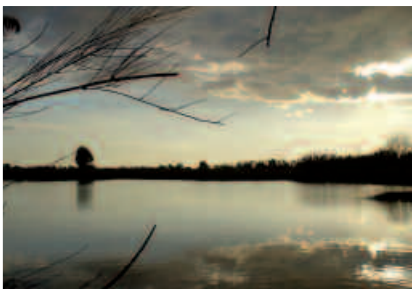


# Tutto il verde del **Lazio**



**Itinerari** scelti  
tra **mare** e **monti**  
in **31** **aree protette**



## Giorniverdi

E' il programma di turismo sostenibile  
nelle Aree Protette del Lazio.

Escursioni e attività naturalistiche, geologiche,  
archeologiche e culturali  
nei parchi del Lazio  
per famiglie, bambini  
e appassionati.



## Parco anch'io

Una giornata alla scoperta  
dei parchi del Lazio  
in pullman gratis  
da Roma.



**N.Verde 800 593196**



**Parchi del Lazio, parchi da vivere!**

Per informazioni sulle attività e gli appuntamenti [www.parchilazio.it](http://www.parchilazio.it)

A.A.A. Alleati cercasi.

I parchi del Lazio cercano tanti nuovi alleati. Ogni persona in più che visita una delle circa settanta aree protette del Lazio, che si innamora dei suoi paesaggi, che rimane colpito dalla sua fauna o dalla sua vegetazione o meravigliato da un'emergenza geologica, che apprezza i prodotti della sua agricoltura o della sua cucina tradizionale... è potenzialmente un suo (e di conseguenza un nostro) nuovo alleato.

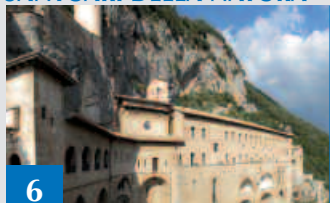
Un alleato che condividerà le scelte di tutela dell'amministrazione e che si farà sentire (come ogni buon amico sa fare) se non faremo bene il nostro mestiere di custodi e promotori dell'ambiente e della sostenibilità. I territori delle aree protette del Lazio cercano nuovi alleati.

E spesso si tratta di territori a forte emigrazione, con problemi economici e sociali non indifferenti, per i quali proprio i valori naturali e ambientali possono rappresentare un'importante opportunità di sviluppo. In particolare il turismo, giornaliero o residenziale che sia, specialmente se offerto da imprese locali e se "condito" con la possibilità di assaporare prodotti e ricette a chilometri zero e di acquistare sul posto gli stessi prodotti, può essere una grandissima opportunità. Coglierla, però, non è facile: bisogna innanzitutto qualificare l'offerta, sia per quanto riguarda la qualità dell'accoglienza, sia per quanto riguarda l'attenzione alla sostenibilità ambientale; bisogna, poi, far conoscere questa offerta e questi territori. Le guide, a questo servono: devono stimolare curiosità, invogliare a visitare questo o quel luogo, ma anche facilitarne la fruizione attraverso informazioni adeguate. Se poi possono anche essere tenute in tasca diventano, anche nell'epoca della comunicazione informatica, dei fedeli e preziosi compagni di viaggio; nei parchi, nelle riserve e nei monumenti naturali del Lazio, speriamo!

Vito Consoli  
Direttore Agenzia Regionale per i Parchi

- 4 Quadro d'unione
- 96 Legenda

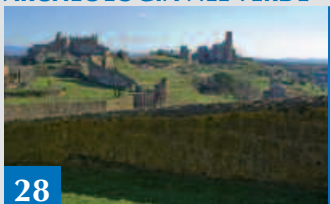
## SANTUARI DELLA NATURA



6

- 8 **PARCO NATURALE MONTI SIMBRUINI (RM-FR)**  
Ora et labora
- 14 **PARCO NATURALE MONTI AUSONI E LAGO DI FONDI (LT-FR)**  
La terrazza sul mare
- 20 **PARCO NATURALE MONTI AURUNCI (LT-FR)**  
I monti delle orchidee
- 26 **PARCHI E RISERVE - ECOSISTEMI**  
Una varietà che sorprende

## ARCHEOLOGIA NEL VERDE



28

- 30 **PARCO NATURALE MARTURANUM (VT)**  
Rupi tufacee, colline e labirinti
- 36 **PARCO NATURALE VEIO (RM)**  
Scoperta di una civiltà
- 42 **PARCO NATURALE APPIA ANTICA (RM)**  
Regina viarum
- 48 **PARCHI E RISERVE - STORIA**  
Il passato nel verde

## RIFLESSI D'ACQUA



50

- 52 **PARCO NATURALE BRACCIANO-MARTIGNANO (RM-VT)**  
Crateri lacustri
- 58 **RISERVA NATURALE LAGO DI VICO (VT)**  
La nuova vita del vulcano
- 64 **RISERVA NATURALE NAZZANO, TEVERE-FARFA (RM)**  
Benedetta quella diga
- 70 **RISERVE - IDROGRAFIA**  
Nel segno dell'acqua

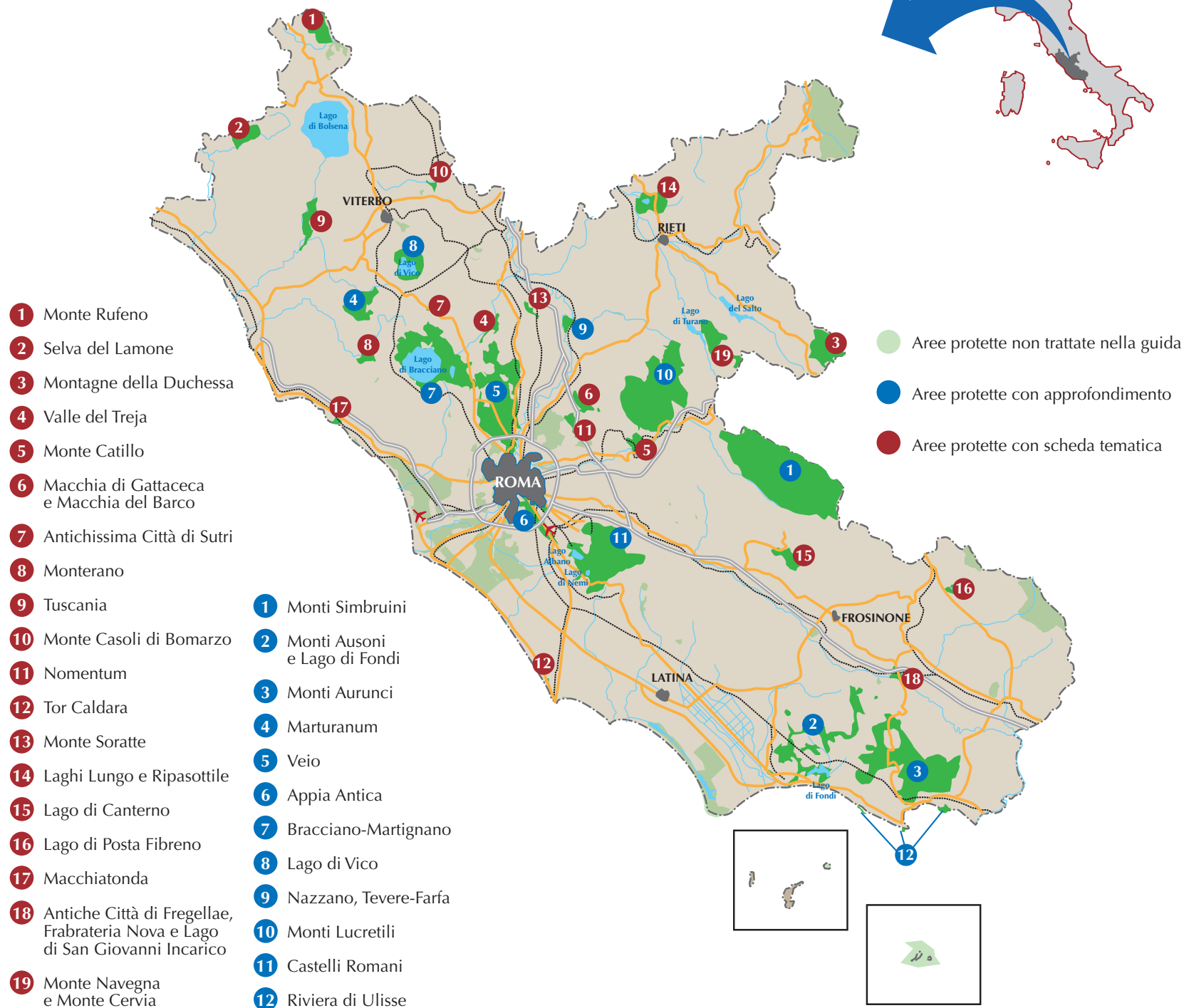
## NATURA E SAPORI



72

- 74 **PARCO NATURALE MONTI LUCRETILI (RM-RI)**  
Wilderness a portata di mano
- 80 **PARCO NATURALE CASTELLI ROMANI (RM)**  
Il giardino del bien-vivre
- 86 **PARCO NATURALE RIVIERA DI ULISSE (LT)**  
Il parco del mito
- 92 **ROMANATURA**  
La Natura della Capitale

# Quadro d'unione





## Santuari della natura

Incontaminate catene montuose appenniniche, altopiani solitari e valli ammantate da foreste secolari. Ma anche aree umide dall'elevata biodiversità, bizzarri monumenti naturali e sorprendenti riserve alle porte della città. Riservano grandi emozioni i "santuari della natura" laziali, custodi di preziosi ecosistemi da tutelare, esplorare e amare.

Cultura e natura vanno a braccetto a Subiaco, nel Parco dei Monti Simbruini. Nella foto, il Monastero di San Benedetto posto sulla stessa parete di roccia del Sacro Speco

# Ora et labora



## PARCO NATURALE MONTI SIMBRUINI (RM-FR)

Un paesaggio aspro e selvaggio nel fondovalle, ardite vette appenniniche e grandiosi pianori d'alta quota: l'ambiente dei Monti Simbruini è un autentico museo a cielo aperto.

È universalmente noto il motto di San Benedetto da Norcia che organizzava le giornate dei monaci secondo due momenti fondamentali, il pregare (*orare*) e il lavorare (*laborare*). Forse non tutti sanno però che il fondatore dell'ordine benedettino visse per circa trent'anni all'ombra dei **Monti Simbruini**, prima in eremitaggio e poi erigendo ben 13 monasteri. Di questi solo uno, quello di Santa Scolastica a Subiaco, è sopravvissuto fino ai giorni nostri: le atmosfere dense di sacralità sono tuttavia evidenti nella natura di quest'angolo di Lazio ai confini con l'Abruzzo, dove lo scorrere dell'Aniene disegna un ambiente di immacolata bellezza.

### Una tutela quasi trentennale

Punto di partenza dell'itinerario è **Jenne**. Non solo per le attrattive dell'abitato, comunque notevole per la sua posi-



zione su uno sperone roccioso a picco sull'Aniene, quanto piuttosto perché qui si trova la sede del **Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini**, nato nel 1983. Uno spunto ideale, dunque, per rifornirsi di mappe, guide e informazioni.

Va ricordato che in ognuno dei 7 comuni del parco sorge un centro visita (a Subiaco, ce ne sono addirittura due) dedicato a uno dei temi che si possono approfondire nell'area protetta. Il centro visita di Jenne, ad esempio, permette di studiare l'affascinante mondo dei rapaci.

• **In apertura:**  
dal Monastero di San Benedetto, a Subiaco, la vista spazia sul verde dell'Appennino laziale

• **A fianco:**  
il logo del Parco dei Monti Simbruini

• **Sotto:**  
il chiostro gotico del Monastero di Santa Scolastica, ancora a Subiaco, luogo d'arte e di raccoglimento



**A fianco:**  
la flora  
del parco  
riserva sorprese  
anche  
alle quote  
più alte

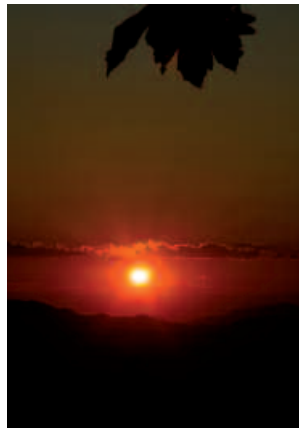
**A destra:**  
un sole  
rosseggiante  
declina oltre  
lo scuro profilo  
dei Monti  
Simbruini

**Sotto:**  
la strada  
che collega  
Jenne a Livata  
regala suggestivi  
scorci sui vasti  
altopiani  
del parco



## Il re dei Simbruini

Da Jenne si può proseguire verso Nord-Est lungo la stretta e boscosa Valle del Simbrivio fino a **Vallepietra**, uno dei comuni più appartati della provincia di Roma. Qui, oltre al centro visita del parco dedicato all'acqua, è d'obbligo una sosta al **Santuario della Trinità**, frequentatissimo luogo di culto a monte del paese. Procedendo in direzione Est si giunge, oltrepassata la caratteristica cascata di Trevi, nel settore frusinate del parco: il primo abitato che si incontra è **Trevi nel Lazio**, rinomata località di villeggiatura e, grazie all'imponente roccia medievale, apprezzata me-



ta culturale. Il locale centro visita del parco verte sulla vegetazione, mentre quello del successivo paese di **Filetino** prende in esame gli aspetti geologici e geomorfologici della catena montuosa. L'attrattiva principale del territorio filettinese è però il **Monte Viglio**, la cui vetta rappresenta con i suoi 2156 metri il punto più alto del parco e uno dei più elevati della regione.

La cima, con l'immane panorama a 360 gradi, si guadagna con 2 ore di cammino da Fonte della Moscova.



**A fianco:**  
il pittoresco  
abitato  
di Cervara  
gode di una  
spettacolare  
posizione

**Sotto:**  
dal XIV secolo  
la Crocifissione  
nella Chiesa  
Superiore  
del Monastero  
di San Benedetto  
suscita  
emozione  
e meraviglia

## Le terre di San Benedetto

Ritornati a Jenne si percorre la tortuosa e panoramica strada che, scavata nelle rocce che sovrastano l'Aniene, conduce a **Subiaco**. Principale centro turistico ed economico della zona, ospita due centri visita del parco: il primo è dedicato al lupo, forse il più affascinante tra gli animali che abitano stabilmente il territorio. Il secondo, invece, tratta della cultura e della spiritualità di questi luoghi, introducendo così ai tre più importanti monumenti di Subiaco. I resti della **Villa di**

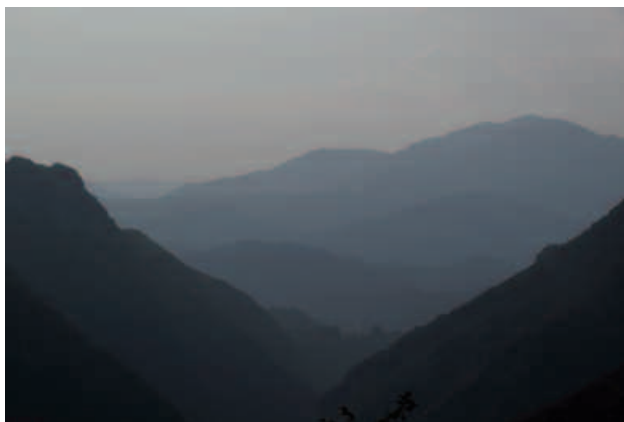
**Nerone** testimoniano l'eccentricità del controverso imperatore, che non esitò a sbarrare l'Aniene con tre dighe per creare un fondale suggestivo alla propria residenza estiva: dei laghi oggi scomparsi rimane memoria nel nome del comune, derivato dal latino *sub lacum* (sotto il lago). Ben più celebri sono però i due luoghi di culto che sorgono a Est dell'abitato. Il **Monastero di Santa**





**Sopra:** lo spettacolare Monastero di San Benedetto affascina, senza distinzione, pellegrini e turisti

**Sotto:** le distanze quasi si confondono nei paesaggi da sogno dei Monti Simbruini



Otto chilometri separano Subiaco da **Cervara di Roma**, borgo dominato dalla rocca cinquecentesca: tra le attrazioni cittadine figurano il centro visita "Città d'arte" e le grandi figure scolpite direttamente nella montagna negli ultimi 20 anni. **Camerata Nuova**, con il suo centro visita sui mestieri collegati al legname, è relativamente vicino in linea d'aria, ma per raggiungerlo è necessario transitare per l'Abruzzo.

### L'itinerario consigliato

Un buon modo per conoscere i diversi ambienti del parco è percorrere, magari in mountain bike, il tracciato asfaltato che collega Jenne a **Livata**, attraversando un altopiano carsico, da cui si dipartono percorsi che raggiungono alpeggi e allevamenti di cavalli. Da Livata si può proseguire lungo una strada che termina non distante dalla cima del **Monte Autore**: i maestosi panorami sulle valli del parco lasciano senza fiato. Inquieta ed emozionata, allo stesso tempo, la lontana eco degli ululati dei lupi.

## LA SCHEDA



### Come arrivare

#### In auto

Per arrivare a Jenne, sede del Parco, si lascia la A24 Roma-L'Aquila a Vicovaro-Mandela. Qui ci s'immerge sulla Tiburtina Valeria che porta al bivio per Camerata Nuova dove si prosegue per altri 10 km fino a destinazione lungo una scorrevole strada provinciale. Roma dista 84 km.

### Con i mezzi pubblici

Tutti i comuni del Parco sono collegati a Roma con i bus del COTRAL. Il capolinea di Roma è a Rebibbia, in coin-

cidenza con la fermata della Metro linea B. Se invece si usufruisce della ferrovia Roma-Pescara le stazioni più vicine sono Mandela e Carsoli.

### Informazioni

#### Parco Naturale Regionale Monti Simbruini

Via dei Prati 5, Jenne (RM)

Tel. 0774.82.72.19/21

Fax 0774.82.71.83

monti.simbruini@simbruini.it

www.simbruini.it

#### Pro Loco Subiaco

Tel. 347.81.52.138/38.86.955

proloco.subiaco@virgilio.it

www.prolocosubiaco.it

#### Monasteri benedettini di Subiaco

Tel. 0774.82.421

www.benedettini-subiaco.it

### I comuni del parco

Camerata Nuova, Cervara di Roma, Filettino, Jenne, Subiaco, Trevi nel Lazio e Vallepia.

#### Sopra:

la puntuale segnaletica guida l'escursionista all'interno dell'area protetta

#### Sotto:

il borgo di Arsoli rappresenta la principale porta d'ingresso del parco



# La terrazza sul mare



## PARCO NATURALE MONTI AUSONI E LAGO DI FONDI (LT-FR)

Un impareggiabile panorama sul mare, monumentali fenomeni carsici e un lago costiero di grande richiamo per l'avifauna.

Così giovane eppure già tanto ricco. Il **Parco Naturale Regionale Monti Ausoni e Lago di Fondi**, istituito nel novembre del 2008 per salvaguardare l'ambiente naturale del rilievo montuoso più prospiciente alla costa laziale, al confine tra le province di Frosinone e Latina, è sì l'ultimo nato fra i parchi regionali. Ma non per questo presenta meno peculiarità degne di interesse, e non solo dal punto di vista naturalistico. Il parco comprende anzi monumenti naturali precedentemente istituiti. Emblemi consolidati di un patrimonio naturale, storico e culturale di tutto rispetto.

### Guardiani silenziosi

Il primo monumento – anche in ordine cronologico rispetto agli altri istituiti nel resto del Lazio – meritevole di essere menzionato, visitato e ammirato, è rappresentato dai **rocce di Campo Soriano**. A una quota di 300 metri, queste



spettacolari formazioni frutto dell'erosione della roccia calcarea da parte delle acque meteoriche sono state oggetto di tutela molto prima d'essere inglobati nell'area di salvaguardia regionale del parco. E dominano l'altopiano carsico degli Ausoni con le loro pareti verticali, separate da stretti corridoi in cui scorrono freschissime e vivaci le acque di torrenti e ruscelli. Sono tre le guglie appuntite (*hum* in geologia) che si elevano dal suolo rossastro. Il più alto è denominato "la Cattedrale" e arriva a sfiorare i 15 metri d'altezza: sventa fra doline, campi carreggiati e inghiottitoi per le acque, dove

• **In apertura:** cannuce sulle rive del Laghetto degli Alfieri

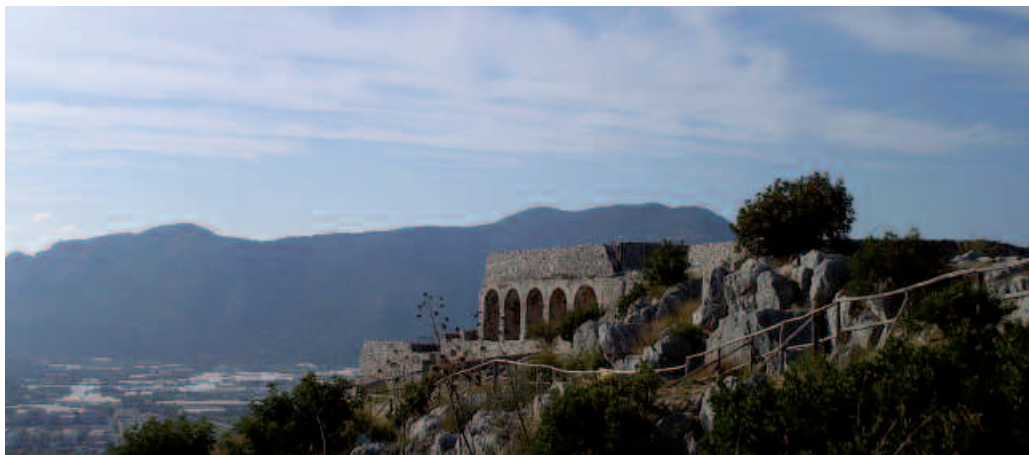
• **Sopra:** Marchigiane al pascolo

• **Sotto:** alcuni dei pinnacoli carsici di Campo Soriano emergono dalla terra rossa, in mezzo agli ulivi



**A fianco:**  
il tempio  
romano  
di Giove Anxur  
sovrastruttura la città  
di Terracina

**Sotto:**  
il criptoportico  
del tempio  
di Giove Anxur  
che affaccia  
direttamente  
sul mare



il microclima favorisce la crescita di piante d'alloro, leccio, pungitopo e orniello.

### Un santuario della romanità

A picco sulla città di Terracina si trova un altro monumento simbolo del parco. È il **Tempio di Giove Anxur**, eretto nel I secolo a.C., sorprendente per la sontuosità dei resti: in particolare, del sito originario ri-

mangono l'imponente costruzione ad arcate e un suggestivo criptoportico. Era uno dei santuari più importanti della romanità, pari a quelli della Fortuna Primigenia a Palestrina e di Ercole a Tivoli. E già i Volsci, nello stesso luogo, veneravano l'antica divinità identificata dai romani con Giove fanciullo (*anxurus*).

Nel medioevo il complesso ospitò il *Monastero benedettino di San Michele Arcangelo*, cui è da ricondurre il toponimo del monte, un tempo chiamato Monte Nettuno o Monte Giove. Solo nel 1894 si procedette allo scavo dell'area. Che portò alla luce, entro le mura dell'acropoli, il **Piccolo Tempio** e, alla sua destra, il probabile **oracolo**, sperone roccioso circondato da muratura e comunicante con la grotta in cui i sacerdoti rispondevano ai quesiti dei fedeli. Dal Tempio Piccolo, affacciato sul mare, un impareggiabile **panorama** si apre sulla Piana Pontina e sul Circeo, sulle Isole Pontine e sulla Piana di Fondi. Uno spet-



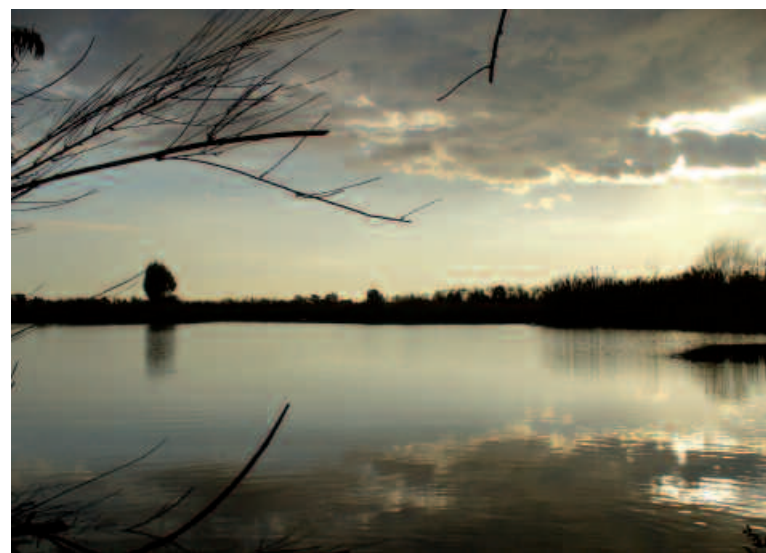
acolo da "mangiare" con gli occhi, e che nei giorni più limpidi comprende perfino il profilo di Ischia e del Vesuvio. Nell'area poi, è un tripudio di ulivi, orchidee e altre specie come l'elicriso, la ferula di Giove, la centaurea cineraria.

### Lungo rive frastagliate

Da Terracina, spostandosi verso l'entroterra in direzione Sud, si approda alle frastagliate rive del Lago di Fondi. Esteso su 4,5

**Sopra:**  
la Chiesa  
di Santa Maria  
a Fondi (foto  
di F. Belisario)

**Sotto:**  
veduta  
del Laghetto  
degli Alfieri  
al tramonto





**Sopra:** la torre del Castello baronale di Fondi

**Sotto:** la cosiddetta "Cattedrale", nel monumento naturale di Campo Soriano

turalistico: fra queste, la tinca, lo spinarello, la rovela. Osservando tra i canneti si scorgono svassi, cormorani e, se si ha un po' di fortuna, lo schivo airone rosso, che qui ha uno dei pochi punti di nidificazione del Lazio.

### Tra querce e sughere anche un'area wilderness

Mondi d'acqua sì, ma in gran parte invisibili in superficie...

La natura dei Monti Ausoni è prevalentemente carsica, fatta di sorgenti alimentate da corsi sotterranei, creando suggestivi ambienti ipogei come le **Grotte di Pastena**.

Dove trova un ambiente favorevole, come nei versanti disposti a settentrione o lungo le vallate più fresche e ombrose, si incontrano però anche boschi misti e quercete. Tra le formazioni più interessanti dell'area va ricordata la splendida **sughereta di San Vito**: considerata una delle più belle della penisola, si eleva con i suoi esemplari d'alto fusto contornati da altrettanto alti cespugli di erica.

Il parco custodisce, infine, una delle **aree wilderness** più estese d'Italia: 4230 ettari dove l'uomo non è ancora intervenuto a modificare i caratteri della natura originaria di questi luoghi. Nessuna strada, nessuna casa o edificio permanente. Nessun'altra infrastruttura industriale turba l'oasi naturale sita nel territorio comunale di Monte San Biagio. Vero fiore all'occhiello del parco.



## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

Per arrivare a Monte San Biagio, dove è in via di costituzione la sede del parco, si lascia la A1 all'uscita Frosinone. Ci s'immerge sulla SS 156 in direzione di Terracina, passando per Valle Fioretta e arrivando a incrociare la Via Appia nei pressi di Ponte Maggiore-Pontalto. Si prosegue fino a Terracina e da qui, sempre lungo l'Appia, in direzione Nord-Est. Roma dista 128 chilometri.

#### Con i mezzi pubblici

Frequenti treni regionali delle Ferrovie dello Stato partono da Roma Termini e, in poco più di un'ora, giungono a Monte San Biagio.

Gli autobus COTRAL assicurano diverse tratte in partenza da Roma per Monte San Biagio. Tra le fermate, la stazione dei treni, il municipio,

il monte stesso, diversi tratti della Via Appia, Via San Candido e Via San Rocco.

### Informazioni

#### Parco Naturale Regionale Monti Ausoni e Lago di Fondi

Via Appia km 114,5  
Monte San Biagio (LT)  
Tel. 0771.56.74.67  
[www.parchilazio.it/montiausoni](http://www.parchilazio.it/montiausoni)

#### Consorzio Grotte di Pastena e Colleparado

Piazza Municipio 2  
Pastena (FR)  
Tel. 0776.54.63.22  
[www.grottepastena.it](http://www.grottepastena.it)

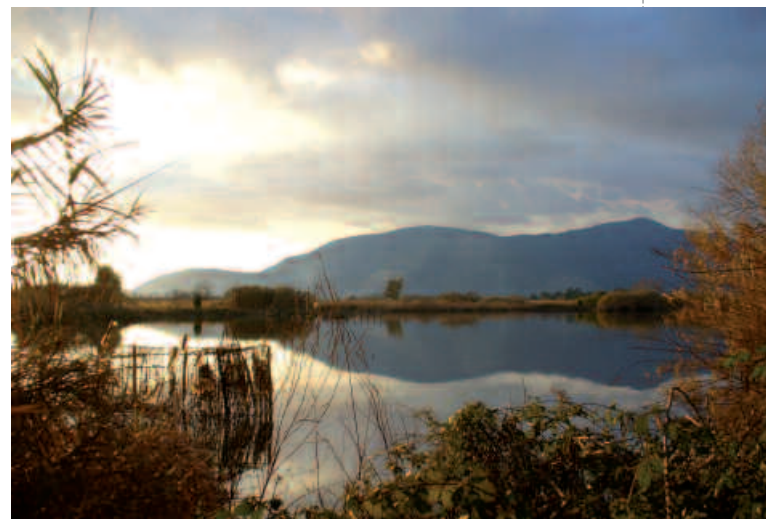
#### IAT Terracina

Via Leopardi  
Tel. 0773.72.77.59

### I comuni del parco

Amaseno, Castro dei Volsci, Fondi, Lenola, Monte San Biagio, Pastena, Roccasecca dei Volsci, Sonnino, Terracina, Vallecorsa.

**Sotto:** veduta del Laghetto degli Alfieri, sullo sfondo i Monti Ausoni



# I monti delle orchidee



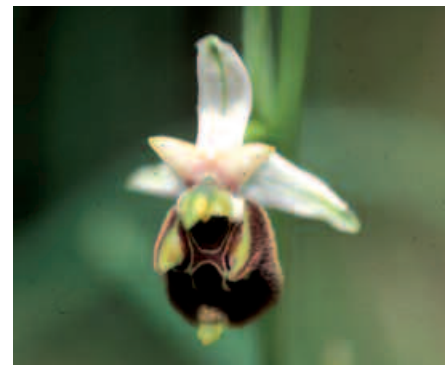
## PARCO NATURALE MONTI AURUNCI (LT-FR)

La più meridionale area protetta laziale si colloca al confine con la Campania, stretta tra la Valle del Liri e il Mar Tirreno, appena alle spalle dello spettacolare Golfo di Gaeta.

Sono i rilievi più meridionali del Lazio e i più prossimi alle coste tirreniche. Sono i monti che hanno fatto da quinte naturali a uno dei più celebri film del cinema italiano, “La ciociara” di Vittorio De Sica. Sono le montagne dei fiori, delle grotte e delle radicate tradizioni regionali.

Gli **Aurunci** si dispongono alle spalle degli abitati di Formia, Gaeta e Minturno e si ergono a spartiacque tra l'ampia distesa marina del Tirreno a Sud, e il solco vallivo inciso dal Liri a Nord.

Sottogruppo dell'Appennino Laziale, tutelato da un parco regionale dal 1997, possiedono la cima più elevata nel **Monte Petrella** (1535 m), nel settore centro orientale dell'area protetta, dalla quale nelle limpide giornate di sole si riescono ad avvistare le isole dell'Arcipelago Pontino, il promontorio del Circeo, i



Monti del Matese tra Campania e Molise e gli Appennini abruzzesi.

### La presenza umana

È questo un angolo di Lazio in cui l'uomo ha sempre svolto un ruolo importante nell'evoluzione del territorio. Nel corso dei secoli, ha infatti trasformato la natura che lo circondava per agevolare le attività agricole: non è dunque inconsueto imbattersi in terrazamenti, rifugi, monasteri e murretti a secco – qui chiamati

• **In apertura:** la vetta del Monte Redentore (1252 m), tra le più scenografiche dei Monti Aurunci

• **Sopra:** il parco è ricco di orchidee selvatiche. Qui un esemplare del genere *Ophrys*

• **Sotto:** paesaggio dei Monti Aurunci



• **A fianco:**  
nel Giardino  
delle Farfalle  
di Itri  
gli exhibit sono  
accessibili e  
multisensoriali

• **Sotto:**  
l'imponente  
Castello di Itri



macere – fondamentali per la coltivazione degli ulivi. Anche l'*artigianato* è stato incoraggiato: dal vimini e dall'ampelodesma, una pianta dalla fibra particolarmente duttile chiamata in dialetto *stramma*, hanno preso forma manufatti, utensili e giochi per bambini. Un'attività ancora oggi sostenuta dal parco

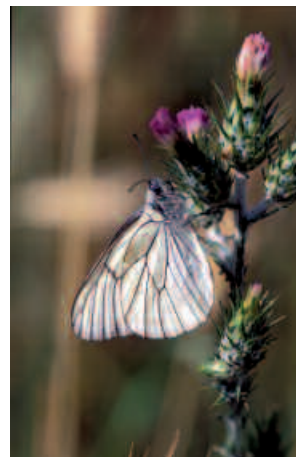


che, tramite una falegnameria e un laboratorio, rivaluta i mestieri "scomparsi".

#### I caratteri naturali

Insieme alle catene degli Aurunci e dei Lepini, gli Aurunci costituiscono il sistema montuoso del Preappennino Laziale e si contraddistinguono per i frequenti fenomeni carsici: doline, campi carreggiati, inghiottitoi e grotte sono il risultato di secoli di erosione calcarea. Alcune cavità naturali meritano attenzione per il loro valore speleologico, quali la **Grava dei Serini** nel comune di Esperia, la più estesa, l'**Abisso del Vallaroce** tra il Monte Altino (1367 m) e il Monte Petrella, una galleria profonda circa 400 metri, e l'**Abisso Ciauchella**, che perfora le pendici del Monte Ruazzo (1314 m) per quasi 300 metri.

Numerosi sono anche i boschi, con una varietà che rispecchia l'esposizione dei versanti montani: i pendii rivolti al Tirreno sono infatti rico-



perti da macchia mediterranea (lecci, querce da sughero, ginestre e fiori di mirto), mentre i fianchi che guardano a Nord, più freschi e umidi, sono caratterizzati dalla tipica vegetazione appenninica (foreste di faggi, carpini neri, aceri, cerri, castagni e roverelle). Ad altitudini poco elevate infine sono gli uliveti e i piccoli appezzamenti agricoli a profilare il paesaggio. L'ampio assortimento arbo-



• **A sinistra:**  
una farfalla  
della specie  
*Aporia crataegi*  
si posa su un  
fiore di cardo

• **A fianco:**  
un esemplare  
di *Orchis simia*,  
un'orchidea  
selvatica

• **Sotto:**  
il Monte  
Petrella  
(1535 m),  
la cima  
più elevata  
dei Monti  
Aurunci

reo costituisce di conseguenza l'habitat di numerose specie animali. L'avifauna comprende falchi pellegrini, poiane, usignoli, civette e alcune specie migratorie; faine, volpi e gatti selvatici convivono insieme a tassi, cinghiali, lepri e 21 specie di pipistrelli.

#### I fiori all'occhiello

Ciò che rende unico il Parco dei Monti Aurunci sotto il profilo ambientale sono però le **orchidee**. Ne fioriscono oltre 50 specie tutte coloratissime, e alcune delle quali davvero appariscenti: tra aprile e giugno la *serapide cuoriforme*



**A destra:** fiori di maggiociondolo, (*Laburnum anagyroides*)

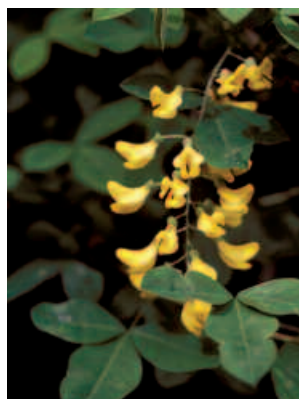
**Sotto:** veduta dell'abitato di Itri

tinge delle tonalità del rosa le garighe, la ballerina ripropone con i petali la figura di una donna, l'orchidea italiana imita il corpo maschile e le ofridi fior di bombo, di vespa e d'api assomigliano nella forma e nella pelosità all'addome femmina dei rispettivi insetti. È un'entusiasmante sfida riconoscerle tutte!

### L'itinerario

C'è posto anche per lo sport: oltre cento chilometri di percorsi soddisfano trekker e cultori della mountain bike. Il più battuto è il cosiddetto *Sentiero del Redentore*, un'emozionante salita percorsa a giugno anche da un gruppo di fedeli in processione.

Da **Maranola di Formia** si raggiunge in auto il *Rifugio di Porcino*, da dove si continua a piedi, seguendo il segnavia n. 60. Il tracciato procede a mezza costa lungo il versante meridionale del **Monte Altino**, con curve a volte anche mol-



to ripide e pendii ghiaiosi. A metà scalata, una deviazione sulla destra conduce alla *Chiesa di San Michele*, scenograficamente incastonata nella roccia. Tornati sul sentiero principale, si conquista la vetta del **Monte Redentore** (1252 m), premiati da una delle vedute più emozionanti della regione: lo sguardo abbraccia tutto il Golfo di Gaeta e spazia fino a Ischia, Ponza, Ventotene. Una cartolina indimenticabile, degno riconoscimento a conclusione di una impegnativa salita.



## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

Per arrivare a Campodimele (LT), sede del Parco Regionale degli Aurunci, si lascia la Autostrada del Sole A1 al casello di Pontecorvo (FR), da dove si continua per 27 chilometri sulla SP 628 e, in seguito sulla SR 82.

### Con i mezzi pubblici

In treno sulla tratta Roma-Napoli per i comuni della Provincia di Latina con le fermate di Fondi e Formia; e la "via Cassino" con le fermate di Isoletta e Roccasecca. I comuni dell'hinterland del parco sono collegati con gli autobus COTRAL. Esiste la possibilità di spostarsi all'interno dell'area protetta con gli autobus di linea.

### Informazioni

**Parco Naturale dei Monti Aurunci**  
Viale Glorioso 10  
Campodimele (LT)



### A fianco:

l'originale forma di un fiordaliso (*Centaurea cyanus*)

### Sotto:

uno scorcio del Monumento Naturale Mola della Corte-Settecannelle-Capodacqua

Tel. 0771.59.81.14  
[www.parcoaurunci.it](http://www.parcoaurunci.it)

### I comuni del parco

Ausonia, Esperia, Pico e Pontecorvo in provincia di Frosinone; Campodimele, Fondi, Formia, Itri, Lenola e Spigno Saturnia in provincia di Latina. L'Ente Parco gestisce due Monumenti Naturali, Mola della Corte-Settecannelle-Capodacqua nel Comune di Fondi e Cima del Monte Acquaviva Quercia del Monaco nei comuni di Fondi, Lenola e Vallecorsa.



# Una varietà che sorprende

Ognuna con una caratteristica peculiare. Ognuna speciale in quanto fonte inesauribile di biodiversità. Insieme raccontano una regione dai mille habitat. Tutti preziosi. Tutti da scoprire. Riserva dopo riserva.

## Riserva del Monte Rufeno

Colline, boschi, il Fiume Paglia e, naturalmente, il Monte Rufeno (734 m). È la carta d'identità di una delle prime aree protette istituite nella regione. Per coglierne l'anima più autentica, conviene seguire il *Sentiero Natura del Fiore*, che culmina con la visita al **Museo del Fiore**, incentrato sulle biodiversità della riserva.

Tel. 0763.73.34.42  
[www.parchilazio.it/monterufeno](http://www.parchilazio.it/monterufeno)

## Riserva della Selva del Lamone

Un destino nel nome. Selva infatti si riferisce al *bosco* selvaggio e intricato che caratterizza la vegetazione di questa area protetta. La superfi-

cie è inoltre punteggiata da grandi massi lavici, testimonianza dell'attività vulcanica dei vicini **Monti Vulsini**, nel Viterbese.

Tel. 0761.45.87.41  
[www.parchilazio.it/selvadellamone](http://www.parchilazio.it/selvadellamone)

## Riserva delle Montagne della Duchessa

È la catena montuosa del **Monte Velino** a formare la spina dorsale della riserva. Tra rocce di natura calcarea e pascoli montani si inserisce il piccolo Lago della Duchessa, habitat naturale del tritone crestato. Di particolare rilievo è la presenza di una flora relitta alpina.

Le quote elevate del Reatino

favoriscono una flora e una fauna tipiche degli ambienti di alta montagna.

Tel. 0746.30.64.93  
[www.riservaduchessa.it](http://www.riservaduchessa.it)

## Parco Valle del Treja

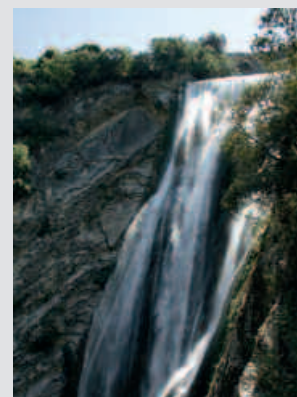
Qui si viene per godere dello splendido paesaggio fluviale, un'oasi di verde e d'acqua. Il Treja scorre tra banchi di tufo, scavando lungo il suo corso una spettacolare gola, interrotta da suggestive cascatelle. Le più famose sono quelle di **Montegelato**.

Tel. 06.90.49.295  
[www.parcotreja.it](http://www.parcotreja.it)

## Riserva del Monte Catillo

Il monte a cui fa riferimento l'area protetta appartiene ai primi rilievi appenninici dei **Monti Tiburtini**.

Il Catillo, riconoscibile per la croce che ne segnala la cima, sembra prenda il nome dal personaggio mitologico che fondò la città di Tivoli. Interessanti sono gli esemplari floristici qui ritrovati, tipici della macchia mediterranea ma an-



che del Mediterraneo orientale e del Mar Morto.

Tel. 06.67.66.32.01  
[www.parchilazio.it/montecatillo](http://www.parchilazio.it/montecatillo)

## Riserva della Macchia di Gattaceca e della Macchia del Barco

Grotte, doline, inghiottitoi. E poi il **Pozzo del Merro**, una delle voragini allagate più profonde della Terra. È il carsismo a prevalere in quest'area protetta, fatta però anche di colline, pascoli e campi coltivati.

Tel. 06.67.66.32.01  
06.67.66.33.01  
[www.parchilazio.it/gattaceca](http://www.parchilazio.it/gattaceca)



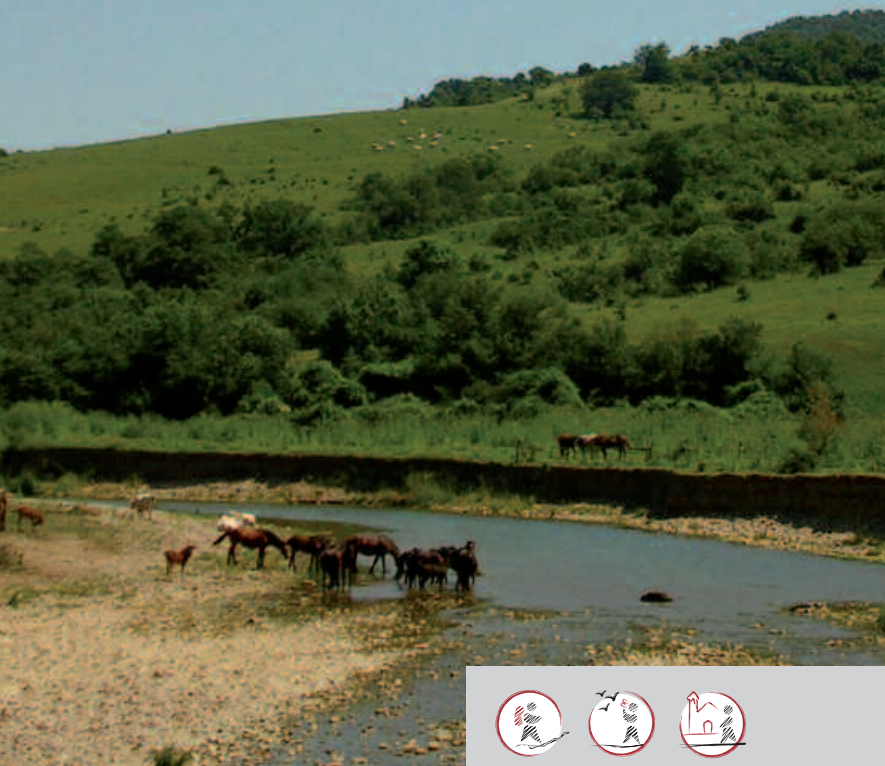


## Archeologia nel verde

Chi ha detto che storia e natura non possono convivere? Ne sono una dimostrazione alcuni parchi laziali che fanno di antiche città imperiali il fulcro della loro unicità. Ecco allora che tra il verde delle aree protette si nascondono pregevoli “pezzi d'antiquariato”. Che raccontano storie dal fascino immortale.

Veduta del Colle di S. Pietro dal centro storico di Tuscania. Il contesto paesaggistico di assoluta suggestione e la ricchezza artistica e architettonica dell'area archeologica rendono la Riserva Naturale di Tuscania uno degli angoli più affascinanti della Tuscia

# Rupi tufacee, colline e labirinti



## PARCO NATURALE MARTURANUM (VT)

Nella regione degli etruschi, tra laghi vulcanici e vallate scolpite dalle acque e dal tempo, un viaggio alla scoperta dei capolavori della natura e della nostra storia più antica.

**P**aesaggi tufacei e antiche abitazioni scavate nella roccia. Forre rivestite di querce e torrenti che le attraversano passando fra gallerie di salici, ontani e felci. Necropoli etrusche che interrompono il *continuum* naturalistico con ramificate disposizioni di tombe e cunicoli. Visitare il **Parco Naturale Marturanum**, istituito nel 1984 per tutelare l'area – di grande interesse ambientale e storico-culturale – estesa per circa 1240 ettari tra i Monti Cimini e i Monti della Tolfa, i laghi di Bracciano e di Vico, significa varcare l'accesso di mondi fra loro estremamente diversi, ma compenetrati tra loro al punto da rendersi interdipendenti. La natura vulcanica dei rilievi lambisce spazi ben più ampi, si stempera in colline e scolpisce nel tufo canyon che movimentano un paesaggio solitario e verdeggiante.

### Il centro visite

L'azione erosiva di corsi d'acqua brevi e secondari, caratteristici di quest'area della Toscana, crea scarpate improvvise lungo i sentieri che attraversano il parco, accrescendo spesso la natura avventurosa di una visita del parco. Così, se a guidare il turista dev'essere il puro piacere della scoperta, è comunque consigliabile chiedere suggerimenti e informazioni presso il centro visite di **Barbarano Romano**, sede dell'ente gestore, prima di intraprendere qualsiasi itinerario. I guardiaparco e il



- **In apertura:** pascoli e cavalli allo stato brado nel parco
- **A fianco:** due esemplari di *Melitaea didyma* durante l'accoppiamento
- **Sotto:** una caratteristica via "tagliata nel tufo", di origine etrusca





**Sopra:** • **Fauna e flora**  
un incontro fortunato con l'elusiva lepre italiana (*Lepus corsicanus*)

**Sotto:** •  
l'ambiente di prateria a pascolo

Passeggiando fra le dolci ondulazioni collinari non sarà difficile ammirare splendidi **cavalli** e giovani puledri allo stato brado, o mandrie isolate di **vacche maremmane**. Diffusi sono anche **volpi, lepri e rapaci** come l'albanella minore o il nibbio reale. Sono però le acque le più foriere di interessanti avvistamenti. Pulitissime, come dimostra la presenza di **gamberi e granchi di fiume**, sono ricche di anфиби tra cui spicca la **salamandrina dagli occhiali**, amante di zone umide riparate dalla

boscaglia ripariale. Chi poi non sa vivere senza bellezza, profumi e colori, non si lasci scappare la meravigliosa **Valle Fragola**: raggiungibile con una breve passeggiata dal centro visite di Barbarano, è un piccolo Eden dove crescono orchidee e fiori di caprifoglio.

### La Necropoli di San Giuliano

Un giro "esplorativo" è d'obbligo anche fra le viuzze del borgo medievale di Barbarano, abbarbicato su un pianoro tufaceo triangolare, "difeso" su due lati dal Torrente Biedano e da un affluente, e sul terzo dalle possenti mura un tempo dotate di ponte levatoio. Nelle sale del **Museo Archeologico** è possibile ritrovare i numerosi reperti provenienti dagli scavi della vicina **Necropoli di San Giuliano**, una delle più interessanti dell'Alto Lazio. Risale al VI-VII secolo a.C., e il suo fascino di misteriosa "città dei



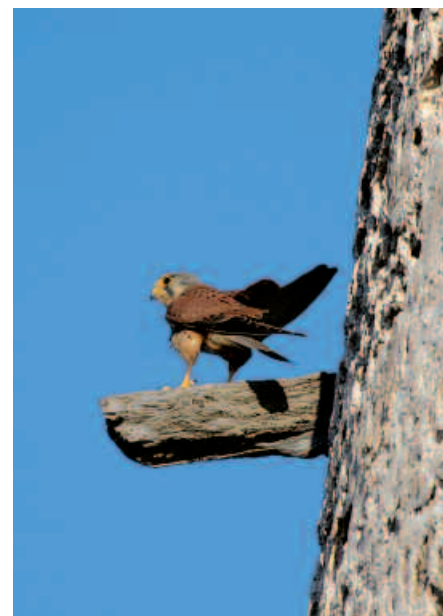
• **A fianco:**  
la piccola chiesa medievale di San Giuliano

• **Sotto a sinistra:**  
scorcio su un sentiero dall'interno di una tomba etrusca

• **Sotto a destra:**  
il gheppio (*Falco tinnunculus*) è il rapace diurno più diffuso nel Lazio

morti" è accresciuto dalla scenografica apparizione sui fianchi di una rupe tufacea, a Nord-Est di Barbarano. L'antica città di *Marturanum* visse il suo periodo di maggior splendore proprio durante il VI secolo a.C., quando la posizione privilegiata lungo la via tra Cerveteri e Orvieto la fece divenire una sorta di avamposto della potente Tarquinia verso Roma. Ed è a eredità di tale splendore che quella di San Giuliano è considerata una delle necropoli etrusche più ricche di varietà sepolcrali. Un facile sentiero percorribile a piedi conduce

alla scoperta dell'area, a partire dal comodo parcheggio del Caiolo. Impegnati nel labirintico attraversamento della "città", l'imponente **Tomba della Regina** sarà quella che balzerà subito agli occhi, con i suoi 10 metri di facciata. Val la pena, una volta entrati, sperimentare l'effetto di risonanza che la voce ha lungo il reticolo di cunicoli che incide tutto il vallone. E che





**Sopra:** •  
tombe etrusche  
della Necropoli  
di San Giuliano

**Sotto:** •  
il borgo  
di Barbarano  
Romano  
arroccato  
su uno sperone  
tufaceo

nessuno ancora sa se attribuire a una misteriosa ritualità divinatoria del popolo etrusco. Non lontana è infine la **Tomba del Cervo**, dove si trova il bassorilievo della lotta tra un lupo e un cervo, emblema del parco.

### Ancora tufo e archeologia

Pochi chilometri più a Nord, invece, è **Blera**, l'etrusca *Ble-va*, a dominare la scena: scorci di vicoli e case in tufo si inseriscono armoniosamente nel paesaggio collinare, una splen-

dida campagna percorrendo la quale, verso Sud-Ovest, si ha accesso all'antico insediamento di **San Giovenale**.

I resti della fiorente città, caduta in mano romana nel II secolo a.C., chiudono il viaggio in uno dei parchi più singolari del Lazio.

Lontano dalle grandi direttrici turistiche, ma vicino al sentimento di appartenenza al nostro passato. Seguendo, ancora una volta, il filo "verde" di un connubio indissolubile tra natura e cultura.



## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

Da Roma si percorre la SS 2 Cassia in direzione Nord. Superata Capranica, nei pressi di Querce d'Orlando si prende la deviazione a sinistra per raggiungere Vejano e in breve si arriva a Barbarano Romano, dove ha sede il parco. Roma dista 87 chilometri. Da Viterbo prendendo la SS 2 Cassia in direzione Roma si supera Cura di Vetralla e al km 60 si gira a destra seguendo le indicazioni per Barbarano Romano. La distanza da Viterbo è di circa 35 chilometri.

#### Con i mezzi pubblici

In treno, dalla stazione di Roma Ostiense, direzione Viterbo, scendere alla fermata di Oriolo Romano.

In autobus, dalla stazione di Saxa Rubra prendere l'autobus che arriva direttamente a Barbarano Romano.



• **A fianco:**  
una pernice  
rossa (*Alectoris  
rufa*)

• **Sotto:**  
il sito  
archeologico  
di San  
Giovenale  
nell'area  
limitrofa  
del Parco  
Marturanum

### Informazioni

#### Parco Naturale Regionale Marturanum

Piazza G. Marconi 21  
Barbarano Romano (VT)  
Tel. 0761.41.46.01  
marturanum@parchilazio.it  
www.parchilazio.it/

marturanum

#### Ufficio Guardiaparco

Via IV Novembre  
Barbarano Romano (VT)  
Tel. 0761.41.45.07

#### I comuni del parco

Barbarano Romano.



# Scoperta di una civiltà



## PARCO NATURALE VEIO (RM)

La città etrusca più meridionale d'Italia si trova alle porte della capitale e garantisce giornate di grande suggestione. Alla scoperta dell'agro romano e di vestigia ancora misteriose.

Con quel sorriso un po' beffardo, quasi feroce, schiuso su un volto dai lineamenti geometrici ma molto raffinati, chissà quali pensieri aveva in testa. L'**Apollo di Veio** (esposto nelle sale del Museo Nazionale Etrusco di Villa Giulia a Roma), l'opera più emblematica del gusto estetico etrusco, fedele ai modelli greci eppure intriso di elementi fortemente primitivi, si compiace ancora della grandezza intellettuale dell'antica civiltà italiana. L'unica dalla quale il mondo romano trasse ispirazione e insegnamenti. Assorbendo usi, costumi, tradizioni.

### Venticinque secoli dopo

Ma **Veio** fu l'anti-Roma per eccellenza, sentinella etrusca sulla riva destra del Tevere, roccaforte costretta a soccombere nel 396 a.C. dopo un lungo e sanguinoso assedio. Con l'area archeologica che ne conserva le "vestigie" an-



- **In apertura:** il complesso storico-archeologico di Malborghetto, lungo la via Flaminia
- **A fianco:** la rigogliosa vegetazione all'interno del Parco di Veio
- **Sotto:** il borgo di Isola Farnese

tiche, è oggi il sito etrusco per eccellenza in terra laziale. Si trova alle porte di Roma, tra le consolari Via Cassia e Flaminia, appena fuori dal Grande Raccordo Anulare. Ed è immersa in una campagna che conserva i tratti di una natura ancora selvatica e ombrosa. Va da sé che qui si estenda, su una superficie di circa 15.000 ettari, una delle grandi aree protette del Lazio: il **Parco Regionale di Veio**, per l'appunto. Con sede a Campagnano di Roma, una quarantina di chilometri a Nord della capitale, è stato istituito nel



• **A fianco:**  
uno scorcio  
agricolo  
nel parco

• **Sotto:**  
il borgo di Isola  
Farnese  
dominato  
dalla rocca



1997, per preservare il pregevole patrimonio storico, archeologico e paesaggistico di uno dei cunei verdi che penetrano l'area urbanizzata della Città Eterna. E coincidente con l'antico **Agro Veientano**, il territorio controllato dalla "nemica" Veio.

#### Protagonisti della natura...

Per chi si avventura nel parco non sono in serbo, infatti, solo rovine di templi e labirintiche necropoli. Anche se,

bisogna ammetterlo, è proprio tra le ombreggiate mura delle aree archeologiche che capita più facilmente di rinvenire le "tracce" di uno dei più curiosi abitanti dell'area: l'**istrice**, che dissemina qua e là i suoi vistosi aculei, striati alternativamente di bianco e di nero. Il roditore è tra le specie faunistiche più interessanti dell'area, tanto da essere raffigurato (insieme all'Apollo) nel logo del parco. Boschi di cerri e castagno nella



parte settentrionale e lungo le vallette percorse da torrenti, ma anche formazioni di macchia mediterranea accompagnata a lecci e sughere o roverelle nelle zone più soleggiate, si alternano ai paesaggi campestri dove non è raro che si spingano volpi e cinghiali in cerca di cibo. E i **Prati del Sorbo**, estesi tra Campagnano e Formello, sono il simbolo di questo regno ibrido, diviso tra vegetazione spontanea e pascoli in cui le vacche maresmiane brulicano indisturbate: un quadro arcaico che non ci si aspetterebbe mai a un passo dalla Roma scalpitante e trafficata che tutti conosciamo.

#### ... e della storia

Ma il Parco di Veio è un mondo "altro", in cui le impronte del passato affiorano da speroni e pianori tufacei sospendendo nel tempo ogni dettaglio. Dall'alto i Prati sono sorvegliati dal **Santuario della Madonna del Sorbo**, eretto sulle rovine di un castello medievale. Mentre a Veio, la più meridionale delle città etrusche, all'apogeo tra VI e V secolo a.C., si accede attraverso lo spettacolare **Ponte Sodo**, una galleria naturale ampliata dagli etruschi, scavata nella roccia per agevolare il passaggio delle acque del Fiume Crèmèra. L'area archeologica del **Portonaccio**, in località Isola Farnese, è la più ricca di reperti ed è per questo anche la più frequentata. Nella cornice suggestiva del-



• **A fianco:**  
il Ponte Sodo  
nell'area  
archeologica  
di Veio a Roma

• **Sotto:**  
il Santuario  
di Portonaccio  
nell'area  
archeologica  
di Veio a Roma

la **Cascata del Fosso della Mola**, il selciato di una strada romana dà accesso al pianoro in cui si rinvenivano tracce di un'ara sacrificale e delle fondamenta di alcuni edifici. Il **Tempio di Apollo**, dove fu scoperta la statua in terracotta attribuita a Vulca, mitico scultore, e divenuta simbolo di un'intera civiltà, è il fiore all'occhiello del sito.



**A fianco:**  
un paesaggio  
agricolo  
collinare  
nel parco

**Sotto:**  
prato e bosco  
a Pietra Pertusa



Insieme, non va scordato, alla vicina **necropoli** che disperde cunicoli e tombe nella campagna circostante.

Chi esplora l'area non può davvero esimersi dal visitare la cosiddetta **Tomba delle Anatre**: esempio di decorazione pittorica funeraria tra i più antichi d'Italia (VII sec. a.C.), è un'evidente testimonianza del fascino che il mon-

do degli uccelli e il mistero del volo esercitavano sulla cultura etrusca.

#### Scavi, musei e itinerari

Sorge invece alto su un'ampia vallata che affaccia sulla sinistra della Via Flaminia, poco lontano da Castelnuovo di Porto, l'insediamento di **Belmonte**. Di quella che fu una cittadella fortificata, si scoprono ancora resti di capanne, di un pozzo circolare e di numerose grotte scavate nella roccia. Giunti al km 19,200 ci si imbatte invece nel **Casale di Malborghetto**, architettura eretta su un arco romano per celebrare la vittoria di Costantino su Massenzio, nel 312 d.C.: l'interno è visitabile e adibito a museo, con reperti di epoca etrusca e romana rinvenuti nei dintorni. Non resta che cedere al gusto della scoperta perché itinerari a scala regionale oltrepassano anche i confini del parco, conducendo a piedi, in bici o a cavallo lungo un territorio ricchissimo di sorprese. Archeologiche e naturali.



## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

Dall'Autostrada del Sole si esce a Fiano Romano e si prosegue per Capena e Morlupo. Da Roma, invece, si percorre il Grande Raccordo Anulare fino all'uscita 6 Flaminia o all'uscita 5 Cassia Veientana, o, ancora, all'uscita 3 Cassia.

### Con i mezzi pubblici

Da Roma il parco è raggiungibile da Piazzale Flaminio utilizzando la linea ferroviaria Roma Nord per Civita Castellana-Viterbo.

Da Viterbo si può inoltre usufruire della Ferrovia Metropolitana FM3.

### Informazioni

#### Parco Regionale di Veio

Via Felice Cavallotti s.n.c.  
Campagnano di Roma (RM)  
Tel. 06.90.42.774  
Numero Verde 800.72.78.22  
[www.parcodiveio.it](http://www.parcodiveio.it)



**A fianco:**  
una fioritura  
di papaveri  
in primavera

### I comuni del parco

Campagnano di Roma, Magliano Romano, Mazzano Romano, Morlupo, Riano, Roma (municipio XX), Sacrofano.

### Itinerari

Una serie di percorsi a scala regionale favorisce l'utilizzo turistico dell'area. Ecco alcuni esempi: gli itinerari degli Affioramenti Geologici; del Biotopo del Follettino; Equestre; dalle pendici del Monte Silio all'antica Mola di Formello; del borgo di Isola Farnese; in bicicletta nel Parco di Veio.

**Sotto:**  
il Fosso  
del Créméra



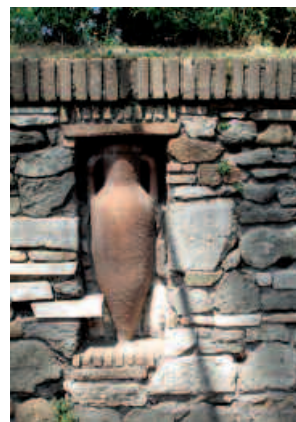
# Regina viarum



## PARCO NATURALE APPIA ANTICA (RM)

La “madre di tutte le strade” fa da spina dorsale a una delle aree verdi più amate e visitate della regione, mirabile mix di storia e natura. Fino al cuore della capitale.

Un vero e proprio cuneo verde insinuato nel settore sud-orientale della capitale, il Parco Regionale dell'Appia Antica ha saputo soddisfare dal 1988, anno della sua istituzione, le richieste di coloro che auspicavano la tutela di uno dei più preziosi angoli di Roma. Ma cosa rende tanto speciale questa area protetta? Innanzitutto l'**Appia** stessa, la più moderna tra le strade antiche e la più antica tra le strade moderne: inaugurata nel 312 a.C. dal console Appio Claudio Cieco, raggiungeva inizialmente Capua, per poi essere allungata fino a Brindisi. Perfettamente pavimentata in grosse pietre vulcaniche levigate (i *basoli*) e larga circa 4 metri, permetteva la circolazione in entrambi i sensi di marcia e il corretto deflusso dell'acqua piovana: un vero prodigio d'ingegneria, la cui magnificenza può essere compresa solo vedendola di persona. Intorno a un percorso così prestigioso furono poi costruiti splendidi edifici che costituiscono ancora oggi attrazioni imperdibili. Non è pe-



• **In apertura:**  
i resti  
dell'acquedotto  
Claudio

• **A fianco:**  
decorazione  
zoomorfa  
presso il Circo  
di Massenzio

• **Sotto a sinistra:**  
particolare  
di una recizione  
presso San  
Sebastiano

• **Sotto a destra:**  
il Parco  
dell'Appia  
Antica porta  
scorci  
della campagna  
laziale vicino  
al cuore  
della città

rò solo l'archeologia a riservare sorprese al visitatore: tutto intorno si ammirano scorci di campagna romana intatta, che rimandano alla mente gli estasiati racconti di Goethe nel suo “Viaggio in Italia”.

### Un museo all'aria aperta

Punto di partenza ideale della visita al parco è **Porta San Sebastiano**, aperta nelle *Mura Aureliane*: proprio queste ultime, volute dall'imperatore Aureliano nel III secolo d.C., sono l'oggetto dell'interessante *Museo delle Mura di Roma*, che



**A fianco:**  
cespugli  
di Oleandri  
presso  
San Callisto

**Sotto:**  
il circo  
di Massenzio



permette tra l'altro di percorrere 350 metri di camminamento. Segue la sede del parco, ospitata dall'ex **Cartiera Latina**, dove è possibile trovare materiale informativo e, soprattutto, noleggiare biciclette: le due ruote sono infatti il mezzo più adatto per visitare l'area protetta, in particolare la domenica, quando l'Appia Antica è chiusa al traffico automobilistico. Si ricorda inoltre la possibilità di esplorare la zona con l'*Archeobus*, che percorre il primo tratto della stra-

da e il cui biglietto è valido tutto il giorno. Il bivio con la Via Ardeatina, lungo la quale si trovano le **Catacombe di Domitilla** e il **Sacrario delle Fosse Ardeatine**, è segnato dalla *Chiesa del Domine quo vadis?*, sorta sul luogo dove la tradizione pone l'incontro tra Gesù e Pietro in fuga dall'Urbe. Inizia qui il tratto più ricco di perle archeologiche, alcune delle quali rientrano a pieno titolo nel tradizionale Grand Tour della Città Eterna. È il caso delle **Catacombe di San Callisto**,



probabilmente il più importante sepolcreto cristiano di Roma: i 12.000 metri quadrati di gallerie, divise in 4 piani, accolgono infatti una cinquantina di martiri e ben 16 papi. Le successive **Catacombe di San Sebastiano**, adiacenti all'omonima chiesa, sono le uniche rimaste sempre accessibili e frequentate, tanto da essere state appellate per prime "catacumbas" (dal greco *katà kymbas*, "presso le cave"). La meraviglia sembra non aver fine: scenografica è infatti la vicina *Villa di Massenzio*, imponente complesso che comprende anche l'ampio circo, che poteva ospitare fino a 10.000 spettatori, e



**A sinistra:**  
lanterne  
rinvenute  
nell'area  
catacombale

**A fianco:**  
il punto  
di noleggio  
bici all'inizio  
dell'Appia  
presso la sede  
del Parco

**Sotto:**  
la toponomastica  
viaria  
che distingue  
l'asse portante  
dell'area  
protetta

il mausoleo del figlio Romolo. Ultimo tra i grandi monumenti dell'Appia Antica, la *Tomba di Cecilia Metella* è forse il più celebre, grazie all'inconfondibile corpo cilindrico in travertino, sormontato da un fregio marmoreo e da merli ghibellini d'epoca medievale.

### Appia e natura

È solo il terzo miglio della *regina viarum*: ne mancano altri 4, caratterizzati non più da grandi monumenti ma da una miriade di sepolcri, immersi in un ambiente di grande suggestione, ormai lontano dalla frenesia cittadina. Si pedala o cammina immersi nel verde rigoglioso della campagna romana,





**Sopra a sinistra:** il mausoleo delle Fosse Ardeatine nei pressi del confine nord occidentale del parco

**Sopra a destra:** pavimentazione originale nel tratto pedonale dell'Appia

**Sotto:** edificio conquistato dalla vegetazione lungo la strada



merose specie d'uccelli si affiancano a rettili e anfibi che popolano le zone umide. Straordinaria poi, considerando la posizione suburbana della località, la varietà floristica: alcuni boschi di caducifoglie sono probabilmente lembi residui degli antichi "boschi sacri" che tappezzavano un tempo l'area. Una chiusura tra religione e natura, tra storia e ambiente: l'epilogo ideale per un parco in cui spunti diversi si fondono tra loro per formare uno dei più preziosi gioielli del Lazio.



## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

L'invito è quello di lasciare a casa l'automobile e raggiungere il parco con i mezzi pubblici. Infatti, dal marzo 1997 l'intera area protetta è chiusa al traffico privato tutte le domeniche e i giorni festivi, diventando così la più grande isola pedonale della città, da percorrere a piedi o in bicicletta. Esistono parcheggi al Parco Scott (Largo Galvaligi), in Via Cristoforo Colombo e in Piazza Galeria.

### Con i mezzi pubblici

La sede dell'area protetta si raggiunge con le linee 118 e 218, che viaggiano su Via Appia Antica e, dopo un breve tragitto a piedi, con le linee 30, 160, 671, 714, 715 che transitano per via Cristoforo Colombo.

#### ATAC

[www.atac.roma.it](http://www.atac.roma.it)

### Informazioni

#### Parco Regionale dell'Appia Antica

Via Appia Antica 42, Roma

Tel. 06.51.26.314

06.51.30.682

[info@parcoappiaantica.it](mailto:info@parcoappiaantica.it)

[www.parcoappiaantica.it](http://www.parcoappiaantica.it)

#### Punto informativo

Via Appia Antica 58/60

Tel. 06.51.35.316

[puntoappia@parcoappiaantica.it](mailto:puntoappia@parcoappiaantica.it)

Aperto tutti i giorni dalle 9.30 alle 16.30, fino alle 17.30 quando è in vigore l'ora legale: informazioni, gadget, noleggio bici e acquisto biglietti autobus.

#### Comune di Roma - Ufficio Turismo

Via Leopardi 24, Roma

Tel. 06.06.06

[turismo@comune.roma.it](mailto:turismo@comune.roma.it)

[www.turismoroma.it](http://www.turismoroma.it)

### I comuni del parco

Roma, Ciampino, Marino.

**Sotto:** il mausoleo di Cecilia Metella, lungo il percorso, interamente ciclabile, dell'Appia Antica



# Il passato nel verde

## Parchi e Riserve - Storia

**Sotto:**  
l'eleganza  
senza tempo  
dell'acquedotto  
di Monterano,  
nell'omonima  
riserva

**Nella pagina  
accanto:**  
il profilo  
del Colle  
di San Pietro,  
a Tuscania

In una terra che ha visto susseguirsi civiltà e culture straordinarie, spesso quelli che un tempo furono floridi insediamenti oggi sono ridotti a pittoresche rovine, dove pietra e natura si compenetrano in paesaggi ricchi di fascino.

### Parco Antichissima Città di Sutri

Il parco è una piccola macchia verde se comparata ad altre aree protette. Ma nasconde, uno accanto all'altro, tesori storici e archeologici di incomparabile valore. Primi tra tutti l'*anfiteatro* scavato nel tufo, la *necropoli* e la settecentesca *Villa Savorelli*.

Tel. 0761.60.93.93  
[www.parchilazio.it/sutri](http://www.parchilazio.it/sutri)

### Riserva Monterano

Le arcate dell'*acquedotto* fanno pensare a un insediamento d'epoca romana. Monterano, invece, fu un florido centro tra il medioevo e il Settecento. Da

quando nel 1799 gli abitanti si trasferirono nella vicina Canale, anche a causa delle rappresaglie delle truppe napoleoniche, la natura ha ripreso il sopravvento tra le vie del borgo. Tra l'altro vi si ammira l'*Osmunda Regalis*, felce dalle fronde lunghe fino a 2 metri.

Tel. 06.99.67.796  
[www.monteranoriserva.it](http://www.monteranoriserva.it)

### Riserva Nomentum

Il comune di Mentana mantiene nel nome memoria dell'antica città latino-sabina di *Nomentum*. Se ne osservano tratti della cinta muraria, immersi in un ambiente dolcemente collinare. Suggerivo l'anello



delle necropoli etrusche.

Tel. 06.67.66.33.17

[www.parchilazio.it/nomentum](http://www.parchilazio.it/nomentum)

so del *Fiume Marta*.

Tel. 0761.31.32.22

[www.parchilazio.it/tuscania](http://www.parchilazio.it/tuscania)

### Riserva di Tuscania

Con le sue chiese romaniche e le necropoli etrusche, Tuscania è una delle località più apprezzate della **Tuscia**. Una riserva tutela il contesto paesaggistico, caratterizzato da rupi tufacee, colline coltivate e ampi pianori. Due i siti d'importanza comunitaria (SIC): la *sughereta* di Tuscania e il cor-

### Riserva Monte Casoli di Bomarzo

Boschi, valli, pianori tufacei, resti etruschi, romani e medievali. Da visitare il **Parco dei Mostri**, popolato da creature in pietra dalle forme bizzarre. Tel. 0761.31.32.22

[www.parchilazio.it/bomarzo](http://www.parchilazio.it/bomarzo)

### Riserva Tor Caldara

La *Torre delle Caldane* vigilava contro le incursioni nemiche. L'area protetta era preziosa per le sue risorse di zolfo. Rimangono ancora oggi le sorgenti sulfuree.

Tel. 06.98.49.94.43

[www.parchilazio.it/torcaldara](http://www.parchilazio.it/torcaldara)

### Riserva Monte Soratte

Il Monte Soratte si erge solitario nella campagna romana. Grotte e cavità ne caratterizzano il territorio: la più importante è la *Grotta di Santa Lucia*, profonda 110 metri.

Tel. 06.67.66.33.17

[www.parchilazio.it/montesoratte](http://www.parchilazio.it/montesoratte)



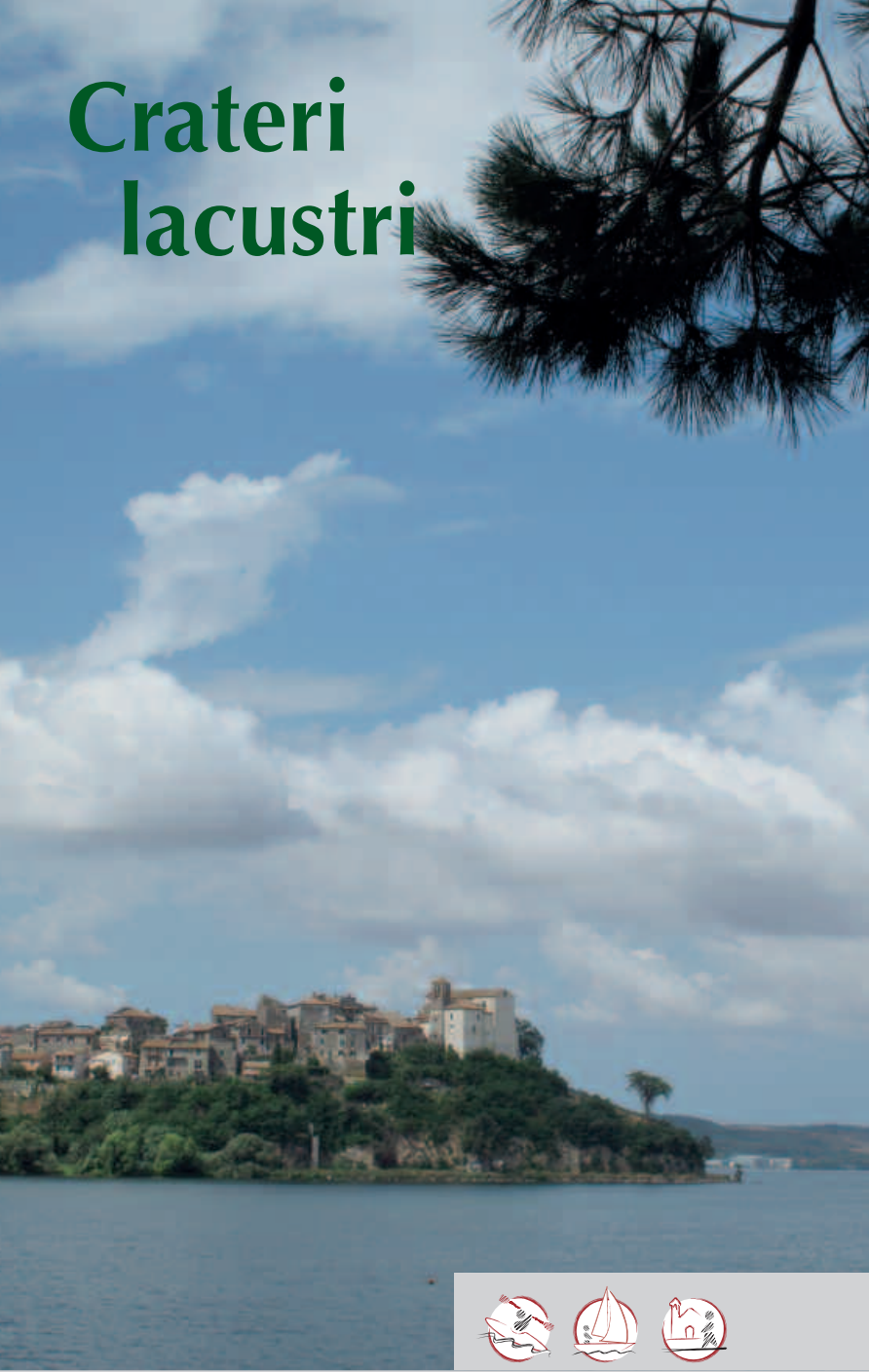


## Riflessi d'acqua

Laghi, fiumi, torrenti. Belli da vedere, certo. Ma soprattutto culle di biodiversità, oggi tutelate da parchi e riserve naturali. Che si guardi sopra oppure sotto la superficie dell'acqua, le sorprese non mancheranno per i turisti, gli appassionati e gli esperti.

La vetta innevata del Terminillo  
si riflette sulle acque  
del Lago Lungo, nella piana reatina

# Crateri lacustri



## PARCO NATURALE BRACCIANO-MARTIGNANO (RM-VT)

A metà strada tra Roma e Viterbo, i due specchi d'acqua di Bracciano e Martignano sono il fulcro di un'area protetta dove coniugare sport, cultura e rispetto per la natura.

È difficile immaginare che, dove ora lievi aliti di vento increspano distese d'acqua tanto vaste, circa 600.000 anni fa un manto di lava incandescente e scintille di fuoco arroventava il paesaggio, fino a rendere l'atmosfera invivibile. Succede a cavallo tra le province di Roma e Viterbo, nell'area dei **Monti Sabatini**. Ciò che è rimasto di questa attività magmatica, certamente violenta e poco romantica, è il fondo di due conche vulcaniche colme d'acqua, il **Lago di Bracciano** e il **Lago di Martignano**. Finalmente tranquilli, sono salvaguardati da un parco regionale per la bellezza dei luoghi, il patrimonio botanico e faunistico e per la vasta gamma di itinerari da percorrere, a piedi e in bici.

### Piccoli geyser bollono

A riprova di queste origini, nei confini del parco esistono zone dove i resti delle attivi-



• **In apertura:** il promontorio di Anguillara Sabazia si protende sul Lago di Bracciano

• **A fianco:** uno scorcio sul piccolo Lago di Martignano

• **Sotto:** la Rocca Odescalchi di Bracciano si staglia con il suo profilo merlato contro il cielo notturno

tà sono ancora evidenti. Basti pensare ai 50 °C di temperatura delle *sorgenti termali di Vicarello*, o alla *Caldara di Manziana*, una depressione di 30 ettari cinta da betulle, nella quale l'emissione di anidride solforosa crea sbuffi d'aria e fenomeni simili a geyser. Il cratere è inoltre protagonista di una leggenda assai sentita: al suo interno, nel XVI secolo, fu gettata la ricetta per la fabbricazione della miracolosa pietra filosofale.

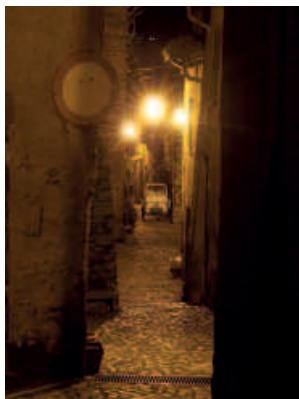
### Bracciano e lo sport

L'area protetta si colloca dunque attorno a due specchi d'acqua. Fin dai tempi dei



• **A fianco:**  
scorcio  
tra i vicoli  
di Bracciano,  
in una  
suggestiva  
veste serale

• **Sotto:**  
panoramica  
del Lago  
di Bracciano  
dai promontori  
settentrionali



Romani, il Lago di Bracciano era frequentato per i panorami, le attività all'aria aperta e la vicinanza alla capitale. Prende il nome dalla cittadina sorta sulle sue sponde nord-occidentali, attrezzata località di villeggiatura estiva. Bracciano merita una visita anche per l'impianto rinasci-

mentale del centro storico e per il quattrocentesco *Castello Orsini-Odescalchi*, a pianta pentagonale interrotta da sei torrioni circolari. Interessante è inoltre l'escursione in partenza dalla frazione di **Castel Giuliano**, minuto borgo agricolo seicentesco, che conduce a una serie di cascate. Dal punto di vista naturalistico, faggete si alternano a macchia mediterranea, cedendo il passo anche a salici, ontani, lecci e soprattutto castagni. Nel lago, profondo fino a 165 metri, nuotano tinche, anguille, pesci persici, carpe e lucci. Ma qui i turisti accorrono soprattutto per lo sport: le brezze sospingono neofiti ed esperti alla pratica della vela.



• **A fianco:**  
il borgo  
di Bracciano,  
stretto intorno  
alla possente  
Rocca

**La riservatezza di Martignano**  
Più tranquilla l'atmosfera intorno al Lago di Martignano: l'assenza di centri abitati e strade, e le distese di boschi e campi hanno spinto il regista Luigi Comencini a sceglierlo come set per alcune scene della fortunata serie "Pinocchio", con Nino Manfredi. Frequen-

tato d'estate dai bagnanti che usufruiscono della spiaggia sulla sponda meridionale, costituisce una buona palestra naturale per i canoisti.

#### **Cultura nel parco**

Oltre agli aspetti ambientali, il parco invita a visite dal sapore artistico. Sulle rive set-



A destra: il tramonto del sole allunga le ombre sulla spiaggia nord orientale

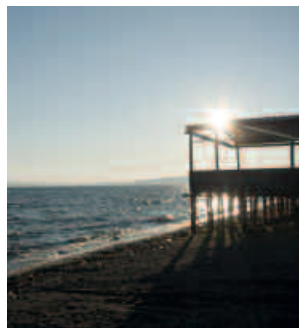
Sotto: pannello sinottico dell'area protetta a Vigna di Valle

tentrionali del Lago di Bracciano, **Trevignano Romano** si raccoglie ai piedi della *Rocca degli Orsini* e ospita un *Museo Civico* ricco di oggetti provenienti dalle limitrofe necropoli etrusche.

Esattamente sulla sponda opposta, a **Vigna di Valle** si visita il *Museo Storico dell'Aeronautica Militare*, con esemplari di velivoli e motori, mentre ad **Anguillara Sabazia** negli anni '90 del secolo scorso si è dato avvio a una campagna di scavi: la Soprintendenza ai Beni Culturali è riuscita a portare alla luce alcune piroghe e i resti di un villaggio neolitico.

### Gli itinerari

Che sia a piedi o in sella alla bicicletta, numerosi sono i percorsi panoramici che conducono alla scoperta del parco. Per esempio, in mountain bike è consigliato il tracciato che collega Calandrina a Oriolo Romano, attraversando i boschi di Bassano e Sutri. I sentieri sono tutti panoramici e ricalcano i nastri stra-



dali: è bene prestare attenzione al transito automobilistico, ma presto sarà pronta una pista ciclabile che descrive il periplo del Lago di Bracciano. A **Oriolo Romano** prende inoltre le mosse una delle passeggiate più interessanti dell'area protetta, l'*Itinerario dei Cappuccini* (sentiero n. 2), un circuito che si raccorda all'anello n. 1 del Monte Raschio (554 m) e transita – attraverso una folta faggeta – accanto alla *Croce dell'Impiccato* e al *Convento dei Cappuccini*. I trekker trovano infine piacevoli alternative lungo le rive dei bacini lacustri e tra i boschi del **Monte Rocca Romana** (612 m), la cima più elevata del parco.



## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

Per raggiungere Bracciano e il suo lago, si può imboccare da **Roma** la Via Cassia Nuova. Proseguire sulla SS2 e dopo La Giustiniana continuare sulla SP493. Svoltando sulla SP4A, in pochi chilometri si giunge a destinazione. Chi proviene da Nord, deve invece prendere l'uscita autostradale Orte e seguire per Viterbo, raccordandosi poi con la SS2.

#### Con i mezzi pubblici

Da **Roma** partono treni regionali delle Ferrovie dello Stato che conducono a Bracciano, senza cambi intermedi. Prendere l'autobus 490 da Piazzale Flaminio a Roma. Alla fermata Emo/Di Bartolo scendere e prendere la linea FR3 fino a Bracciano. Da nord, invece, raggiungere **Viterbo** e intercambiare qui con le linee regionali.



### Informazioni

#### Parco Bracciano-Martignano

Via Aurelio Saffi 4/A

Bracciano (RM)

Tel. 06.99.80.62.61

[www.parcobracciano.it](http://www.parcobracciano.it)

#### Pro Loco di Bracciano

Piazza Mazzini 7

Tel. 06.99.80.60.18

### I comuni del parco

Bracciano, Anguillara Sabazia, Campagnano, Roma (XX Municipio), Manziana, Trevignano, Bassano Romano, Monterosi, Oriolo Romano, Sutri.

Sopra: silenziose testimonianze dell'attività ittica a Trevignano Romano

Sotto: le acque ribollenti della Caldara di Manziana



# La nuova vita del vulcano



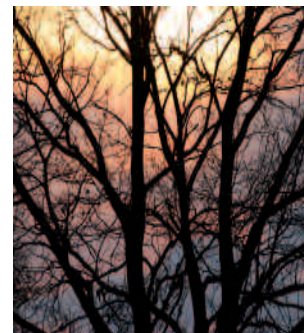
## RISERVA NATURALE LAGO DI VICO (VT)

C'è chi, pensando alle origini di questo magico specchio d'acqua, crede alla mitologia. Altri preferiscono la geologia, ma il risultato non cambia: giornate indimenticabili.

O rmai è risaputo. Al giorno d'oggi, nessuno oserbbe sfidare Ercole. E in tempi remoti, chi lo fece, ne uscì inevitabilmente sconfitto. La stessa sorte toccò agli abitanti dell'area del Lago di Vico. Si dice infatti che l'eroe della mitologia romana abbia dato prova della sua proverbiale forza conficcando una clava lì dove oggi sorge l'invaso. Non solo. Rimuovendola, avrebbe creato un'ampia depressione, dalla quale iniziò a sgorgare acqua. Secondo la leggenda nacque così uno dei bacini più scenografici della regione. In realtà le vicende geologiche che ruotano intorno alla sua formazione ci parlano della fervente attività di due vulcani, il Cimino e il Vicano, che diede origine all'intero territorio e al bacino lacustre. Un'origine senza mito, ma non meno suggestiva.

### Agli albori della riserva

Gli esperti di geologia sapranno invece che le origini del Lago di Vico sono da ritrova-



• **In apertura:**  
cannucce  
nella zona  
acquitrinosa  
del lago

• **A fianco:**  
i colori  
del tramonto  
si fondono  
con i rami  
degli alberi

• **Sotto:**  
scorcio sui tetti  
di Caprarola

re nella remota *attività vulcanica* che ha investito la zona dei **Monti Cimini** milioni di anni fa. Un passato che si ritrova ancora oggi nelle diverse sorgenti termominerali. Il risultato è uno dei più bei laghi del Lazio: un incantevole specchio d'acqua di 12 kmq, iscritto in un ambiente fatto di boschi, paludi, modesti rilievi e borghi dal sapore medievale.

### La rilevanza ambientale

Prima di partire alla scoperta dei numerosi ecosistemi reperibili all'interno della riserva, il consiglio è quello di trovare un punto panoramico da cui



**A fianco:**  
Palazzo  
Farnese  
a Caprarola

**Sotto:**  
la livrea  
invernale  
del lago



scorgere l'insolita forma del lago, a ferro di cavallo. La "causa" è la presenza del **Monte Venere** (851 m), un piccolo cono vulcanico, sulla sponda settentrionale. Qui sono diffusi boschi di cerri e noccioli, ma la presenza più importante è quella della faggeta "de-

pressa", con esemplari secolari che hanno attecchito a un'altitudine inferiore rispetto alle normali abitudini. Attorno al lago si dispongono vasti filari di canneti, habitat degli *svassi maggiori*, gli uccelli simbolo della riserva. Se siete fortunati, riuscirete ad assiste-

re alla loro "parata nuziale", una vera e propria danza di accoppiamento durante la quale i due esemplari si offrono materiale per costruire il nido. Non mancano inoltre prati-pascoli e zone coltivate, soprattutto a castagneto.

Da segnalare anche l'area delle *Pantanacce*, una palude formatasi a seguito dell'abbassamento del livello dell'invaso. È il luogo ideale per gli amanti del *birdwatching*: qui infatti svernano e nidificano numerose specie di avifauna, dalle folaghe alle anatre come i germani reali e i moriglioni.

Spazio anche ai rapaci, con una specie tipica e molto rara, il falco di palude. Altre importanti presenze zoologiche sono, tra i mammiferi, le marto-



re, i tassi, i cinghiali e i gatti selvatici, mentre nel lago nuotano tinche, lucci, anguille e coregoni.

**Sopra:**  
rospi comuni  
(*Bufo bufo*) in  
accoppiamento

### Le attività della riserva

Sono almeno tre le iniziative promosse dall'area protetta. Il **LABTER** (Laboratorio Territoriale) si propone di valorizzare il patrimonio naturalistico e di educare al ri-



**A fianco:**  
il Lago di Vico  
in autunno

**Sotto a sinistra:**  
un esemplare  
di biancone  
(*Circaetus  
gallicus*)

**Sotto a destra:**  
un nocciuolo,  
coltivazione  
tipica dei  
Monti Cimini



spetto ambientale. Il **Centro Recupero Rapaci** si occupa di curare gli esemplari in difficoltà e di garantire la riproduzione in cattività di specie in via d'estinzione.

Infine l'**Apiario Didattico** si focalizza sul mondo delle api, organizzando giornate dimostrative riservate a scolaresche e seminari e incontri tecnici dedicati invece agli apicoltori.



### Tra natura e cultura

Chi non vuole rinunciare alle attività all'aria aperta non ha che da scegliere. Esistono ben sette sentieri da percorrere a piedi o in *mountain bike*. Il *trekking* più battuto è quello che sale alla vetta del Monte Venere, in partenza dal fontanile di Canale. Vico è però anche sinonimo di *kayak*, *windsurf* e *barca a vela*. Gli incontentabili hanno anche a disposizione maneggi per uscite a *cavallo*. Vale infine la pena visitare **Caprarola**, borgo aggrappato a uno sperone tufaceo. L'elemento di spicco è il pentagonale **Palazzo Farnese**, con il cortile circolare, le sontuose sale e le enormi scuderie (si dice contenesse quasi 120 cavalli).



## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

Per raggiungere il Lago di Vico, imboccare da **Roma** la SS2 e proseguire poi sulla Via Cassia Cimina fino al bivio per Caprarola.

Chi proviene da Nord, deve seguire la Cassia Cimina fino al Passo del Cimino e poi continuare fino a Caprarola. In questo caso il casello autostradale più comodo è quello di Orte sulla A1.

#### Con i mezzi pubblici

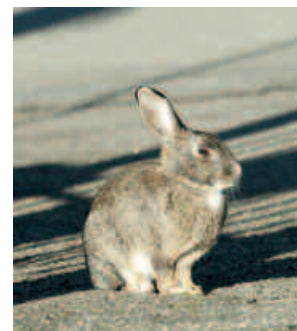
Gli autobus di linea della COTRAL che collegano con buona frequenza Roma Saxa Rubra a Viterbo fermano anche a Caprarola.

In treno si può usufruire delle linee Orte-Viterbo.

### Informazioni

#### Riserva Naturale Regionale del Lago di Vico

Viale Regina Margherita 2



Caprarola (VT)  
Tel. 0761.64.74.44  
[www.riservavico.it](http://www.riservavico.it)

Il punto di riferimento per informazioni di ogni tipo, mappe e itinerari.

L'Ente gestore organizza anche viste guidate gratuite dell'area protetta accompagnate dai guardiaparco.

#### Ufficio turistico di Caprarola

Via F. Nicolai 2

Tel. 0761.64.61.57

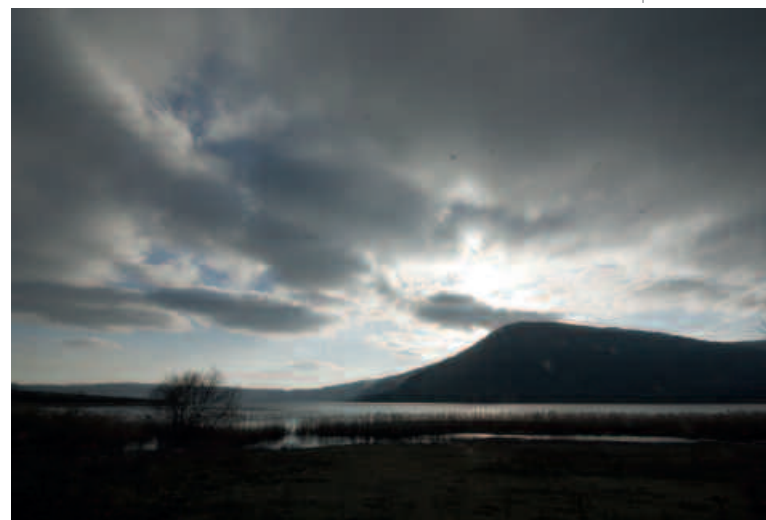
[www.comune.caprarola.vt.it](http://www.comune.caprarola.vt.it)

### I comuni del parco

Caprarola, Ronciglione.

• **Sopra:**  
incontro lungo  
un viottolo  
nella riserva

• **Sotto:**  
nuvole sul Lago  
di Vico,  
con il rilievo  
del Monte  
Fogliano  
sullo sfondo



# Benedetta quella diga



## RISERVA NATURALE NAZZANO, TEVERE-FARFA (RM)

Nel 1956 una diga ha modificato l'habitat del Tevere poco a nord della capitale. È nata così una riserva che è diventata il paradiso dei birdwachter.

La diga costruita nel 1956 sul Tevere appena a valle di Nazzano ha rallentato il fiume, lo ha costretto ad espandersi, gonfiarsi, invadere nuovi terreni.

Accade sempre in questi casi, non sempre con risvolti positivi per ambiente e abitanti. A Nazzano invece, la natura ha dato il meglio. Al punto che già nel 1979 il sistema di zone umide venutosi a creare fu ritenuto meritevole di protezione: nacque allora la **Riserva Naturale Regionale Nazzano, Tevere-Farfa**, la prima area protetta regionale del Lazio in ordine cronologico e che è ancora oggi uno dei più importanti punti di riferimento per i birdwatcher di tutta Italia.

### Un territorio variegato

L'area protetta ha una superficie di circa 700 ettari, metà dei quali sono occupati dalle anse del fiume, dal **Lago di Nazzano** e dal tratto terminale del Torrente Farfa che confluisce nel Tevere a circa 1500 metri dalla diga Enel.

Le aree golenali (ovvero i terreni che vengono invasi dalle acque in periodi di piena), le ripe e soprattutto i meandri,



• **In apertura:** la vegetazione ripariale delle sponde del Tevere e, in alto, Torrita Tiberina

• **A fianco:** molte specie di odonati (libellule e damigelle) frequentano la zona umida

• **Sotto a sinistra:** i fiori della borragine

• **Sotto a destra:** scorcio del centro storico di Nazzano

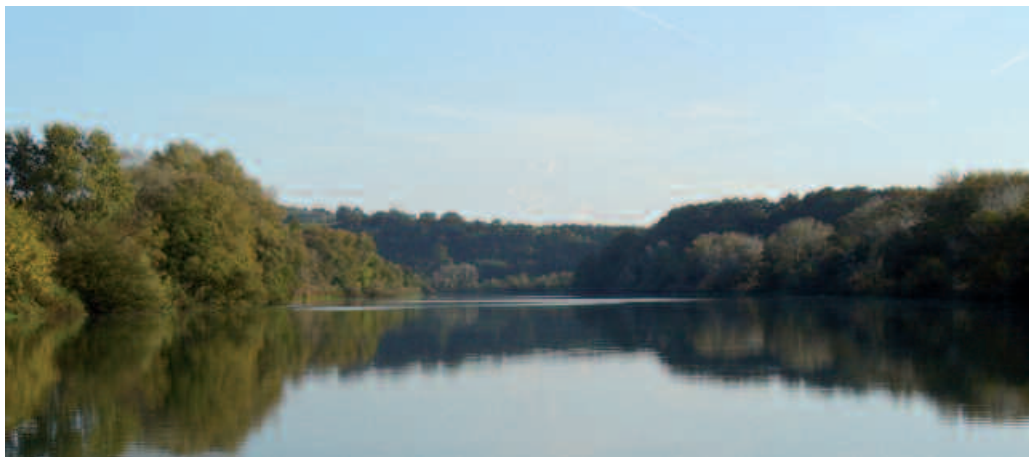
danno vita a un *unicum* paesaggistico di forte impatto.

Questi ultimi sono elementi in continua evoluzione: attraverso l'erosione laterale della sponda esterna (sponda concava) di ogni curva, dove la velocità dell'acqua è massima, e la sedimentazione sulla sponda interna (sponda convessa), dove la velocità è minima, la loro posizione subisce spostamenti laterali nel tempo, tanto che possono essere consi-



**A fianco:**  
veduta  
sul Fiume  
Tevere  
nel tratto  
protetto  
dalla riserva

**Sotto:**  
Nazzano  
e il suo  
castello



derati come parte viva del territorio. I meandri nella riserva sono due: quello occidentale corrispondente al **Piano di Nazzano** e quello orientale in località **Cannetaccia**. Sono il risultato di una lenta e continua deposizione di sedimenti che alimentano e modificano le due piane alluvionali.

#### **Isole nella corrente**

In poco più di cinquant'anni dalla costruzione della diga le sponde di questo tratto del

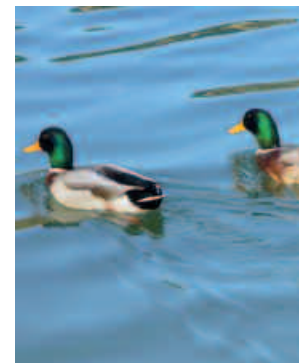
Tevere, fortemente rallentato, sono state colonizzate da ampi canneti che al centro del fiume formano anche vere e proprie isole.

Le specie prevalenti sono la cannuccia palustre e la tifa, ma sono numerosi anche i gigli di palude che, nella stagione primaverile, infiammano il paesaggio con le loro splendide fioriture gialle.

Due battelli alimentati a energia solare solcano ogni fine settimana le acque del

Tevere introducendo, letteralmente, i visitatori in un habitat di grande suggestione. L'intrico di canne è popolato da un gran numero di passeriformi (cannareccione, cannaiola, migliarino di palude, pendolino) ma è di rilievo anche la presenza della gallinella d'acqua, del porciglione e del tarabusino.

L'area della riserva è inoltre attrezzata con numerosi capanni di osservazione, collocati nei punti strategici, dove è più frequente poter osservare gli uccelli. Da questi osservatori, talvolta sopraeleva-



**A fianco:**  
due esemplari  
maschi  
di germano  
reale (*Anas  
platyrhynchos*)

**Sotto:**  
il battello ad  
alimentazione  
elettrica  
della Riserva  
Naturale  
Nazzano,  
Tevere-Farfa

ti, è più agevole osservare i tuffi acrobatici del martin pescatore, il volo radente degli stormi di anatre e le morbide planate dell'airone bianco maggiore. Lo sguardo, però, non deve rivolgersi esclusivamente verso l'acqua: anche le chiome degli alberi, che ospitano centinaia di nidi, entrano a pieno titolo nell'obiettivo del birdwatcher.

#### **Un comodo sentiero natura**

I sentieri, ben segnalati, sono percorribili a piedi o, per lunghi tratti in sella alle bici (anche elettriche) che si noleggiavano presso il centro visite. Interessante, in particolare, il sentiero natura "la Moletta" che





**Sopra a sinistra:** il fiume scorre tra campi coltivati

**Sopra a destra:** veduta sul Tevere dal capanno di osservazione

**Sotto:** lo splendido panorama della riserva dal Castello di Nazzano



### Borghi storici colmi di tesori

In alternativa ci si può lasciare tentare dalle delizie gastronomiche della **Sabina** nei numerosi ristoranti dei dintorni.



Potrebbe essere questa la scusa “buona” per scoprire Nazzano a picco sulla valle del Tevere e con il caratteristico assetto urbanistico a spirale. Da ammirare, in paese, il Castello, la Chiesa di Sant’Antimo e il particolarissimo **Museo del Fiume**. Piacevole anche la visita a **Torrita Tiberina**, anch’essa in posizione sopraelevata rispetto al Tevere. Sulla riva opposta del fiume, non molto distante, da non perdere la visita all’**Abbazia di Farfa**, il più importante edificio religioso della Sabina, che conserva ancora affreschi dell’XI secolo e con un chiostrino di epoca longobarda che invita al relax e al raccoglimento.

## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

Per raggiungere la riserva da **Roma** si segue la Strada provinciale Tiberina fino al km 34. Chi arriva da Nord esce dal casello Ponzano Romano-Soratte della A1 che dista 8 km da Nazzano.

### Con i mezzi pubblici

Gli autobus di linea della CO-TRAL collegano con buona frequenza Roma (capolinea di Saxa Rubra) a Nazzano. In treno, linea Roma-Orte di Trenitalia fino alla stazione di Poggio Mirteto Scalo. Da qui si raggiunge l’ingresso di Torrita Tiberina della riserva a piedi o in bicicletta.

### Informazioni

#### Riserva Naturale Regionale Nazzano, Tevere-Farfa

Strada Provinciale Tiberina Km 28,100 Nazzano (RM)  
Tel. 0765.33.27.95



[www.teverefarfa.it](http://www.teverefarfa.it)

Il centro visite si trova all’interno del Casale Bussolini. Comprende un piccolo museo che illustra diversi aspetti della vita e delle tradizioni della zona, una biblioteca e alcuni laboratori che consentono ai visitatori di approfondire le conoscenze che derivano dall’osservazione dell’ambiente della riserva.

### I comuni del parco

Montopoli in Sabina, Nazzano, Torrita Tiberina.

**Sopra:** una fioritura del cosiddetto Albero di Giuda (*Cercis siliquastrum*)

**Sotto:** riflessi di natura sul Fiume Tevere



# Nel segno dell'acqua

## Riserve - Idrografia

Laghi, fiumi e torrenti: il Lazio è una regione ricca d'acque. Ed è proprio questo importante patrimonio, tutelato da aree protette anche di piccole dimensioni ma non per questo meno significative, a rendere speciale il suo territorio.

### Riserva Laghi Lungo e Ripasottile

Più di 2000 anni fa, il console Retino modificò la morfologia del **Lago Velino** per guadagnare spazi nella conca reatina ai piedi del Terminillo. Oggi, di questi interventi rimangono i laghi Lungo e Ripasottile, tutelati da una riserva popolata da numerose specie di avifauna.

Tel. 0746.20.09.99  
[www.riservalaghi.org](http://www.riservalaghi.org)

### Riserva Lago di Canterno

I Monti Ernici a Est, la piana di Fiuggi a Nord e la Valle del Sacco a Ovest e a Sud: si raccoglie tra questi confini la Riserva Lago di Canterno, bacino di origine carsica, habitat

di aironi, gufi e sparvieri. Senza dimenticare l'abbondanza di specie acquatiche. Tel. 0775.49.022  
[www.parks.it/riserva.lago.canterno](http://www.parks.it/riserva.lago.canterno)

### Riserva Lago di Posta Fibreno

Sono le abbondanti sorgenti incrementate dalle acque del Parco Nazionale d'Abruzzo ad alimentare il Lago di Posta Fibreno, nel territorio della **Marsica** occidentale. Querce e carpini hanno preso il posto dei terreni agricoli, mentre salici piangenti e giaggioli di palude si raccolgono nei pressi delle sorgenti. Tel. 0776.88.71.84  
[www.parks.it/riserva.lago.posta.fibreno](http://www.parks.it/riserva.lago.posta.fibreno)

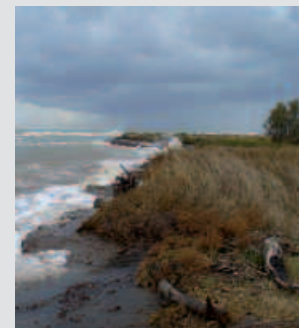
### Riserva Macchiatonda

A Nord del "litorale di Roma" si sviluppa una vasta area di pianura costiera. Tra appezzamenti agricoli e piccoli centri abitati, ai piedi dei **Monti della Tolfa**, si dispone la Riserva Macchiatonda. Seppur di modeste dimensioni, la zona umida è habitat naturale di numerose specie di uccelli.

Tel. 0766.57.30.32  
[www.riservamacchiatonda.org](http://www.riservamacchiatonda.org)

### Riserva Antiche Città di Fregellae, Fabrateria Nova e Lago di San Giovanni Incarico

Il Lago di San Giovanni Incarico deve la sua formazione alla presenza di una diga: dal 1925 sulle rive del **Fiume Liri** si imposero i canneti e le acque si popolarono di tinte, carpe e cavedani. Nell'area protetta sono anche annoverati i resti archeologici dell'antica città di Fregellae, fondata sulla sinistra orografica del Liri, e di Fabrateria Nova, sorta sulla destra. Tel. 0776.54.98.01  
[www.parks.it/riserva.fregellae](http://www.parks.it/riserva.fregellae)



### Riserva di Monte Navegna e Monte Cervia

Definito a Ovest dalla catena dei Sabini, a Nord e a Est dal fiume e dalla catena del Velino e a Sud-Ovest dai Monti Carseolani, questo polmone verde della **provincia di Rieti** tutela un ambiente caratterizzato da una serie di rilievi dai quali emergono il Monte Navegna (1508 m) e il Monte Cervia (1436 m). Dirupi scoscesi digradanti verso il **Lago di Turano** e dolci declivi in direzione del **Lago del Salto** sono gli elementi che contraddistinguono l'area protetta, ricca di boschi di roverella, carpino, acero e faggio. Tel. 0765.79.00.02  
[www.navegnacervia.it](http://www.navegnacervia.it)

Sotto:  
la Valle Reatina,  
in parte protetta  
dalla Riserva  
Naturale  
dei Laghi Lungo  
e Ripasottile

Nella pagina  
accanto, sopra:  
mare mosso  
a Macchiatonda

Nella pagina  
accanto, sotto:  
panorama  
sul Lago  
di Posta Fibreno





## Natura e sapori

È il Lazio più genuino quello che si ritrova nei prodotti tipici e nella cucina delle nostre aree protette. È il Lazio dei sapori decisi, dei prodotti della terra e del mare e delle più autentiche tradizioni popolari. Che sia in montagna, in collina o lungo il litorale, ogni ecosistema saprà regalare prelibate specialità della tavola regionale.

Colline tondeggianti alla Tenuta  
dei Massimi, riserva naturale gestita  
dall'Ente Regionale RomaNatura

# Wilderness a portata di mano



## PARCO NATURALE MONTI LUCRETILI (RM-RI)

Selvaggio e accogliente allo stesso tempo. È uno dei parchi più estesi del Lazio e tra quelli che offrono il più ampio ventaglio di opportunità. Per temerari, curiosi, sportivi. E golosi.

Basta salire al Gianicolo in una giornata limpida per convincersi. Roma ai propri piedi e sullo sfondo una frastagliata corona montuosa lungo la quale si riescono a scorgere il Monte Gennaro (1271 m), il Morra (1036 m) e il Pellecchia (1368 m), il più alto di tutti. Il gioco è fatto: la prossima domenica si va al **Parco dei Monti Lucretili**. Non è un caso se gli abitanti della capitale lo scelgono numerosi per le loro scampagnate fuoriporta. Tutti partono con la certezza di ritrovarsi nel cuore di una natura tanto incontaminata quanto eterogenea. Valli, pianori, torrenti e boschi costituiscono l'habitat perfetto per staccarsi dalla routine metropolitana.

### Su e giù per il parco

Arrivarci è facile. Seguendo la Via Salaria basta poco più di un'ora. Subito ci si accorge che è la natura a prevalere: la campagna romana, il corso dell'Aniene e del Licenza e naturalmente i Lucretili sono i preziosi ingredienti di un menu per palati fini.

Sottogruppo meridionale dei Sabini, i Lucretili non raggiungono altitudini molto elevate: la vetta più alta, il Monte Pellecchia, sfiora i 1400 metri. Ciò che comunque contraddistingue la zona è il **carsismo**: doline, grotte e depressioni sono dovute alla natura calcarea di questi rilievi. Che si presentano particolarmente ricchi d'acqua e di specie arboree. Basti osservare i



• **In apertura:**  
il parco è ricco di sentieri escursionistici

• **A fianco:**  
l'agrifoglio (*Ilex aquifolium*), specie comune nell'area protetta

• **Sotto:**  
il Tempio di San Giacomo Maggiore a Vicovaro

**lacustelli di Percile**, piccoli specchi d'acqua lungo il versante orientale. O i frutteti e gli oliveti a bassa quota, i castagneti, le leccete e le rovelle man mano che si sale. All'ultimo "stadio" troviamo invece i boschi di faggio. Da menzionare è la splendida **faggeta della Valle Cavallera**: alcuni esemplari sono silenziosamente vedette ormai da secoli. E la fauna? La regina del Parco è l'aquila reale, che ha nidificato sul Monte Pellecchia. Spazio anche allo sparviere, al gufo e alla coturnice. Inoltre



**A fianco:**  
i resti  
della Villa  
di Orazio  
a Licenza

**Sotto:**  
una cascata  
a Fosso Capo  
d'Acqua



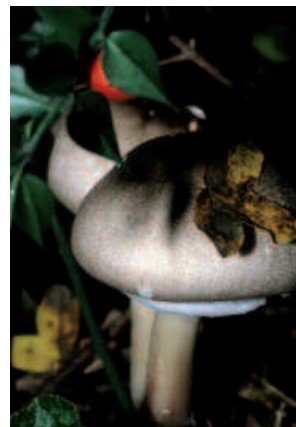
si avvistano cinghiali, tassi e, talvolta, i lupi. Gli appassionati fotografi non dimentichino la reflex. Servirà per immortalare la più bella farfalla italiana: il macaone.

### A tutto sport

Scarpe comode, dunque, e iniziate a camminare. Sono ben 53 i percorsi ufficiali all'interno del parco. Una rete che supera i 250 chilometri! Niente male per chi vuole avvicinarsi per la prima volta al piacere del *trekking*: provate,

per cominciare, l'itinerario verso i Lagustelli di Percile. I più allenati invece possono cimentarsi sul tracciato Valle Cavallera-Pratone-Fosso Vena Scritta-Poggio Runci: sei ore per 300 metri di dislivello tra fioriture ed emergenze storico-naturalistiche di alto pregio. Se non volete fare troppa fatica, concedetevi una passeggiata a cavallo. Al contrario, sbizzarritevi con i tracciati di *mountain bike*.

Esiste poi una dimensione parallela a quella dell'ambiente



naturale. È definita dai paesi che si dispongono all'interno del parco, altrettanti segni tangibili dello scorrere del tempo. Pensiamo, ad esempio, ai castelli di **Roccagiovine** e **San Polo dei Cavalieri**, ai resti dell'*Abbazia di Santa Maria del Piano* a **Orvinio**, o al *tempietto* ottagonale di San Giacomo Maggiore.

Da non perdere, poi, la *villa* del poeta Orazio a **Licenza**. Secondo gli studi archeologici, la residenza dovrebbe risalire al I secolo a.C. Dai resti si



riconoscono una serie di stanze disposte attorno a un'area centrale rettangolare.

### L'itinerario

La scampagnata del fine settimana è dunque all'insegna dell'aria buona, del relax, ma anche un po' della sana vita attiva. Ecco lo spunto per una piacevole passeggiata di poco più di tre ore. Praticabile in ogni momento dell'anno, il percorso si snoda dal *Prato di Favale* a **Campitello** fino al Pratone e al Monte Gennaro. Se si rispetta la segnaletica bianca e rossa, esistono poche

• **Sopra a sinistra:**  
la "specialità"  
del sottobosco,  
i funghi

• **Sopra a destra:**  
l'infiorescenza  
dell'*Euphorbia*

• **Sotto:**  
veduta  
delle vette  
dei Monti  
Lucretili



• **A fianco:**  
un esemplare  
di fiore  
di sulla  
(*Hedysarum  
coronarium*)

• **Sotto:**  
i lacustelli  
di Percile,  
specchi  
d'acqua diffusi  
sul versante  
orientale



possibilità di perdersi. La salita inizia subito: seguendo il sentiero a mezza costa, ci si dirige verso il *Poggio di Valle Fura* (890 m). Siate pronti a scattare. Qui la vista spazia fino al massiccio del Velino. È un continuo saliscendi tra faggi secolari e piante di agrifoglio fino al pianoro erboso di Campitello. Ben presto vi accorgete di non essere soli: l'unico fontanile della zona centrale dei Lucretili attira molti bovini e cavalli. Ancora uno sforzo e si arriva

al *Pratone*. Siamo a quota 1024 metri e il Monte Gennaro appare sullo sfondo. È lui ora la guida. Il tracciato infatti ne raggiunge la base. Per arrivare in vetta occorre un'altra ora di cammino, ma la fatica sarà ricompensata dalla meravigliosa vista sulla campagna romana, la capitale e il mare. A Est e a Nord, invece, si ammirano il Terminillo, la Maiella e il Gran Sasso.

### La pausa pic-nic

Il menu a chilometri zero è ricco e saporito. Funghi, funghi e verdure sono alla base della **zuppa dei Monti Lucretili**. I porcini sposano le fettuccine, l'olio extravergine di oliva **Sabina DOP** dà gusto alle bruschette. Il secondo è un trionfo di bracioline di castrato, cinghiale e vitello alla brace. In stagione da non perdere la **ciliegia della Sabina**. Infine, frutta secca, canditi, miele e cioccolato costituiscono il ripieno del **pangiallo**.



## LA SCHEDA



### Come arrivare

#### In auto

Per raggiungere la sede del parco a Palombara Sabina, percorrere da Roma la Via Salaria in direzione di Rieti.

### Con i mezzi pubblici

La linea ferroviaria Roma-Pescara arriva a Marcellina-Palombara partendo da Roma Tiburtina. Gli autobus della COTRAL collegano sia Roma che Rieti a Palombara Sabina.

### Informazioni

#### Parco dei Monti Lucretili

Viale Petrocchi  
Palombara Sabina (RM)  
Tel. 0774.63.70.27  
[www.parcolucretili.it](http://www.parcolucretili.it)

### I comuni del parco

Licenza, Marcellina, Monteflavio, Montorio Romano, Moricone, Orvinio, Palombara Sabina, Percile, Poggio Moiano, Roccagiovine, San Polo dei Cavalieri, Scandriglia, Vicovaro.

• **Sopra:**  
cavalli  
al pascolo  
nella riserva

• **Sotto:**  
panoramica  
sul borgo  
di Orvinio



# Il giardino del bien-vivre



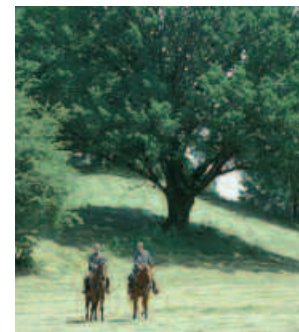
## PARCO NATURALE CASTELLI ROMANI (RM)

L'area verde a Sud-Est di Roma è pervasa da un aere gioioso: i Colli Albani sono sinonimo di fastose residenze, laghi vulcanici e caserecce trattorie. Qui le giornate non finiscono mai.

A i Castelli, si sa, si va per scampagnate tra amici, porchetta e buon vino. La fascia collinare ai margini meridionali della capitale è infatti frequentata per le sue **prelibatezze gastronomiche** fin dai tempi dell'impero romano, quando il clima favorevole e la presenza dei bacini lacustri spinse la nobiltà a sceglierla come meta di villeggiatura. Famiglie patrizie e illustri personaggi quali Cicerone, Catone e Lucullo edificarono qui le loro ville, per godere di momenti di *otium* e dell'aria salubre della campagna. Un destino che svanì con il declino dell'impero, per tornare in auge soltanto nel XVI secolo.

### C'era una volta un vulcano...

I primi insediamenti risalgono però a prima del Neolitico, anche se le prove più tangibili del passaggio umano sono databili intorno al 1000 a.C., all'epoca della civiltà laziale e della mitica città di **Albalonga**, fondata secondo la tradizione dal figlio di Enea. Già in quel tempo, dunque, i Latini si impadronirono del territorio ai piedi del **Vulcano Laziale** per difendersi dalle incursioni nemiche, approfittando di un'area particolarmente strategica anche dal punto di vista mercantile. L'odierno aspetto dei Colli Albani è il risultato di esplosioni, eruzioni e fenomeni vulcanici terminati circa 2000 anni fa: a questo si deve la comparsa dei Monti Tuscolani, dei Monti dell'Artemi-



• **In apertura:** scorcio sul Lago di Albano

• **A fianco:** due guardiaparco a cavallo

• **Sotto:** la trecentesca Torre del Trivio, simbolo di Velletri

si, dei Monti delle Faete (di cui il Maschio, con i suoi 956 metri di altitudine, costituisce la cima più elevata) e dei laghi di Albano e Nemi. Ceneri, lapilli e colate laviche ne caratterizzano tuttora il terreno, reso fertile dall'alto contenuto di silice e potassio.

### Nucleo commerciale

Dopo il periodo di splendore che risale all'impero romano, l'area dei Castelli visse un'epoca di declino a seguito del-



**A fianco:**  
la facciata  
di Palazzo  
Pontificio  
a Castel  
Gandolfo

**Sotto:**  
Porta  
Napoletana  
a Velletri  
dà il benvenuto  
in città



la caduta di Roma, fino a essere riscoperta nel Cinquecento da papi e nobili, che costruirono dimore storiche sulle rovine delle antiche ville romane. Nell'arco di questa millenaria storia, il *leitmotiv* è però sempre stato l'agricoltura: l'uomo ha infatti alterato gli aspetti vegetativi originali di queste colline, dedicando ampie porzioni di terreno alla coltivazione e al pascolo sin dai tempi dei Latini. Successivamente, l'incremento dell'attività umana ha condotto

a sacrificare parte della fascia boscosa, sostituendola con fitti castagneti, indispensabili per provvedere alla produzione di legno. Si necessitava infatti di nuovi attrezzi, botti e pali per venire incontro alla sempre più ingente richiesta di beni agricoli. Del bosco originario restano dunque ben poche testimonianze (il Parco Chigi, la Macchia dello Sterpaio, la Selva Rustica e il Cerquone, solo per citarne alcuni), sparse a macchia di leopardo su



tutta la superficie del parco. La faggeta è invece completamente scomparsa.

### La storia in primo piano

L'atavica frequentazione del luogo ha lasciato indelebili tracce storiche che, ancora oggi, richiamano migliaia di visitatori. Eremi, conventi, incantevoli ville e borghi medievali aumentano il fascino di quest'area verde alla periferia di Roma. Da **Rocca di Papa**, sede della direzione del Parco dei Castelli Romani, muovia-



mo verso Nord-Est: **Frascati** accoglie *Villa Aldobrandini*, la più prestigiosa residenza gentilizia dei Castelli Romani, mentre a **Grottaferrata** meritano una visita le *catacombe ad decimum*, con affreschi e iscrizioni funerarie ancora intatte. Raggiunte le sponde del Lago di Albano, **Castel Gandolfo**, oltre a ospitare la residenza estiva del papa, sorge sul sito della leggendaria Albalonga, e presenta alcuni interessanti resti della grandiosa *Villa di Domiziano* (I secolo d.C.): sul ninfeo, per esempio, è stata edificata la *Chiesa di Santa Maria della Rotonda* di Albano

**Sopra a sinistra:**  
la navata  
centrale  
della Cattedrale  
di San Clemente  
a Velletri

**Sopra a destra:**  
scorcio  
su Piazza  
del Comune  
a Velletri

**Sotto:**  
il Lago  
di Albano,  
insieme  
a quello  
di Nemi, è uno  
dei fulcri  
del Parco  
dei Castelli  
Romani



**A fianco:**  
l'abitato  
di Nemi,  
celebre per  
la produzione  
di fragole

**Sotto:**  
la calma  
della notte  
invade una via  
a Monte Porzio  
Catone



Laziale. Sito archeologico di rilievo è quello di **Tuscolo**, a Est di Frascati: un itinerario conduce alla volta della città, originariamente etrusca, dove sono visibili le rovine di un teatro, un anfiteatro, un foro, una cisterna e della *Villa di Tiberio*, risalente al 14-37 dopo Cristo. Chiude il tour la città di **Velletri**, dove il *Museo*

*Diocesano* custodisce una collezione di pergamene miniate e la *Croce Veliterna*, prezioso reliquiario dei secoli XI e XII.

#### La gastronomia e le tradizioni

Accanto alla storia si collocano i piaceri della buona tavola. **Ariccia**, per esempio, è la “capitale della porchetta”, spiedino di carne suina aromatizzato alle erbe; **Marino** è il borgo più visitato in autunno, durante la consueta *Sagra dell'Uva* dove assaggiare il Vino dei Castelli Romani DOC. **Genzano di Roma** sforna l'omonimo *Pane casereccio*, insignito del marchio IGP, e tappezza di fiori colorati Via Belardi durante l'*Infiolata* primaverile.

I fiori sono celebrati anche a **Nemi**, borgo famoso per la produzione di *fragole*. Rimane il tempo per un ultimo percorso pedonale che collega il centro storico all'omonimo lago, sulle cui rive è stato allestito il *Museo delle Navi Romane*, esposizione di documentazioni e pezzi antichissimi.



## LA SCHEDA

### Come arrivare

#### In auto

La sede del Parco si trova a Rocca di Papa e si raggiunge seguendo l'Anagnina (uscita 22 del Grande Raccordo Anulare) in direzione Grottaferrata, proseguendo per Rocca di Papa. In alternativa si percorre la Via Appia (uscita 23 del Grande Raccordo Anulare), direzione Marino. Al km 17 svoltare su via dei Laghi e, al km 11+600, prendere per Rocca di Papa.

#### Con i mezzi pubblici

Dalla stazione di Termini, si possono raggiungere i diversi paesi del parco tramite le linee ferroviarie Roma-Albano Laziale, Roma-Frascati, Roma-Velletri e Roma-Napoli via Cassino. Dal capolinea della Metro A Anagnina, partono invece autobus COTRAL per tutti i comuni dell'area protetta.



### Informazioni

#### Parco dei Castelli Romani

c/o Villa Barattolo  
Rocca di Papa (RM)  
Tel. 800.00.00.15  
[www.parcocastelliromani.it](http://www.parcocastelliromani.it)

#### I comuni del parco

Albano Laziale, Ariccia, Castel Gandolfo, Frascati, Genzano di Roma, Grottaferrata, Llanuvio, Lariano, Marino, Monte Compatri, Monte Porzio Catone, Nemi, Rocca di Papa, Rocca Priora, Velletri.

**Sopra:**  
brindisi  
al gusto di Vino  
Colli Albani  
DOC

**Sotto:**  
veduta  
di Ariccia,  
la “patria”  
della buona  
porchetta



# Il parco del mito



## PARCO NATURALE RIVIERA DI ULISSE (LT)

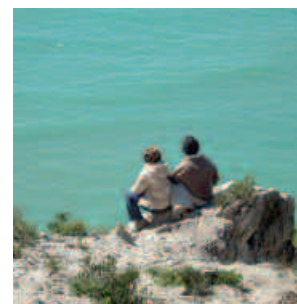
Spiagge, scogliere e antichi reperti. La costa laziale da Sperlonga a Minturno narra storie mitologiche dal fascino eterno. Che è bello sognare di rivivere in prima persona.

Si dice che Ulisse, nel suo viaggio di ritorno verso Itaca, avesse perso molti uomini a causa della violenza dei giganti Lestrigoni di fronte a Gaeta. E si dice che l'eroe greco cadde nella morsa seduttrice di Circe una volta approdato sull'Isola di Ponza.

Il Tirreno al largo di Gaeta emana un fascino particolare e non solo per le storie che vi si sarebbero svolte. Sono anche e soprattutto i luoghi a rendere magico il litorale che da Sperlonga giunge fino a Minturno, al confine con la Campania. I luoghi più significativi di questo territorio magico sono tutelati dal **Parco Regionale Riviera di Ulisse**. Istituito nel 2003, ha riunito le tre aree protette affacciate su questo lembo di mare.

### Tre aree protette in una

I 514 ettari della nuova realtà verde, comprendono il **Monumento Naturale Promon-**



• **In apertura:** vista sul mare da una delle aree costiere protette dal Parco della Riviera d'Ulisse

• **A fianco:** momento di sosta per ammirare il Tirreno

• **Sotto:** le rovine della Villa di Tiberio a Sperlonga

**torio Villa Tiberio e Costa Torre Capovento-Punta Cestarola, il Parco di Monte Orlando, e il Parco di Gianola e Monte di Scauri.** Il connubio di archeologia, mitologia e ambiente va in scena in parte sulla terraferma e in parte in mare, e fonde caratteristiche naturalistiche di particolare pregio a importanti vestigia storico-artistiche.

### Sperlonga e la grotta

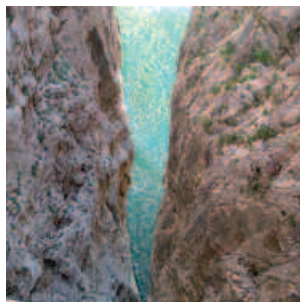
Iniziamo l'esplorazione del parco da **Sperlonga**, dove incontriamo le prime importanti testimonianze legate ai fasti di Roma. Il suo nome deriva da



**A fianco:**  
uno spicchio  
di mare tra due  
falesie della  
"montagna  
spaccata"  
a Monte  
Orlando

**A destra:**  
la Chiesa  
della Santissima  
Annunziata  
a Gaeta,  
con la facciata  
barocca

**Sotto:**  
il paesaggio  
nei pressi  
del Parco  
di Gianola  
e Monte  
di Scauri



"spelunca" e si riferisce alle numerose cavità che caratterizzano il litorale. La più famosa è la *Grotta di Tiberio*, accanto alla quale sono ancora visibili i resti della villa repubblicana dove visse l'imperatore: l'antrace era adibito a piscina, impreziosita da mosaici e sculture oggi conservate nel *Museo Archeologico Nazionale*, proprio accanto all'ingresso dell'area archeologica. Ganimede, Polifemo, Scilla e Ulisse sono i primattori, insieme a importanti raccolte di vasi e piatti antichi.

### Gaeta e il Monte Orlando

Avvicinandoci al confine regionale incontriamo **Gaeta**: il mito riappare nell'etimologia



del suo nome. Sembra infatti che la nutrice di Enea si chiamasse *Cajeta*, da cui deriverebbe la denominazione della città. Ci troviamo di fronte a estese pareti calcaree che si gettano a precipizio nel Tirreno. Sono quelle del Monte Orlando (171 m), ultima propaggine dei **Monti Aurunci**, denso di emergenze architettoniche. Un sentiero consente di abbinare il trekking alla scoperta di complessi sacri e fortificazioni di epoca aragonese e borbonica. Lasciamo l'auto in prossimità del *Santuario della Monta-*



**A fianco:**  
la Grotta  
di Tiberio  
a Sperlonga,  
la più celebre  
delle cavità  
del parco

**Sotto:**  
le falesie di  
Monte Orlando  
viste dal mare

*gna Spaccata*, sorto attorno a una spettacolare fenditura nella roccia apertasi, secondo la tradizione, nel momento della morte di Cristo. Iniziamo la camminata, ma poco distante ci fermiamo per visitare la *Grotta del Turco*; a metà strada tra la chiesa e la cavità ha inizio il tracciato che sale alla vetta. Lecci, pini ed euforbie si susseguono durante la scalata, mentre si scorgono di tanto in tanto i ruderi di alcune vecchie polveriere (Trabacco, Carolina e Real Ferdinan-

do). Giunti al *Mausoleo di Lucio Munazio Planco*, edificio tondo eretto nel 22 a.C., e oltrepassato il faro, si coglie una delle viste più incantevoli del Basso Lazio: Formia, gli Aurunci, il Circeo e perfino l'arcipelago pontiano. Dal punto di vista naturalistico, la zona è interessante per le imponenti falesie, per l'incredibile varietà floristica e per la presenza del falco pel-





**Sopra:**  
il profilo  
di Monte  
Orlando

**Sotto:**  
i segni  
dello scorrere  
del tempo  
nelle Rovine  
della Villa  
di Tiberio  
a Sperlonga

legrino. Inoltre, la flora e la fauna del tratto di mare al largo di Gaeta sono tutelate da un'Oasi blu del WWF.

### Formia e i monti calcarei

Il **Parco di Gianola e Monte di Scauri** è il settore più grande all'interno della Riviera di Ulisse, si sviluppa all'estremità meridionale della regione e presenta una rigogliosa vegetazione a macchia mediterranea. In quest'area fortemente antropizzata, si possono trovare ancora sughere, roverelle e lecci, lasciti di un'antica foresta che ricopriva il territorio dal Fiume Garigliano (al confine con la Campania) a Sperlonga. Tra i reperti che ne pun-

teggiano la superficie si scorgono cisterne, terme e il *Tempio di Giano*. È un paradiso esplorabile anche con pinne e boccaglio: al largo di **Gianola** si pratica lo snorkeling, per nuotare al fianco di triglie, polpi, fragolini. Se si è fortunati può capitare di avvicinare anche qualche tartaruga marina.

### La cucina del golfo

Scorci così fortemente mediterranei si accompagnano a una gastronomia gustosa e salutare al tempo stesso.

Per uno spuntino veloce, ma di grande soddisfazione, la *tiella* è l'ideale: due sottili strati di pasta cotta in forno racchiudono un ripieno di polpi e calamari, a volte sostituito da sfiziose varianti alle verdure. Sono inoltre apprezzate le olive della varietà *Itrana*, la cicoria di catalogna frastagliata, il pomodoro "spagnoletta" (così chiamato per la forma e le dimensioni), il sedano bianco di Sperlonga IGP e l'olio extravergine di oliva Colline Pontine.



## LA SCHEDA



### Come arrivare

#### In auto

La via più comoda per raggiungere l'area del parco passa dalla A1, che si segue fino al casello di Cassino. Da qui si percorre la SS 630 per 40 km fino a Formia, posta in posizione centrale rispetto alle tre aree che formano il parco. In alternativa, si può seguire, dal Grande Raccordo Anulare di Roma, la SS 148 Pontina fino a Terracina dove ci s'immette sulla litoranea SS 213 "Flacca" che porta fino a Sperlonga. Da Roma sono 140 km per la via più breve.

### Con i mezzi pubblici

Dalla stazione ferroviaria di Roma Termini partono treni regionali per Fondi Sperlonga, Minturno-Scauri e Formia, che in poco più di un'ora conducono a destinazione. Da Gaeta partono autobus COTRAL per gli altri comuni dell'area protetta.

### Informazioni

#### Parco Regionale Riviera di Ulisse

Via Annunziata 21  
Gaeta (LT)  
Tel. 0771.74.30.70  
rivieradiulisse@parchilazio.it  
enteparcorivieradiulisse@pec.it  
www.parcorivieradiulisse.it

#### Pro Loco Gaeta

Via Serapide 26  
Tel. 0771.20.58.01  
www.prolocogaeta.it

### I comuni del parco

Formia, Gaeta, Minturno, Sperlonga.

• **Sopra:**  
una grotta  
nel mare  
nei pressi  
di Sperlonga

• **Sotto:**  
un tratto  
di costa vicino  
a Sperlonga



# La Natura della Capitale

## RomaNatura

**Quindici aree protette per un unico ente gestore: i parchi naturali del Comune di Roma meritano un'attenzione ad hoc, dotata alle peculiari caratteristiche paesaggistiche e alla possibile minaccia di un'urbanizzazione senza regole.**

Un progetto ambizioso, quello nato nel 1997 con l'istituzione di **RomaNatura**, l'Ente Regionale per la Gestione del Sistema delle Aree Naturali Protette nel Comune di Roma: gli obiettivi sono tutelare e valorizzare un patrimonio naturalistico di oltre 15.000 ettari, una superficie vasta quanto l'intera città di Bologna. Una corona verde di dimensioni uniche per il panorama urbano e peri-urbano italiano, tanto che l'iniziativa è divenuta oggetto di attenzione e studi in tutta Europa.

Non mancano sorprese faunistiche e floristiche, ma il paesaggio più comune è quello della tradizionale cam-

pagna romana, con un'estensione di aree rurali che fa di Roma il primo comune agricolo d'Italia.

### Marcigliana

Ben 4696 ettari a predominante carattere agreste costituiscono la seconda riserva di RomaNatura per superficie, incuneata tra il **Grande Raccordo Anulare**, la **Via Salaria** e la **Via Nomentana**. Vaste tenute e antichi casali si alternano a boschi, soprattutto di querce, concentrati in particolare sui versanti delle valli.

Rilevante in tutta l'area la presenza di rapaci e mammiferi, tra cui la lepore italica.

**Sotto:** uno scorcio della Tenuta dei Massimi

**Nella pagina accanto, sopra:** simpatici "abitanti" delle riserve di RomaNatura



### Aguzzano

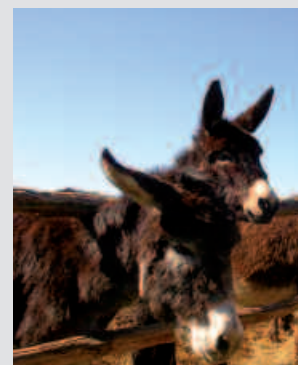
Piccolo parco urbano tra la **Nomentana** e la **Tiburtina**, presenta un paesaggio agricolo e boschivo fortemente influenzato dall'opera dell'uomo, con aree bonificate e lunghi filari di pini, cipressi, platani e pioppi.

### Valle dell'Aniene

L'ultimo tratto del fiume, che prima di immettersi nel Tevere scorre vicino a quartieri molto popolosi, costituisce un fondamentale corridoio ecologico per specie floristiche e ornitologiche.

### Decima-Malafede

6145 ettari. Tanto misura la più vasta delle 9 riserve di RomaNatura, situata tra il **Raccordo**, la **Via Pontina** e la **Via Laurentina**. Ottocento specie vegetali danno vita al più grande complesso boschivo dell'**Agro Romano**, che è allo stesso tempo una



delle più vaste foreste planiziali dell'area mediterranea. Non mancano attrazioni storiche come il *Castello di Decima* e la *Torre di Perna*, sede del centro visite.

### Laurentino-Acqua Acetosa

Nei pressi del quartiere **Laurentino 38**, questa piccola riserva costituisce un prezioso baluardo contro l'urbanizzazione della periferia romana.

### Tenuta dei Massimi

Nel settore Sud-Ovest della città, l'area tutela le verdi col-

**Sotto:** la solfatara di Decima Malafede



line che accompagnano il corso del **Fosso della Magliana**. Di notevole importanza arborea è il **Bosco dell'Infernaccio**, un querceto di oltre 100 ettari.

### Valle dei Casali

Sono le ville e i casali storici tipici della campagna romana a dare il nome a questa interessante riserva, che si estende dal **Parco di Villa Doria Pamphilij** fino al **Tevere**. Sugli ondulati altipiani prevalgono campi agricoli e pascoli, anche se non mancano boschi igrofili, soprattutto lungo i fossi e nelle aree umide.

### Tenuta di Acquafredda

Le acque fresche del Fosso Acquafredda stupirono anche Totila, re dei Goti, e oggi fanno da spina dorsale per questa riserva situata immediatamente a Nord della **Via Au-**

**relia**. Nei pressi dei corsi d'acqua si concentrano le maggiori valenze naturalistiche, soprattutto floristiche ed ornitologiche.

### Pineto

Insieme all'omologo Aguzzano è l'unica tra le aree protette di RomaNatura a fregiarsi dell'appellativo di "parco urbano". Titolo meritato, per il felice abbinamento tra un'area più elevata sistemata a giardino pubblico e un'altra, la **Valle dell'Inferno**, di eccezionale interesse ambientale: più di 600, infatti, sono le essenze vegetali catalogate in questa piccola perla naturalistica a Ovest del Vaticano.

### Monte Mario

Famoso in quanto vertice topografico della proiezione cartografica ufficiale italiana, Monte Mario è anche il perno di un sistema collinare dalla rigogliosa vegetazione. Cinque **Sentieri Natura** portano alla scoperta delle principali attrazioni naturalistiche, mentre tra i monumenti della riserva si ricordano l'*Osservatorio Astronomico*, *Villa Madama* (progettata da Raffaello) e *Villa Mazzanti*, sede dell'ente gestore di RomaNatura.

### Insugherata

A pochi chilometri dal centro di Roma, a Ovest della **Via Cassia**, si estende uno dei maggiori tesori naturalistici di Roma. L'ambiente, disegnato dal **Fosso dell'Acquatraversa** e da tre valli in esso

confluenti, vanta una grande ricchezza di flora e fauna. Nel primo ambito spiccano carpini, sughere, cerri, farneti, farnie e roverelle, nonché un variegato sottobosco. Oltre agli abituali mammiferi presenti nei dintorni della capitale, tra gli animali destano interesse soprattutto i numerosi rapaci e gli anfibi.

### Quarto degli Ebrei - Tenuta di Mazzalupetto

A Nord di Roma, non distanti dal Raccordo, sorgono queste due tenute, perfetta espressione della tipica campagna romana.

### Galeria antica

Abbandonato nel XIX secolo a causa della malaria, il borgo antico di Galeria è oggi circondato dalla vegetazione, in un mix di storia e natura che ricorda la Riserva di Monterano, situata pochi chilometri a Nord.

### Cellulosa

Impianti sperimentali per arboricoltura da legno caratterizzano due aree naturali situate in prossimità del quartiere **Casalotti** e connesse tra loro dal Fosso Galeria.

### Secche di Tor Paterno

Unica area marina protetta d'Italia che non include alcun tratto di costa, la riserva è situata al largo del **Lido di Castel Fusano** e tutela fondali di straordinaria bellezza: numerose specie di pesci e fitte praterie di Posidonia oceanica sono osservabili con immersioni subacquee organizzate dai vicini centri diving.

### Informazioni

#### RomaNatura –

#### I parchi naturali di Roma

Villa Mazzanti

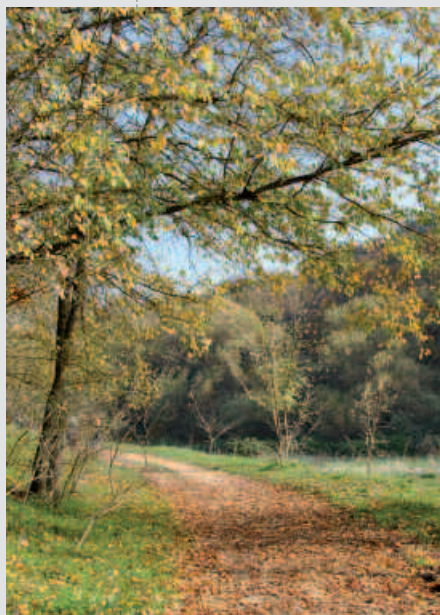
Via Gomenizza 81, Roma

Tel. 06.35.40.53.10

posta@romanatura.roma.it

www.romanatura.roma.it

Sotto:  
un sentiero  
nei boschi  
delle aree  
protette  
dall'Ente  
RomaNatura



Sotto:  
natura  
campestre  
nella Tenuta  
dei Massimi



**Regione Lazio**  
**Assessorato all'Ambiente**  
**e Sviluppo Sostenibile**

Assessore Marco Mattei

**Dipartimento Territorio**  
Direttore Raniero De Filippis

**A.R.P. – Agenzia Regionale per i Parchi.**  
Direttore Vito Consoli

**Coordinamento editoriale e redazionale A.R.P.**  
Massimiliano Barresi, Fabrizio Petrassi ed Elena Palopoli

Un ringraziamento a Stefano De Felici, Ilario Iovino, Alessandra Reggi,  
Marco Scalisi, Massimo Tufano

**Realizzazione editoriale**  
Agenzia Geografica Sole di Vetro  
Via Donizetti, 50 Monza (MI)  
Tel. 039.59.60.805  
www.soledivetro.it

**Foto**  
*Agenzia Geografica Sole di Vetro/L. Beretta:* 52, 53 b, 54-56, 57 a, 60-61 b, 62 bd, 63, 81 b, 82-83, 84 a, 85 b/ *S. P. Giussani:* 6-13, 26, 27 a, 32 b, 33 bs, 34 b, 35 b, 38 b, 43-49, 84 b • *Archivio Parco dei Castelli Romani:* 80 • *Archivio Parco dei Monti Aurunci:* 20, 23 b • *Archivio Parco di Veio:* 37 a, 40 b, 41 a • *Archivio Parco Marturanum:* 31, 32 a, 33 a • *Archivio Riserva Montagne della Duchessa:* 27 b • *G. Baldi:* 59 a • *E. Baldini:* 91 a • *A. Basso:* 79 b • *F. Belisario:* 17 a, 18 a, 25 a, 75 b, 77 ad, 78, 87, 88 as, 89 a, 90, 91 b • *G. Biddittu:* 22 a • *P. Capone:* 68 as • *S. Celletti:* 33 bd, 34 a, 35 a • *A. Cerquetti:* 30, 53 a, 58, 62 a, 65 bd, 66 b, 68 b, 72-73, 93 a, 94-95 • *V. Chirilli:* 16, 22 b, 24 b, 70 • *V. Consoli:* 21 a, 23 as, 24 a, 65 a, 81 a • *C. d'Uffizi:* 74 • *C. Fattori:* 50-51, 57 b • *F. Foschi:* 92 • *M. Lupi:* 28-29, 40 a • *F. Mapelli:* 38 a, 41 b • *N. Marrone:* 86, 88 b, 89 b • *S. Montinaro:* 59 b, 60 a • *F. Petrassi:* 14, 15 b, 17 b, 18 b, 19, 21 b, 25 b, 64, 66 a, 67, 68 ad, 69 b, 71, 88 ad, 93 b • *L. Quattrin:* 85 a • *L. L. Ruscitto:* 76 a, 77 as • *S. Santodonato:* 65 bs, 69 a, 76 b, 79 a • *A. Sasso:* 42, 77 b • *M. Scalisi:* 23 ad • *M. Scataglini:* 36, 37 b, 39 • *D. Serafini:* 15 a, 75 a • *M. Tufano:* 61 a, 62 bs

**Stampa**  
Stabilimento Tipolitografico Ugo Quintily s.p.a., Roma

## Legenda



Trekking



Mountain-bike



Gastronomia



Canoa



Osservazione  
faunistica



Turismo urbano



Itinerari didattici



Vela



Equitazione

© Regione Lazio - Agenzia Regionale Parchi - Edizione: luglio 2010

ISBN: 978-88-95-21-3-45-3

PUBBLICAZIONE FUORI COMMERCIO

REALIZZATA PER REGIONE LAZIO



*In una sola regione, il Lazio, troviamo circa il 50% di biodiversità presente in Italia, grazie alla varietà e ricchezza dei suoi ambienti: dalle selvagge catene montuose appenniniche, ai delicati ecosistemi costieri, fluviali e lacustri.*

*In una sola regione, il Lazio, troviamo millenni di storia dell'uomo, e le impronte lasciate dal suo passaggio sono spesso state riconquistate e avvolte dalla natura: necropoli etrusche, rovine di antiche ville romane, basolati di importanti vie consolari, borghi medievali abbandonati.*

*Proprio per tutelare questo raro connubio tra uomo e natura la Regione Lazio ha istituito un articolato sistema di aree naturali protette che questa guida invita a conoscere, scoprendone gli aspetti naturali, culturali ed enogastronomici. I Parchi del Lazio: una risorsa per il turista che ha fame di sostenibilità.*

**[www.parchilazio.it](http://www.parchilazio.it)**

**Numero verde: 800.593.196**

