

La rete dei Cammini del Lazio



REGIONE
LAZIO



visitlazio.com
Lazio
ETERNA SOPENITA



VIA FRANCIGENA DEL SUD

Questo tratto fa parte dell'itinerario culturale europeo Via Francigena che da Canterbury arriva a Santa Maria di Leuca, certificato dal Consiglio d'Europa.

La Via Francigena che da Canterbury portava a Roma è stata percorsa da migliaia di pellegrini per raggiungere le tombe e il luogo del martirio dei Santi Pietro e Paolo. Nel medioevo era la via più importante d'Europa e deve il suo nome ai Franchi che la usavano come collegamento tra il territorio mitteleuropeo e le regioni del Mediterraneo.

Oltre ad aver fatto emergere l'importanza del pellegrinaggio che, per motivi di penitenza, era compiuto soprattutto a piedi, la Via Francigena era anche attraversata da eserciti e mercanti e questo scambio continuo di idee, costumi e arti nel corso degli anni l'ha resa particolarmente suggestiva.

L'itinerario della Francigena del sud segue il tracciato delle antiche vie romane - Appia antica, Prenestina, Latina, Casilina - e antichi tratturi, cattedrali e santuari, panorami collinari e paesaggi montani che collegavano Roma al sud Italia e, quindi, al Medio Oriente.

Di seguito i comuni attraversati dalle due direttrici della Via Francigena del sud.

Direttrice Appia Pedemontana: Albano Laziale, Ariccia, Artena, Bassiano, Castel Gandolfo, Castelforte, Ciampino, Cori, Fondi, Formia, Gaeta, Itri, Marino, Minturno, Monte San Biagio, Nemi, Norma, Pontinia, Priverno, Rocca di Papa, Roccasecca dei Volsci, Roma, Santi Cosma e Damiano, Sermoneta, Sezze, Sonnino, Terracina, Velletri.

Direttrice Prenestina Casilina: Alatri, Acuto, Anagni, Aquino, Arce, Arnara, Cassino, Castrocielo, Cave, Ceprano, Cervaro, Colfelice, Ferentino, Frosinone, Galliciano nel Lazio, Genazzano, Montecompatri, Palestrina, Paliano, Piedimonte San Germano, Piglio, Pofi, Ripi, Roccasecca, Roma, San Giovanni Incarico, San Vittore del Lazio, Serrone, Torrice, Villa Santa Lucia, Zagarolo.

LE TAPPE

DIRETTRICE APPIA PEDEMONTANA - 250 KM

È il percorso più vicino alla costa meridionale del Lazio che segue in gran parte i tracciati della via Appia. Si snoda tra Roma, Formia e Minturno: un itinerario ricco di storia e luoghi unici e imperdibili. Partendo dalla Basilica di San Pietro, a Roma, il percorso attraversa un lungo tratto della via Appia Antica, passa per i Castelli Romani e prosegue nella provincia di Latina, fino al confine tra Lazio e Campania, nei pressi di Sessa Aurunca. Lungo il cammino, di circa 250 km, si innestano piccole varianti percorribili a piedi o in bicicletta.



1ª TAPPA ROMA-CASTEL GANDOLFO

Lunghezza: 26,1 km

Tempo di percorrenza: 7 ore e 30 minuti

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

Descrizione: questa prima tappa è forse la più emozionante. Si attraversa la Città Eterna fino alla chiesa del Domine Quo Vadis, dove si accede alle catacombe di San Callisto e ha inizio la via Appia Antica che in parte conserva il basolato originario

Variante: per consentire un tratto in maggior sicurezza, all'inizio della via Appia Antica, si percorre un anello nella Valle della Caffarella, all'interno del Parco regionale dell'Appia Antica
Questo itinerario passa nel Parco Regionale dell'Appia Antica e del Parco naturale dei Castelli Romani

2ª TAPPA CASTEL GANDOLFO-VELLETRI

Lunghezza: 21,2 Km

Tempo di percorrenza: 5 ore e 30 minuti

Percorso: impegnativo su sterrato e asfalto

Descrizione: la tappa, caratterizzata in gran parte da fondo sterrato, attraversa i boschi del Parco regionale dei Castelli Romani e risulta impegnativa per i dislivelli che si incontrano.

Tappa intermedia consigliata: Nemi

Variante: per consentire un tratto in maggior sicurezza si attraversa il comune di Albano Laziale, per poi ricongiungersi all'itinerario principale all'altezza del convento dei Cappuccini

Questo itinerario passa nel Parco naturale dei Castelli Romani

3ª TAPPA VELLETRI-CORI

Lunghezza: 18,6 km

Tempo percorrenza: 5 ore

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: stradine poco trafficate ed un percorso sterrato ma comodo conducono al Monumento naturale del lago di Giulianello, una vera oasi naturale

Tappa intermedia consigliata: Borgo di Giulianello, noto anche per il Canto della Passione, una preghiera cantata il venerdì Santo durante la processione
Questo itinerario passa nel Parco naturale dei Castelli Romani e del Monumento naturale del Lago di Giulianello

4ª TAPPA CORI-SERMONETA

Lunghezza: 18,9 km

Tempo di percorrenza: 5 ore

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa breve, quasi tutta su asfalto. Lungo il cammino è consigliata una sosta a Norma, per visitare il Parco archeologico dell'antica città di Norba, all'antica Abbazia di Valvisciolo, al borgo medievale di Sermoneta con il castello Caetani e, con una piccola deviazione, ai Giardini di Ninfa

Questo itinerario passa all'interno o vicino al Monumento naturale Torrecchia Vecchia; al Monumento naturale Giardino di Ninfa che comprende anche l'area di Pantanello, e al Monumento naturale Area Sorgiva del Monticchio

5ª TAPPA SERMONETA-SEZZE

Lunghezza: 10,9 km

Tempo di percorrenza: 2 ore e 30 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: in questa tappa davvero breve si alternano zone pianeggianti, colline fino ai Monti Lepini tra uliveti, macchia mediterranea e boschetti.

Da vedere: il borgo medievale di Sezze, la Cattedrale di Santa Maria, il Museo archeologico e il Museo etnografico del Giocattolo Ludus dove sono esposti 400 giochi della tradizione popolare
Questo itinerario passa all'interno o vicino al Monumento naturale Fosso Brivolco e a superfici calcaree, la ex cava Petrianni a Sezze, con oltre 200 impronte di dinosauri di circa 100 milioni di anni fa

6ª TAPPA SEZZE-ABBAZIA DI FOSSANOVA

Lunghezza: 20,9 km

Tempo di percorrenza: 5 ore e 40 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: tappa varia, fra monti e pianure, e in cui poter ammirare l'Abbazia di Fossanova, uno degli esempi più antichi architettura cistercense, e il borgo vicino

Tappa intermedia consigliata: Priverno

Variante: dall'Abbazia di Fossanova è possibile seguire un itinerario montano che passa per Sonnino, attraversa i Monti Ausoni, fino a Monte San Biagio

Questo itinerario passa all'interno o vicino al Monumento naturale Bosco di San Martino a Priverno, 24 ettari di bosco di querce ad alto fusto a carattere monumentale

7ª TAPPA ABBAZIA DI FOSSANOVA-TERRACINA

Lunghezza: 20,6 km

Tempo percorrenza: 5 ore e 30 minuti

Percorso: facile su asfalto

Descrizione: tappa del percorso principale agevole e su asfalto, si cammina fino a raggiungere il mare di Terracina, il luogo da cui i pellegrini potevano scegliere di imbarcarsi per Gerusalemme. Sulla città, in cima a Monte Sant'Angelo e a picco sul mare, svetta il Tempio di Giove Anxur
Questo itinerario passa nel Parco naturale dei Monti Ausoni e Lago di Fondi

7ª b TAPPA ABBAZIA DI FOSSANOVA-MONTE SAN BIAGIO

Lunghezza: 22,8 km

Tempo percorrenza: 6 ore

Percorso: impegnativo su fondo sterrato, con ciottoli e, infine, asfalto

Descrizione: tappa destinata a persone più esperte e ben allenate per affrontare il tracciato semi montano. Dal paese di Sonnino si sale sulle cime dei Monti Ausoni, il punto più alto del Cammino, per poi scendere verso Monte San Biagio attraverso i querceti e la sughereta di San Vito, tra le più belle d'Italia.

Tappa intermedia consigliata: Sonnino, in cui si tiene la Festa delle Torce, una processione notturna al lume delle fiaccole

Questo itinerario passa all'interno del Parco naturale dei Monti Ausoni e Lago di Fondi

8ª TAPPA TERRACINA-FONDI

Lunghezza: 22 km

Tempo percorrenza: 5 ore

Percorso: di media difficoltà su sterrato e asfalto

Descrizione: lasciata Terracina si imbecca un sentiero panoramico che si snoda per 6 km lungo le pendici delle colline, con scorci sul mare e sul lago di Fondi. Da vedere l'antico Monastero di San Magno

Tappa intermedia consigliata: Monte San Biagio, punto di confine tra lo Stato Pontificio e il Regno delle Due Sicilie. Qui si trova la Sughereta di San Vito di circa 300 ettari con alcuni esemplari di Quercus suber ad alto fusto pluricentenari e monumentali
Questo itinerario passa all'interno del Parco naturale dei Monti Ausoni e Lago di Fondi

9ª TAPPA FONDI-ITRI

Lunghezza: 15 km

Tempo percorrenza: 3 ore

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: una tappa breve e piacevole tra i Monti Aurunci. A metà del percorso, la gola di Sant'Andrea custodisce un tratto della via Appia Antica con il basalto originario
Questo itinerario passa all'interno del Parco naturale dei Monti Ausoni e Lago di Fondi

10ª TAPPA ITRI-FORMIA

Lunghezza: 21 km

Tempo percorrenza: 4 ore

Percorso: facile su asfalto

Descrizione: le colline degli Aurunci accompagnano il camminatore verso le bellezze del Parco regionale Riviera di Ulisse

Tappa intermedia consigliata: Gaeta, in cui ammirare il Castello Angioino-Aragonese, il Santuario della Santissima Trinità, noto anche come "la Montagna Spaccata". Inoltre, proprio a Itri, all'interno del Parco regionale

Monti Aurunci, è stato realizzato l'Ostello Ossigeno che ha previsto anche la creazione di un arboreto e la piantumazione di nuovi alberi
Questo itinerario passa all'interno del Parco Naturale dei Monti Aurunci e dell'Ente Parco della Riviera di Ulisse

11ª TAPPA FORMIA-MINTURNO

Lunghezza: 19,8 km

Tempo percorrenza: 4 ore

Percorso: facile su asfalto

Descrizione: l'ultima tappa nel Lazio è su asfalto e quasi tutta a ridosso delle spiagge: dal lungomare di Formia fino all'area archeologica di Minturno

Tappa intermedia consigliata: Scauri, località balneare di Minturno, molto apprezzata dal console romano Marco Emilio Scauro da cui proviene il nome
Da vedere: la cinta poligonale con la porta urbana, la Torre Quadrata, costruita nel XVI secolo a scopo difensivo sul Monte d'Oro e che oggi ospita un osservatorio ornitologico

Questo itinerario passa all'interno dell'Ente Parco della Riviera di Ulisse

12ª TAPPA MINTURNO-SESSA AURUNCA

Lunghezza: 24,2 km

Tempo percorrenza: 5 ore

Percorso: di media difficoltà su sterrato e asfalto

Descrizione: la tappa si svolge nella piana del fiume Garigliano, tra piccole frazioni e distese di campi, frutteti e querceti lasciando il territorio laziale per introdursi in quello campano.

Tappa intermedia consigliata: Castelforte, un borgo medievale circondato da mura che collegano i torrioni alla torre alta e quadrata del Trecento

Questo itinerario passa all'interno dell'Ente Parco della Riviera di Ulisse



DIRETTRICE PRENESTINA CASILINA – 220 KM

È il percorso che, dalla campagna romana e dai Monti Prenestini, si dirige verso la Valle del Sacco e corrisponde in gran parte alle antiche via Prenestina e via Latina. È un continuo saliscendi tra strade secondarie e sentieri, in un paesaggio naturalistico di grande bellezza. Dopo Palestrina, seguono le colline di Piglio e poi Anagni, città del papa Bonifacio VIII che indisse il primo Giubileo della Cristianità nel 1300. La Via prosegue attraversando il cuore della provincia di Frosinone tra borghi intatti e splendidi paesaggi, per l'Abbazia di Montecassino fino a San Vittore del Lazio. La sua lunghezza sfiora i 220 km giungendo al confine tra Lazio e Molise, nei pressi di Venafro.



1ª TAPPA BASILICA DI SAN PIETRO-TOR DI NONA (ROMA)

Lunghezza: 25,5 km

Tempo di percorrenza: 6 ore e 30 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: il percorso all'interno del primo municipio è libero, ma è stato tracciato un itinerario per evidenziare le principali basiliche della cristianità romana, tra cui Santa Croce in Gerusalemme. Non mancano le aree verdi tra cui Tor Tre Teste, Villa Gordiani, Ad Dwas Lauros, le tenute della Mistica e Vaselli fino a Ponte di Nona, di epoca romana

2ª TAPPA TOR DI NONA-GALLICANO NEL LAZIO

Lunghezza: 12,9 km

Tempo di percorrenza: 3 ore e 30 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: l'itinerario parte da Ponte di Nona e prosegue verso l'importante area archeologica di Gabii, situata a metà strada tra Roma e Palestrina (l'antica Praeneste). Si percorre un tratto di basolato romano fino alla Tenuta di Passerano, a Gallicano nel Lazio, in cui si trova il Castello medievale, con strutture che possono accogliere i pellegrini

3ª TAPPA GALLICANO NEL LAZIO-PALESTRINA

Lunghezza: 18,4 km

Tempo di percorrenza: 4 ore

Percorso: di media difficoltà su sterrato e asfalto

Descrizione: dal Castello di Passerano si entra nel Parco degli Acquedotti con ponti e infrastrutture di epoca romana; si prosegue passando sul basolato del Ponte Amato e si raggiunge Zagarolo, dove poter visitare Palazzo Rospigliosi e la Chiesa di San Lorenzo Martire. Il tracciato sale verso Palestrina, dove Palazzo Barberini è sede del Museo Archeologico Nazionale

4ª TAPPA PALESTRINA-PALIANO

Lunghezza: 18,4 km

Tempo di percorrenza: 4 ore

Percorso: di media difficoltà su sterrato e asfalto

Descrizione: tutta questa tratta è caratterizzata da diversi saliscendi, in un susseguirsi di borghi e spazi rurali fino a Genazzano e Paliano

5ª TAPPA PALIANO-ANAGNI

Lunghezza: 26,3 km

Tempo di percorrenza: 7 ore

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: riprendendo il cammino sulla pista ciclopedonale realizzata sull'antica Roma-Fiuggi, si raggiungono le Catacombe di San Quirico a Serrone. Tra declivi e salite seguono i paesi di Piglio e Acuto fino ad Anagni, città dei papi e sede vescovile

6ª TAPPA ANAGNI-FROSINONE

Lunghezza: 27,6 km

Tempo di percorrenza: 7 ore e 30 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: da Anagni la via prosegue fino alle Mura ciclopiche del IV secolo a. C. che cingono Ferentino. Dopo qualche chilometro si entra nel territorio comunale di Alatri fra strade alternative, per evitare quelle ad alto scorrimento, fino a Frosinone che conserva importanti tracce del passato come le rovine dell'Anfiteatro

7ª TAPPA FROSINONE-CEPRANO

Lunghezza: 24,2 km

Tempo di percorrenza: 6 ore e 20 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: da Frosinone il percorso entra nel territorio di Arnara, il cui centro storico si trova su una collina tufacea, e prosegue lungo una serie di colli nel comune di Pofi dove si segnala il Museo Preistorico. Il tracciato continua per Ceprano su una strada comunale che fiancheggia in parte l'autostrada Roma-Napoli

8ª TAPPA CEPRANO-PIEDIMONTE SAN GERMANO

Lunghezza: 25,5 km

Tempo di percorrenza: 6 ore e 50 minuti

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: da Ceprano si raggiunge il suggestivo lago di San Giacomo per proseguire verso Arce.Tra i comuni della zona ricordiamo San Giovanni Incarico, noto perché situato lungo la Linea Gustav nel Secondo conflitto mondiale; seguono poi Roccasecca, lungo la via Latina, Castrocielo, Aquino e Piedimonte San Germano

9ª TAPPA PIEDIMONTE SAN GERMANO-SAN VITTORE DEL LAZIO

Lunghezza: 22,9 km

Tempo di percorrenza: 6 ore

Percorso: facile su sterrato e asfalto

Descrizione: l'ultima tappa, per chi percorre la Francigena verso Gerusalemme, prosegue lungo la Valle del Liri e attraversa il comune di Villa Santa Lucia. Suggestiva è la salita verso l'Abbazia di Montecassino, nota per il legame con San Benedetto e per gli eventi alla fine della Seconda guerra mondiale. Il Cammino arriva al confine del Lazio dopo aver attraversato Cervaro e San Vittore del Lazio



L'accesso è garantito anche tramite servizio pubblico (bus e treni)

Per tutte le info sulle Aree naturali protette, vai su **parchilazio.it**

