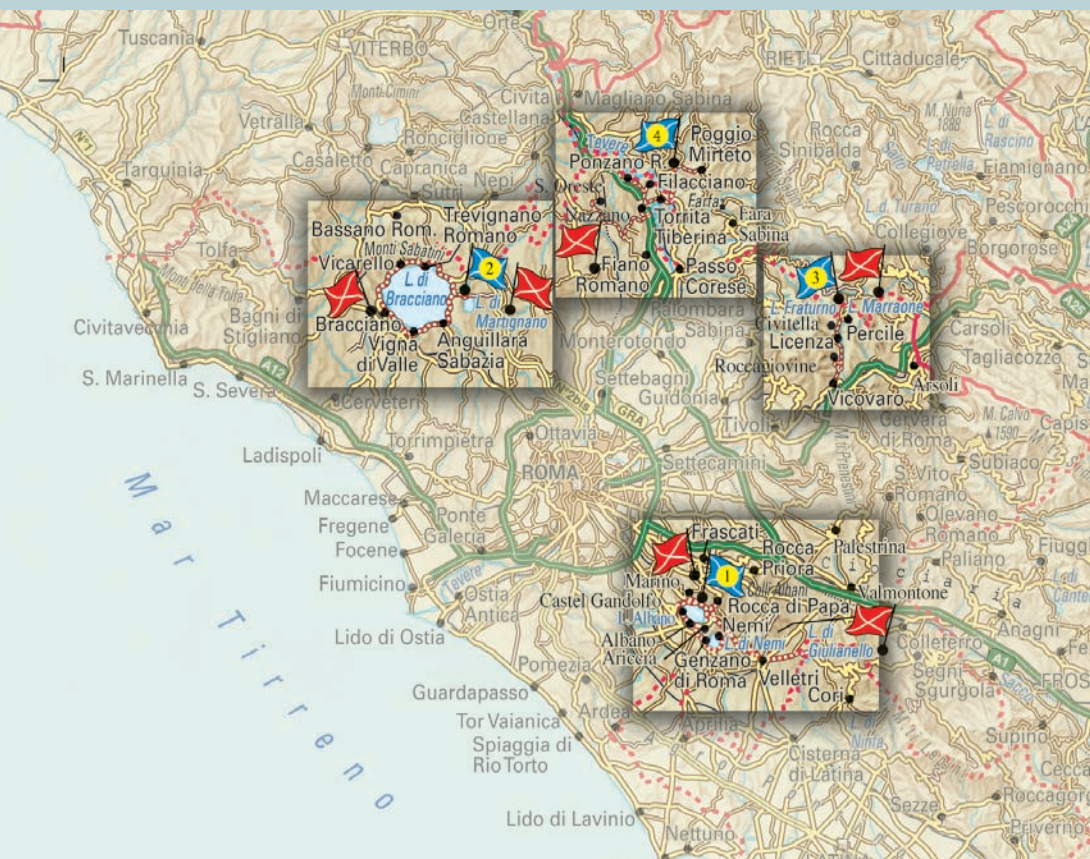


PROVINCIA DI ROMA



Divisa a metà dal corso del “biondo fiume” Tevere, la provincia di Roma è limitata a nord dai Monti della Tolfa e dal complesso vulcanico dei Sabatini, a est dai monti Sabini e dai Simbruini, e a sud dalla zona dei Colli Albani, un tempo interessata dall'ampio complesso dell'antico vulcano

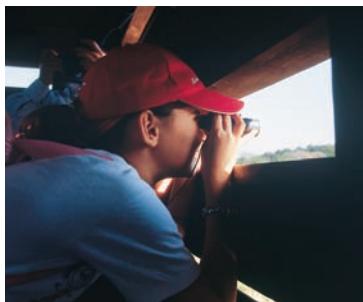
Laziale. Provincia tra le più estese e popolate d'Italia, si estende per 5.352 kmq e comprende i territori di 121 comuni. La sua superficie è pari a 2 volte quella delle province di Milano e Napoli messe assieme e conta ben 100 km di coste.

-  **I laghi dei Colli Albani**
Laghi Albano, Nemi, Giulianello (LT)
-  **Ai piedi dei Monti Sabatini**
Laghi Bracciano, Martignano
-  **Ad est della Campagna Romana**
Lagustelli di Percile
-  **Nazzano, un ambiente naturale di grande pregio**
Lago Nazzano
-  **Itinerari outdoor**





Capoluogo di provincia e meta storica del turismo internazionale, Roma ha conservato nei secoli il suo fascino di città eterna e il valore inestimabile del suo patrimonio storico, artistico e archeologico. La provincia offre al turista molte altre interessanti realtà, spesso sconosciute.



Sono quelle che si nascondono tra i vicoli dei borghi medioevali incastonati tra i monti o sulle rive di splendidi laghi, quelli che si dischiudono all'improvviso tra i dolci paesaggi collinari o lungo le coste del litorale. Mare, montagne, fiumi e laghi: dalle catene montuose dei Simbruini e dei Lucretili scendendo per oliveti e frutteti, passando per le atmosfere incantate e selvagge dei laghi fino alle pinete del

litorale romano, la provincia di Roma è uno scrigno di tesori preziosi, molti dei quali ancora tutti da scoprire.

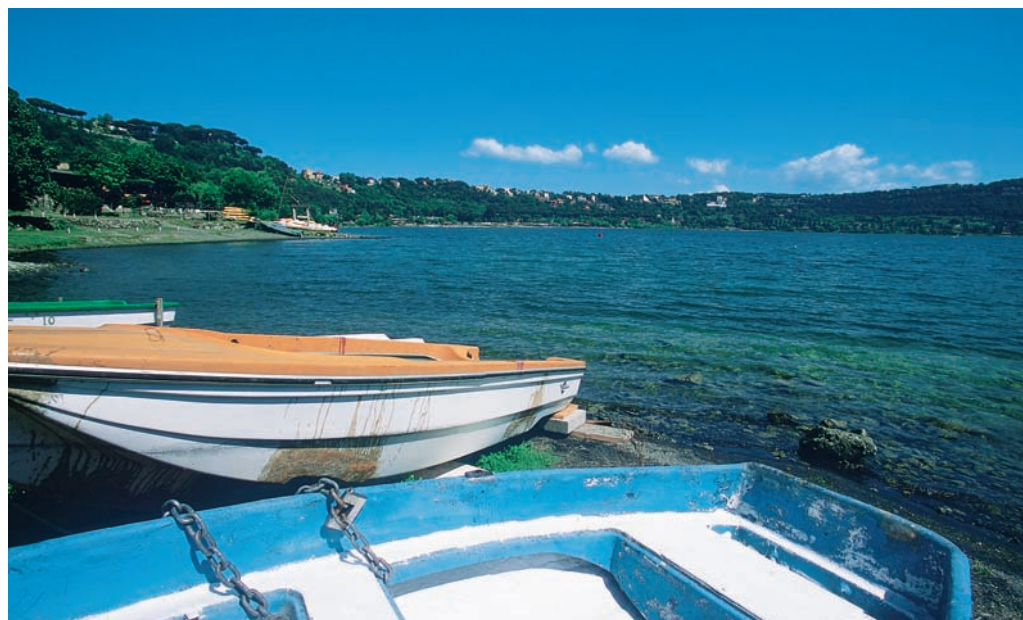
Questa ricchezza di patrimonio culturale e naturale ha consentito lo sviluppo di un turismo, spesso di massa, ma diversificato e sempre più attento alla qualità dell'offerta: dal turismo religioso sulle tracce dei luoghi di culto, a quello termale e del benessere, passando per il turismo ambientale amante della natura e della genuinità dei luoghi, quello eno-gastronomico alla ricerca di sapori antichi e sagre paesane, per finire con il turismo balneare e montano, affezionato alle classiche mete al mare o in montagna. Curiosamente, tutte queste forme di turismo sono in realtà praticabili intorno ai laghi, soggetto principe di questa guida.

I laghi della provincia di Roma occupano all'incirca l'1,3% dell'intera superficie regionale. I maggiori di questi sono quasi tutti di origine vulcanica. Nel complesso dei Sabatini troviamo il grande **Lago di Bracciano**, per estensione il secondo della regione e l'ottavo d'Italia, affiancato dal più piccolo **Lago di Martignano**, terzo della provincia e nono dell'intera regione. Quest'ultimo rappresenta una vera oasi di pace: la mancanza di

centri abitati sulle rive e di strade importanti nelle immediate vicinanze, ha permesso la conservazione del ricco ambiente naturale.

A sud della Capitale nel territorio dei Colli Albani troviamo gli invasi di Albano e di Nemi, anch'essi di origine vulcanica e facenti parte dell'antico complesso del vulcano laziale. Grazie all'eccezionale stabilità delle sue acque, il **Lago Albano** è ideale per le competizioni di canottaggio e canoa. Il **Lago di Nemi** deve invece la sua fama al ritrovamento dei relitti di due navi di Caligola, recuperate intorno agli anni '30 e, purtroppo, andate distrutte nel 1944. A est della Capitale troviamo gli splendidi **"lagustelli" di Percile** di origine carsica, immersi nella natura protetta del Parco Regionale Naturale dei Monti Lucretili. Poco a nord di Roma si estende l'area umida di origine artificiale denominata "lago" di **Nazzano**, classificata come "area umida di interesse internazionale" per il suo elevato valore naturalistico.

Da ricordare anche la presenza del **Lago di Regillo**, ormai prosciugato, tra Tuscolo e Frascati, e il laghetto temporaneo di **Leprignano**, localmente conosciuto come "lago Puzzo", a nord di Roma.



I laghi dei Colli Albani

Alla scoperta dei luoghi di villeggiatura di papi e famiglie gentilizie



Il Lago di Albano

Il Lago di Albano (*Lacus Albanus*), si è originato dall'unione dei 2 crateri vulcanici, come testimonia la sua forma ellittica e la strozzatura mediana di 70 metri dal fondo che segna appunto il limite tra i 2 crateri. Situato a 293 m s.l.m., è lungo circa 3,5 km, largo 2,3 km e profondo 170 metri. Occupa una superficie di circa 6 Km² e un perimetro di 10 km.

Alimentato da polle subacquee, ha un emissario artificiale di epoca romana. Assieme al Lago di Nemi è territorio tutelato dal Parco Naturale Castelli Romani. Nelle sue acque vivono pesci come persico trota, cavedano, luccio, tinca, scardola, carpa, trota iridea. Tra gli uccelli rapaci troviamo la poiana, lo smeriglio e lo spaviero, e specie acquatiche quali il germano reale, l'airone cenerino, il fischione, la folaga, la marzaiola, il tuffetto e lo svasso maggiore. L'erpetofauna annovera la sempre più rara testuggine di Hermann, l'orbettino e la salamandrina dagli occhiali.

→ Come arrivare

In auto: da Roma prendere la SS 7 "Appia nuova" (uscita n. 23 del G.R.A.); seguire le indicazioni per Castel Gandolfo – Lago. *In bus:* linea Roma – Castelgandolfo (www.cotralspa.it) dalla fermata di Anagnina (Metro A). Il lago dista circa 1 km, è possibile prendere una

circolare urbana. *In treno:* linea Roma Termini – Albano Laziale, Stazione di Castel Gandolfo (45') che dista circa 500 metri dalle rive del Lago.

Il Lago di Nemi

Situato a 316 metri s.l.m., il *Lacus Nemorensis* occupa assieme al vicino Lago di Albano il fondo dell'antico Vulcano Laziale, attivo fino a 30.000 anni fa. Il lago si estende per una superficie di 1,67 Km² circa e raggiunge una profondità massima di 33 metri. Nelle sue acque vivono tinche, alborelle e lucci, mentre a frequentarne le sponde sono aironi, svassi, tuffetti e anatre. Piacevoli e comode passeggiate conducono nella pace dei boschi che popolano le pendici circostanti. Qui s'incontra il castagno, introdotto in epoca storica e coltivato a ceduo, che si associa a lecci, aceri, carpini e noccioli. La macchia mediterranea poi avvolgerà i turisti con i colori e i profumi della ginestra dei carbonai, erica e corbezzoli. Il nome del Lago di Nemi deriva da *Nemus Dianae* ("bosco sacro a Diana"): sulle sue rive sorgeva infatti un tempio dedicato a Diana, l'antica dea della caccia e personificazione della vita vegetale e animale.

→ Come arrivare

In auto: da Roma prendere la SS 7 "Appia nuova" (uscita n. 23 del

G.R.A.) fino alle indicazioni per il Lago. *In bus:* per gli orari visitare il sito www.cotralspa.it. *In treno:* linea Roma Termini – Genzano. Proseguire con autolinee locali.

Il Lago di Giulianello / Latina

L'itinerario turistico dei Colli Albani giunge alle rive del Lago di Giulianello. Ubicato sulla soglia che divide i Colli Albani dai Monti Lepini, si trova, benché di poco, in provincia di Latina, nel comune di Cori. Come i laghi di Albano e Nemi è di origine vulcanica. Di forma sub-ellittica è alimentato principalmente da acque sotterranee che sgorgano a quota 206. È profondo poco più di 10 metri e si estende per un perimetro di circa 1,5 km, con una ricca vegetazione ripariale. Le acque ospitano persici reali, tinche, anguille e scardole. Il lago presenta un piacevole anello tra querce secolari, canneti e il paesaggio collinare. Sulla riva meridionale una collinetta permette un colpo d'occhio magnifico.

→ Come arrivare

In auto: Via Appia fino a Velletri, seguono le indicazioni per Latina, percorrere infine la strada per Valmontone e seguire i cartelli per Giulianello e per Cori; dopo circa 3 km prendere a destra la strada sterrata che conduce al laghetto. *In treno:* linea Roma Termini – Velletri.



itinerario turistico

L'itinerario inizialmente percorrere la **Via Appia**, la *Regina Viarum* dei Romani, toccando alcuni dei 16 paesi comunemente conosciuti come "Castelli Romani". Essi sono la meta di gite dei romani e di turisti stranieri, attirati dal clima mite, dal buon vino e dalla tradizione culinaria basata su pane, formaggi, salumi, porchetta, specialità da gustare nelle "fraschette", le osterie tipiche. In questa zona il Papato e le famiglie nobili romane hanno lasciato molte tracce, a partire da alcuni edifici storici e opere d'arte: citiamo, tra i tanti, Gian Lorenzo Bernini.

Costeggiando le rive del **Lago di Albano**, meglio conosciuto come **Castel Gandolfo**, ci imbattiamo in diversi stabilimenti balneari, noleggi di canoe e circoli velici. Qui ha sede, tra l'altro, il Centro Federale di Canottaggio dove hanno luogo gli allenamenti della squadra nazionale italiana.

Una salita ci porta a Castelgandolfo, che ha il suo centro in Piazza della Libertà dove, da un'ampia terrazza, si può ammirare tutto il cratere del lago.

In questa splendida cornice dominano la fontana e la Chiesa di San Tommaso, opere di Bernini: all'interno, sull'altare maggiore, osserviamo una bella pala di Pietro da Cortona.

Sulla piazza si affaccia, riconoscibile dalle Guardie Svizzere che montano la guardia, il Palazzo Pontificio; il vasto giardino si spinge fin quasi alla vicina Albano, e contiene i resti della Villa di Domiziano. Fanno parte dello Stato Vaticano anche la Specola Vaticana, osservatorio astronomico



co ben visibile dal lago, e Villa Barberini.

Se continuiamo a percorrere l'Appia, incontriamo **Albano**, dove si accampavano i legionari romani (*Castra Albanii*). Meritano una visita il Duomo di San Pancrazio e il Cisternone Romano, scavato direttamente nella roccia, con 5 navate e soffitto a botte. Subito dopo **Ariccia**, il famoso ponte, fatto erigere da Pio IX, poi distrutto durante l'ultima guerra e ricostruito nel dopoguerra. Ariccia, considerata di grande importanza strategica al tempo dei Romani, cadde in abbandono fino a quando non fu acquistata dalla famiglia Chigi.



tipicità da non perdere

Vini DOC dei Castelli Romani

Il territorio dei Castelli Romani vanta una tradizione vinicola di ben ventisei secoli. I terreni della zona, infatti, sono ricchi di sali di potassio e di fosforo, e questo — congiuntamente alla presenza di un microclima ideale mitigato dai laghi di Albano e di Nemi — ha eletto i Castelli Romani a zona ideale per la viticoltura. Oggi nei Castelli esistono sette diverse denominazioni DOC: Colli Albani, Colli Lanuvini, Frascati, Marino, Montecompatri-Colonna, Velletri e Zagarolo, dai nomi dei rispettivi territori in cui vengono prodotti. La famiglia delle malvasie e quella dei trebbiani, unitamente ad alcuni vitigni autoctoni a



bacca bianca, sono alla base della produzione dei vini bianchi. Tra i vitigni a bacca rossa il più coltivato è sicuramente il cesanese. I vigneti, grazie anche alla forte tradizione dei vignaioli, mantengono un'ottima resa economica e qualitativa. L'area DOC dei Castelli Romani comprende le tipologie del Bianco, del Rosso e del Rosato, anche nelle versioni Amabile e Frizzante. Il rosso viene prodotto anche nella tipologia Novello.

"Pupazza" di Frascati e i "Biscotti della sposa" di Marino

La pupazza detta "pupazza frascatana", è un semplice biscotto a base di miele, farina e acqua. Ma la sua peculiarità è quella di avere non due, ma tre seni! Il terzo seno non produce latte, bensì vino. Si dice che rappresenti una curiosa reminiscenza iconografica della dea dell'abbondanza. Anticamente si pensava che i bambini che nascevano a Frascati, zona di antica tradizione enologica, venissero allattati anche con il vino. A Marino sono tradizionali i biscotti della sposa: fatti in occasione delle nozze, un tempo venivano avvolti in fazzolettoni di lino ricamati a mano dalle madri delle spose.



outdoor a 360 gradi

Lago di Albano

Albano è una delle mete preferite dei pescatori poiché le sue acque sono popolate da una variegata fauna ittica. Sulla superficie del lago sono inoltre praticate la vela (presenza di circoli velici sul lungolago) e la canoa. Qui è presente, tra l'altro, il circolo federale della FICK (Federazione Italiana Canoa e Kayak), dove si



allena la nazionale italiana. Sul lungolago di Castel Gandolfo, e la strada sterrata con cui esso prosegue poco dopo l'emissario romano, è facile incontrare gruppi di podisti e ciclisti. Per il periplo del lago, invece, è senz'altro più adatta la mountain bike, grazie alla presenza di sentieri e strade sterrate; dal percorso base partono deviazioni, ma si sale molto, per il Belvedere di Marino, le rovine di Albalonga o i paesi limitrofi. Nei dintorni, i sentieri del Parco Naturale Castelli Romani permettono un'ampia scelta di percorsi a piedi, in bicicletta o a cavallo.



INFORMAZIONI TURISTICHE
Apt della Provincia di Roma
Tel. 06.421381
info@aptprovroma.it
Apt del Comune di Roma
Tel. 06.82059127
Parco Naturale Regionale
Castelli Romani
Rocca di Papa
Tel. 06.9479931
Comune di Marino
Tel. 06.9385555



I nobili romani affidarono dunque a Bernini il compito di ricostruirla: l'architetto ridisegnò così la piazza di Corte (oggi Piazza della Repubblica), il Castello (attuale Palazzo Chigi) e la Chiesa, ancora oggi i monumenti più visitati della città.

I prossimi due paesi, Genzano e Nemi, si affacciano sul secondo lago vulcanico di questo itinerario, quello di Nemi.

Genzano si caratterizza per un particolare assetto urbanistico: i "Tridenti", ampi viali alberati che collegano i suoi edifici più importanti, dando così l'effetto di quinte teatrali. Una soluzione scenica che ha successivamente ispirato la costruzione della Villa Aldobrandini di Frascati.

Durante l'"Infiorata", la più celebre manifestazione religiosa dei Castelli, un tappeto di petali di fiori ricopre la via principale di Genzano, uno spettacolo che richiama migliaia di persone.

Dalla parte opposta del lago, **Nemi**, il "paese delle fragole e dei fiori" è circondato dalla selva da cui trae il nome (Nemus), dedicata a Diana.

Dal "Belvedere" è possibile ammirare un panorama spettacolare sul lago, mentre sulle sue sponde è possibile assistere allo spettacolo variopinto delle sue coltivazioni e visitare il Museo delle Navi, con le copie di due imbarcazioni romane ritrovate sui fondali.

Furono recuperate nel 1928, prosciugando il lago attraverso l'antico emissario romano. Il museo ha custodito i relitti fino al 30 maggio 1944, quando il fuoco distrusse la struttura.

Continuando ancora a percorrere l'Appia, giungiamo poi a **Velletri**, sulle falde del Monte Artemisio, famosa per i suoi vigneti ma anche per la Cattedrale.

Dalla piazza principale di Velletri, lasciamo l'Appia, piegando in direzione di Valmontone e Cori.

Entriamo in un territorio di confine, geografico e geologico, tra i Colli Albani e i Monti Lepini, dove si trovano alcune delle grotte più lunghe e profonde della regione.



tipicità da non perdere

Porchetta di Ariccia

Ariccia è considerata la patria d'elezione del gustoso maialino allo spiedo e, nelle vie del centro, sono moltissime le bancarelle che vendono le fettine di porchetta con il classico pane casereccio. Pare che la città in passato fosse circondata da boschi di querce e castagni, dove pascolavano branchi di suini bradi: di qui l'abitudine per gli abitanti di Ariccia di consumare carne di maiale allo spiedo. La



porchetta viene preparata con carne di suino giovane (in genere di 6/7 mesi), disossata, cucinata allo spiedo. Prima di iniziare il processo di cottura il suino, disossato e aromatizzato con sale, pepe, aglio e finocchio selvatico, viene legato intorno ad una barra di acciaio per l'immissione nei forni elettrici. La temperatura raggiunge i 300 °C e le porchette cuociono per circa tre ore. Dopo la cottura il prodotto viene lasciato raffreddare naturalmente in un locale dove aspiratori a soffitto permettono la dissipazione dei fumi e vapori di cottura.

I.A.T. Albano Laziale

Tel. 069420331

UTILITÀ

Circolo Vela Castelgandolfo

Tel. 3298128039

A.S. Master Line Canoa e Kayak

Castel Gandolfo - Tel. 06.9360073

Museo delle Navi

Nemi - Tel. 06.9398040

Complesso Monumentale di

Sant'Oliva - Comune di Cori (LT)

Tel. 06.96617243

outdoor a 360 gradi

Lago di Nemi

Una piacevole passeggiata di un'ora circa conduce da Nemi alla riva del lago, al Museo delle Navi e all'antico emissario romano. Dal Belvedere (indicazioni per il Bar omonimo), si continua attraverso una scalinata fino ad uscire dal paese in prossimità di un arco oltrepasato il quale, il viottolo scende a zig-zag tra la fitta vegetazione verso il lago sottostante, passando accanto ad alcune costruzioni diroccate fino alla strada asfaltata che costeggia lo specchio d'acqua. Qui si possono ammirare i contrasti cromatici dei fiori che si coltivano



ai bordi del lago, oppure recarsi a visitare il Museo. Continuando per poche centinaia di metri oltre il museo, in direzione di Genzano, un sentiero sulla sinistra taglia tra i campi e giunge all'imbocco dell'emissario romano che consentiva di mantenere i laghi di Albano e di Nemi allo stesso livello.

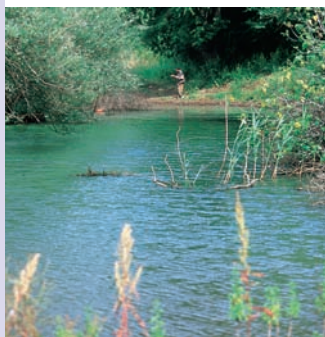


Poco prima di **Cori**, (LT) una strada sterrata conduce al piccolissimo **Lago di Giulianello** (1,5 km il suo perimetro), con fitti canneti lungo le rive.

Sebbene di piccole dimensioni, il laghetto riveste notevole interesse naturalistico, e recentemente è stato dichiarato Area Protetta.

Il ritorno da Velletri avviene lungo la **Via dei Laghi**, variante dell'Appia che veniva percorsa un tempo dalle carrozze dirette a Napoli.

A **Rocca di Papa**, il più alto dei Castelli romani (680 m), ha sede il Parco Regionale omonimo. Stretto attorno ai resti della vecchia rocca c'è il suo centro medioevale e il celebre "quartiere dei Bavaresi". La Chiesa dell'Assunta conserva una pregevole Madonna di scuola



senese del '300 e, nel Battistero, un Redentore attribuito a Perin Del Vaga. Dal paese si raggiunge, in circa un'ora di cammino, Monte Cavo (949 m), il "Mons Albanus" dei Romani, con i resti del tempio di Giove Laziale.

Nei pressi di Rocca di Papa l'ampia pianura di Campi d'Annibale, antico cratere vulcanico sprofondato, è legata alla curiosa attività che un tempo vi fioriva. Gli abitanti ne riempivano di neve le doline per fare il ghiaccio che veniva poi trasportato a Roma in tipici carri tirati da cavalli e rivestiti di paglia, per favorire la conservazione della merce.

Incontriamo in seguito **Marino**: situata su un fianco del cratere del Lago di Albano è una delle località tra le più frequentate dei castelli romani. Famosa per il suo vino che viene venduto nelle caratteristiche frascchette, ma anche direttamente dai produttori in tutte le vigne dei dintorni.

Non a caso, infatti, una delle sue attrattive principali è la fontana dei Mori, in Piazza Matteotti, da cui il giorno della Sagra dell'Uva sgorgano, grazie ad un ingegnoso meccanismo, fiumi di vino. Tra le altre cose di rilievo, la Chiesa di S. Barnaba e il Palazzo Colonna, ora sede del Municipio.

Da Marino, possiamo tornare a **Castel Gandolfo**, chiudendo il nostro giro ad anello.

