



REGIONE LAZIO

FAUNA E FLORA • OSPITALITÀ • PRODOTTI TIPICI • CENTRI STORICI • SPORT • RELAX

Vivere i LAGHI del LAZIO







REGIONE LAZIO

VIVERE I LAGHI DEL LAZIO

la Guida per promuovere l'immagine turistica delle aree lacuali del Lazio

Questa guida, come il suo stesso titolo preannunzia, consente di approfondire la conoscenza delle aree lacuali del Lazio, offrendo una chiave di lettura diversa a luoghi già apprezzati per la loro alta vocazione naturalistica e turistica.

In una Regione di straordinaria bellezza, dove le risorse turistiche nascono dall'armoniosa fusione di storia, arte e enogastronomia, il fascino del paesaggio disegnato dall'acqua e la sua esplorazione naturalistica rappresentano il carattere distintivo di questa pubblicazione, che nasce dalla volontà dell'Assessorato Sviluppo Economico, Ricerca, Innovazione e Turismo della Regione Lazio a proseguire nel suo impegno a realizzare nuovi e sempre più aggiornati strumenti di promozione turistica della Regione.

In questo viaggio nella geografia e nella cultura del Lazio, si scopriranno ambienti acquitrinosi, zone umide, stagni costieri che assumono grande importanza per la nidificazione e lo svernamento di numerose specie d'uccelli che fanno la felicità degli amanti del birdwatching. I bacini artificiali, indispensabili per l'approvvigionamento idrico, sono perfetti per interessanti escursioni a piedi e in bicicletta lungo le loro sponde, oppure per piacevoli passeggiate nei boschi e nelle radure che li circondano. Gli amanti della natura qui possono trovarsi veramente a proprio agio. Ma le rive dei laghi sono attrezzate anche per praticare sport emozionanti, come sci nautico, hydrospeed e windsurf, oppure si può svolgere più dolcemente sulle acque in canoa o con la vela.

A corollario l'impronta regionale più caratterizzante: la ricca presenza di borghi e castelli, pievi e abbazie, siti archeologici e belle cittadine storiche che nel loro disporsi dai monti ai dolci rilievi fino al mare consentono di costruire attorno ai laghi percorsi turistici di palpitante interesse. Infatti, con la Guida **Vivere i Laghi del Lazio** si è voluti partire dalla realtà dei sistemi lacuali della Regione ed attorno ad essi creare degli itinerari di viaggio che accompagnano il turista alla scoperta di un patrimonio di inestimabile valore culturale, artistico e naturalistico. Nei territori descritti nella pubblicazione vi sono numerose tipologie di ricettività in grado di ospitare il visitatore; per eventuali informazioni è possibile rivolgersi alle Aziende di Promozione Turistica (APT) territorialmente competenti i cui riferimenti sono riportati negli appositi box informativi della guida. **Vivere i Laghi del Lazio** è una iniziativa editoriale voluta dall'Assessorato Sviluppo Economico, Ricerca, Innovazione e Turismo della Regione Lazio, che permette di aprire una nuova stagione di sviluppo delle attività sportive e delle opportunità turistiche collegato alle zone lacuali.

Grazie anche al supporto tecnico di Sviluppo Lazio ed alla consolidata esperienza editoriale della Clementi Editore sono state realizzate queste 96 pagine che rappresentano un caloroso invito di visita alla Regione esteso a tutti: dallo sportivo alla famiglia con bimbi e nonni, dal naturalista allo storico, al buongustaio!

*Assessorato Sviluppo Economico Ricerca Innovazione
e Turismo della Regione Lazio*

VIVERE I LAGHI DEL LAZIO

6 IL LAZIO

Perle d'acqua e di cultura

12 PROVINCIA DI ROMA

14 I laghi dei Colli Albani

→ Laghi Albano, Nemi, Giulianello (LT)

19 Ai piedi dei Monti Sabatini

→ Laghi Bracciano, Martignano

24 Ad est della Campagna Romana

→ Lagustelli di Percile

26 Nazzano, un ambiente naturale di grande pregio

→ Lago Nazzano

28 PROVINCIA DI VITERBO

30 Alla scoperta del più grande lago vulcanico d'Europa

→ Lago Bolsena, Mezzano

36 Lungo la Via Cassia, tra storia e ambiente

→ Laghi Vico, Monterosi

40 PROVINCIA DI RIETI

42 Nella Valle del Turano per risalire all'origine dei sapori

→ Lago Turano

46 Un Salto nel tempo e nello spazio

→ Lago Salto

50 Ritemprarsi all'ombra dei Monti della Laga

→ Lago Scandarello

53 La Duchessa sulle ali della fantasia

→ Lago Duchessa

56 Seguendo il Cammino di Francesco

→ Laghi Lungo, Ripasottile, Ventina

60 Full immersion nella natura

→ Laghi Rascino, Petrella, Cornino, Acquilente

63 Le acque del benessere

→ Laghi Paterno, Cotilia, Canetra



Progetto interregionale

"vivere i laghi"

cofinanziato legge n°

135/2001 art.5 comma 5

Presidenza del Consiglio

dei Ministri

Dipartimento per lo Sviluppo

e la Competitività del Turismo

e Regione Lazio.

Realizzata in collaborazione con

Area Promozione

Turistica Regione Lazio

e Sviluppo Lazio

Servizio Sviluppo Economico





sommario

66 PROVINCIA DI LATINA

68 Agro Pontino, un paesaggio ridisegnato dall'uomo

→ Laghi Fogliano, Sabaudia, Monaci, Caprolace

75 Un luogo magico unico al mondo

→ Lago Ninfa

78 Acque che migrano

→ Laghi Fondi, Lungo, San Puoto

82 Verso la montagna

→ Laghi Vescovo, San Carlo, Mazzocchio

86 PROVINCIA DI FROSINONE

88 Ciociaria, verde d'acqua e di terra

→ Lago Canterno

92 Posta Fibreno e le acque di Cicerone

→ Lago Fibreno

95 Un paesaggio montano sospeso nel tempo

→ Lago La Selva

96 Sulle orme dei romani

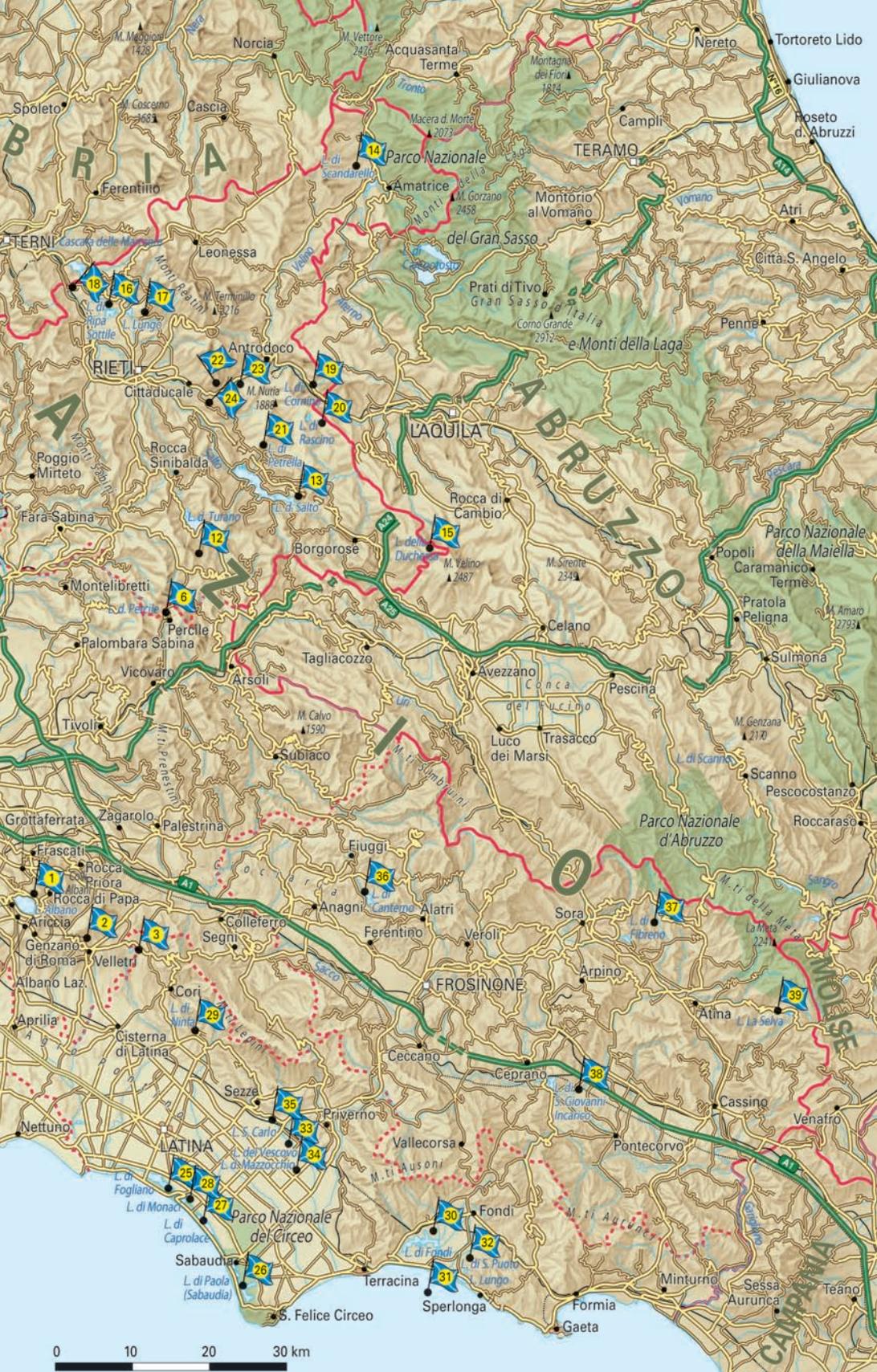
→ Lago San Giovanni Incarico





- 1 Albano
- 2 Nemi
- 3 Giulianello
- 4 Bracciano
- 5 Martignano
- 6 Lagustelli di Percile
- 7 Nazzano
- 8 Bolsena
- 9 Mezzano
- 10 Vico
- 11 Monterosi
- 12 Turano
- 13 Salto
- 14 Scandarello
- 15 Duchessa
- 16 Ripa Sottile
- 17 Lungo
- 18 Ventina
- 19 Cornino
- 20 Rascino
- 21 Petrella
- 22 Paterno
- 23 Canetra
- 24 Cotilia

- 25 Fogliano
- 26 Paola (Sabaudia)
- 27 Caprolace
- 28 Monaci
- 29 Ninfa
- 30 Fondi
- 31 Lungo
- 32 S. Puoto
- 33 Vescovo
- 34 Mazzocchio
- 35 S. Carlo
- 36 Canterno
- 37 Fibreno
- 38 S. Giovanni Incarico
- 39 La Selva



IL LAZIO

Perle d'acqua e di cultura



La regione Lazio ha una superficie di 17.203 kmq e un totale di 5.480.678 abitanti (dati 2006). Nel suo territorio sono comprese 5 Province (Roma, Viterbo, Rieti, Latina e Frosinone) e 378 Comuni. Delimitata ad Ovest dal Mar Tirreno, confina con Toscana, Umbria, Abruzzo, Molise e Campania.





Culla di grandi civiltà nonché centro del catolicesimo, il Lazio è stato e rimane importante nella cultura italiana e europea per le sue peculiarità storiche, artistiche, archeologiche, architettoniche, religiose e culturali. L'immenso patrimonio di Roma è solo uno fra le centinaia di punti di interesse tra borghi medioevali, chiese, monasteri, monumenti e siti vari della regione. Notevole anche il patrimonio naturale e paesaggistico, che conta ben 69 aree protette tra Parchi Nazionali (Circeo, Abruzzo, Gran Sasso e Monti della Laga), Regionali e numerose Riserve e Oasi Naturali. Nella regione Lazio, più di un Comune su tre è compreso in un'area protetta. Parchi e Riserve comprendono oltre 200.000 ettari di natura tutelata, cioè il 12% dell'intera superficie regionale. I mammiferi nel Lazio contano ben 68 specie su 102 segnalate in Italia. Anfibi e rettili annoverano rispettivamente 16 e 22 specie. Quanto all'avifauna, il Lazio ospita 171 specie nidificanti su 240 italiane. Per non parlare

degli invertebrati: le sole farfalle diurne censite appartengono a 151 specie su 257 presenti in Italia.

Il territorio è prevalentemente montuoso e collinoso, mentre le pianure si trovano in prossimità dei litorali costieri. Nella parte orientale troviamo una modesta sezione di Appennino, che incastra le zone di confine con l'Umbria, le Marche e gli Abruzzi. Sorgono in questo territorio i Monti Reatini e i bassi e isolati Monti Sabini che formano un'area rivestita da folta vegetazione. Costeggiando il confine con l'Abruzzo, troviamo i Monti Ernici e i Monti Simbruini, dove cime che raggiungono anche i 2000 metri di quota sono comprese nel Parco Regionale che si estende fra la Valle dell'Aniene a nord ovest e quella del Sacco a sud ovest. Tra gli Ernici e i monti del Preappennino, si trova la valle della Ciociaria, zona molto fertile dove passano i fiumi Liri e Sacco. La zona settentrionale della regione, tra il Tevere e la costa, è occupata da una serie di monti che sono: i Monti Cimini, i Monti Volsini e i Monti

Sabatini, mentre a sud del Tevere c'è il gruppo dei Colli Albani. Tutti questi gruppi montuosi sono molto vecchi, di origine vulcanica e non superano quasi mai i 1.000 metri. Nei crateri, non più attivi, si sono formati dei laghi. Queste zone sono molto fertili e ben coltivate, in particolare a vigneti. Nella parte meridionale ci sono i Monti Lepini, i Monti Ausoni e i Monti Aurunci, le cui creste sono corrose, aride e solcate da forti frane, perchè trattasi di antichi monti. Lungo tutta la costa si trova la parte pianeggiante del territorio laziale. A nord, nella pianura più ampia, troviamo la Maremma laziale, che poi continua con quella Toscana; nella zona centrale c'è la campagna romana attraversata dal Tevere; infine, a sud, l'Agro Pontino, chiamato anche Paludi Pontine a causa di alcune zone rimaste ancora acquitrinose nonostante la bonifica tra il 1930 e 1940. Queste zone pianeggianti erano, infatti, delle paludi, in seguito bonificate durante il ventennio fascista e oggi coltivate e suddivise in poderi. La costa è regolare, bassa e sabbiosa: vi sono solo alcune sporgenze come il Capo Linaro, il Delta del Tevere, il Capo Circeo e il Promontorio di Anzio e di Gaeta dove si trova l'omonimo porto. Di fronte al porto di Gaeta, troviamo l'Arcipelago Pontino costituito da sei isolette tutte di origine vulcanica, anche se dei vulcani non rimane più nulla vista l'azione erosiva delle onde del mare. Tra le isole, la principale è quella di Ponza.

Il Lazio è inoltre la regione italiana più ricca di fiumi e laghi: un patrimonio idrico d'inestimabile valore, tutto da scoprire. In questa regione, l'acqua ha assunto nei secoli funzioni vitali per l'economia e la





società: ha segnato il destino di intere civiltà, la sua mano lenta e implacabile ha scavato montagne e modellato pianure, regalando oggi un territorio che è un mosaico di bellezze, spesso sconosciute.

La scelta dei laghi come tema portante di questa guida non è casuale: sarà la chiave che dischiuderà al turista le perle più preziose del suo ricco territorio. Più di 40 sono i laghi del Lazio: naturali e artificiali, dolci, sulfurei e salmastri, fonte di approvvigionamento per usi agricoli, domestici e industriali, di energia per le centrali idroe-

lettriche. Le atmosfere cristalline delle loro limpide acque e la ricchezza dell'offerta turistica dei territori che li circondano sembrano creati apposta per il migliore turismo di qualità.

Il nostro viaggio per i laghi del Lazio inizia con quelli della provincia di Roma: i laghi vulcanici di Albano e Vico, e le ricche tradizioni enogastronomiche del territorio; Bracciano e Martignano, ideali per attività all'aria aperta, Nazzano nell'omonima Riserva e i deliziosi "lagustelli" di Percile, immersi nel verde scenario del Parco Naturale dei Monti Lucre-

tili. Nel viterbese scopriremo invece gli affascinanti scenari del Lago di Bolsena con le sue tipiche isolette (la Bisentina e la Martana) e i deliziosi centri storici che lo dominano, il vicino Mezzano, il selvaggio Vico ideale per l'osservazione naturalistica, e infine il piccolo Monterosi.

Proseguendo verso Nord, scopriremo altre affascinanti perle del patrimonio lacuale del Lazio. Nella provincia di Rieti troviamo i famosi laghi del Salto e del Turano, bacini artificiali creati negli anni '30 incorniciati da borghi che si specchiano nelle loro acque, i deliziosi laghetti



d'alta quota (Duchessa, Cornino, Petrella, Rascino e Acquilente) meta ideale per gli amanti del trekking e dei silenzi delle montagne. Lungo la Via Salaria, famosa via consolare dell'antica Roma, troviamo piccole, ma suggestive formazioni lacuali come il laghetto di Paterno dominato dai ruderi della Villa di Domiziano, i laghi di Canetra e Cotilia, quest'ultima vicina all'omonima stazione termale. Proprio a ridosso del confine con l'Umbria troviamo infine i laghi Lungo e Ripasottile, habitat importanti per l'avifauna migratoria protetti dall'omonima riserva naturale regionale, e

poco più a nord, il Lago di Ventina che appare all'improvviso a lato della strada invitando anche il turista più affrettato ad una sosta di pace e relax.

Altrettanto ricca e affascinante è l'offerta turistica dei laghi nelle province ubicate a sud della Regione. A cominciare da quella di Latina, la cui storia è strettamente legata alla bonifica delle Paludi Pontine avvenuta tra gli anni '30 e '40. La sua peculiarità è quella di essere caratterizzata dalla presenza cospicua di laghi salmastri. I quattro laghi costieri del Parco Nazionale del Circeo (Paola, Caprolace, Mona-

ci e Fogliano) comunicano con il mare attraverso una serie di canali che ne assicurano il ricambio idrico. Essi costituiscono un ambiente naturale d'eccezione vista la loro posizione d'interfaccia tra l'ecosistema marino e quello terrestre, sono infatti, tutti classificati come "Zone umide di interesse internazionale". Tra Terracina e Sperlonga troviamo il Lago Lungo, anch'esso salmastro, a differenza del suo "dirimpettaio" Lago di San Puoto, di origine carsica, dalla forma circolare quasi perfetta. Situato nell'omonima Piana troviamo il Lago di Fondi, una mezzaluna d'acqua dalle coste frastagliate e



cosparse di maestosi eucalipti. Imperdibile una visita al laghetto all'interno dell'Oasi di Ninfa, dalle atmosfere romantiche e incantate, e nell'ambiente rasserenante del Lago di Giulianello nel comprensorio di Cori.

Il nostro viaggio alla scoperta del patrimonio lacustre del Lazio approda infine sulle sponde dei laghi del "frusinate", non meno ricchi di storia e natura dei loro simili nelle altre province. Sotto Fiuggi, incorniciato dai Monti Ernici, ci lasceremo cullare dalle atmosfere da sogno del Lago di Canterno, e dalle vicine Alatri, Ferentino e

Anagni. Più a Sud, verso i confini con l'Abruzzo, troveremo invece il Lago di Fibreno, caratterizzato dalla "Rota", isola galleggiante formata da torba e radici che si sposta a seconda del vento e delle correnti. Qualche pescatore del luogo possiede ancora la *nàue*, tipica imbarcazione in legno usata da secoli, che scivola silenziosa sulle acque del lago per un'immersione totale nel fascino delle sue atmosfere. Sotto le Mairarde, a circa 1.000 metri di quota si trova il bacino artificiale di Cardito, ideale per chi ama le escursioni in montagna. Il tour dei laghi della provincia

di Frosinone termina sotto Ceprano, dove incontriamo il Lago di S. Giovanni Incarico, parte della Riserva Naturale e le antichissime Città di Fregellae e Fabiateria Nova, due siti archeologici di notevole importanza, meta ideale per gli amanti della storia antica.

Ogni lago offre numerose opportunità ricreative all'aria aperta: vela, canoa, pesca, passeggiate, birdwatching e tante altre opportunità per godere a pieno delle nostre perle d'acqua e, perché no, delle gustose ricette della loro tradizione enogastronomica.

