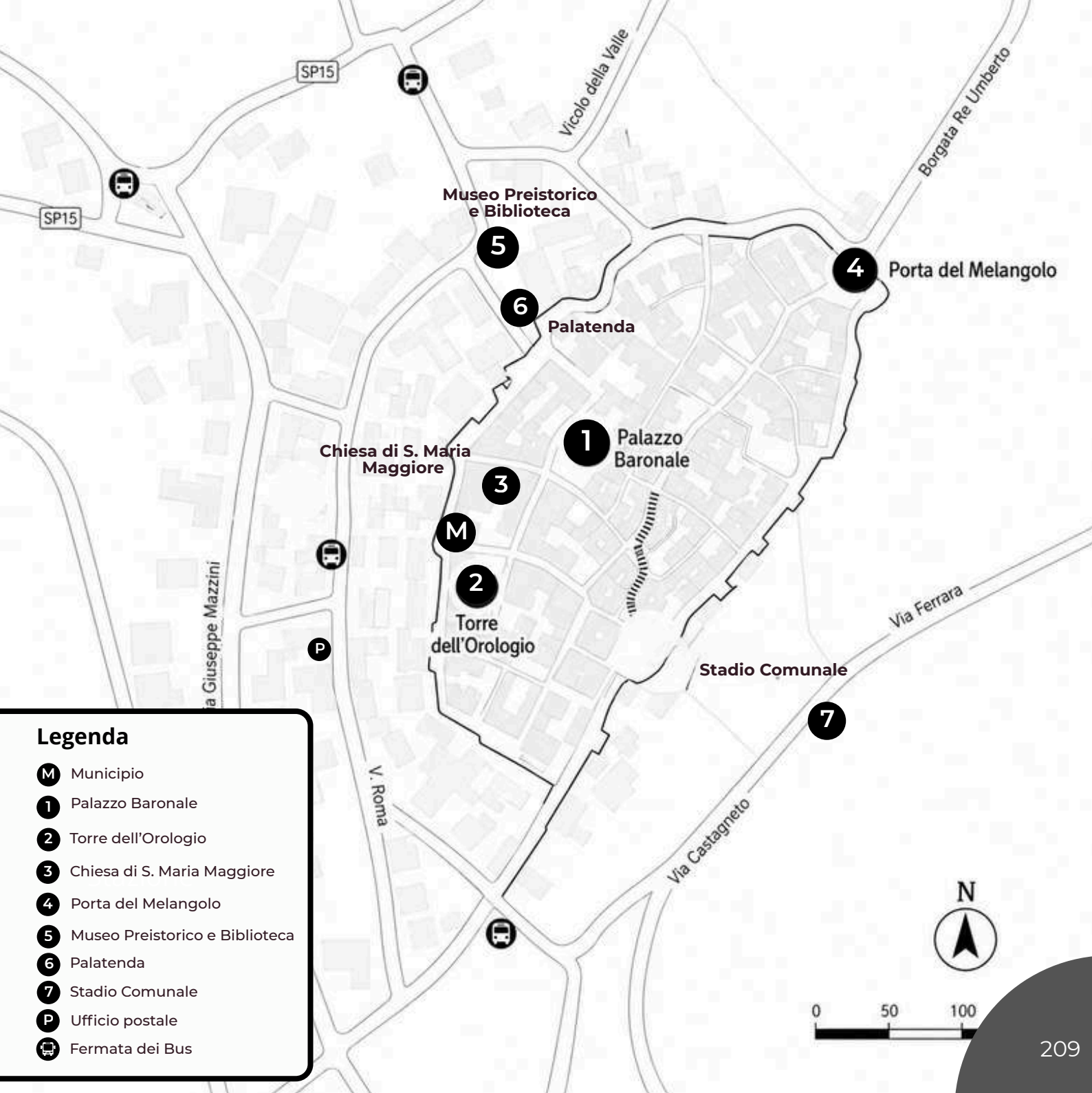


Stazione FS

VILLA S. STEFANO

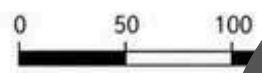
CASTRO DEI
VOLSCI

FALVATERRA



Legenda

- M** Municipio
- 1** Palazzo Baronale
- 2** Torre dell'Orologio
- 3** Chiesa di S. Maria Maggiore
- 4** Porta del Melangolo
- 5** Museo Preistorico e Biblioteca
- 6** Palatenda
- 7** Stadio Comunale
- P** Ufficio postale
-  Fermata dei Bus



Il periodo dell'anno perfetto per visitare Pofi è la primavera, nello specifico durante il mese di aprile, quando si svolge la celeberrima "Mostra della Floricoltura". Questo evento di rilievo regionale trasforma l'intero centro storico in un immenso giardino fiorito a cielo aperto, con installazioni artistiche vegetali di grande bellezza che richiamano appassionati da tutto il Lazio. Di grande interesse sono anche le manifestazioni estive e le sagre autunnali legate alla celebrazione della polenta e dei prodotti ortofrutticoli della fertile terra vulcanica.

Pofi possiede una rilevanza scientifica internazionale: nel suo territorio rurale sono stati rinvenuti importantissimi fossili preistorici, tra cui l'ulna del celebre "Uomo di Pofi", un antenato preistorico vissuto centinaia di migliaia di anni fa. Storicamente, il feudo è stato legato alla potente famiglia romana dei Colonna, che ne ha condizionato le vicende architettoniche e politiche.

BOMBOKLAT FESTIVAL

Nato nel 2017 e organizzato dall'Ass.ne "Pofi Reggae Soldiers Crew", questo imperdibile festival unisce la valorizzazione del territorio alla musica reggae, dub e hip hop. Nelle passate edizioni il main stage ha ospitato autori del calibro di Alborosie, Sud Sound System, 99 Posse, Mellow Mood e DJ Gruff. L'evento si tiene ogni anno durante la prima settimana di luglio presso lo Stadio Comunale di Pofi: tre giorni di musica e divertimento arricchiti da sound system, street food e mercatini dell'artigianato.

Per chi desidera scoprire Pofi, il cuore dell'accoglienza turistica batte nel suo Museo Preistorico "Pietro Fedele". Questo vero e proprio polo culturale e informativo si avvale della preziosa collaborazione delle realtà associative. L'offerta di esperienze è unica e include immersioni nella storia attraverso visite guidate all'interno del museo archeologico e per gli amanti dell'avventura, sono previste escursioni geoturistiche dedicate alla scoperta dell'antico vulcano spento su cui sorge Pofi, con tappe suggestive alle sue storiche cave di basalto.



LE FILIERE AGRICOLE

La filiera agricola di Pofi si fonda su produzioni tipiche e filiere corte a chilometro zero. Il settore ortofrutticolo eccelle con la Pumpudurella di Pofi, un pomodorino tradizionale tutelato da Slow Food e coltivato da storiche realtà locali come l'Azienda Agricola Mattarelli. Accanto a vigneti e uliveti, il vero motore economico è la ricca filiera florovivaistica, che rende Pofi celebre come il "paese dei fiori" grazie a una storica produzione di piante e fiori recisi celebrata ogni anno nel centro cittadino.

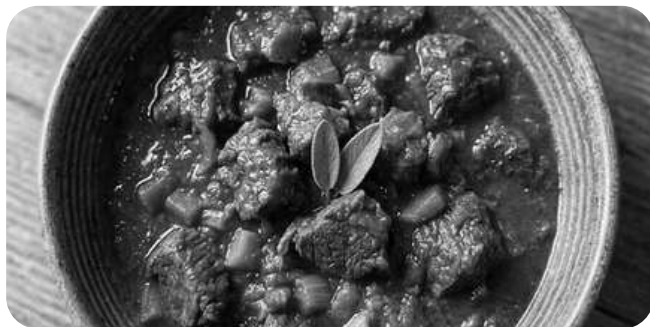
SAGRE E EVENTI

Le "Crespelle della Befana" a Pofi celebrano l'Epifania offrendo degustazioni gratuite delle tipiche crespelle ciociare. L'evento, promosso dal Comune e dalla Regione Lazio, unisce sapientemente i sapori artigianali della tradizione.



FOCUS PRODOTTO

Non un semplice pomodoro, ma un piccolo rito di gusto. La "pumpudurella" è una varietà locale o un modo di consumare il pomodoro tipico della civiltà contadina pofana. Spesso si riferisce ai pomodorini conservati "a penda" (appesi) per l'inverno, o strofinati sul pane rafferma. Il loro sapore, concentrato dal sole e dal terreno vulcanico, è dolce e intenso.



STUFATO ALLA POFANA

Ingredienti (4 persone)

800g (Manzo a bocconcini), 5 spicchi di aglio, 100ml Aceto, 150ml Vino Bianco (secco); Alloro, Rosmarino, Olio EVO, Sale; Base 1 Carota, 1 Sedano, 1 Cipolla (tutto tritato); 1 cucchiaio Concentrato di pomodoro.

1. Soffritto: Rosolare il trito (carota, sedano, cipolla) in olio con l'aglio. Unire la carne e farla rosolare bene.
2. Sfumatura: Versare l'aceto e farlo evaporare; poi il vino bianco, facendo evaporare anche questo.
3. Cottura: Aggiungere concentrato sciolto in brodo, erbe/aromi e brodo fino a coprire. Cuocere coperto, a fuoco bassissimo, per 2.5-3 ore fino a carne tenerissima.

HERITAGE

La ricchezza culturale di Pofi affonda le sue radici in un passato geologico e preistorico eccezionale, custodito nel Museo Preistorico del territorio, che espone antichissimi fossili umani (tra cui il celebre "Argil") e strumenti in pietra. Il centro storico, edificato sulla roccia vulcanica, si sviluppa attorno alla duecentesca Chiesa di Santa Maria Maggiore e alla maestosa Torre medievale, resti dell'antica rocca fortificata.

Il patrimonio pofano è indissolubilmente legato alla secolare cultura della floricoltura e della vivaistica: la spettacolare e storica mostra mercato "Pofi in Fiore" trasforma ogni anno le storiche vie del paese in uno splendido giardino a cielo aperto, celebrando l'arte agraria e il folklore locale tra colori e profumi unici in tutta la provincia.

Centro Storico di Pofi

Si svela nell'affascinante areale compreso tra le due antiche porte urbane, dove spicca la storica Porta del Merangolo. Camminando tra i vicoli si impongono alla vista il maestoso Palazzo Baronale e l'adiacente Torre dell'Orologio, simboli del potere e del tempo nel borgo. La scenografica scalinata in pietra lavica conduce alla settecentesca Chiesa di S. Maria Maggiore.

STORIA

Sviluppatosi nell'XI secolo sulla sommità di un antico vulcano spento, Pofi fu un borgo fortificato strategico dello Stato Pontificio, conteso tra i Caetani e i Colonna.

Se l'Ottocento rurale fu scosso dalle scorribande dei briganti favoriti dal vicino confine, il XX secolo ha segnato la rinascita del paese: dopo i gravi danni bellici del 1944, il comune si è imposto a livello nazionale grazie allo sviluppo della floricoltura e della vivaistica, diventando una vera e propria cittadina dei fiori.



TERRITORIO

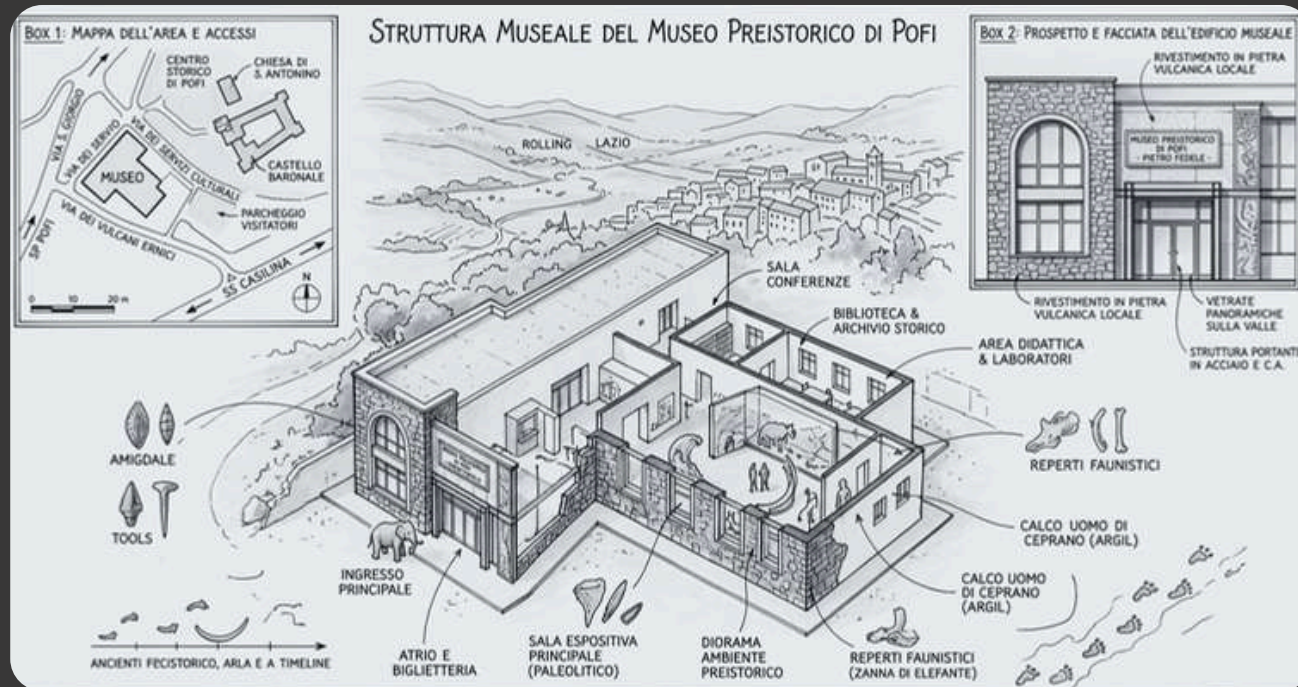
Il paesaggio naturale di Pofi possiede un'identità geologica unica, sviluppandosi interamente sui fianchi e sulla sommità di un antico vulcano spento. Questa origine vulcanica conferisce al terreno una straordinaria fertilità e un caratteristico colore scuro, elementi che hanno favorito lo sviluppo di una lussureggiante vegetazione. Il territorio è celebre per le sue estese coltivazioni florovivaistiche che tingono le colline di mille colori. Le zone non coltivate ospitano fitti boschi di querce, castagni e roverelle, ricchi di biodiversità. Dalle alture del borgo si gode di una vista panoramica eccezionale sulla Valle del Sacco e sui circostanti complessi montuosi. Piccoli laghetti e sorgenti idriche arricchiscono un ecosistema naturale dinamico e intatto.

TOP 5

Museo Preistorico di Pofi

Ospitato in una moderna struttura nel centro storico, è celebre per i resti dell'Uomo di "Argil". L'allestimento, fortemente didattico e interattivo, si snoda tra fossili di fauna pleistocenica, strumenti in pietra e ricostruzioni accompagnano il visitatore in un imperdibile viaggio nel tempo.

- 1 - Condividere i ritmi del BomboKlat
- 2 - Visita guidata al Museo Preistorico
- 3 - Spaghetti, Pumpudurella e Basilico
- 4 - La biblioteca e le sue iniziative
- 5 - Viaggio nelle terre "Ecomuseo Argil"



LELLA - IL POMODORO

Ecco LELLA Pumpudurella di Pofi! Dolce e succoso, il pomodoro è una bacca magica piena di vitamine. Insieme a Lillo il mirtillo e gli amici del GAL Terre di Argil, Lella difende la biodiversità locale. Partecipa ai laboratori: mangia sano, proteggi la natura e unisciti alle avventure golose di questi fantastici eroi del sapore!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Pofi sorge su un antico vulcano spento! Grazie a questo terreno speciale, la flora è ricchissima: nei boschi crescono alberi giganti e piante rare come il pungitopo selvatico. Sotto terra scavano le loro tane i tassi e le talpe, mentre nei cieli vola il gheppio, un piccolo falco che sa rimanere fermo in aria come un elicottero. Il paesaggio vulcanico è un'attrazione naturalistica pazzesca!

MITI E LEGGENDE

Tanto, tantissimo tempo fa, la terra sotto il paese di Pofi tremava e sputava fuoco: il paese sorge infatti su un antico vulcano spento! Ma la vera sorpresa è che qui gli archeologi hanno trovato i resti dell' "Uomo di Pofi", un antichissimo cacciatore preistorico vissuto centinaia di migliaia di anni fa. Immaginate di camminare dove un tempo si cacciavano i mammut!



Prossedi

Adagiato su un colle boscoso al confine naturale tra la provincia di Latina e quella di Frosinone, il comune di Prossedi sorge nella parte meridionale del Lazio, dominando la Valle dell'Amaseno. In auto, il borgo è raggiungibile percorrendo la Strada Statale 156 dei Monti Lepini (accessibile sia dal casello A1 di Frosinone sia dalla via Appia venendo da Latina). Per chi preferisce il treno, la stazione ferroviaria più vicina è quella di Priverno-Fossanova sulla linea Roma-Napoli, da cui si prosegue comodamente verso il paese tramite i servizi di autobus regionali Cotral.

A livello urbanistico, Prossedi conserva in modo impeccabile l'impianto originario di borgo fortificato medievale. L'accesso al centro storico avviene ancora oggi attraverso la maestosa Porta Principale, sormontata da un grande orologio. Il tessuto urbano si articola attorno all'imponente Palazzo Baronale dei principi Chigi ed è caratterizzato da vicoli acciottolati perfettamente curati, case in pietra, archi e piazzette medievali che offrono scorci panoramici sulla valle rurale circostante. Fanno parte del territorio comunale anche le caratteristiche frazioni rurali, come Pisterzo, un piccolo borgo concentrico di straordinario fascino urbanistico.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
1.108

provincia
FROSINONE





SP252

GIULIANO DI ROMA

PROSEDI

Prossedi

VILLA SANTO STEFANO

SS156

Grotta degli Ausi



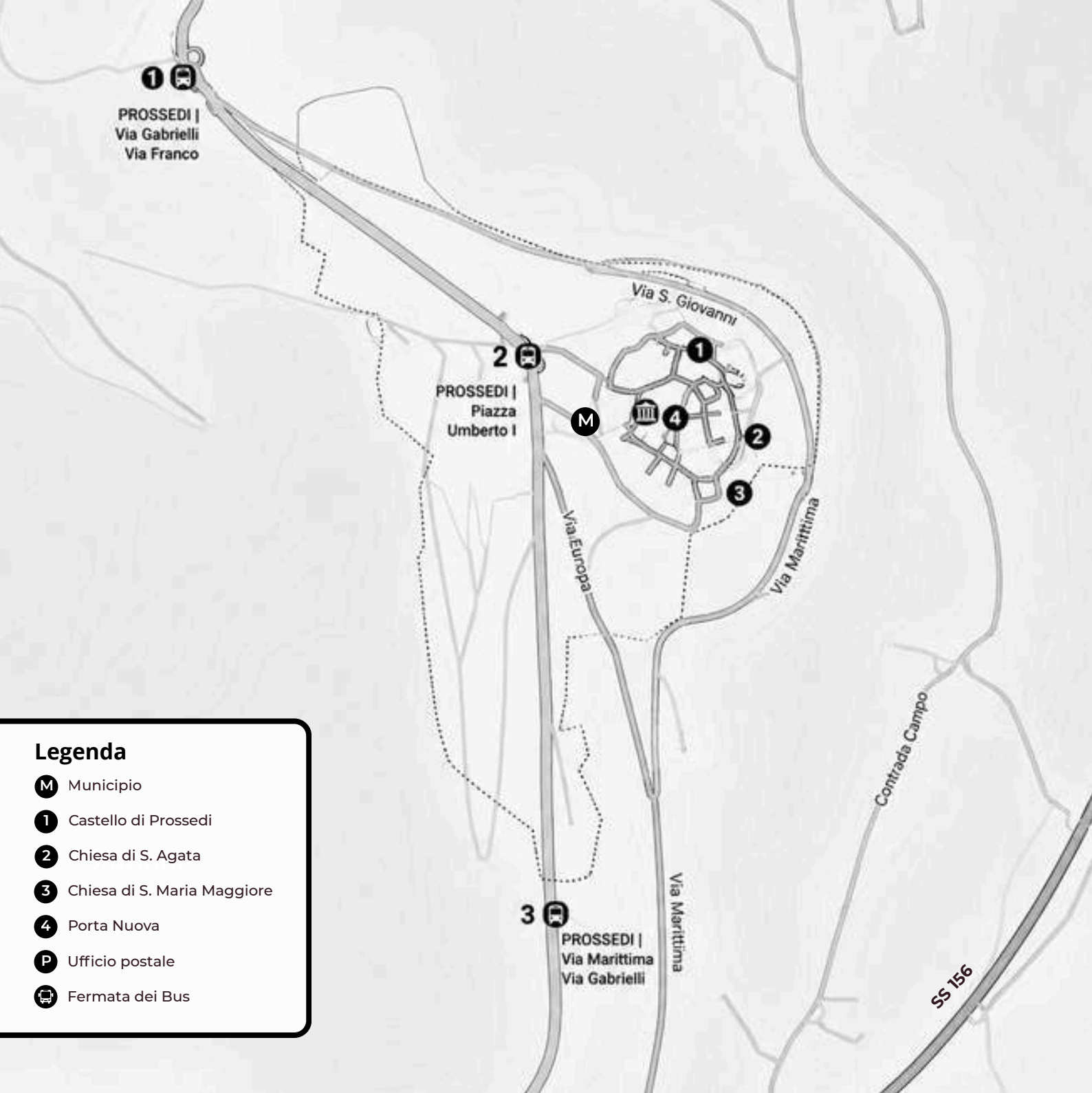
SS156

SS156

PISTERZO

ROCCASECCA DEI VOLSCI

SERRONI



1 
PROSEDI |
Via Gabrielli
Via Franco

2 
PROSEDI |
Piazza
Umberto I

3 
PROSEDI |
Via Marittima
Via Gabrielli

Legenda

-  Municipio
-  Castello di Prossedi
-  Chiesa di S. Agata
-  Chiesa di S. Maria Maggiore
-  Porta Nuova
-  Ufficio postale
-  Fermata dei Bus

Il periodo migliore per visitare Prossedi è l'estate e l'inizio dell'autunno. Un evento di grande rilevanza ludico-culturale è la manifestazione "Vicoli di Notte", che si tiene in estate: il borgo antico si anima con percorsi enogastronomici, spettacoli teatrali, musica dal vivo e mostre artigianali all'interno delle antiche cantine aperte per l'occasione. Molto sentite sono anche le tradizionali feste patronali di Sant'Agata e le rassegne dedicate alla valorizzazione della cucina contadina dei Monti Lepini.

La storia del comune è indissolubilmente legata alle grandi famiglie della nobiltà romana e laziale, tra cui i Conti di Ceccano, i Colonna, i Massimi e infine i Principi Chigi, che hanno lasciato un'impronta indelebile nell'architettura monumentale del paese.

L'ARTE VENATORIA

Nei decenni a cavallo tra Settecento ed Ottocento, Prossedi -ultimo luogo di rifornimento prima degli acquitrini- legò profondamente la propria identità all'arte venatoria; complici la ricchezza faunistica dei suoi boschi e il mecenatismo delle famiglie Massimo e Gabrielli. Meta prediletta per battute di caccia, spesso immortalate in celebri stampe e dipinti d'epoca. Tra gli artisti l'incisore Bartolomeo Pinelli, che ritrasse scene di vita rustica nella campagna laziale, accanto alle celebri serie di acquaforti di Horace Vernet e John Duthé, i quali codificarono l'iconografia della caccia nobiliare ottocentesca.

L'accoglienza turistica è curata da punti informativi comunali e dall'associazionismo locale.

Le proposte di "experience" nel territorio comprendono visite guidate storiche nel centro di Prossedi e nel suggestivo borgo di Pisterzo, escursioni di trekking nei fitti boschi dei Monti Lepini lungo gli antichi sentieri dei briganti, e ricchi itinerari enogastronomici dedicati alla riscoperta di zuppe tradizionali, olio extravergine d'oliva e carni locali.



LE FILIERE AGRICOLE

Prossedi incanta i viaggiatori con la sua filiera olivicola e un turismo enogastronomico d'eccellenza, cuciti su misura attorno a un borgo medievale intatto. I colli circostanti sono interamente disegnati da terrazzamenti ad ulivo che producono un olio pregiato, linfa vitale per l'economia locale. La conservazione delle mura e delle antiche porte attira visitatori da ogni parte. Per il turista, la dimensione sociale coesa del paese si traduce in un'ospitalità calorosa nelle storiche cantine, dove le tradizioni locali si trasformano in percorsi di gusto.

SAGRE E EVENTI

La Sagra delle 7 Minestre (agosto) si tiene nel borgo di Pisterzo, frazione collinare del comune di Prossedi. Questo appuntamento annuale offre un percorso gastronomico con sette diverse minestre.



FOCUS PRODOTTO

A Prossedi, la castagna non è solo un frutto ma una vera e propria risorsa storica legata al territorio dei Monti Lepini. Nei boschi e sull'altopiano del borgo si trovano ancora maestosi castagni secolari, un tempo fondamentali per la sopravvivenza locale durante i periodi di carestia.



LE 7 MINESTRE

Ingredienti (6 persone)

1 filone di pane casereccio raffermo (a fette sottili);
Le 7 Verdure: Cavolo nero, broccolo, bietola, cicoria, borragine, scarola, verza (mondate e lavate); 300g Fagioli cannellini (lessati); 1 Cipolla, 2 spicchi d'Aglio, Peperoncino, Olio EVO, Sale

1. Lessare: Cuocere le 7 verdure insieme in acqua salata, scolarle e conservare il brodo.
2. Soffritto: Rosolare cipolla, aglio e peperoncino in abbondante olio EVO.
3. Insaporire: Unire le verdure e i fagioli al soffritto, aggiungere qualche mestolo di brodo e sobbollire per 15-20 minuti.
4. Strati: Alternare in una zuppiera strati di pane raffermo, fagioli e verdure con il loro brodo bollente. Lasciar riposare 10-15 minuti.

STORIA

Fondato nell'XI secolo da profughi della vicina Priverno, Prossedi nacque come castrum a guardia della Valle dell'Amaseno. Guidato nei secoli dai Ceccano, dai Caetani e dai Gabrielli, passò nel XVIII secolo ai principi Massimi, che ne ridisegnarono l'accesso monumentale. Rimasto un feudo agricolo isolato nello Stato della Chiesa, ha attraversato il XX secolo tutelando il suo impianto medievale, oggi divenuto una preziosa risorsa per il turismo culturale e storico, grazie al fascino intatto delle sue vie.

Pisterzo, un borgo incantato

Arroccato sui Monti Ausoni, incanta con la sua pianta a ferro di cavallo e un'atmosfera sospesa nel tempo. Tra vicoli in pietra e gli scorci mozzafiato, spiccano storici edifici come il medievale Palazzo Gabrielli (il Castello) e la Chiesa di S. Michele Arcangelo del 1600, ricostruita nel 1924.

HERITAGE

La ricchezza di Prossedi risplende nel perfetto stato di conservazione del suo impianto medievale. L'accesso al borgo è introdotto dalla monumentale Porta Nuova, sormontata dalla spettacolare torre dell'orologio voluta dai principi Massimi, che nel Settecento ridisegnarono l'estetica del paese.

Il nucleo antico è dominato dall'imponente Castello Baronale e dalla Chiesa di Sant'Agata, splendido edificio che conserva importanti tesori d'arte sacra. Poco fuori dall'abitato sorge la singolare Chiesa di San Nicola, gioiello romanico cistercense. Le rievocazioni storiche in costume d'epoca, le mostre e il turismo enogastronomico valorizzano un patrimonio culturale fiero, capace di mantenere inalterata nel tempo l'autenticità dei suoi spazi storici e delle tradizioni popolari.



Pisterzo

TERRITORIO

Il territorio di Prossedi si sviluppa sulle colline dei Monti Lepini, affacciandosi sulla verde Valle dell'Amaseno. Boschi di lecci, querce e carpini ricoprono le aree più elevate, mentre i pendii sono caratterizzati da terrazzamenti coltivati a ulivo.

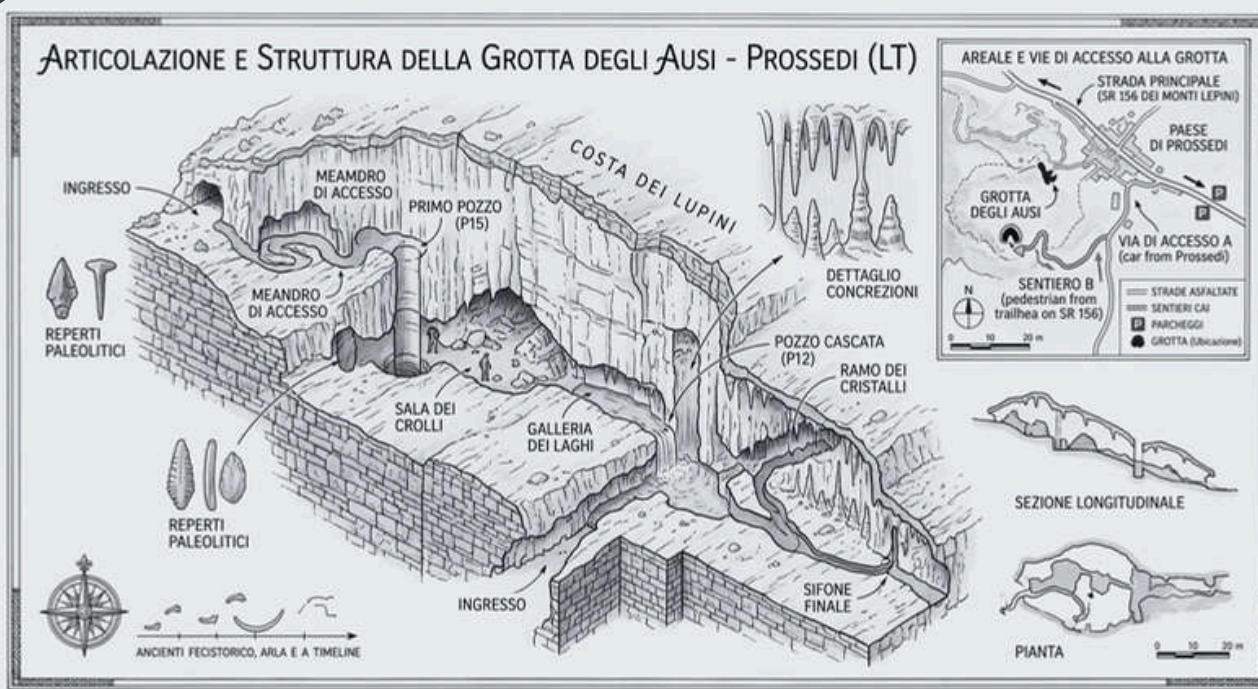
Sentieri e antiche carrarecce attraversano il paesaggio, offrendo itinerari naturalistici e suggestivi punti panoramici.

TOP 5

Grotta degli Ausi

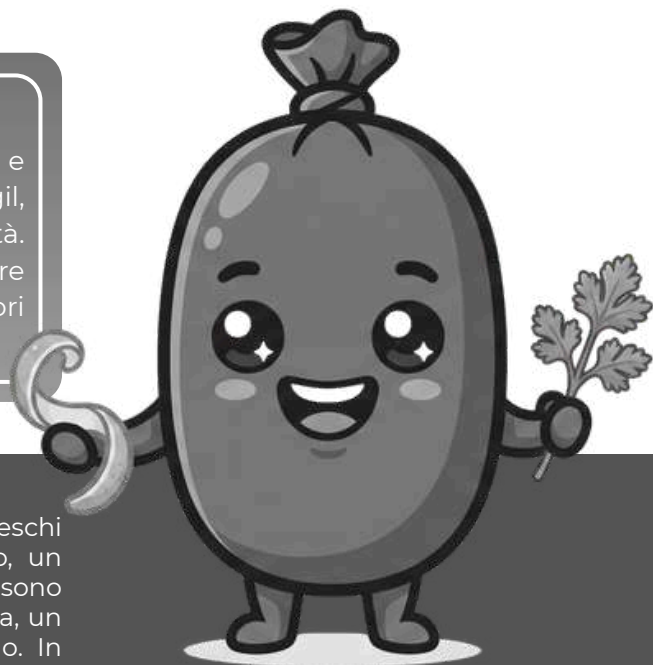
Immersa in un rilassante paesaggio collinare e boschivo è sicuramente una delle grotte calcaree a sviluppo orizzontale più affascinanti del Lazio, ricca di laghetti e vaschette concrezionate e attraversata da un torrente sotterraneo.

- 1 - Gustarsi la sagra dell "Sette Minestre"
- 2 - In bici nella natura di Prossedi
- 3 - Ascoltare musica nei vicoli del borgo
- 4 - Escursione alla Grotta degli Ausi
- 5 - Aperitivo con Zazzichia, Fichi e Bruschette



ZIZI' - LA SALSICCIA

Ciao! Sono Zizzi, la superfantastica salsiccia all'arancia e coriandolo! Insieme a ai miei amici nel GAL Terre di Argil, vivo avventure straordinarie per difendere la biodiversità. Il mio gusto? Un'esplosione di bontà. Partecipa alle nostre avventure, nelle fattorie durante la sagra; Proteggi i colori del gusto ed i sapori della natura.

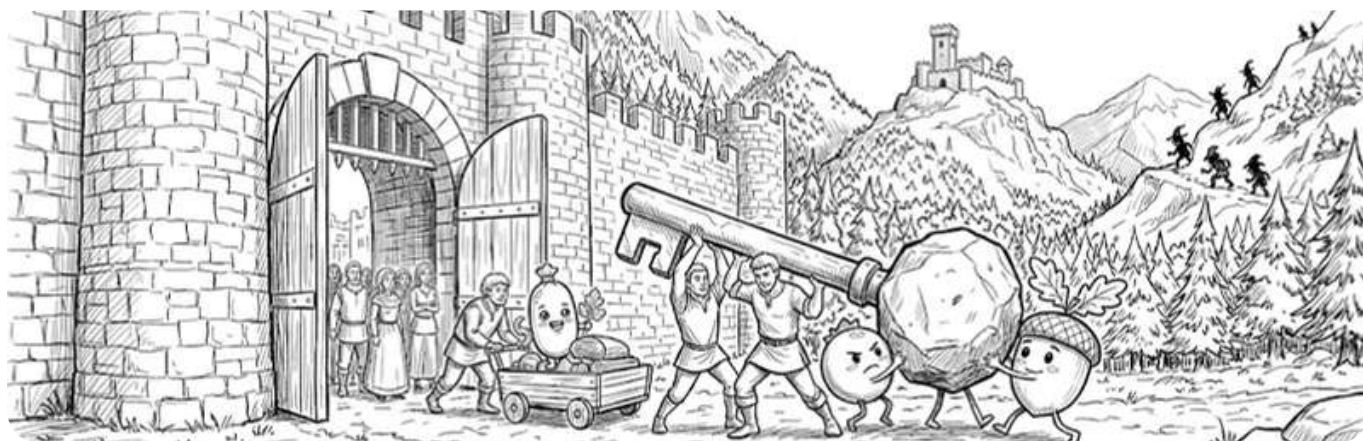


SCOPRI LA BIODIVERSITA'

A Prossedi la natura unisce i monti alla pianura! Nei freschi torrenti che scendono dalle colline vive il tritone crestatto, un piccolo drago d'acqua dolce protetto e molto raro. I boschi sono pieni di alberi di sughera e lecci, dove trova rifugio la martora, un mammifero agile che salta tra i rami come uno scoiattolo. In primavera i sentieri si riempiono del profumo intenso del mirto selvatico.

MITI E LEGGENDE

Attraversando la maestosa porta d'accesso di Prossedi, si fa un vero e proprio salto indietro nel tempo. La tradizione popolare racconta che le grandi mura servissero a difendere i cittadini dai briganti che scendevano dalle montagne boschive, e che le chiavi della porta principale fossero pesanti come macigni.



Rocca d'Arce

Arroccato in modo spettacolare su una vertiginosa rupe calcarea che sovrasta la media Valle del Liri, il comune di Rocca d'Arce sorge nella parte meridionale della provincia di Frosinone, costituendo uno dei punti panoramici più elevati e suggestivi dell'intera area. Raggiungibile in auto tramite l'Autostrada A1 Milano-Napoli, si esce al casello di Ceprano o di Colfelice, proseguendo poi lungo la tortuosa ma panoramica strada provinciale che sale verso la rocca. In treno, le stazioni di riferimento sono Arce o Roccasecca sulla linea per Avezzano, collegate al paese tramite autobus locali Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, Rocca d'Arce è un esempio perfetto di insediamento difensivo d'altura. Il centro storico è interamente aggrappato alla roccia e si sviluppa ai piedi dei ruderi del castello medievale. L'urbanistica è caratterizzata da piazze terrazzate che fungono da veri e propri belvedere sulla valle, vicoli strettissimi scavati nella pietra, antiche porte d'accesso e case medievali che sembrano sfidare la gravità. Il territorio extraurbano è impervio e montano, profondamente rurale, segnato da una vegetazione incontaminata, boschi e antichi sentieri di montagna.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
827

provincia
FROSINONE





FONTANA LIRI

MADONNA
DELLE FOSSE

SANTOPADRE

FONTANELLE

Cascata Pilella



ROCCA D'ARCE

SP23

SR82

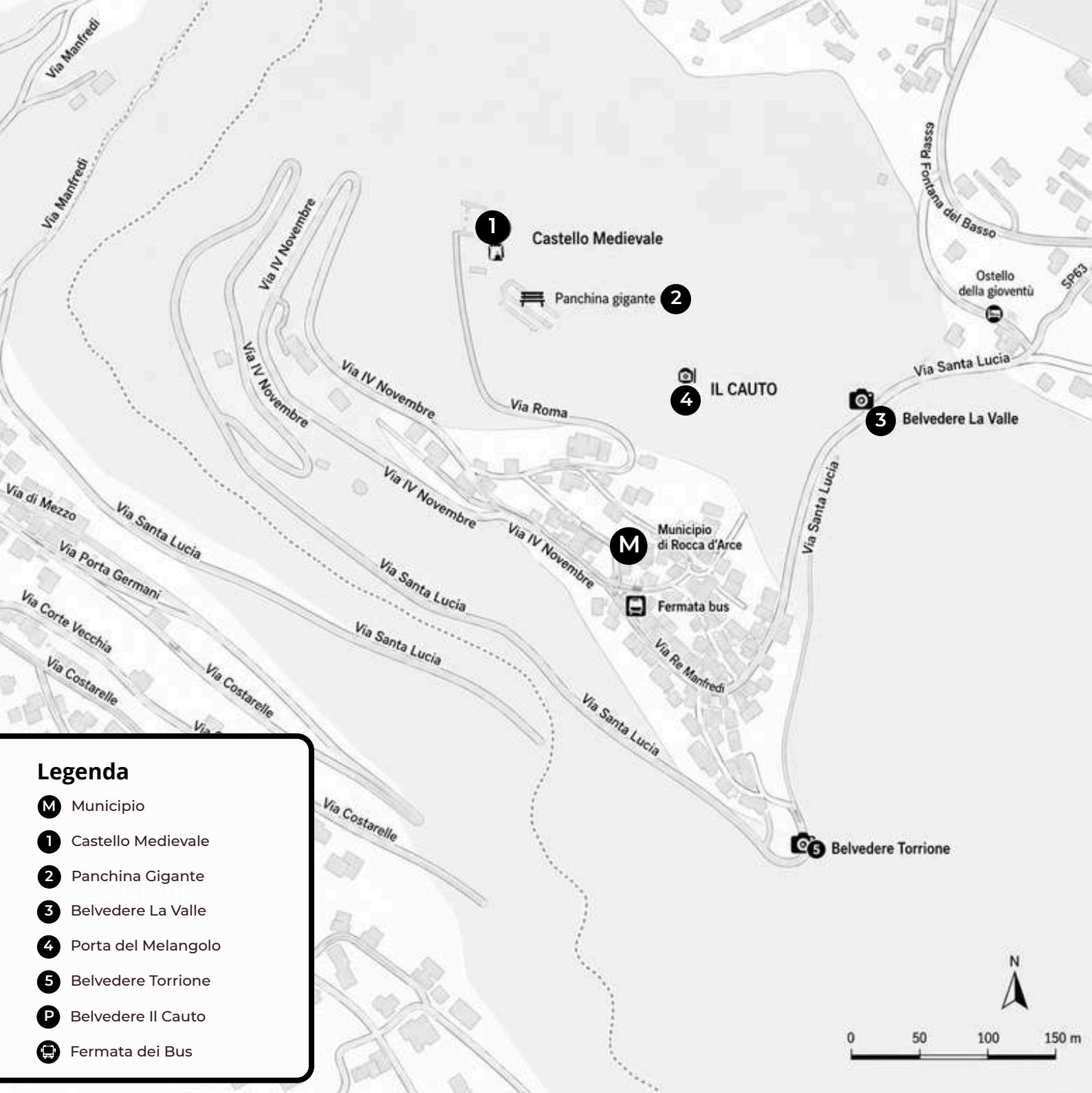
ARCE

FRAIOLI

SR6

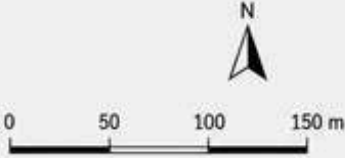
COLFELICE

Villafelice



Legenda

-  Municipio
-  Castello Medievale
-  Panchina Gigante
-  Belvedere La Valle
-  Porta del Melangolo
-  Belvedere Torrione
-  Belvedere Il Cauto
-  Fermata dei Bus



Il periodo ideale per visitare Rocca d'Arce coincide con i mesi estivi, in particolare agosto, quando il borgo si popola di visitatori per le kermesse estive. Di grande rilevanza è la rievocazione storica e le manifestazioni culturali che si svolgono all'ombra dell'antico castello, che fanno rivivere le leggende medievali del borgo. Molto apprezzate sono anche le sagre enogastronomiche dedicate alle crespelle tradizionali e ai piatti a base di prodotti tipici della montagna ciociara.

La rilevanza storica di Rocca d'Arce è straordinaria: nel Medioevo la sua fortezza era considerata inespugnabile e fu al centro delle mire dei re Normanni, degli Svevi e degli Angioini. Biograficamente, il territorio è legato alle vicende di grandi condottieri e della famiglia nobile dei Boncompagni, duchi di Sora, che governarono questi territori strategici di frontiera.

LA "FESTA DELL'EMIGRANTE"

Tra fine Ottocento ed il secondo dopoguerra, Rocca d'Arce ha vissuto una profonda epopea migratoria che ha visto intere famiglie trasferirsi all'estero, dando vita a solide comunità in Francia, Gran Bretagna e, soprattutto, in Canada (a Toronto e Montreal). Questi legami indissolubili con la terra d'origine si rinnovano ogni estate, il 17 agosto, durante la celebre Festa dell'Emigrante. L'evento celebra le radici rocchigiane tra musica, enogastronomia e performace, accogliendo figli e nipoti dei migranti che tornano a ripopolare i vicoli del borgo, unendo passato e presente in un unico abbraccio transoceanico.

Per i turisti sono attivi info-point comunali e l'attivissima Pro Loco di Rocca d'Arce.

Le "experiences" turistiche sono fortemente orientate alla storia e alla natura: imperdibile è l'escursione archeologico-naturalistica fino ai ruderi del Castello e ai resti delle mura poligonali per godere di un panorama mozzafiato a 360 gradi, affiancata da sessioni di trekking fotografico lungo i sentieri della rupe e da degustazioni culinarie di cucina tipica rurale nelle locande del borgo.



LE FILIERE AGRICOLE

L'olivicoltura eroica è la filiera che meglio racconta Rocca d'Arce ai visitatori. I versanti della sua imponente rupe calcarea sono scolpiti da muretti a secco e uliveti arroccati, curati con una fatica manuale che commuove. Questa agricoltura estrema produce un olio extravergine di altissima qualità, orgoglio economico e sociale del borgo. Per il turista, salire quassù significa ammirare un paesaggio agrario che è un presidio d'amore per il territorio, per poi lasciarsi tentare dalle sagre dell'olio nuovo, dove l'ospitalità è genuina come la terra.

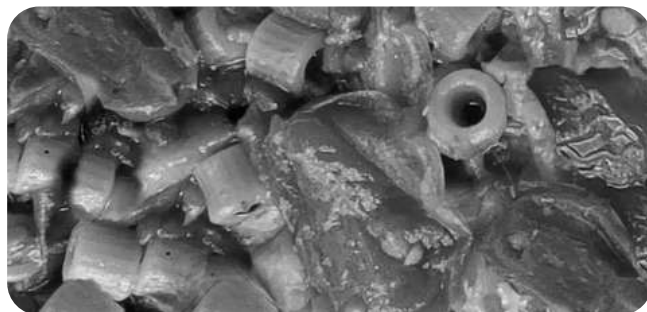
SAGRE E EVENTI

La Panarda di San Cataldo: Si tiene nel mese di maggio. Si tratta di una manifestazione tradizionale che unisce devozione e convivialità, legata al culto di San Cataldo, con la distribuzione rituale di cibo (solitamente legumi e pane).



FOCUS PRODOTTO

I "CANNARUTI", una pasta tipica locale, con un formato di piccolo taglio, bucata nel centro, tradizionalmente consumata durante la "Panarda" l'ultima domenica di maggio. Questo piatto storico, legato ad antiche tradizioni di carità cristiana, si sposa idealmente con sughi locali.



LE FRONNE E PATATE

Ingredienti (4 persone)

1 Kg di patate, 700 g di foglie di cavolo cappuccio, 100 g di pancetta a cubetti, 1 cipolla, 1 peperoncino (facoltativo), Olio extravergine d'oliva e sale q.b.

1. Taglia e bolli: Trita patate e cavolo cappuccio, falli bollire in acqua salata per circa 30 minuti, finché morbidi.
2. Soffriggi: Rosola cipolla, pancetta e peperoncino in olio EVO in una padella capiente.
3. Unisci: Versa le verdure scolate nella padella e manteca a fuoco medio per 10 minuti, schiacciando leggermente le patate.

STORIA

Arroccata su un'aspra rupe, trae origine dall'antica fortezza volsca di Arx. Nel Medioevo divenne una delle roccaforti più inespugnabili del Mezzogiorno, baluardo di confine del Regno di Napoli conteso da imperatori e pontefici. Inclusa nel Ducato di Sora sotto i Boncompagni, perse col tempo la funzione militare. L'Ottocento e il Novecento hanno trasformato il borgo in un tranquillo centro agricolo, duramente provato dai combattimenti sulla linea Gustav nel 1944 e rinato grazie alla tenacia dei cittadini.

Centro Storico di Rocca D'Arce

Dominato dai ruderi del Castello un affascinante balcone da cui vivere tramonti unici. Percorrendo i vicoli in pietra si possono ammirare le antiche mura poligonali, il "Cappellone" della trecentesca Chiesa di S. Bernardo ed il bel porticato ad archi della Chiesa di San Rocco.

HERITAGE

La ricchezza storica di Rocca d'Arce è dominata dalla maestosa e aspra rupe su cui sorgono i resti dell'inespugnabile Castello Medievale, antica fortezza che controllava strategicamente la sottostante Valle del Liri. Passeggiando lungo le ripide stradine si ammirano antiche mura in opera poligonale di origine volsca e la Chiesa Parrocchiale di San Bernardo Pellegrino, situata sul punto più alto del colle.

Di grande interesse storico sono anche i bassorilievi e i resti archeologici di epoca romana sparsi nel territorio. Le tradizioni legate all'olivicoltura eroica e la produzione di olio extravergine d'oliva di alta qualità rappresentano una ricchezza immateriale indissolubile, degnamente celebrata in kermesse enogastronomiche locali che attirano intenditori e turisti.



TERRITORIO

Rocca d'Arce è dominata da una spettacolare rupe calcarea che si innalza isolata nella media Valle del Liri, con il borgo antico arroccato sulle sue pareti.

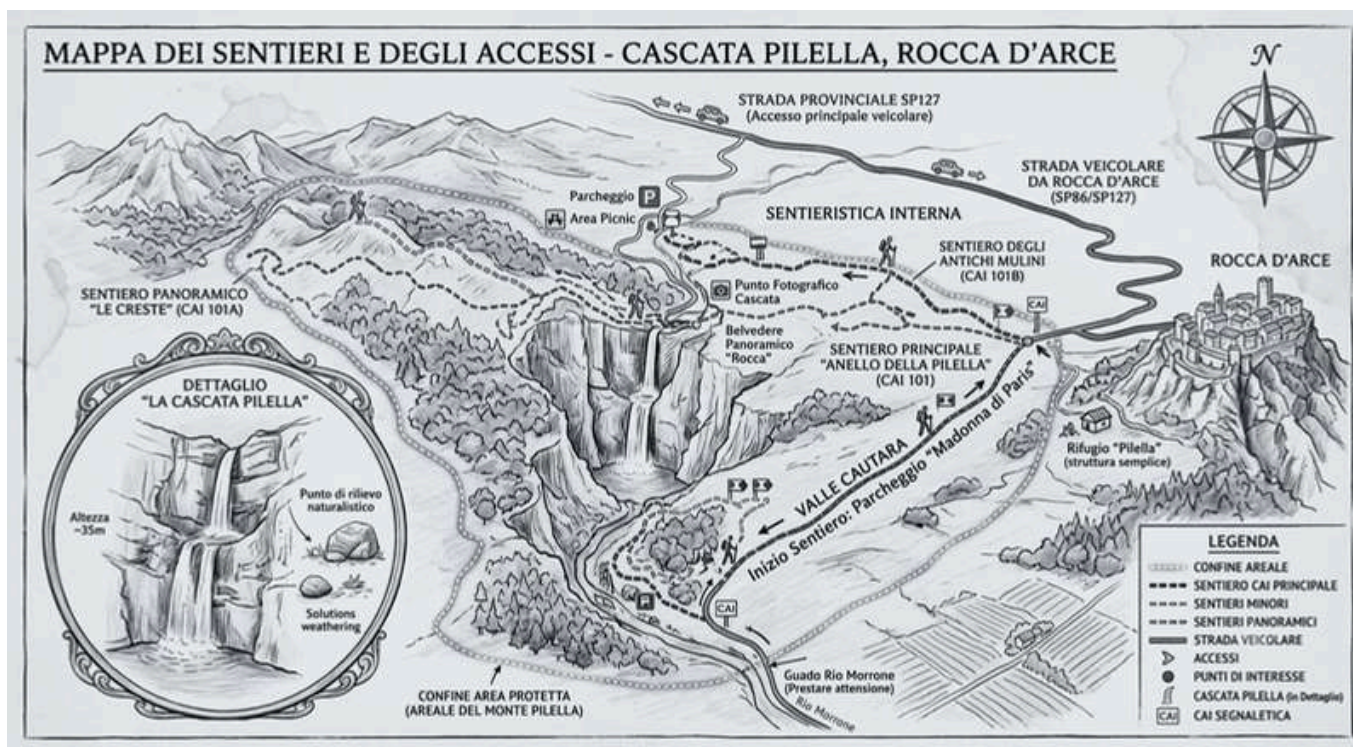
Il territorio alterna gole rocciose, rilievi montani e boschi di leccio, orniello e roverella, mentre i versanti più dolci sono modellati da uliveti terrazzati e muretti a secco. Dalla rocca si apre un panorama eccezionale sulla valle fluviale e sulle catene appenniniche circostanti.

- 1 - Partecipare alla Festa delle Antiche Tradizioni
- 2 - Aperitivo al tramonto dal belvedere
- 3 - Escursione alla Cascata Pilella
- 4 - Fare Yoga all'ombra di un ulivo
- 5 - Sculture in pietra di Vincenzo Bianchi

TOP 5

Cascata Pilella

Un suggestivo tesoro naturale nascosto nella roccia. Immersa in una gola selvaggia lambita dalla vegetazione, il salto d'acqua crea un'atmosfera incontaminata e fiabesca. Il contesto paesaggistico è quello tipico e intatto delle colline ciociare, tra boschi e scorci di rara bellezza.



NCHENZO - L'OLIVA

Sono Nchenzo, la piccola oliva del GAL Terre di Argil! Dalle mie preziose amiche olive nasce l'olio d'oliva, un vero "oro verde" super potente! È super necessario per crescere forti e sani grazie alle sue magiche proprietà. Nelle aziende e nei nostri eventi, vivo mille peripezie per difendere la natura. Proteggila con me!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Rocca d'Arce è un nido d'aquila altissimo! Le sue pareti di roccia verticale sono l'attrazione perfetta per gli amanti della natura selvaggia. Qui vive il passero solitario, un uccellino bluastro che canta tra le rupi. Tra le fessure delle pietre crescono piante rarissime capaci di vivere senza terra. Se guardi in basso, i boschi di castagno ospitano lo scoiattolo meridionale con la sua bellissima coda.

MITI E LEGGENDE

Sulla punta di uno sperone di roccia altissimo, dove solo le aquile osano volare, sorgeva la fortezza di Rocca d'Arce. La leggenda narra che da quella torre i guardiani potessero vedere i nemici arrivare da chilometri di distanza e che usassero specchi magici e segnali di fumo per avvisare i paesi vicini del pericolo.



Santopadre

Situato su un pianoro collinare circondato da fitti boschi e valli profonde, il comune di Santopadre sorge nella parte centro-orientale della provincia di Frosinone, al confine con la suggestiva Valle di Comino. In auto è raggiungibile uscendo al casello di Ceprano dell'Autostrada A1 Milano-Napoli, proseguendo in direzione di Arce e imboccando poi la strada provinciale che sale con ampi tornanti verso il borgo. Chi si sposta in treno può fare riferimento alla stazione di Arce o di Roccasecca, per poi proseguire con i servizi di trasporto pubblico locale garantiti dalle autolinee regionali Cotral.

A livello urbanistico, Santopadre conserva intatto il fascino del borgo fortificato medievale, racchiuso entro una cinta muraria ben conservata su cui si innestano storiche torri di avvistamento a pianta circolare. Il tessuto urbano interno è un labirinto di vicoli acciottolati, passaggi coperti, archetti e antiche case in pietra viva. L'urbanizzazione moderna si è sviluppata in modo armonico all'esterno delle mura, lasciando che il circostante paesaggio agro-rurale – caratterizzato da imponenti terrazzamenti di ulivi secolari, vigneti e vasti boschi di castagno – abbracciasse visivamente l'intero centro storico.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
1.169
provincia
FROSINONE





ARPINO

SANT'AMASIO

ZAGARINO
TOGNA
OLIVE
COLLEFOSSE

SP7

MADONNA
DELLE FOSSE

SANTOPADRE

Gole del Melfa



SP238

ROCCA D'ARCE

FRAIOLI

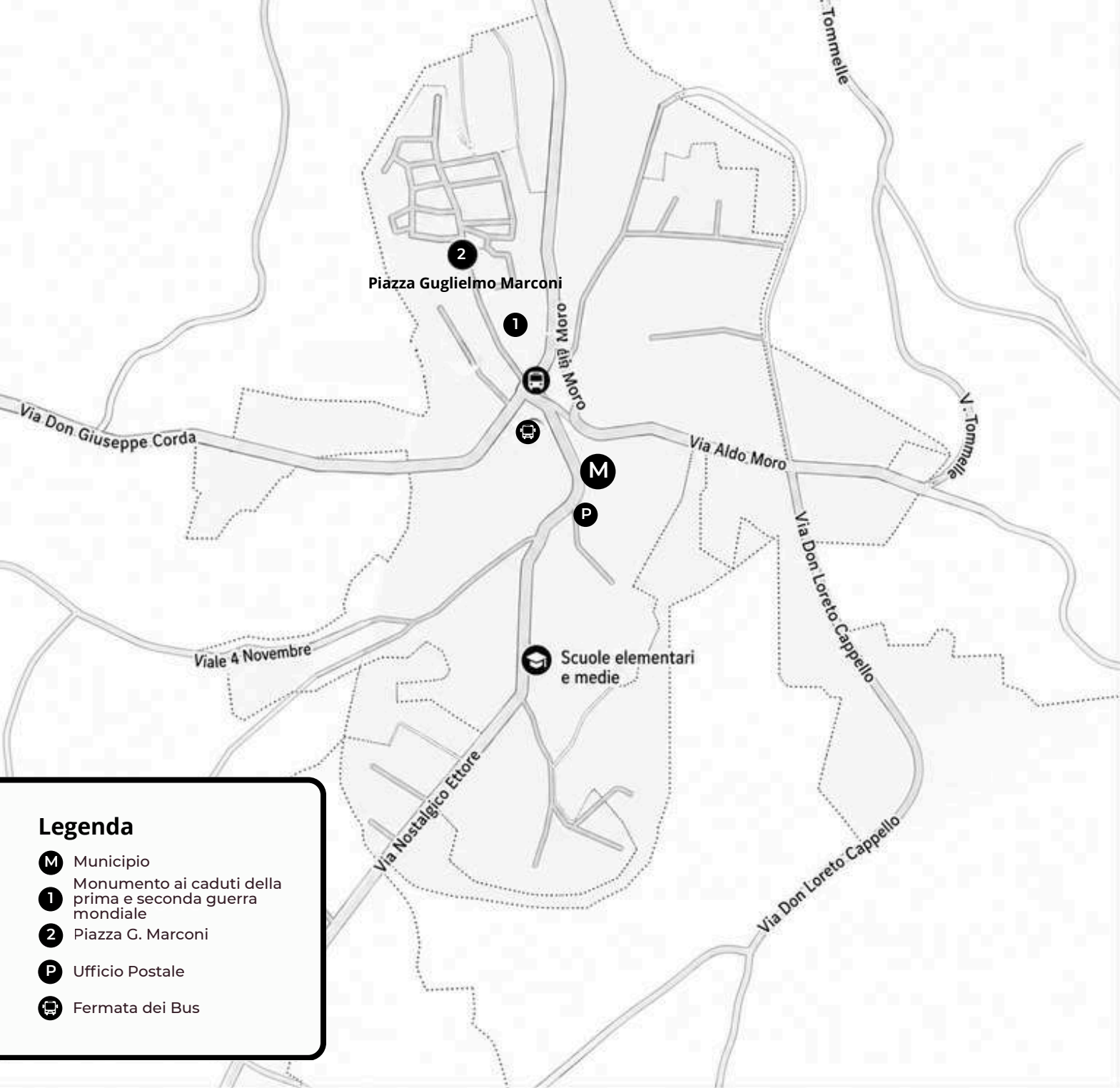
SR6

COLFELICE

Villafelice

ROCCASECCA

COLLE SAN
MAGNO



Il momento migliore per visitare Santopadre è la stagione estiva, in particolare il mese di agosto, in concomitanza con la festa patronale di San Folco Pellegrino. In questo periodo il borgo si anima di una straordinaria atmosfera ludico-culturale, con processioni tradizionali, concerti in piazza e kermesse medievali. Di grande rilevanza enogastronomica sono anche le sagre estive e autunnali dedicate alla celebrazione del pregiato olio extravergine d'oliva locale e dei famosi torroncini artigianali prodotti nel borgo.

La storia e l'identità del comune sono indissolubilmente legate alla figura di San Folco Pellegrino, santo di origine inglese che scelse questi boschi per vivere in eremitaggio e che è venerato come patrono. Il territorio è stato inoltre storicamente controllato dai duchi

AL LIMITAR DEL BOSCO...

Immerso in un paesaggio incontaminato Santopadre vanta un patrimonio boschivo straordinario, dominato da fitti querceti, boschi di faggio e rigogliosa macchia mediterranea. Questa eccezionale copertura verde custodisce un'elevata biodiversità: la flora locale, ricca di specie arbustive e fioriture spontanee come le orchidee selvatiche, si alterna a un sottobosco generoso di funghi e tartufi. Le aree forestali circostanti fungono da corridoi ecologici vitali per la fauna appenninica, offrendo rifugio a rapaci, mammiferi e insetti rari. Un vero polmone verde che unisce pregio naturalistico e fascino wild.

di Alvito e dalla famiglia Boncompagni, che ne hanno segnato l'architettura difensiva.

L'accoglienza dei turisti è promossa da punti informativi comunali e dalle iniziative culturali della Pro Loco. Le proposte di "experience" includono suggestive passeggiate guidate lungo le mura medievali e le torri del centro storico, escursioni di trekking naturalistico nei boschi di castagno circostanti, visite ai frantoi storici e laboratori artigianali per scoprire i segreti della produzione del torrone e della cucina contadina locale.



LE FILIERE AGRICOLE

A Santopadre la filiera dell'olivicoltura tradizionale e l'allevamento estensivo disegnano un paesaggio arcaico, perfetto per chi cerca un turismo lento e autentico. I colli rocciosi, segnati da muretti a secco, ospitano uliveti e pascoli d'altura da cui nascono olio e formaggi squisiti. Le piccole aziende familiari preservano il tessuto sociale, frenando l'emigrazione. Il turista si troverà immerso in una comunità accogliente, dove la cultura rurale si esprime nelle allegre sagre autunnali, occasioni d'oro per scoprire sapori antichi e un folklore intatto.

SAGRE E EVENTI

La Sagra dell'Asparago Selvatico celebra la cucina tipica ciociara a Santopadre, la manifestazione si tiene generalmente a metà aprile. Tra mercatini di artigianato e raduni di auto sportive, potrai riscoprire la cucina tradizionale locale.



FOCUS PRODOTTO

Il tartufo nero estivo (Scorzone) è il prodotto tipico d'eccellenza di Santopadre, celebrato annualmente con il festival "TartufiAmo". Il territorio, ricco di boschi, produce questa pregiata varietà, protagonista della cucina locale e protagonista di eventi enogastronomici estivi nel centro storico, arricchiti da stand e piatti tradizionali.



LE "PIZZELLE" FRITTE

Ingredienti per 15/20 pezzi

Servono 500g di farina, 250-300ml di acqua tiepida, 8-10g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di sale e un pizzico di zucchero. Per il condimento: passata di pomodoro, aglio, basilico, formaggio grattugiato (parmigiano o caciocavallo) e olio per friggere.

1. Impasto: Lavora farina, acqua, lievito, olio e sale; lascia lievitare fino al raddoppio (2-4 ore).
2. Formatura: Crea palline da 50g e lasciale riposare per un'ora.
3. Sugo: Cuoci la passata con aglio e basilico per 20 minuti.
4. Cottura: Stendi le palline a mano e friggile in olio bollente fino a doratura.

*Guarnisci con sugo caldo, formaggio e basilico.

STORIA

Nato nell'alto Medioevo attorno a un insediamento di monaci benedettini, il borgo fu fortificato dai duchi di Alvito e divenne un nodo difensivo del Ducato di Sora sotto i Cantelmo e i Boncompagni. Inserito nel Regno delle Due Sicilie, visse nell'Ottocento la piaga del brigantaggio post-unitario. Il XX secolo è stato caratterizzato da un forte flusso migratorio verso l'estero e dalle distruzioni della seconda guerra mondiale, seguite da una faticosa ricostruzione che ha preservato il caratteristico tessuto urbano.

Centro Storico di Santopadre

Santopadre è un caratteristico borgo medievale della Ciociaria, circondato da boschi, vigneti e uliveti, non lontano dalle Gole del Melfa. Scale e sottarchi, vicoli e sporti, avvolti nel silenzio, disegnano la struttura di questo piccolo centro storico in alta collina, costruito in pietra.

HERITAGE (800)

Il patrimonio monumentale di Santopadre è racchiuso nella fitta eiva cinta muraria medievale, intervallata da antiche torri difensive perfettamente conservate, tra cui spicca la caratteristica torre circolare. Nel cuore del borgo antico si trova la duecentesca Chiesa di San Folco Pellegrino, che custodisce le sacre spoglie del Santo Patrono e importanti opere d'arte sacra locale. La ricchezza rurale del paese è testimoniata dai muretti a secco e dai terrazzamenti coltivati ad ulivo. Il profondo legame con la memoria storica del brigantaggio post-unitario e le sagre dedicate ai piatti tipici della tradizione ciociara, come i "maccaruni", mantengono vivo un folklore locale fiero e un'identità ricca di fascino, devozione religiosa e calore comunitario nel corso dei secoli.



TERRITORIO

Il territorio di Santopadre si estende su un altopiano collinare aspro e suggestivo, situato tra la Valle del Liri e la sponda sinistra del fiume Melfa. Il paesaggio è caratterizzato da una natura incontaminata e da una geomorfologia calcarea, segnata da muretti a secco che delimitano storici terrazzamenti coltivati ad ulivo. La vegetazione spontanea è ricca e variegata, dominata da estesi boschi di quercia, cerro e castagno nelle zone più fresche, che si alternano ad ampie radure destinate al pascolo d'altura. Piccoli fossi e sorgenti montane creano microambienti umidi di grande interesse botanico. Il territorio offre splendidi percorsi escursionistici ideali per il trekking, immersi in un silenzio arcaico e circondati da panorami selvaggi che dominano le gole del Melfa.

- 1 - Cercare tartufi nei boschi di Santopadre
- 2 - Escursione alle Gole del Melfa
- 3 - Tra murales e la tela di Cavalier D'Arpino
- 4 - Imparare l'arte degli gnocchi fatti a mano
- 5 - Partecipare alle iniziative della Pro Loco

TOP 5

Gole del Melfa e sentiero del Tracciolino

Situate a pochi km da Santopadre offrono uno scenario mozzafiato tra rocce calcaree e acque cristalline. Questo scrigno di biodiversità ospita rapaci rari, come l'aquila reale, e una flora rupestre unica, in un connubio perfetto tra selvaggia bellezza naturale e storia ingegneristica.



WOOD - IL TARTUFO

Ciao! Siamo Wood e il suo amico, i tartufi! Viviamo nascosti sottoterra e, per trovarci, ci vuole il naso super sopraffino dei nostri amici cani. Il nostro profumo è speciale, un tesoro nascosto e delizioso! Con Lillo il Mirtillo e gli altri amici difendiamo i segreti del bosco e la biodiversità delle splendide Terre di Argil.



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Rocca d'Arce è un nido d'aquila altissimo! Le sue pareti di roccia verticale sono l'attrazione perfetta per gli amanti della natura selvaggia. Qui vive il passero solitario, un uccellino bluastro che canta tra le rupi. Tra le fessure delle pietre crescono piante rarissime capaci di vivere senza terra. Se guardi in basso, i boschi di castagno ospitano lo scoiattolo meridionale con la sua bellissima coda.

MITI E LEGGENDE

Sulla punta di uno sperone di roccia altissimo, dove solo le aquile osano volare, sorgeva la fortezza di Rocca d'Arce. La leggenda narra che da quella torre i guardiani potessero vedere i nemici arrivare da chilometri di distanza e che usassero specchi magici e segnali di fumo per avvisare i paesi vicini del pericolo.



Sonnino

Situato su un colle calcareo dei Monti Ausoni, al confine meridionale tra la provincia di Latina e quella di Frosinone, il comune di Sonnino sorge in una posizione d'altura spettacolare, cerniera tra l'entroterra rurale e il litorale tirrenico. In auto si raggiunge facilmente percorrendo la Strada Statale 148 Pontina o la via Appia fino a Terracina, per poi imboccare la superstrada Frosinone-Mare e uscire a Sonnino. Per chi viaggia in treno, la stazione di riferimento è Priverno-Fossanova (sulla linea Roma-Napoli), collegata al centro urbano da frequenti corse di autobus Cotral.

Dal punto di vista urbanistico, Sonnino è uno straordinario esempio di architettura medievale a schema concentrico. Il borgo antico è un fitto formicaio di case-torri in pietra, collegate da vicoli strettissimi, ripide scalinate, archi e sottopassi che convergono verso la monumentale Torre Antonelli, simbolo del paese. L'impianto urbanistico è rimasto incredibilmente intatto e domina un paesaggio rurale antropizzato di rara bellezza, caratterizzato da immensi e ripidi terrazzamenti olivicoli sorretti da muretti a secco (le "macere"), che testimoniano una secolare e faticosa epopea contadina.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
7.468
provincia
FROSINONE



FOSSANOVA

LA SASSA

SONNINO SCALO

SP73

Sonnino

SONNINO

CAPOCROCE

SS699

SP73

SP183

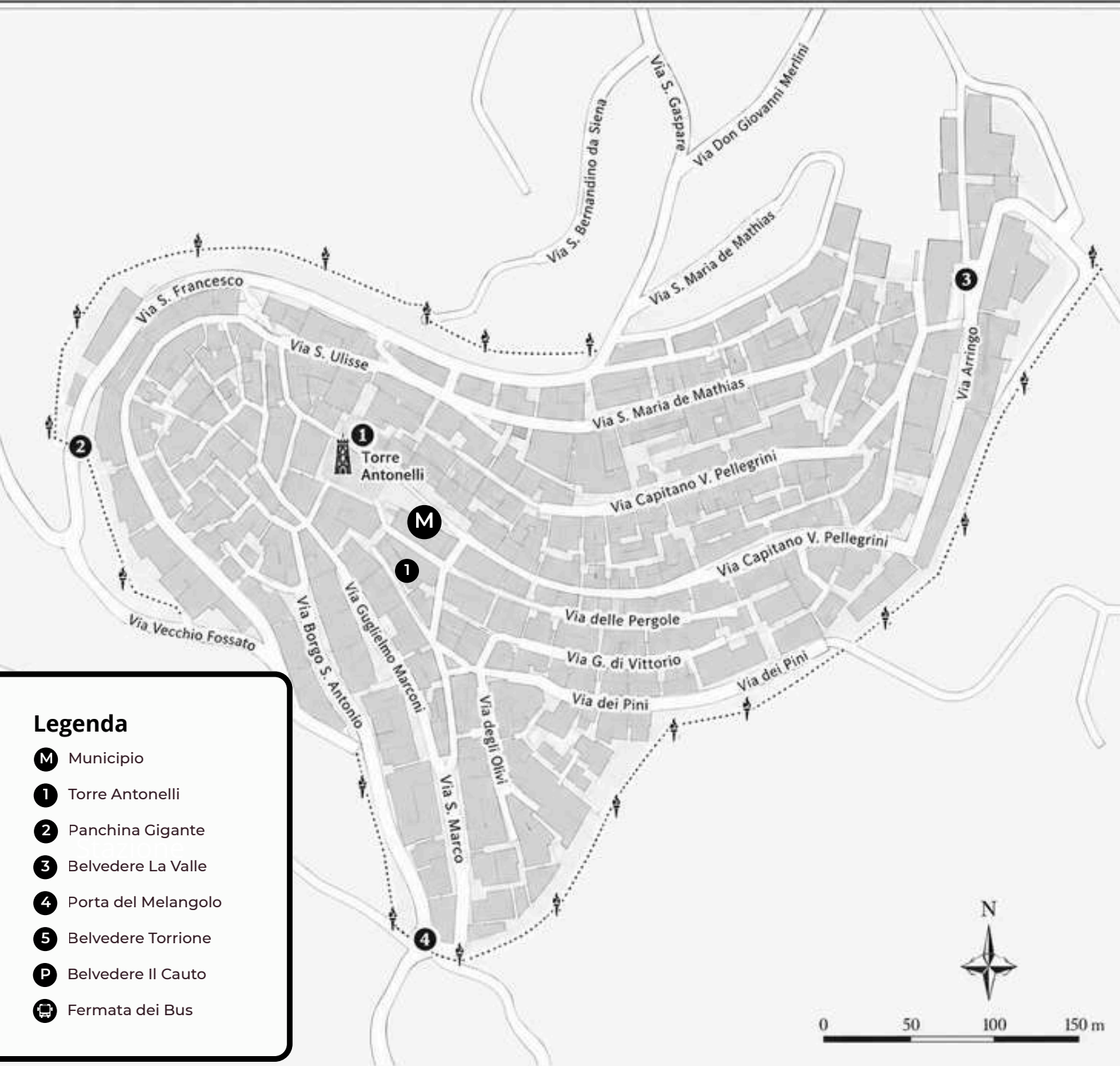
FRASSO

SP79

SP3

Legenda

-  Municipio
-  Torre Antonelli
-  Panchina Gigante
-  Belvedere La Valle
-  Porta del Melangolo
-  Belvedere Torrione
-  Belvedere Il Cauto
-  Fermata dei Bus



Il periodo dell'anno più affascinante per visitare Sonnino coincide con la primavera, nello specifico in occasione della secolare "Sagra delle Torce", un evento singolare di straordinario rilievo antropologico che si tiene alla vigilia dell'Ascensione: i cittadini in costume percorrono di notte i confini del territorio montano recando grandi torce di cera, creando un serpente di fuoco visibile da tutta la valle. Altro momento importante è l'autunno, con le manifestazioni legate alla raccolta delle olive.

Sonnino possiede una storia legata in modo indissolubile al fenomeno del brigantaggio ottocentesco; fu la patria natale del celeberrimo brigante Antonio Gasbarrone. Biograficamente, il comune è legato anche alla figura del Cardinale Giacomo Antonelli, potente segretario di stato di Papa Pio IX, che influenzò profondamente la politica dello Stato Pontificio.

MUSEO DELLE "TERRE DI CONFINE"

Una "perla" nei vicoli del centro storico (via G. Antonelli). Un polo museale demo-etno-antropologico di eccellenza. Si articola in 4 sezioni -dall'allestimento molto curato e dai contenuti di valore, fruibili ed ottimamente esposti- che affrontano la relazione "tra geografia di confine ed il Brigantaggio" nella storia di Sonnino (e della Penisola). Una storia in cui l'ubicazione (proprio sul Confine dei Cippi, lato papalino) e le ingiustizie del potere centrale avevano radicato negli abitanti un'indole ribelle. Geografia e senso comune favorirono il Brigantaggio. Per visite guidate/laboratori: museoterrediconfine@gmail.com

Il viaggiatore può contare sull'accoglienza del Museo delle Terre di Confine e sull'attività informativa della Pro Loco. Le "experiences" turistiche includono le visite guidate al museo antropologico e alle torri medievali, il trekking lungo i "sentieri dei briganti" sui Monti Ausoni, passeggiate guidate tra gli uliveti monumentali della varietà "Itrana" e degustazioni dell'eccellente olio extravergine d'oliva DOP locale direttamente nei frantoi.



LE FILIERE AGRICOLE

La filiera dell'olivicoltura intensiva, legata alla celebre oliva itrana, è il motore e l'orgoglio di Sonnino. Il paesaggio dei Monti Ausoni vi lascerà a bocca aperta: interi versanti sono rivestiti da maestosi terrazzamenti in pietra, capolavoro di ingegneria contadina. Questa produzione impegna l'intera comunità, generando un vivace indotto commerciale. Per il turista è un'esperienza sensoriale completa: potrete passeggiare tra gli ulivi, visitare i frantoi e assistere a riti unici come la processione delle Torce, dove fede, storia e terra si fondono.

SAGRE E EVENTI

A fine agosto, Sonnino ospita la Sagra della Capra: La Sagra della Capra di Sonnino è un appuntamento imperdibile per chi vuole riscoprire le tradizioni gastronomiche e folkloristiche dei Monti Lepini.



FOCUS PRODOTTO

Sonnino è la capitale dell'olivicoltura dei Monti Ausoni e Lepini. Grazie a terreni carsici e metodi biologici, produce circa 750 mila quintali di olive l'anno (varietà Ascolana, Caroleia, Castelvetro e Schiacciatella). L'olio extravergine, pluripremiato ed esportato all'estero, si distingue per un gusto deciso che si sposa perfettamente con condimenti a crudo.



CECACAPRETE AL SUGO DI CAPRA

Ingredienti (4 persone)

Per la pasta servono 400g di farina e 200ml di acqua tiepida. Per il sugo: 600g di carne di capra a pezzi, 700ml di passata di pomodoro, 1 bicchiere di vino rosso, sedano, carota, cipolla, peperoncino (a piacere), olio EVO e pecorino.

- 1.Sugo: Rosola la carne con il trito di odori, sfuma con il vino e cuoci nel pomodoro a fuoco lento per 2-3 ore.
- 2.Pasta: Impasta farina e acqua, crea dei cilindretti arrotolando le strisce di pasta tra i palmi e lascia asciugare.
- 3.Finitura: Cuoci i Ciacaprete in acqua salata, scolali e saltali nel sugo con una manciata di pecorino.

STORIA

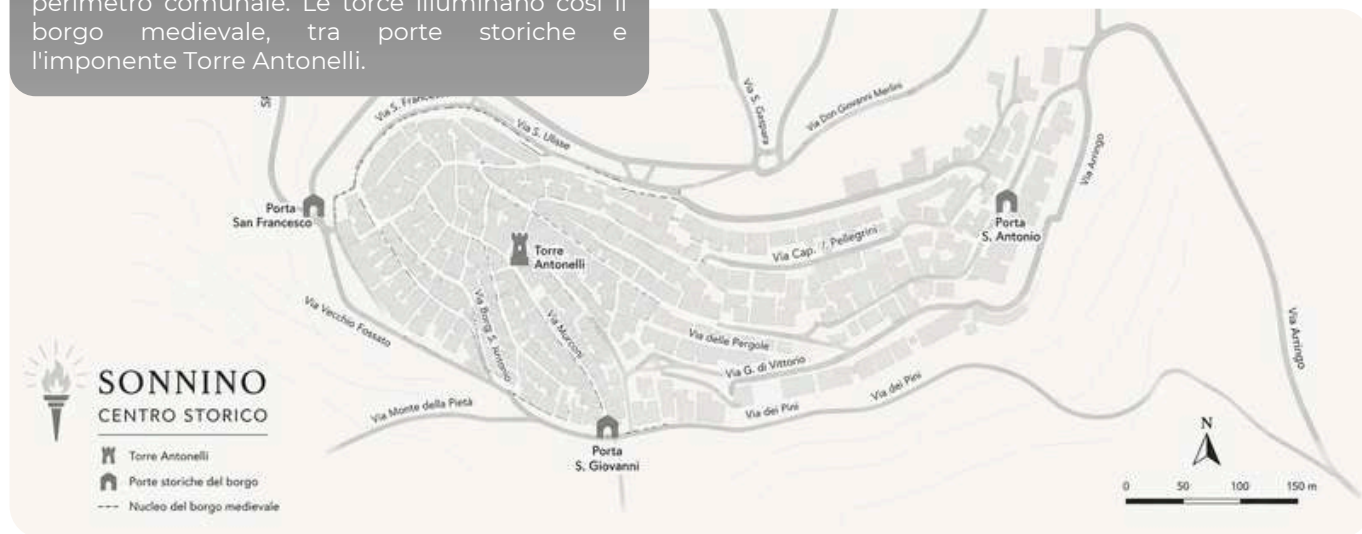
Sonnino sorse nell'VIII secolo come castrum d'altura contro le incursioni saracene. Posto sul tormentato confine tra Stato Pontificio e Regno di Napoli, fu dominato dai Caetani e dai Colonna. Tale isolamento ne fece, nell'Ottocento, la capitale del brigantaggio, tanto da subire la demolizione di un quartiere per ordine papale nel 1819. Nel XX secolo, dopo i danni del secondo conflitto mondiale, il comune ha legato la sua economia all'eccellenza dell'olivicoltura, celebre per la qualità dell'oliva itrana.

Centro Storico di Sonnino

Ogni anno il pomeriggio antecedente la festa dell'Ascensione inizia un evento sensazionale. Centinaia di persone, partendo dal centro di Sonnino, si dirigono verso i confini del proprio territorio. Per tutta la notte, sino all'alba, illuminati da torce, viene segnato l'intero perimetro comunale. Le torce illuminano così il borgo medievale, tra porte storiche e l'imponente Torre Antonelli.

HERITAGE

Il patrimonio di Sonnino mostra con orgoglio le sue radici di borgo di frontiera. Il centro storico conserva una splendida struttura medievale, dominata dall'imponente Torre Antonina e da porte fortificate come Porta Riore. Il patrimonio d'arte sacra risplende nella Collegiata di San Michele Arcangelo e nel vicino Santuario della Madonna delle Grazie. La secolare e tormentata storia del brigantaggio ottocentesco è celebrata nel Museo Terre di Confine, uno spazio espositivo che approfondisce l'identità antropologica del territorio. L'eccellenza dell'olivicoltura e la storica e suggestiva processione delle Torce, rito pasquale carico di misticismo e folklore, completano una tradizione immateriale di immenso valore culturale, che unisce fede, storia ed eccellenza rurale.



TERRITORIO

Il territorio di Sonnino si estende dai rilievi calcarei dei Monti Ausoni fino alla pianura pontina. Falesie, doline e campi carreggiati caratterizzano un paesaggio dominato da lecceti e macchia mediterranea. Elemento distintivo sono i grandi terrazzamenti in pietra a secco coltivati a oliva itrana, attraversati da sentieri panoramici con vedute fino al Mar Tirreno e alle Isole Ponziane.

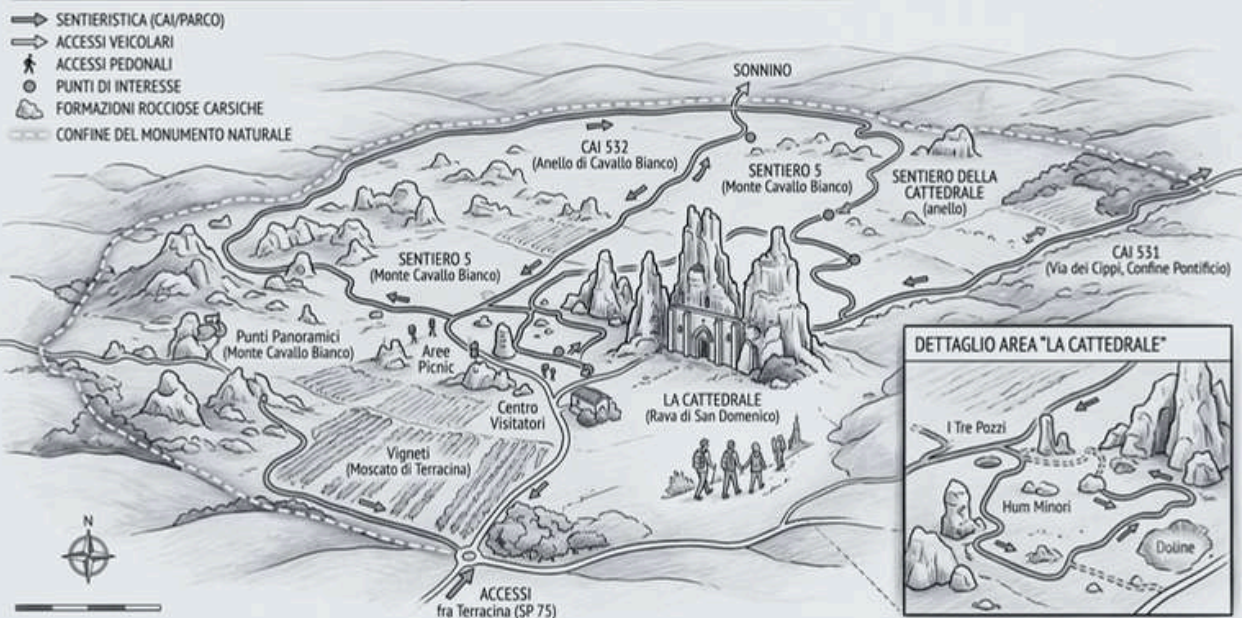
- 1 - Un' escursione a Campo Soriano
- 2 - Partecipare alla Festa delle Torce
- 3 - Assaggiare l'olio di Itrana
- 4 - Visita ed attività Museo Terre di Confine
- 5 - Passeggiare tra gli ulivi e visitare le aziende

TOP 5

Il Monumento Naturale di Campo Soriano

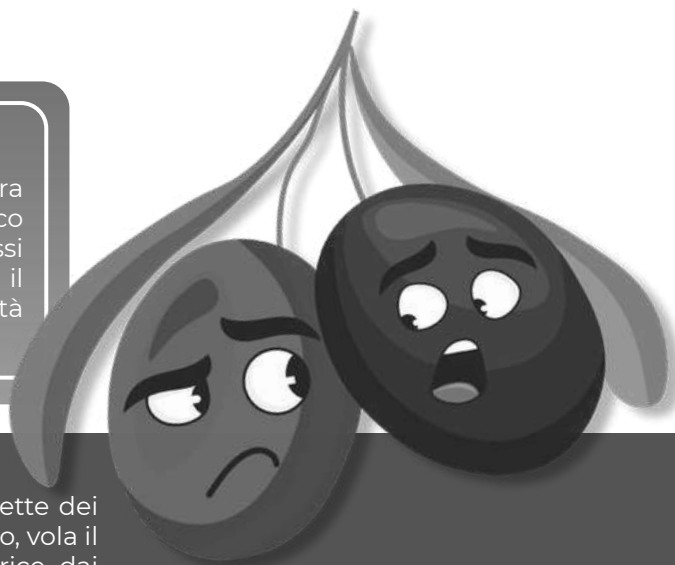
Situato tra Terracina e Sonnino, stupisce per il suo paesaggio carsico unico, dominato da spettacolari pinnacoli di roccia. Tra questi spicca la "Cattedrale", un maestoso monolito alto oltre dieci metri, incastonato in una suggestiva conca tra vigneti, ulivi e la macchia mediterranea.

MONUMENTO NATURALE DI CAMPO SORIANO - AREA, ACCESSI E SENTIERISTICA INTERNA



CHENZO - L'ITRANA

Ciao! Sono Chenzo, l'oliva Itrana! Dalla mia spremitura nasce l'olio d'oliva, un oro liquido super prezioso e unico per la nostra dieta. È ricchissimo di vitamine e grassi buoni che vi aiutano a crescere forti e sani! Con Lillo il Mirtillo e i nostri amici, difendiamo la preziosa biodiversità delle splendide Terre di Argil!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

A Sonnino l'avventura si accende tra gli ulivi secolari e le vette dei Monti Ausoni! Qui, sulle pareti di roccia vicino all'antico borgo, vola il raro falco pellegrino, mentre nei boschi si nasconde l'istrice dai lunghi aculei. L'attrazione naturale più bella sono i sentieri montani, dove crescono splendide orchidee selvatiche. È un regno di pietra e natura intatta, perfetto per piccoli esploratori coraggiosi.

MITI E LEGGENDE

Tra i vicoli stretti, le torri e le case di pietra di Sonnino, le storie dei briganti sono una cosa seria! Il più famoso di tutti si chiamava Gasbarrone: un uomo con un grande cappello a punta e il mantello che si nascondeva tra le rocce del paese. I bambini si divertono ancora oggi a giocare a guardie e ladri cercando i suoi nascondigli segreti.



Torrice

Adagiato su una dolce collina tufacea nel cuore della Valle del Sacco, il comune di Torrice sorge in una posizione centrale nella provincia di Frosinone, a brevissima distanza dal capoluogo. Per raggiungere il borgo in auto, il percorso principale prevede l'utilizzo dell'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Frosinone o di Ceprano e immettendosi sulla Strada Statale 6 Casilina, da cui si devia per salire al paese. Chi viaggia in treno può fare scalo alla stazione ferroviaria di Frosinone, ottimamente collegata al centro di Torrice tramite frequenti corse di autobus delle autolinee Cotral e trasporti locali.

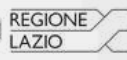
L'assetto urbanistico di Torrice rispecchia la sua evoluzione da castrum medievale a vivace centro agricolo. Il nucleo antico conserva un impianto raccolto, sviluppatosi attorno alla struttura dell'antico castello (di cui restano i suggestivi ruderi e i muraglioni) e alla settecentesca Chiesa di San Lorenzo Martire. Il centro storico è caratterizzato da vicoli acciottolati e piazzette che si aprono sulla campagna circostante. L'espansione urbana moderna si è estesa in modo radiocentrico verso le numerose e attive contrade rurali, immerse in un paesaggio agrario collinare coltivato a ulivi, vigneti e foraggi.

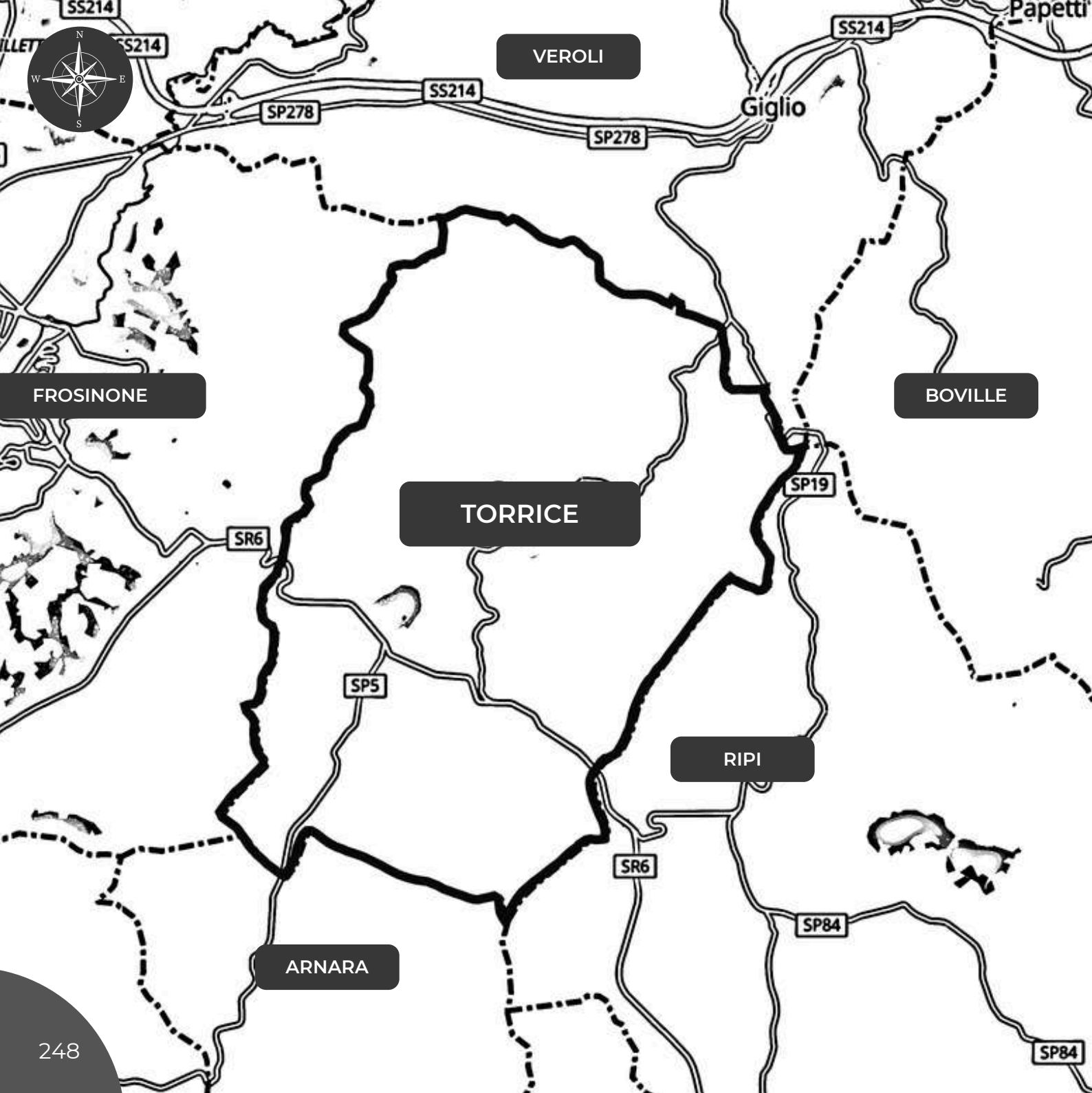


**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
4.640
provincia
FROSINONE







Fontana Longa 1

M Comune di Torrice

2

Legenda

- M Municipio
- 1 Fontana Longa
- 2 Anfiteatro
- P Ufficio Postale
- Fermata dei Bus

Il periodo migliore per pianificare una visita a Torrice è la stagione estiva, in particolare il mese di agosto. È in questo momento che il borgo celebra il suo santo patrono, San Lorenzo, con una serie di eventi ludico-culturali di grande richiamo che uniscono spettacoli musicali, rievocazioni storiche e kermesse d'arte.

Altrettanto rilevanti sono le manifestazioni enogastronomiche estive e autunnali organizzate nelle contrade, occasioni perfette per assaporare i prodotti genuini della filiera agroalimentare locale e i piatti tipici della tradizione ciociara. A livello di legami biografici e storici, Torrice è stata a lungo un possedimento strategico conteso tra la diocesi di Frosinone e influenti famiglie nobiliari dello Stato Pontificio.

Il comune ha dato i natali a stimati professionisti, artigiani ed esponenti della cultura rurale che hanno saputo mantenere

vivo il patrimonio immateriale delle tradizioni popolari.

Per l'assistenza ai visitatori sono attivi punti informativi comunali e il dinamico associazionismo della Pro Loco di Torrice.

Le proposte di "experience" turistica includono passeggiate storiche e culturali nel borgo fortificato alla scoperta dei resti del castello, itinerari cicloturistici e passeggiate verdi tra le contrade rurali, e tour enogastronomici dedicati alla degustazione dell'olio d'oliva locale e di specialità culinarie uniche come i tradizionali fegatelli di maiale.

NICOLA RICCIOTTI, EROE DEL RISORGIMENTO

Nato a Torrice (FR) nel tardo Settecento -ex capitano dell'esercito napoleonico- fu il principale promotore della Carboneria in Ciociaria; incarnando l'ideale di un'Italia unita e liberata dal giogo pontificio. Diffuse capillarmente i valori democratici e patriottici della Carboneria. Si stabilì a Frosinone, ove, nel gennaio 1821 istituì la storica "Vendita" cittadina, aggregando patrioti come Nicola Ricciotti. Coordinò i tentativi insurrezionali del 1821. Dopo il loro fallimento sfuggì alla cattura, continuando a tessere la rete clandestina. Esempio emblematico di coraggio e dedizione al Risorgimento.



LE FILIERE AGRICOLE

La filiera agricola di Torrice valorizza la tradizione rurale ciociara attraverso una produzione sostenibile a chilometro zero. Il territorio si distingue per la coltivazione di uliveti, cereali e zafferano, affiancata da un'importante filiera lattiero-casearia locale. Grazie a spacci aziendali, mercati diretti e progetti di agricoltura sociale, il comparto garantisce tracciabilità, freschezza e un forte legame economico e sociale con la comunità.

SAGRE E EVENTI

a Sagra dell'Uva di Torrice (spesso chiamata Sagra dell'Uva Tufare) si tiene solitamente nel primo fine settimana di ottobre lungo Viale Regina Elena. L'evento celebra la tradizione contadina ciociara con degustazioni di vini locali.



FOCUS PRODOTTO

L'abbuticchio è un prodotto tipico di Torrice, costituito da un involtino di trippa ovina (agnello o pecora) farcito con uovo sodo, prosciutto o pancetta e pecorino. Aromatizzato con spezie e cotto in salsa di pomodoro, si distingue per un sapore intenso e caratteristico, dove prevale l'aroma deciso della carne ovina.



ABBUTICCHIO (O ABBUTICCHI)

Ingredienti per 10/12 abbuticchi

Servono 500g di trippa di agnello, budelline per legare, 150g di pancetta o prosciutto, 100g di pecorino, 4 uova sode, 700ml di pomodoro, vino bianco, odori (aglio, prezzemolo, rosmarino, peperoncino), olio EVO e sale.

- 1.Base: Lessa la trippa, raffreddala e tagliala a quadrati.
- 2.Ripieno: Farcisci ogni pezzo con uovo sodo, pancetta, pecorino e aromi.
- 3.Chiusura: Arrotola e lega gli involtini con le budelline.
- 4.Cottura: Rosola con aglio e olio, sfuma col vino e unisci il pomodoro.
- 5.Finitura: Stufa a fuoco lento per 1-2 ore.

STORIA

Nata nel Medioevo attorno a una torre d'avvistamento a difesa di Frosinone, Torrice è documentata dal X secolo. Inclusa nei domini della Chiesa, fu amministrata direttamente dalla Camera Apostolica, mantenendo nei secoli una forte vocazione contadina e artigianale. Nell'Ottocento partecipò attivamente ai moti risorgimentali, mentre nel XX secolo il territorio è stato segnato dal passaggio del fronte nel 1944 e da un notevole sviluppo edilizio e demografico nel dopoguerra, integrandosi nella macroarea urbana.

Centro Storico di Torrice

Sorge su una panoramica collina d'impianto medievale. Passeggiando tra i vicoli si scoprono i resti dell'antico castello, trasformato nel seicentesco Palazzo dei Marchesi Manni. Spiccano poi la barocca Chiesa di San Lorenzo, con una tela del Cavalier d'Arpino, e la seicentesca Chiesa di Santa Lucia.

HERITAGE

Il cuore storico di Torrice si sviluppa attorno al nucleo antico medievale, dove sorge la Chiesa Collegiata di San Pietro Apostolo, splendido edificio barocco che ospita pregevoli tele e arredi sacri. Il tessuto urbano conserva il fascino dell'antica pietra con torri difensive incorporate nelle abitazioni. Di grande valore artistico è anche il Santuario della Madonna di Costantinopoli, meta di profonda devozione popolare. Il patrimonio culturale immateriale è legato ai moti del Risorgimento e alla valorizzazione dell'artigianato artistico locale. Eventi popolari tradizionali e rievocazioni storiche fanno rivivere le antiche usanze contadine e le specialità della cucina ciociara, preservando con cura il legame generazionale tra i residenti e la propria storia comune.



TERRITORIO

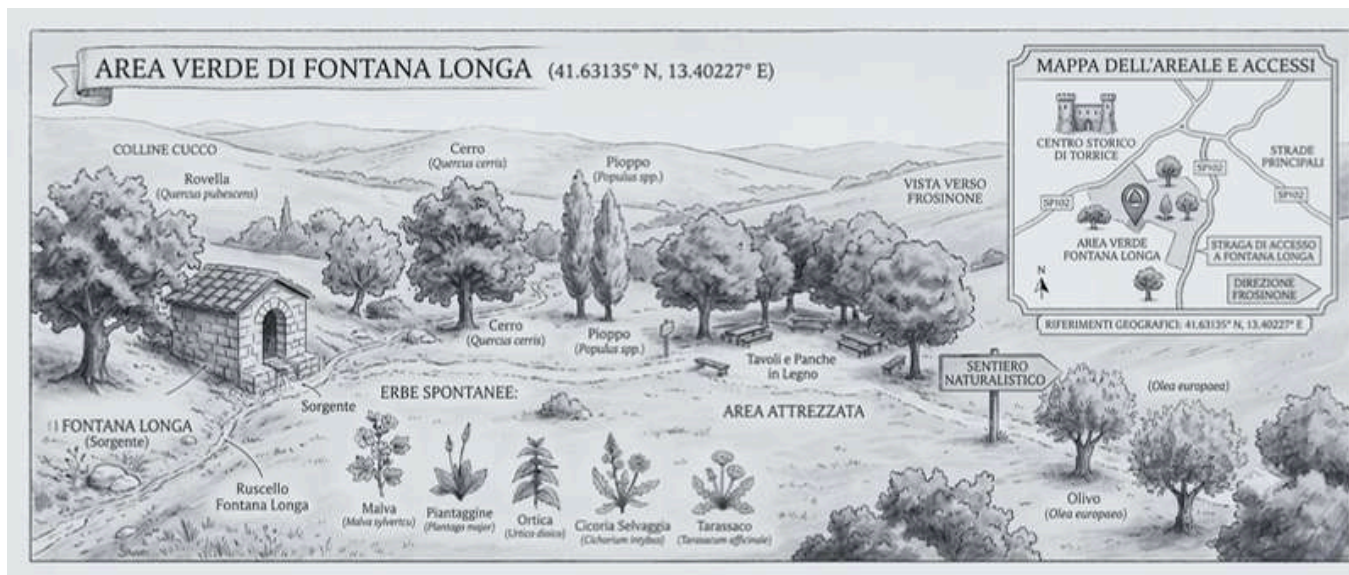
Il territorio di Torrice si sviluppa su un sistema di dolci colline tufacee ed argillose situate al centro della Ciociaria, a breve distanza dal capoluogo Frosinone. Il paesaggio naturale si presenta come una tipica e rigogliosa campagna collinare, dove piccoli rilievi boscosi si alternano ordinatamente a vallate fertili solcate da modesti corsi d'acqua a regime torrentizio. La vegetazione boschiva spontanea è composta principalmente da roverelle, cerri e castagni, mentre le aree collinari esposte al sole sono ricoperte da vigneti e ordinati uliveti. L'assetto del territorio mostra un armonico equilibrio tra la presenza di aree residenziali e ampi spazi rurali incontaminati. Strade vicinali e sentieri interpoderali offrono piacevoli percorsi per passeggiate panoramiche nel verde.

- 1 - Iniziative Pro Loco e Ass.ne "I Viandanti"
- 2 - Partecipare al Carnevale Torriciano
- 3 - Nicola Fabrizi e Il Risorgimento Italiano
- 4 - Assaggiare una tipicità: gli Abbuticchi
- 5 - 30 Maggio '44: i luoghi di Torrice Crossroads

TOP 5

Area Verde "Fontana Longa"

A pochi km dal centro e' situata la FONTANA LONGA. Un luogo semplice ed incantato. Genuino. Ideale per rilassarsi o fare attività fisica all'ombra di una Roverella o di un Cerro. E, soprattutto, gustando un abbuticchio rilassandosi nell'area attrezzata con tavoli e panche in legno.



KNIDE - L'ORTICA

Ciao! Sono Knide l'Ortica! Ho foglioline verdi seghettate piene di piccoli peli dispettosi che pizzicano se mi tocchi. Ma sono preziosa: offro una casa perfetta a bruchi e farfalle! In più, se mi cucini sono deliziosa, ricca di ferro e vitamine. Difendiamo la biodiversità delle Terre di Argil con il mio grande amico Lillo!



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

Torrice offre un paesaggio di colline verdi, piccoli fiumi e boschetti incantati! Qui la flora è caratterizzata da bellissimi prati di trifoglio selvatico e alberi di olmo. Nel fango vicino ai corsi d'acqua cammina l'airone cenerino in cerca di rane. Di notte la civetta, con i suoi grandi occhi gialli, vigila sui campi cacciando insetti. È un'oasi di pace dove la biodiversità è amica dell'agricoltura.

MITI E LEGGENDE

C'era una volta un antico castello a Torrice che si difendeva dagli attacchi nemici grazie all'astuzia dei suoi abitanti. Si dice che sul tetto della fortezza ci fossero tantissimi camini che fumavano contemporaneamente per far credere agli invasori che all'interno ci fosse un esercito enorme, spaventandoli e facendoli scappare a gambe levate!



Villa Santo Stefano

Adagiato su una collina ai piedi del Monte Siserno, nella fertile Valle dell'Amaseno, il comune di Villa Santo Stefano sorge nella parte meridionale della provincia di Frosinone, al confine con l'area pontina. In auto si raggiunge facilmente tramite l'Autostrada A1 Milano-Napoli, uscendo al casello di Frosinone o di Ceprano e percorrendo la Strada Statale 156 dei Monti Lepini fino alle indicazioni per il paese. In treno, la stazione ferroviaria più vicina è quella di Priverno-Fossanova sulla linea Roma-Napoli, integrata con un regolare servizio di autobus regionali Cotral che serve il centro urbano.

Dal punto di vista urbanistico, il comune conserva la suggestiva fisionomia di un borgo medievale fortificato. Il nucleo antico si articola attorno a Piazza Umberto I ed è dominato dalla mole del Palazzo Marchese e dalla caratteristica Torre Quadrata. Il centro storico è un affascinante dedalo di vicoli stretti, portali in pietra e scalinate che si aprono su ampi belvedere affacciati sulla pianura dell'Amaseno. Al di fuori del centro storico, l'assetto urbano si integra armoniosamente con un paesaggio rurale incontaminato, caratterizzato da uliveti terrazzati, piccoli appezzamenti agricoli e fitti boschi montani.



**Food, Sleep
& Experience**



abitanti
1.565
provincia
FROSINONE





SR637

AMASENO

GIULIANO DI ROMA



Monte Siserno

VILLA SANTO
STEFANO

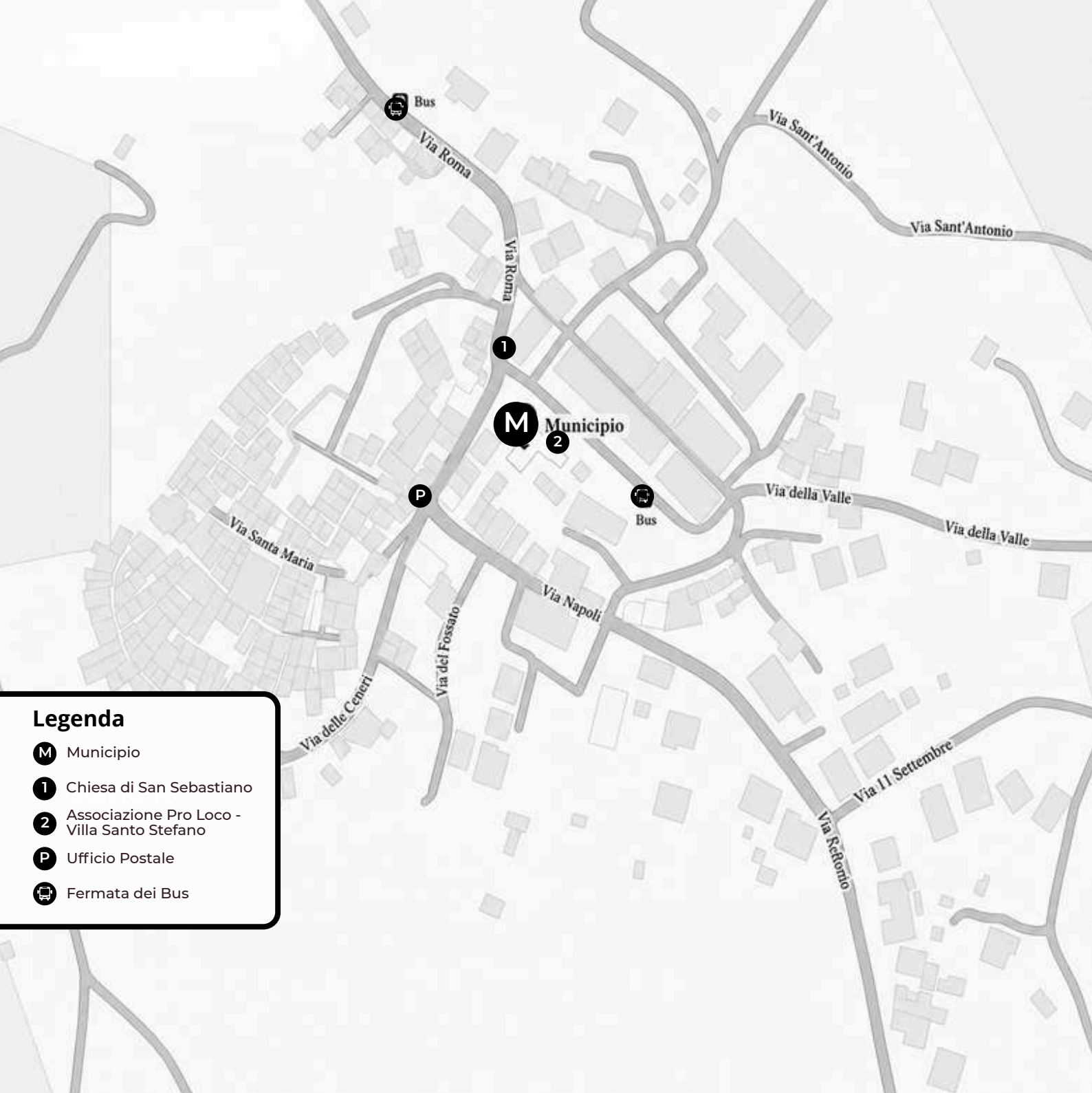


Monte Campo Lupino

AMASENO

Legenda

-  Municipio
-  Chiesa di San Sebastiano
-  Associazione Pro Loco - Villa Santo Stefano
-  Ufficio Postale
-  Fermata dei Bus



Il periodo dell'anno in assoluto più straordinario per visitare Villa Santo Stefano è il mese di agosto. Il 16 agosto si tiene infatti la celeberrima e singolare "Festa della Panarda", un evento storico-religioso di eccezionale rilevanza antropologica: in onore di San Rocco, gli artigiani del paese cucinano quintali di ceci all'aperto in enormi calderoni di rame calati su fuochi a legna, distribuendoli poi a tutto il popolo e ai turisti. Questa grandiosa kermesse attira migliaia di persone in un clima di festa rurale e devozione.

La storia di Villa Santo Stefano è indissolubilmente legata alla potente famiglia romana dei Colonna, che governò il feudo per secoli lasciando tracce profonde nell'architettura del palazzo e del sistema difensivo. Il borgo è anche legato alla memoria di storici parroci e intellettuali che hanno minuziosamente documentato le antiche tradizioni della valle.

I CASTAGNI SECOLARI DI CHIUZZO

A 15 minuti in auto - poco più di 11 km (passando per Via Monte Acuto) - dal centro di Villa spicca un vero e proprio monumento naturale nascosto nel verde: i castagni secolari di Chiuzzo. Piantati ben 800 anni fa dai monaci cistercensi, questi giganti vegetali raccontano secoli di storia agraria e spirituale del territorio. Alcuni esemplari lasciano a bocca aperta per le loro dimensioni monumentali, mostrando circonferenze del tronco che raggiungono persino gli otto metri. Un legame millenario tra uomo e natura che rende questo angolo della Valle dell'Amaseno una meta imperdibile per gli amanti del trekking rurale.

Il turismo locale è supportato da punti informativi comunali e dalla Pro Loco di Villa Santo Stefano.

Le "experiences" consigliate spaziano dalla partecipazione attiva alla notte della Panarda, a passeggiate storico-artistiche nel centro storico alla scoperta della Torre e del Santuario della Madonna dello Spirito, fino a escursioni naturalistiche verso il Monte Siserno e percorsi enogastronomici volti alla degustazione dei ceci cotti a legna e del rinomato olio d'oliva locale.



Villa Santo Stefano

LE FILIERE AGRICOLE

A Villa Santo Stefano l'agricoltura disegna il paesaggio e l'economia locale. La filiera vitivinicola è la protagonista assoluta, con vigneti storici che modellano le colline e definiscono l'identità culturale del borgo. Accanto al vino, la filiera olearia e la produzione di noci arricchiscono il profilo rurale del territorio. Completano questo quadro di pregio le coltivazioni cerealicole, legate alla tradizione del grano, e un'eccellente filiera apistica per il miele. Insieme, queste produzioni custodiscono la biodiversità e muovono il tessuto socio-economico della comunità.

SAGRE E EVENTI

La Sagra della Polenta è un evento storico-religioso in onore di San Sebastiano, celebrato attorno a fine gennaio. La tradizione, nata nel 1643, prevede la cottura in antichi paioli di rame della polenta, poi condita con sugo e salsicce e distribuita gratuitamente.

FOCUS PRODOTTO

Villa Santo Stefano è famosa per i "cecapreti", pasta artigianale. Il nome deriva da un'antica leggenda popolare secondo cui le massaie li preparavano augurando "l'accecamento" ai preti esattori dello Stato Pontificio. Ancora oggi, la tradizione è custodita dalle donne del borgo che preparano la pasta rigorosamente a mano.



TORTA RUSTICA "PISCIASOTTO"

Ingredienti per 1 torta

Per la pasta servono 250g di farina, 125ml di acqua tiepida e 15g di lievito di birra. Per il ripieno occorrono erbe campestri (tarassaco, crespigno, bieta da taglio), aglio, olio EVO, peperoncino, provola o fontina e un tuorlo d'uovo.

- Verdure: Bolli le verdure e ripassale in padella con aglio, olio e peperoncino (a piacere).
- Impasto: Prepara la pasta con farina, acqua e lievito; lascia lievitare coperta per 2 ore.
- Assemblaggio: Stendi metà pasta in una teglia, farcisci con verdure e formaggio, poi copri con la restante pasta sottile.
- Cottura: Spennella con il tuorlo e inforna a 200°C per 30 minuti. Ottima anche fredda.

STORIA

Antico castrum medievale legato ai conti di Ceccano, passò nel sottomesso dominio dei Colonna all'interno dello Stato Pontificio, mantenendo per secoli un profilo agricolo. Nel 1872 assunse l'attuale nome di Villa Santo Stefano. Il Novecento ha imposto la pagina più drammatica: quasi interamente distrutto nel 1944 dai bombardamenti alleati per la vicinanza al fronte di Cassino, il borgo è stato tenacemente ricostruito dai suoi abitanti nel dopoguerra, recuperando la sua antica e fiera identità.

Centro Storico di Villa Santo Stefano

In questo borgo, storica "sentinella dell'Amaseno", segnaliamo la massiccia Torre di Re Metabo. Percorrendo i vicoli dalla forte evocazione storica potete ammirare la barocca Collegiata di Santa Maria Assunta e la seicentesca Chiesa di San Sebastiano; oltre il maestoso Palazzo del Marchese.

HERITAGE

I monumenti di Villa Santo Stefano si concentrano nell'antico nucleo medievale, dove spicca la maestosa Torre Metabo, imponente struttura difensiva risalente al IX secolo. Accanto ad essa, la Chiesa Parrocchiale di Santa Maria Assunta, risalente al XII secolo e finemente restaurata dopo i gravi eventi bellici del 1944, rappresenta il cuore religioso e artistico del paese. Il patrimonio culturale più celebre risiede nella secolare tradizione della "Panarda", una monumentale e suggestiva distribuzione rituale di ceci e pane benedetti che si tiene ogni anno in agosto, legata a un antico voto popolare. Questa straordinaria manifestazione unisce storia, fede e folklore contadino in un rito comunitario che si tramanda immutato ed emozionante attraverso il tempo.



TERRITORIO

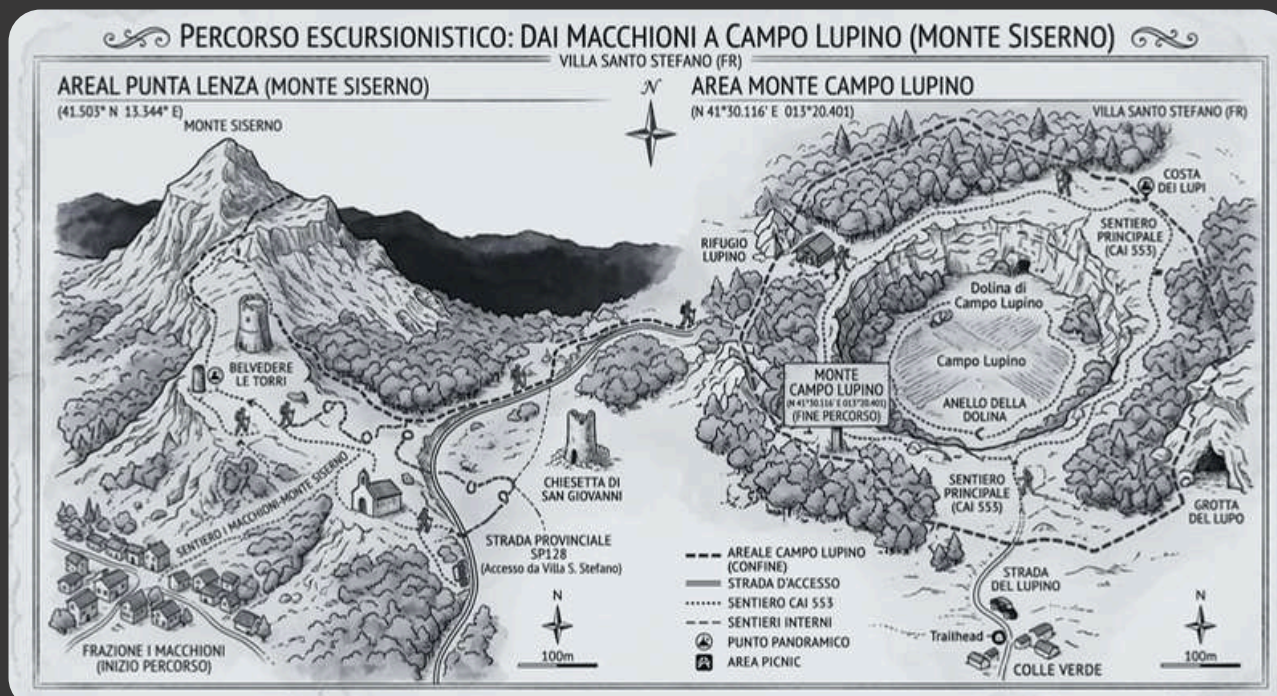
Il territorio di Villa Santo Stefano si sviluppa tra le colline boschive dei Monti Lepini e la valle del fiume Amaseno. Boschi di lecci, querce e carpini, sentieri panoramici e terrazzamenti coltivati a ulivo caratterizzano il paesaggio. Il fiume arricchisce l'area con vegetazione ripariale e una variegata fauna acquatica.

- 1 - In agosto alla Festa della Panarda
- 2 - Escursione nei boschi sino ai castagneti
- 3 - Passeggiare nei vicoli del borgo in festa
- 4 - Preparare i fuochi in occasione delle feste
- 5 - Rural Experience presso le aziende agricole

TOP 5

Punta Lenza e Campo Lupino

Tra i Lepini e gli Ausoni; offrono sentieri ideali per chi cerca un trekking di prossimità. Rigogliosa la vegetazione che - nonostante i rimboschimenti - presenta aree forestali autoctone di grande valore, ricche di sottobosco mediterraneo ed arbusti tipici dell'Appennino calcareo.



CECILIA - I CECI

Ogni giorno, con fantastiche avventure nel GAL Terre di Argil, difendo l'ambiente, gli animali e le piante. Sono Cecilia, il ceciolo! Sono un legume tondo, gustoso e pieno di super proprietà che ti danno tantissima energia! Insieme a tanti amici, vivo peripezie avventurose! Partecipa anche tu alle attività del Laboratorio "Lillo il Mirtillo".



SCOPRI LA BIODIVERSITA'

A Villa Santo Stefano l'avventura inizia dove i boschi incontrano il fiume Amaseno! Tra la fitta vegetazione e i canneti ombrosi caccia la poiana, un grande rapace dalle ali spettacolari, mentre nel sottobosco si muove l'istrice dai lunghi aculei. La flora è un'attrazione pazzesca, ricca di alberi di cerro e profumato mirto selvatico. Un corridoio verde tutto da scoprire per veri esploratori della natura!

MITI E LEGGENDE

Se vi piacciono le storie di banchetti e giganti affamati, allora dovete conoscere la tradizione della "Panarda" a Villa Santo Stefano. La leggenda racconta che per sfamare un intero popolo durante una carestia, vennero cucinati quintali di ceci in enormi calderoni di rame all'aperto. Ancora oggi, cuochi magici accendono i fuochi nella notte per preparare questa zuppa super-energetica!



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Prog. “Agrifood Chain Storytelling”



Op. 19.2.1 1.2.1 “Attività dimostrative e azioni di informazione” GAL Terre di Argil - CUP G92C21000810009

Ringraziamenti:

Network Re.La.Te. - Associazione Lazio Rurale - Associazione Ta'm Terrae Onlus - Associazione OR.T.I.C.A. - 66COOP - Agribombom - Consorzio GRID - Assoguide - 26Lettere Edizioni - Associazione A Piedi Liberi - Cooperativa Barone Rampante - CAI Cassino - Ciociaria Turismo - Come in Ciociaria - Compagnia dei Lepini - Discoverplaces - Discover Ciociaria - DMO Alta Ciociaria - DMO In Lazio Sud - DMO Stay Ciociaria - DMO Terre dei Cammini - DMO Terre dell'Olio dei Papi - FIAB Lazio - Frosinone Strada per Strada - GEAN - Associazione La Scarana ODV - Rete d'Impresa Stay Isola - Polo per lo Sviluppo delle Aree Rurali e delle Agricolture - Tipicamente Ciociaro - Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale - tutti i GAL

Matteo, Chiara, Marialaura, Jacopo, Tango, Joey, Gaia, Manuel, tanti Carlo, Mario, Florindo, Daniele, Danilo, Tullio, Fabrizio, Sergio, Riccardo, Enzo, Andrea, Alessio, Lucia e Germana, Alberto, Lino, Adriano, Domenico, Cristian, Claudia, Maria, Cristina, Antonio, Maria Lucia, Luciano, Pina, Giorgio, Aldo, Daniela, Giacomo, Serena, Maria Angela, Marcello, Scintilla, Diego per i caffè, Rocco per i formaggi, Domenico per le mozzarelle, Martina, Alfonso, Paolo, Daniele e i ragazzi di Pofi, Mickey, Vincenzo, Marco e Isabella, Prof. Martino, Franco, Marianna

SCOPRI IL GAL TERRE DI ARGIL, TRA ADRIATICO E TIRRENO

La ruralità non è una categoria astratta, ma una dimensione culturale e paesaggistica viva, un ecosistema di relazioni tutto da attraversare. Questa guida vi accompagna alla scoperta del GAL Terre di Argil, uno splendido mosaico nel cuore del Lazio Meridionale dove il patrimonio collettivo, le vocazioni locali e la comunità si incontrano in un sistema unico e fluido.

Un viaggio profondo attraverso i territori incastonati tra le province di Frosinone e Latina, sviluppato lungo lo storico Confine dei Cippi. È un invito a vivere il paesaggio esplorandone i vicoli, le storie e le eccellenze agroalimentari. Un territorio dalle mille sfumature, capace di offrire esperienze coinvolgenti per grandi e piccini, unendo la scoperta dell'heritage a momenti di esplorazione, gusto e apprendimento condiviso. All'interno del volume troverete:

- **Introduzione (da pag. 5)** – Le chiavi di lettura per comprendere l'essenza e le dinamiche di sviluppo di questo territorio, tra accumulazione storica e innovazione.
- **Galleria Fotografica (da pag. 9)** – Un suggestivo viaggio visivo attraverso i colori, i volti e le pieghe di un paesaggio rurale straordinario.
- **Itinerari Tematici (da pag. 25)** – 10 percorsi dedicati a cinema, archeologia, natura ed enogastronomia, pensati per esplorare il territorio unendo idealmente il Tirreno all'Adriatico.
- **I 20 Comuni (da pag. 100)** – Capitoli monografici dedicati a ciascun borgo del GAL, completi di mappe, consigli utili e le tappe del laboratorio didattico diffuso di "Lillo il Mirtillo" per i più piccoli.

**10 ITINERARI - 20 COMUNI - CONSIGLI E SUGGERIMENTI - PIÙ DI 200 MAPPE -
PIÙ DI 200 FOTOGRAFIE - EXPERIENCE PER GRANDI E PICCINI - INFINITE SFUMATURE**

“...dove agricoltura e cultura hanno la stessa radice...”