

“Scopri l’anima  
di questa antica terra”



# GUIDA

ai piccoli borghi dell’Alta Ciociaria





# 13 paesi, meravigliose storie, luoghi da amare. E una terra unica.

“L'Alta  
Ciociaria?  
Castelli e abba-  
zie, montagne e  
borghi. Ecco il  
racconto di chi la  
vive ogni giorno.  
”

Si chiama guida, ma è una piccola guida. Che contiene l'indispensabile per andare in giro in questo angolo di Ciociaria, parte nord, l'Alta Ciociaria. 13 paesi, ognuno con una storia da raccontare, ma tutti con la virtù dell'accoglienza. Una storia di dominazioni, schiacciata tra Roma e Napoli, lotte tra Papi e Imperatori, intrighi di palazzo, castelli fiabeschi, fortezze inespugnabili, feudatari senza scrupoli e mezzadri senza speranza. Ma anche, la Ciociaria, luogo di Santi e Abbazie, devota e silenziosa, indomita e fiera. Ecco, caro viaggiatore, un buon modo per conoscere questo pezzo di terra: non andare di fretta, cammina sulle montagne, ascolta le voci nei vicoli, impara il ritmo del lavoro nei campi, perdi nei labirinti dei borghi, guardali negli occhi. I ciociari, quelli che stanno un po' più in là, quelli che - nella loro orgogliosa identità - continuano a respirare, a raccontare, a vivere.

# ACUTO

A spasso tra le stelle



## DA NON PERDERE

- 1 - Corso Umberto
- 2 - Collegiata di Santa Maria Assunta
- 3 - Piazza S. Nicola (Terrazza panoramica)
- 4 - Chiesa San Pietro Apostolo
- 5 - Suore Adoratrici del Sangue di Cristo
- 6 - Castello e Piazza Regina Margherita

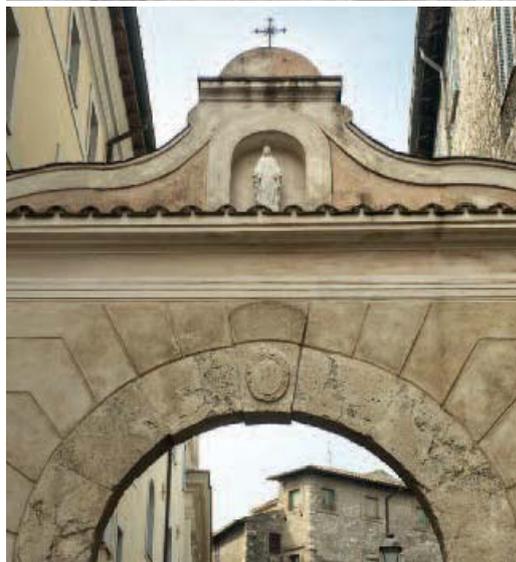


## CHIESA DI S. SEBASTIANO

Chiesetta del sec. XIII, sorprendente nella sua semplicità. Al suo interno un ciclo di affreschi cinquecenteschi inseriti in elementi dal gusto rinascimentale. In una nicchia si trovava, probabilmente, la Madonna di Acuto, celebre statua lignea del XIII secolo, oggi esposta nel Museo di Palazzo Venezia a Roma.



Sta lì sospeso e soave questo piccolo centro medievale ciociaro, un tempo antico feudo vescovile di Anagni. Ci si arriva percorrendo la bella strada alberata delle vecchie stazioni, dove oggi c'è una pista ciclabile che - lungo un bosco, come per magia - ti accompagna fin all'ingresso del paese. Siamo a 750 m, da qui la vista si perde su tutta la Valle del Sacco. Ma la sorpresa, quella vera, è la bellezza intatta del piccolo borgo, a cui si accede oltrepassando l'arco di una antica porta. Passando attraverso viuzze di sanpietrini, deliziose piazzette, alte case in pietra, balconcini in fiore ben curati, ci si accorge, da subito, che c'è un'attenzione particolare nel mantenere vivo e ben curato questo piccolo centro.



## PIAZZA DEL COLLEGIO

*Centro storico. Se dalla panoramica piazza San Nicola segui un piccolo vicoletto interno, arrivi in Piazza del Collegio, deliziosa piazzetta medievale. Qui c'è la Chiesa della Congregazione e, ben visibile, la loggia del banditore. Per non perderti nessuna ordinanza a suon di tromba, devi salire fin qui.*

Non ti sarà difficile incontrare qualcuno pronto a raccontare simpatici aneddoti o a dare consigli su dove mangiare. Merita senz'altro una visita Santa Maria Assunta, imponente chiesa del sec. XVIII, così come sarà bello scoprire piccoli angoli nascosti, come la bottega del maniscalco, che incontrerai seguendo l'itinerario. Terra di santi (Santa Maria De Mattias) e di astronauti (Umberto Guidoni), ad Acuto, nelle fresche sere d'estate, sarà facile perdersi nei profumi di antiche ricette ciociare. Per un pic-nic all'aria aperta salite al laghetto Volubro, respirate intensamente e poi prendete uno dei sentieri per una bella passeggiata con panorami mozzafiato sui vitigni del Cesanese, l'ottimo vino DOCG.

Passeggiare tra i vicoli di Alatri è un'esperienza tutta da vivere. L'impatto con la città stupisce. Il tuo sguardo è in continuo movimento, cattura tutti i dettagli che messi assieme compongono questo grande mosaico chiamato "La città dei Ciclopi".



# ALATRI



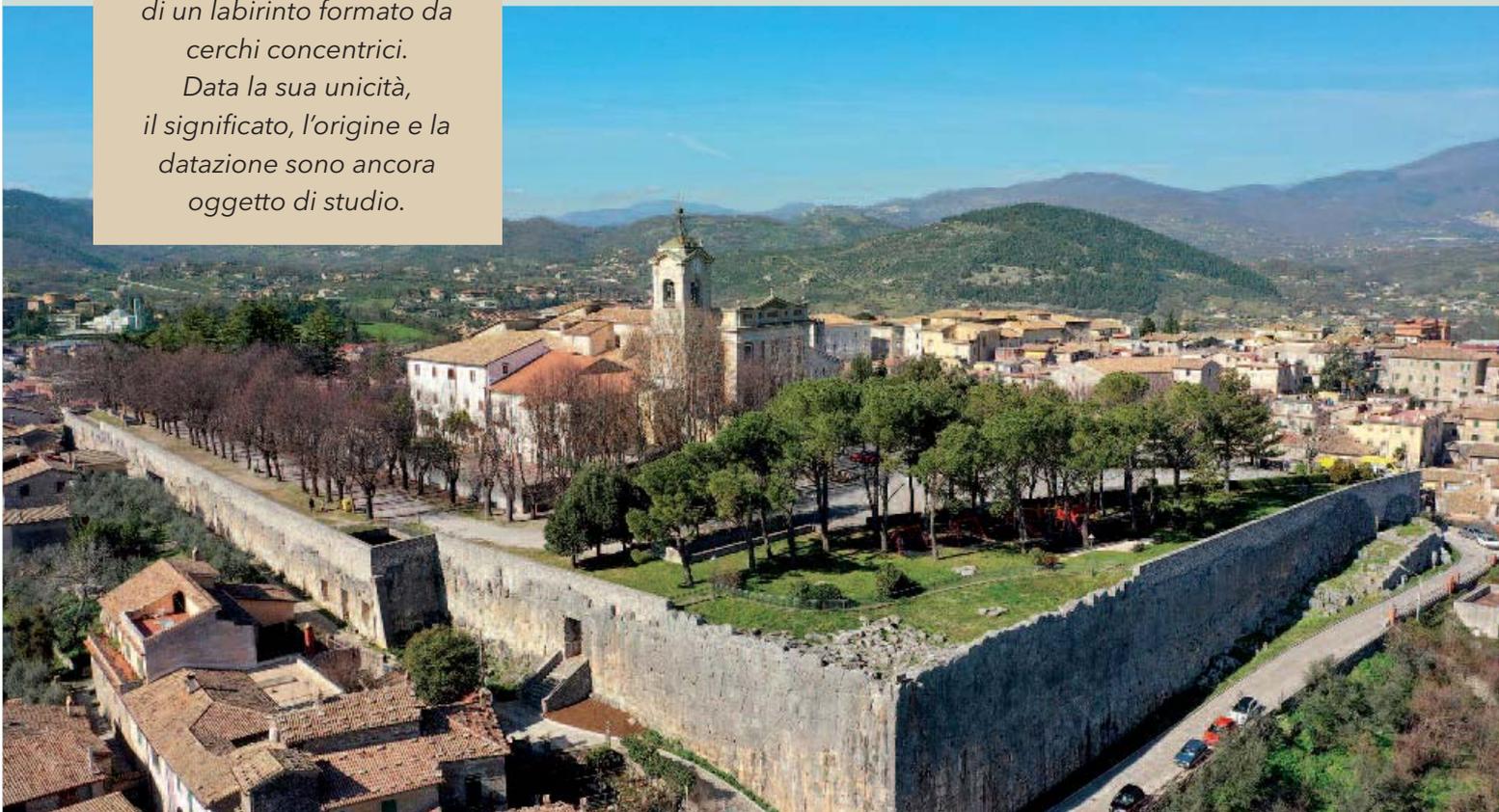
## CRISTO NEL LABIRINTO

*Durante i lavori di ristrutturazione del convento di San Francesco è stato scoperto un affresco unico al mondo, il Cristo nel labirinto. Raffigura il Cristo Pantocratore all'interno di un labirinto formato da cerchi concentrici. Data la sua unicità, il significato, l'origine e la datazione sono ancora oggetto di studio.*

Il centro conserva elementi arcaici e medievali, custodisce numerose ricchezze storiche ed architettoniche. Fermati, osserva e apprezza la bellezza delle chiese, dei musei, dei palazzi storici e della fontana segnalati nella mappa. Tutto questo fa parte dell'immenso patrimonio culturale e artistico della città. Salendo verso l'acropoli megalitica - chiamata anche Civita - posa il tuo sguardo sui tetti delle case cittadine e sui monti che vedi in lontananza. Proseguendo il tragitto finalmente ti troverai davanti ad un'opera magnifica, le mura ciclopiche dell'acropoli, simbolo di un passato lontano. Alcuni studiosi sostengono siano dell'epoca preromana

7

## La terra con il mito dei ciclopi

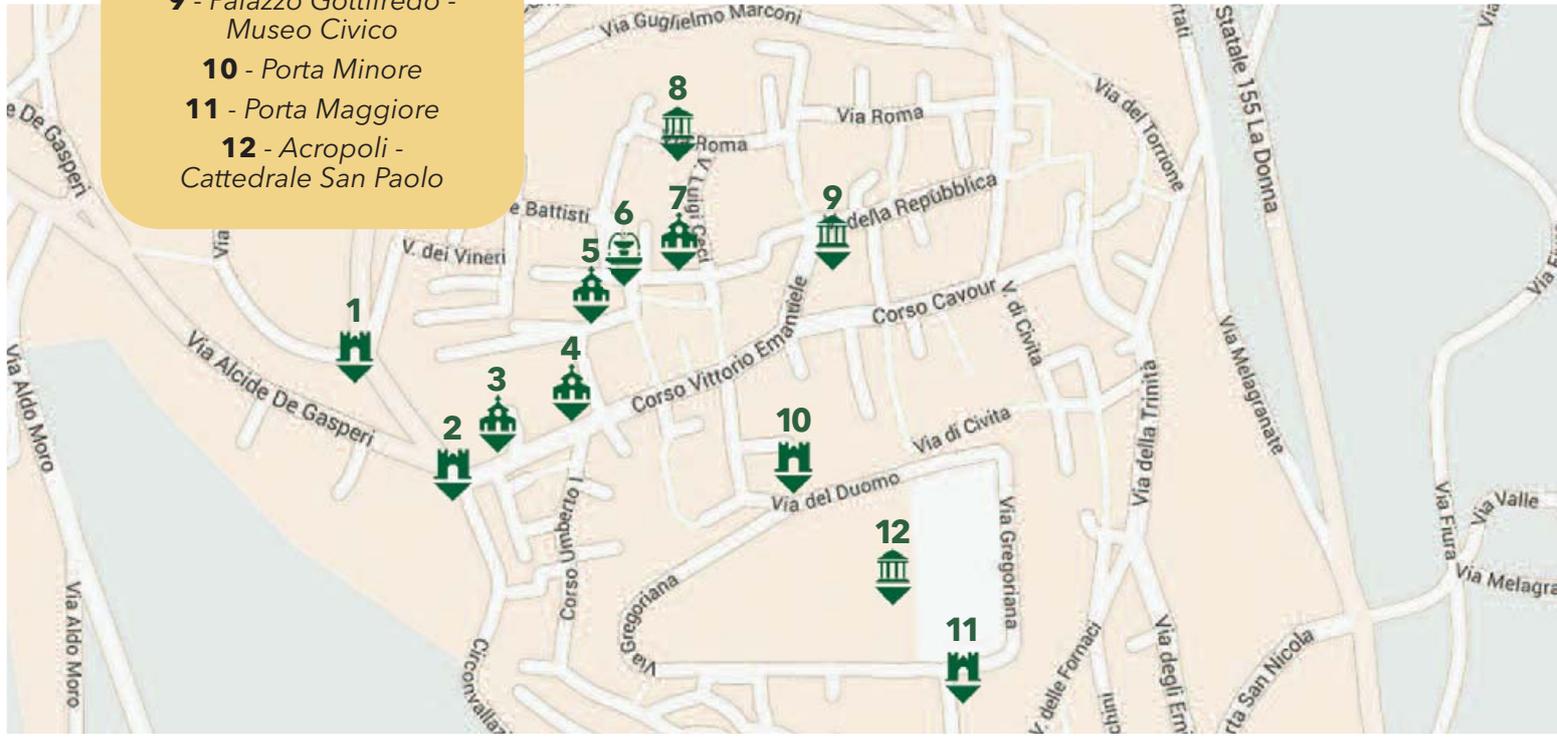




### DA NON PERDERE

- 1 - Porta San Benedetto
- 2 - Porta San Francesco
- 3 - Chiesa San Benedetto
- 4 - Chiesa e Chiostro di San Francesco
- 5 - Chiesa Santa Maria Maggiore
- 6 - Fontana Pia
- 7 - Chiesa degli Scolopi
- 8 - Palazzo Conti Gentili
- 9 - Palazzo Gottifredo - Museo Civico
- 10 - Porta Minore
- 11 - Porta Maggiore
- 12 - Acropoli - Cattedrale San Paolo

8



“Alatri  
è una città  
simbolo della  
tradizione  
ciociara”

intorno al VII - VI secolo a.C. mentre la maggior parte degli esperti le attribuisce all'epoca romana. La cura e il posizionamento di ogni blocco di pietra calcarea irregolare, studiato per non lasciare il minimo spiraglio e senza l'utilizzo della calce, ci restituisce una perfezione impossibile da immaginare per le tecniche di lavoro di quell'epoca. Poi non ti resta che continuare la visita e perdersi per le vie del centro storico: ciascun vicolo ha un episodio da raccontare. Alatri è una città che rispetta e porta avanti con fierezza la tradizione ciociara ma non solo. Infatti durante l'estate ospita anche il festival internazionale del folklore che rinnova il rapporto d'amicizia tra i popoli del mondo e la città dei Ciclopi.

9

#### **BADIA DI S. SEBASTIANO**

*Il monastero risale alla fine del V e l'inizio del VI secolo, ha ospitato personaggi illustri come Benedetto da Norcia nel 528 durante il suo viaggio verso Montecassino. La proprietà della badia è suddivisa in tre parti, una delle quali appartiene a Sir John Leslie, IV baronetto, cugino del celebre Winston Churchill.*



#### **BROCCOLETTI E CIPOLLE**

*La cucina popolare alatrese ha da sempre un forte legame con l'agricoltura. Sono famosi i broccoletti coltivati in zona e le cipolle, simbolo di fecondità e di generosità della terra, che vengono celebrate ogni settembre durante la storica fiera.*

**ALATRI**

Alatri is a historic city, one of the oldest towns in Lazio, and it is known as "the city of the Cyclops". It was the stronghold of the Hernici, an ancient Italic tribe who populated the nearby mountains that bear the same name. The acropolis is at the highest point. The megalithic walls that surround it were built with irregular limestone boulders, positioned so as not to leave the slightest opening, and without the use of mortar. It is perfectly constructed and probably dates back to Roman times, when working techniques were actually not so advanced as to mandate this amount of precision. The historic district is medieval. It has beautiful churches, museums, and historic buildings that you will find on the map. Stroll through the small streets of Alatri. Each one has a thousand-year-old story to tell. Not to be missed is the "Christ in the Labyrinth" fresco, which is quite unique and found in the convent of St. Francis. Alatri is also famous for its onions and broccoli.



ów". Była to twierdza antycznego ludu italskiego, Herników, który zamieszkiwał pobliskie wzgórza, nazwane na ich pamiątkę. W najwyższej części znajduje się akropol, otaczające miasto megalityczne mury zostały zbudowane z nieregularnych wapiennych głazów, ustawionych bez użycia zaprawy tak, aby nie pozostawała między nimi żadna szczelina. Ta perfekcyjna konstrukcja pochodzi prawdopodobnie jeszcze z czasów rzymskich, okresu, w którym zaawansowanie techniczne nie powinno było pozwolić na aż taki stopień precyzji. W średniowiecznym starym mieście znajdują się wspaniałe kościoły, muzea oraz historyczne kamienice, które odnajdziecie na mapie. Pospaceruj po ciasnych uliczkach Alatri, każda z nich ma tysiącletnią historię do opowiedzenia. Nie przegap „Chrystusa w labiryncie”, unikatowego na skalę światową fresku, znajdującego się w klasztorze św. Franciszka. Alatri słynie również z uprawy cebuli i rzepy brokułowej.

**ALATRI**

Alatri jest miastem o bogatej historii, jednym z najstarszych ośrodków miejskich w Lacjum, nazywanym „miastem cyklo-

**АЛАТРИ**

Алатри - это исторический город, один из старейших городов в Лацио, который называют "городом циклопов". Это был оплот древних италийцев Эрники, которые на-

селяли близлежащие горы с тем же названием. В самой высокой части находится акрополь, Его мегалитические стены были построены из известняковых валунов неправильной формы, расположенных без малейшего зазора и без использования извести. Идеальная конструкция, которая, вероятно, восходит к римским временам, периоду, когда строительная технология была не настолько развита, чтобы обеспечить такую точность. В историческом средневековом центре находятся прекрасные церкви, музеи, исторические здания, которые вы найдете на карте. Прогуляйтесь по маленьким улочкам Алатри, каждая из которых имеет тысячелетнюю историю. Не пропустите "Христос в лабиринте", уникальную в мире фреску, в монастыре Сан-Франческо. Алатри также славится выращиванием лука и брокколи.

**阿拉特里 (ALATRI)**

阿拉特里 (Alatri) 是一座古城，是拉齐奥大区最古老的城镇之一，被誉为“独眼巨人之城”。这里曾是古老的古意大利民族赫尔尼基人的据点，他们占据着附近的同名山地。再往上走是卫城，环绕的巨石城墙采用不规则的石灰石筑成，堆砌严丝合缝，不使用任何石灰。这一完美的构造，可能可以上溯到古罗马时期，当时的工艺尚不发达，难以做得这么精确。古城区属于中世纪风格，林立着精彩的教堂、博物馆和古老楼房，地图上有标注。穿行于阿拉特里 (Alatri) 的狭窄小巷，每一条街道都流传着千年的历史。请勿错过圣方济各修道院的《迷宫中的基督》，这幅湿壁画在世界上独一无二。阿拉特里 (Alatri) 也以洋葱和西兰花种植著称。

Contemplare la bellezza e vivere felici

# COLLEPARDO

## SENTIERO VALLE DEI SANTI

*Nella zona di Colleparado puoi vivere un'esperienza unica grazie al sentiero Valle dei Santi. Si parte dal ponte dei Santi e, seguendo il torrente, si arriva ad una località nei pressi delle grotte. Lo scenario è suggestivo, protetto dall'ombra delle faggete tra ponti in legno e piccole cascate. Lungo 3.7 km, è un percorso adatto a tutta la famiglia.*

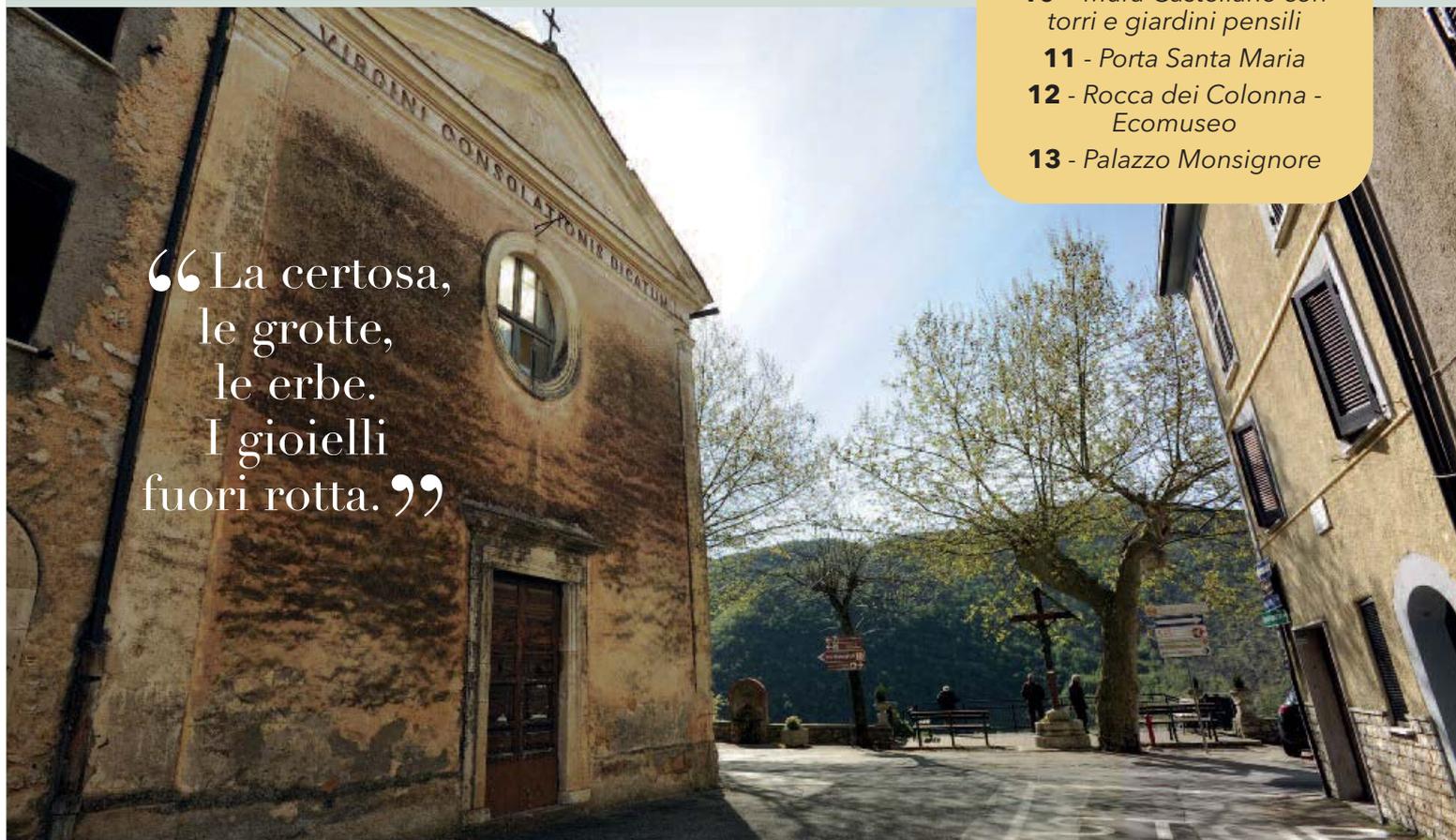


### DA NON PERDERE

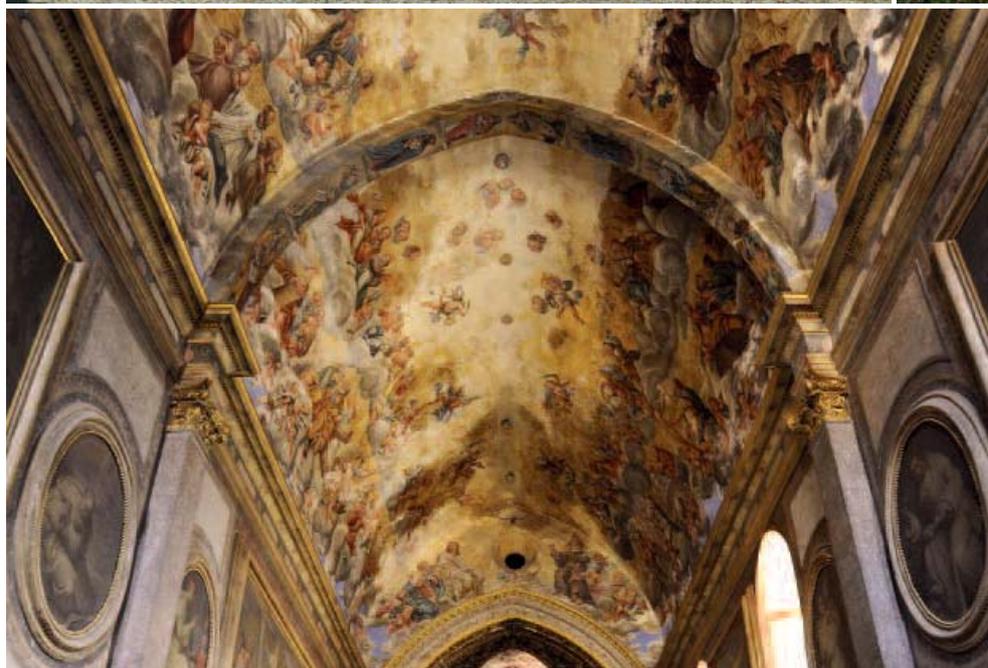
- 1 - Chiesa San Rocco
- 2 - Madonna della Consolazione
- 3 - Portale Tolomei
- 4 - Porta a monte
- 5 - Palazzo comunale "La Rocca"
- 6 - Chiesa del Santissimo Salvatore
- 7 - Porta a valle
- 8 - Orto dei preti
- 9 - Piazzetta delle Larie
- 10 - Mura Castellane con torri e giardini pensili
- 11 - Porta Santa Maria
- 12 - Rocca dei Colonna - Ecomuseo
- 13 - Palazzo Monsignore

11

“La certosa,  
le grotte,  
le erbe.  
I gioielli  
fuori rotta.”



Un borgo piccolo, prezioso, incastonato tra i monti e tutt'intorno foreste di faggi e querce. Così si presenta Colleparado che, circondata dalle sue mura medievali, restituisce un'atmosfera incantata, a tratti mistica. E' una terra di spiritualità e di uomini certosini che qui trovarono la via della solitudine e della vita contemplativa. Ospita meraviglie naturali ed architettoniche come la certosa di Trisulti,



straordinario monastero riconosciuto come monumento nazionale. Passeggiare al suo interno vuol dire entrare in un'altra dimensione, fatta di religioso silenzio e meditazione. Al suo interno visita la chiesa, l'antica farmacia realizzata nel XVIII secolo, i giardini, il refettorio, il chiostro grande ed il chiostro piccolo che racchiude il cimitero dei monaci. Colleparado è anche natura, infatti, l'origine carsica del territorio ci restituisce luoghi preziosi come le Grotte dette dei Bambocci e il Pozzo d'Antullo. Visitando la prima resterai sbalordito alla vista delle stalattiti e stalagmiti millenarie che sembrano simili ad umani e animali. Il pozzo invece è una voragine carsica che non ha uguali in tutto il continente europeo, infatti, ha un diametro superiore a 140 m ed è profondo circa 60 m.



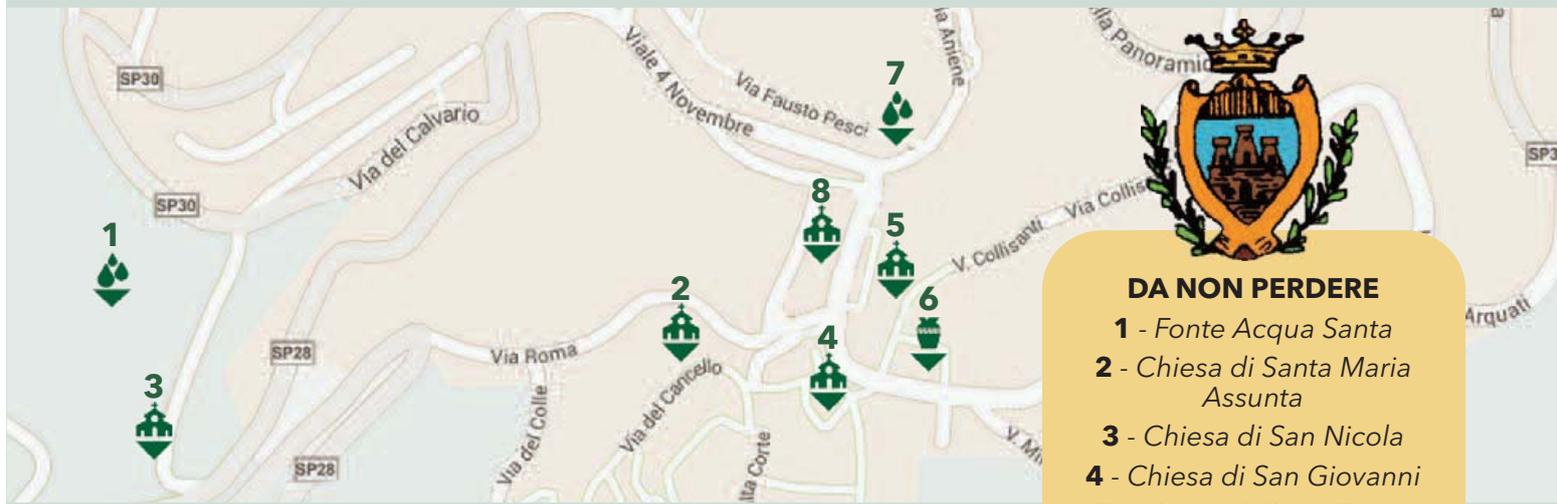
### ECOMUSEO ORTO DEL CENTAURO

*Colleparado è considerato il paese delle erbe grazie alla tradizione erboristica ed all'enorme patrimonio naturalistico che possiede.*

*A tal proposito puoi visitare l'Ecomuseo - Orto del Centauro che racconta attraverso immagini, riproduzioni e campioni la natura del territorio.*

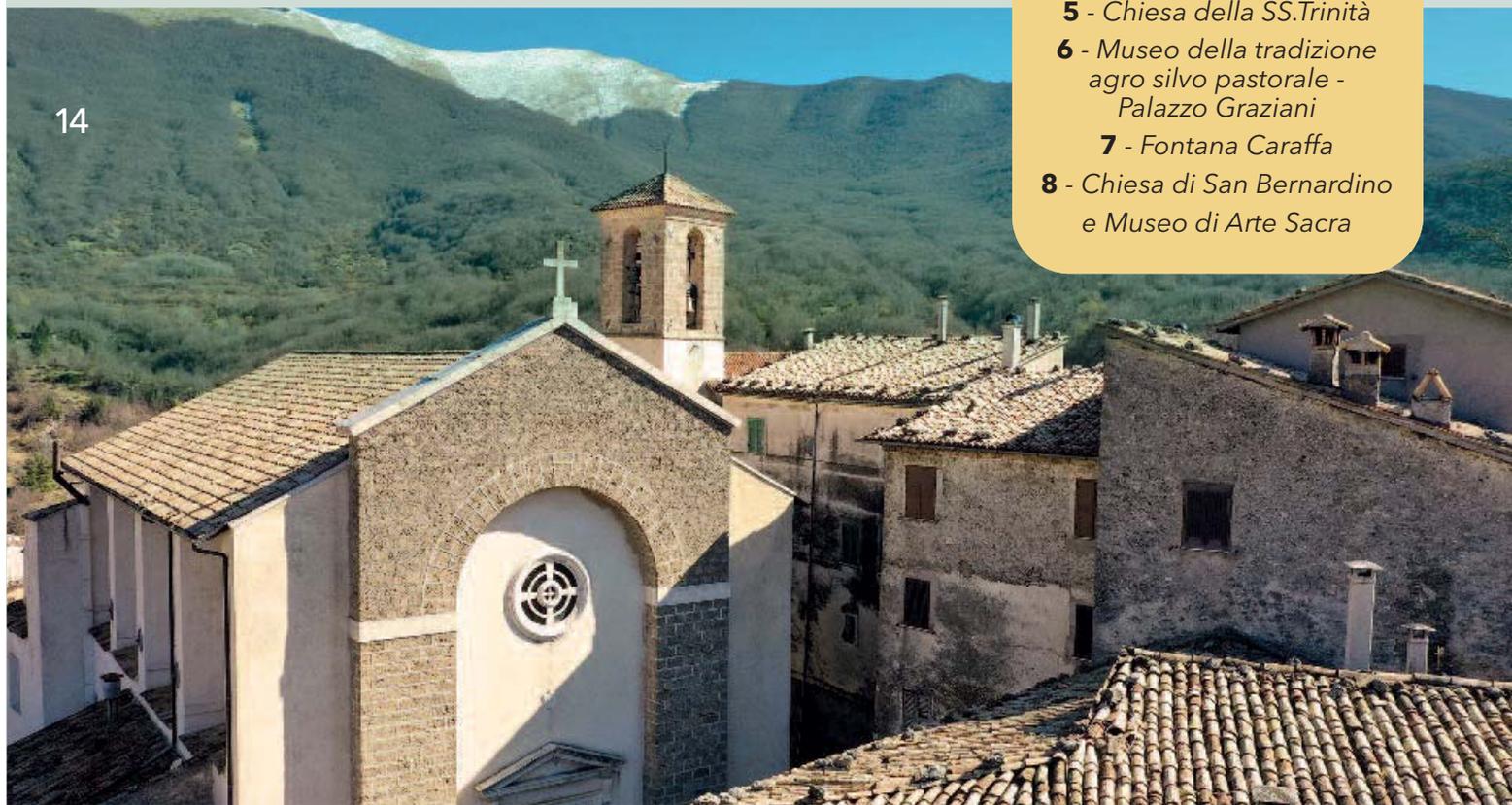
*Il museo deve il suo nome allo storico tedesco Febronio che definì questa zona l'orto del Centauro Chirone.*





- DA NON PERDERE**
- 1** - Fonte Acqua Santa
  - 2** - Chiesa di Santa Maria Assunta
  - 3** - Chiesa di San Nicola
  - 4** - Chiesa di San Giovanni
  - 5** - Chiesa della SS.Trinità
  - 6** - Museo della tradizione agro silvo pastorale - Palazzo Graziani
  - 7** - Fontana Caraffa
  - 8** - Chiesa di San Bernardino e Museo di Arte Sacra

14



## Un parco a cielo aperto

# FILETTINO



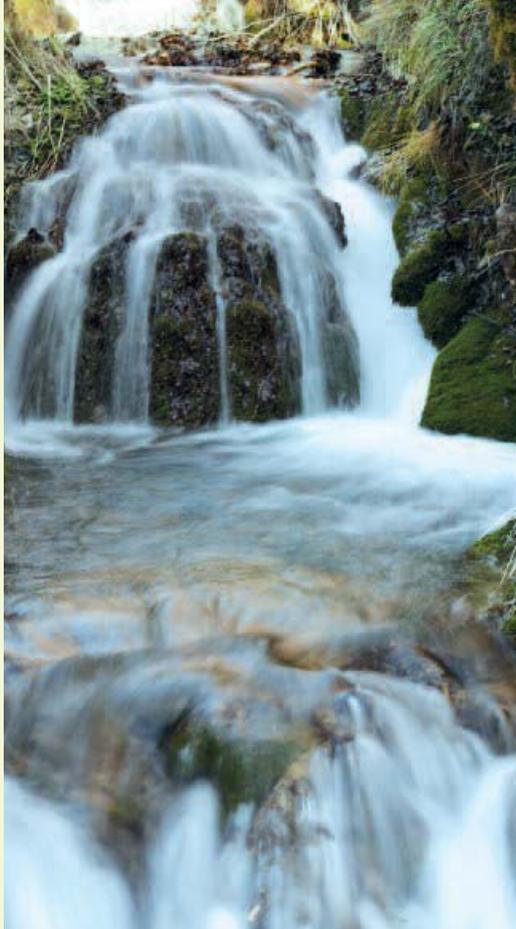
Lassù, immerso tra i boschi dei monti Simbruini, con i suoi 1075 metri sul livello del mare, è il Comune più alto del Lazio. Filettino, fino al 1870, ha fatto parte dello Stato Pontificio, tanto che ancora oggi dal Monte Viglio al Campo del Ceraso possiamo notare il vecchio confine con il Regno di Napoli, testimoniato dalla presenza di decine di cippi in pietra. Tipica località di montagna, con le casette tutte aggrappate su uno sperone di roccia, il piccolo centro è immerso in una natura selvaggia. Entra nei vicoli, fermati ad assaggiare squisitezze locali

**PARCO  
MONTE SIMBRUINI**

*Con i suoi 30.000 ettari,  
e una rete di oltre 40 sentieri,  
è uno dei parchi naturali  
più belli d'Italia.*

*Ricchezza faunistica (cervo,  
capriolo, lupo, orso, aquila) e  
bellezza della sua  
vegetazione attirano  
non solo turisti da tutto il  
mondo, ma anche tante  
scuole che seguono progetti  
di educazione ambientale.*

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



**BRIGANTI**

*A metà Ottocento,  
Filettino, per la presenza di  
grotte nella fitta vegetazione  
boschiva, era terreno ideale  
per nascondigli di briganti.*

*Le autorità pontificie, per  
sconfiggere il fenomeno,  
tra le altre misure, cercavano  
di convincere i capibanda a  
presentarsi alle autorità  
militari in cambio di sconti  
di pena, ma spesso con il  
risultato di aumentare razzie  
e rapimenti, come nel caso  
del sequestro del filettinese  
Francesco Pesci nel 1866.*

15

come la ricotta, il formaggio pecorino, o la pizza con gli sfrizzoli (pezze di carne di maiale). Qui, tra gole e vallate, nasce l'Aniene che inizia il suo corso passando attraverso una bellissima vegetazione prima di confluire nel Tevere. Verso Trevi nel Lazio si trova la Diga del Pertuso, un laghetto artificiale ricco di trote. Con il parco dei Simbruini, e un'incredibile varietà di sentieri, Filettino è meta ideale per chi ama passeggiare nella natura. A soli 12 km dal paese c'è la stazione sciistica di Campo Staffi. È attrezzata con diversi impianti di risalita e di strutture per praticare sport invernali come lo sci alpino, lo sci di fondo e lo snowboard. Merita una visita anche d'estate, infatti puoi praticare trekking, arrampicata e fare passeggiate a cavallo.



Wellness e sport per viaggiatori

# FIUGGI



- DA NON PERDERE**
- 1** - Chiesa di Santa Maria del Colle
  - 2** - Chiesa di Santo Stefano Promartire
  - 3** - Chiesa di San Biagio
  - 4** - Chiesa di San Pietro Apostolo
  - 5** - Chiesa Santa Chiara
  - 6** - Piazza Trento e Trieste
  - 7** - Grand Hotel
  - 8** - Vicolo Baciadonne

Orgogliosa e consapevole di essere una stazione termale di antica tradizione, oggi Fiuggi vive una seconda giovinezza grazie soprattutto alla buona qualità della vita che una cittadina come questa, dotata di ogni comfort e servizi, sa offrire. Non solo Acqua Fiuggi e parchi della





Fonte Bonifacio e Anticolana, ma anche strutture alberghiere moderne, centri benessere con trattamenti di ogni tipo dedicati alla persona, percorsi naturalistici, collocano Fiuggi tra le migliori destinazioni legate al wellness in Italia. Fai una bella passeggiata negli eleganti viali del corso centrale, fermati per un aperitivo in qualche buona enoteca, non mancherai di notare la vivacità di un turismo di tutte le età proveniente da diverse parti del mondo. Vale la pena fare una visita nelle piazzette del borgo nella parte alta della città, una cenetta al lume di candela nelle invitanti taverne non deluderà le tue aspettative! Per gli appassionati uno storico campo da golf in erba naturale e strutture dove praticare ogni tipo di sport.





### DA NON PERDERE

- 1 - Porta Romana
- 2 - Chiesa Collegiata di Santa Maria Annunziata
- 3 - Chiesa dei SS. Michele e Gregorio
- 4 - Castello Longhi De Paolis
- 5 - Giardino pensile
- 6 - Museo Ada Giuseppe Marchetti



**CASTELLO  
LONGHI-DE PAOLIS**  
*Il Castello ospita un meraviglioso giardino pensile che sorge a 800 m s.l.m. Le vedute panoramiche ed i dislivelli offrono una vista mozzafiato. Da qui si possono ammirare più di quaranta paesi, i colli laziali, i Monti Ausoni, i Monti Ernici e i Monti Lepini. Una vista davvero imperdibile!*

21

# FUMMONE

La rocca inespugnabile



Passeggiare tra le vie del borgo di Fumone è come tornare indietro nel tempo e trovarsi all'improvviso nell'epoca medievale. Da un momento all'altro t'aspetti di incontrare cavalieri vestiti della loro armatura metallica armati di spada e scudo che confabulano tra di loro. Pensi che a breve farai la conoscenza di uomini e donne del Medioevo oppure che scorgerai un uomo di chiesa avvolto nel suo saio intento nella predica. Questo Comune è uno dei più suggestivi dell'intera provincia di Frosinone, un luogo senza tempo che stupisce non solo per il fascino dei vicoli e delle abitazioni in pietra ma anche per la sua posizione strategica. Infatti domina la Valle del Sacco grazie ai 780 metri s.l.m. Affacciati da qui per godere degli scorci panoramici, ti lasceranno senza fiato. L'attrazione più importante è certamente il Castello Longhi - De Paolis che ha origini antichissime, ed ha un bagaglio di storie che lo rendono ancora più interessante. Uno degli eventi più significativi che si verificarono al suo interno avvenne nel 1295 quando venne tenuto prigioniero Papa Celestino V a seguito del suo "gran rifiuto". Scopri tra le vie di Fumone tutti gli altri punti d'interesse segnalati sulla mappa.

22

## LA PANATA

*Il 20 gennaio, giorno dedicato alle celebrazioni del patrono San Sebastiano e il lunedì successivo alla Pentecoste, tutti i fumonesi mangiano "la panata", una minestra speciale preparata secondo l'antica ricetta tradizionale. Pasta di farina di grano tenero condita con salsa di pomodoro soffritta con aglio, olio, prezzemolo e acciughe sotto sale. Il tutto poi guarnito con il peperoncino rosso. Una vera specialità.*



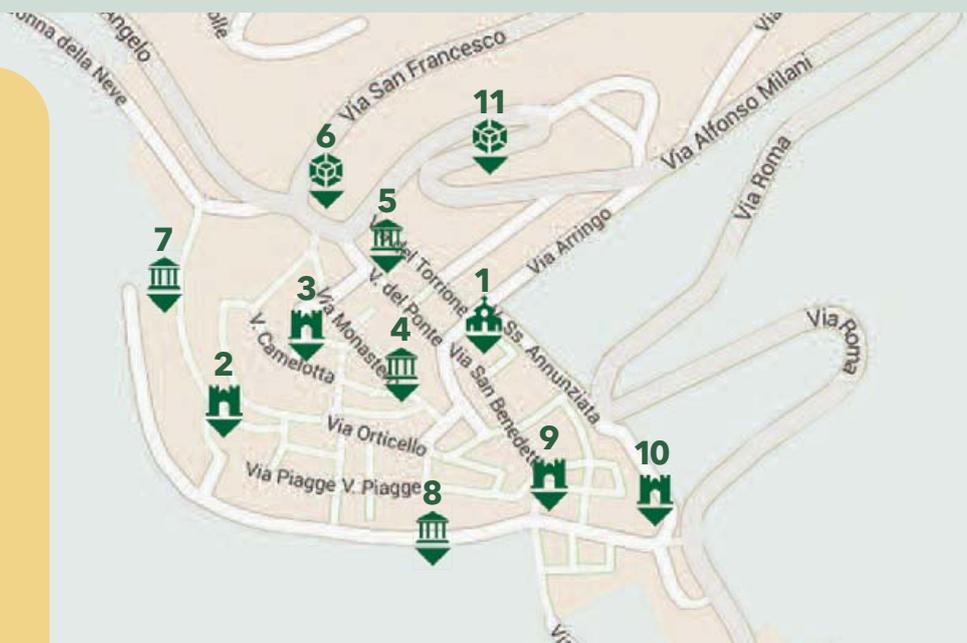
# GUARCINO

Le confidenze della montagna



## DA NON PERDERE

- 1 - Chiesa San Nicola
- 2 - Porta Hernica "Case rotte"
- 3 - Porta Hernica "Camelotta"
- 4 - Arco Patrasso
- 5 - Vicolo ritto Palazzo di Giustizia
- 6 - Piazza Sant'Angelo
- 7 - Villa Celani
- 8 - Palazzo Tommasi Porta Cardinale
- 9 - Porta e Cripta di San Benedetto
- 10 - La Fontana della fico
- 11 - Piazza Umberto I - Monumento Enrico VI e la disfida dei Malpensa



Che bella Guarcino con il suo intrigante borgo storico, sorprendentemente caratterizzato da raffinate case signorili riconducibili a periodi medievali. Posto su un costone dei Monti Ernici, qui nascono alcune sorgenti che danno origine al fiume Cosa.

## OSSERVATORIO ASTRONOMICO

*Salendo verso Campo  
Catino, a 1500 metri,  
si trova l'Osservatorio  
astronomico che vanta  
scoperte di asteroidi e  
pianeti extrasolari.  
In estate e in alcune  
occasioni speciali è aperto  
al pubblico. Qui, grazie  
a moderni telescopi,  
è davvero bello  
"riveder le stelle".*

*Per ulteriori informazioni  
[campocatinobservatory.org](http://campocatinobservatory.org)*

Il luogo di riferimento e di rifornimento per gli amanti della montagna è Campocatino, famosa stazione sciistica a pochi km dal paese, frequentata da sciatori e snowboarder. Il divertimento è assicurato in questa località adatta sia agli sportivi in cerca di un buon allenamento sia alle famiglie con bambini che vogliono trascorrere una giornata felice. In estate è possibile praticare il downhill bike (sport estremo di gente che si butta a tutta velocità in discesa nei boschi) oppure equitazione e trekking grazie ai molti sentieri. Ma non aspettarti un dormiente paesino di montagna, qui c'è una vivace comunità pronta ad accogliere viaggiatori e sportivi. Di sicuro interesse il citato centro storico, arricchito da torri, portali e mura in pietra.

25





## SAN LUCA

*Uno dei luoghi più suggestivi. Arrivi nell'antico Monastero benedettino di San Luca e già lo spettacolo è una meraviglia. Ci si arriva in macchina o a piedi tra i sentieri. Situato vicino alla sorgente di San Luca, in questo piccolo gioiello, gestito dalle suore, si può mangiare e dormire. Affacciatevi nella chiesetta tutta fatta in roccia, un'esperienza di pace assoluta. Cibo per l'anima.*

26 Per le cose da vedere segui l'itinerario, qui segnaliamo una bella passeggiata da fare verso l'eremo di Sant'Agnello. Partendo da San Luca arriverai a destinazione dopo un paio di km attraversando faggete e godendo di panorami mozzafiato. Visita la grotta dove il Santo si ritirò a vita ascetica per ben sette anni. Luogo ideale per meditare e godersi l'aria di montagna. In campo enogastronomico non mancano le specialità locali come il rinomato prosciutto locale e il famoso amaretto di Guarcino.



“Puoi stare ore a contemplare l'orizzonte. Poi c'è sempre una buona locanda per mangiare.”



28



# PIGLIO

Perdersi tra cantine e vigneti



## DA NON PERDERE

- 1 - Chiesa Santa Maria Maggiore
- 2 - Chiesa Madonna delle Rose
- 3 - Chiesa San Rocco
- 4 - Convento di San Lorenzo
- 5 - Castello Colonna



Piglio è uno dei borghi più belli del Lazio. Adagiato su una propaggine del Monte Scalambra, è la zona di produzione del famoso vino Cesanese DOCG. Vigneti e uliveti tutt'intorno, e un centro medievale che si articola lungo invitanti vicoletti che ti accompagnano su fino al Castello Colonna, del sec. XI. Da piazza Roma si accede al borgo: ad accogliere i visitatori botteghe e ristoranti di buona qualità. Da visitare la Collegiata di Santa Maria Assunta e la Chiesa della Madonna delle Rose, molto venerata perché ritenuta artefice della miracolosa liberazione dalla peste del 1656. Trekking e sentieri fanno la gioia di camminatori e biker come la pista ciclabile Paliano-Fiuggi che attraversa i paesi della Strada del Vino, un tratto della Via Francigena e il Sentiero dello Spirito - in località S. Biagio - dove era solito passeggiare Papa Giovanni Paolo II, oggi ricordato con una statua. Ogni primo fine settimana di ottobre c'è la "Sagra dell'uva" con l'apertura delle cantine, la festa più popolare che richiama tantissima gente in onore del rinomato vino Cesanese.

## SAN LORENZO

*Un viaggio spirituale in un paesaggio di rara bellezza.*

*Siamo nel Convento di San Lorenzo, fondato da San Francesco - si narra - nel 1200. Nella misteriosa grotta visse per quarant'anni in assoluta povertà e penitenza il beato Andrea Conti, nipote di Bonifacio VIII. Il 2 maggio 1944 il convento fu semidistrutto da un bombardamento aereo degli Alleati. Una bomba americana inesplosa è lì a testimoniare il triste episodio.*

29





### **PISTA CICLABILE**

*Cosa c'è di meglio di una pista ciclopedonale per visitare i paesi dell'antica Prenestina? A Piglio c'è - forse - il tratto più bello e panoramico. Passerai per cantine, frantoi, borghi e santuari: da Paliano a Fiuggi, attraversando la città del vino, cucina familiare e occhi vivi. A piedi o in bici: 35 km lungo la storica Prenestina, un bel modo per scoprire un pezzo di Ciociaria.*



“Ascoltare i racconti del vino, mentre il sole tramonta sui filari.”



### **VINO CESANESE**

*Entra in una delle tante aziende agricole che producono Cesanese DOCG, vino forte e nobile tra i 100 migliori in Italia. Si possono fare degustazioni, passeggiare tra i vigneti, partecipare alla vendemmia, conoscere le tecniche di coltivazione. Sarà bello brindare al tramonto sotto un cielo stellato e ascoltare le antiche storie dei contadini.*

# SERRONE

Il paese dipinto sulla pietra

32



## MUSEO DEL COSTUME

*Una mostra di costumi teatrali. Voluta da Beatrice Minori, costumista RAI e sarta personale di Eduardo de Filippo. Nata a Serrone nel 1923, ha donato al suo paese i costumi di scena originali di grandi dello spettacolo come lo stesso Eduardo, Vittorio Gassman, Beppe Barra, e molti altri. Dalla qualità dei tessuti alle didascalie, ti sembrerà di entrare nella storia del teatro italiano.*

Per i viaggiatori alla continua ricerca di cose da scoprire la Ciociaria è un vero tesoro. Serrone, piccolo borgo appoggiato sul versante roccioso del Monte Scalambra, domina i morbidi vitigni del rosso Cesanese e del bianco Passerina. Questi vini sono un vanto per l'intero territorio, e grazie alle loro qualità uniche sono apprezzati da un pubblico sempre maggiore. Se segui l'itinerario proposto sulla mappa, non ti sarà difficile visitare il centro storico, un gioiellino tutto in pietra. Da vedere: la chiesa, il Museo dei Costumi, la rocca. Serrone è famosa per la sua cucina, una delle migliori in Ciociaria: tra le specialità segnaliamo un piatto antico come la "patacca", tagliatelle acqua e farina, e la buona qualità di carni e formaggi.

Serrone è nota anche per essere meta ideale per gli amanti del parapendio e del deltaplano che si lanciano dal Monte Scalambra. Un percorso affascinante è quello che arriva all'eremo di San Michele. Siamo a circa 1100 metri, fai un respiro a pieni polmoni e resta qualche minuto a contemplare il panorama, poi entra nella chiesetta, angusto ricovero dell'eremita-esorcista e, se sei un coraggioso, cerca l'impronta del diavolo. Per i biker c'è la splendida pista ciclabile Paliano-Fiuggi che passa anche per Serrone.



#### DA NON PERDERE

- 1 - Chiesa di San Rocco
- 2 - Piazza Romolo Fulli (punto panoramico)
- 3 - Chiesa di Santa Maria
- 4 - Chiesa di San Pietro Apostolo
- 5 - Museo dei costumi teatrali
- 6 - La Rocca dei Colonna

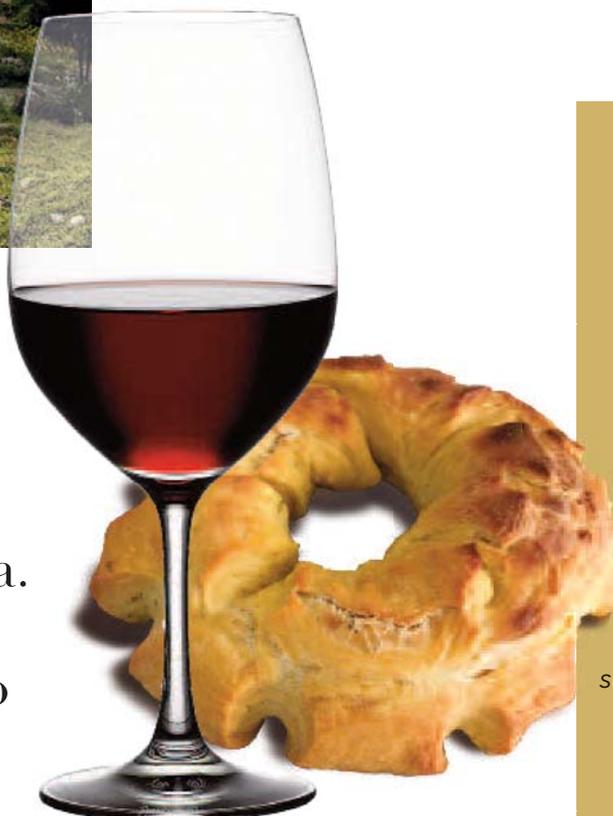


#### CIAMBELLA SERRONESE

*Ecco una specialità che unisce dolce e salato.*

*Si narra che questa ciambella, simbolo di agiatezza, era il dono che l'uomo portava in dote quando andava a chiedere in moglie la propria fidanzata. Il giorno delle nozze le donne poggiavano la ciambella sulla testa del proprio marito, come una corona, simbolo della loro unione. Provatela, è una delizia!*

“A meno di un'ora da Roma. L'ideale per un turismo fuori porta.”





**DA NON PERDERE**

- 1 - Chiesa Santa Maria Assunta
- 2 - Castello Teofilatto Cajetani
- 3 - Museo Massimini Palazzo Culla

“Tra torri merlate e atmosfere d'epoca, ecco il Castello, nella sua maestosa bellezza.”



# TORRE CAJETANI

Alla corte dei Caetani



36

### IU ZINALE

*Le ciociare indossavano la gonna a crespe con davanti "iu zinale", particolare corpetto sorretto dal busto, in testa il fazzolettone, ai piedi le caratteristiche "ciocie". Nei molti ritratti, o in antiche fotografie, troverai anche collane di corallo e ciondoli d'oro alle orecchie. Gli uomini sopra ai calzoni indossavano i "cardamacchi", con cui si riparavano dalla pioggia, al collo un fazzoletto colorato, e un ampio cappello a forma di cono.*



Come suggerisce il nome, questo piccolo centro sui Monti Ernici si sviluppa tutto intorno a una torre - l'antico Castello Teofilatto - appartenente alla potente famiglia Caetani. Con una bolla del 1303 papa Bonifacio VIII (Benedetto Caetani) ratifica a Pietro Caetani, il nipote, tutti gli acquisti effettuati nel territorio di Marittima e Campagna.

Punto strategico e luogo ideale per la difesa, il Castello conserva tutto il suo fascino grazie alla presenza di mura in pietra, torrioni e ponti levatoi. Oggi è sede di eventi e di un centro di studi medievale. Da qui su potrai godere di una splendida vista sul lago di Canterno. Nel Palazzo Culla si trova il Museo Sandro Massimini, una preziosa collezione di abiti, oggetti di scena, manifesti, dedicati all'operetta italiana. Molto bella la collezione di burattini e teatrini del 1700. Da visitare la Chiesa di Santa Maria Assunta con reliquie di San Michele Arcangelo.



### SAN PIETRO EREMITA

*Il patrono di Trevi nel Lazio è San Pietro eremita e la chiesa a lui dedicata - che potete trovare sulla mappa - custodisce nell'oratorio un gruppo marmoreo della scuola del Bernini che raffigura il santo morente mentre un dolce angelo gli indica la via del cielo.*

38



### L'ORGANO

*L'organo all'interno di Santa Maria Assunta fu realizzato da Ennio Bonifazi, celebre organaro del XVII secolo detto "Il Cerricola". L'opera fu portata a termine tra il 1633 e il 1634 ed ha una facciata a tre campate. Ricordiamo che il Bonifazi fu organaro anche della basilica di San Pietro a Roma.*



# TREVI NEL LAZIO

## Incanto e bellezza di un borgo

Immerso nell'alta Valle dell'Aniene, c'è il grazioso borgo di Trevi nel Lazio. Se ne sta lì quieto a controllare il territorio. Storia e natura sono gli elementi da cui partire per raccontare la bellezza di questo paese. Percorri le vie del centro storico e ammira i punti d'interesse segnati sulla mappa, sali per le stradine fino ad arrivare in cima: lì il protagonista è il Castello Caetani che domina l'intero paese. Grazie alla sua posizione privilegiata permette ai visitatori di godersi una splendida vista. Tra i monti e le vallate che dividono Trevi da Guarcino, c'è l'Arco di Trevi, una struttura massiccia composta



### DA NON PERDERE

- 1 - Museo delle piante
- 2 - Anfiteatro
- 3 - Chiesa di San Pietro Eremita
- 4 - Chiesa Collegiata di Santa Maria Assunta
- 5 - Castello Caetani
- 6 - Cappella della Madonna del Riposo

da blocchi di pietra calcarea sovrapposti risalente - probabilmente - al I sec. D.C. Vederlo spuntare all'improvviso così imponente nel bel mezzo della natura, ti sorprenderà. È un luogo di passaggio che ha una grande valenza storica oltre che simbolica, attraversato da chissà quante persone nel corso dei secoli. Non poco distante dal centro di Trevi nel Lazio - nella località di Comunacque - c'è una piccola cascata che è uno dei punti più suggestivi del parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini. Qui, infatti, il fiume Aniene sgorga nel laghetto sottostante e lo scrosciare dell'acqua crea un'atmosfera incantata.



“Nella terra degli Equi, la strada azzurra verso Roma.”

# TRIVIGLIANO

Ascoltare il suono della natura



Alte montagne si stagliano dietro il paese di Trivigliano, protetta da boschi di castagno e cerro. Durante la passeggiata in questo piccolo borgo incontrerai scalinate, vicoli, piazzette e case caratteristiche che trasmettono quel senso d'autenticità e d'intimità proprio dei piccoli paesi. Durante la passeggiata poi fermati presso la piazzetta che è una terrazza sulla valle sottostante.

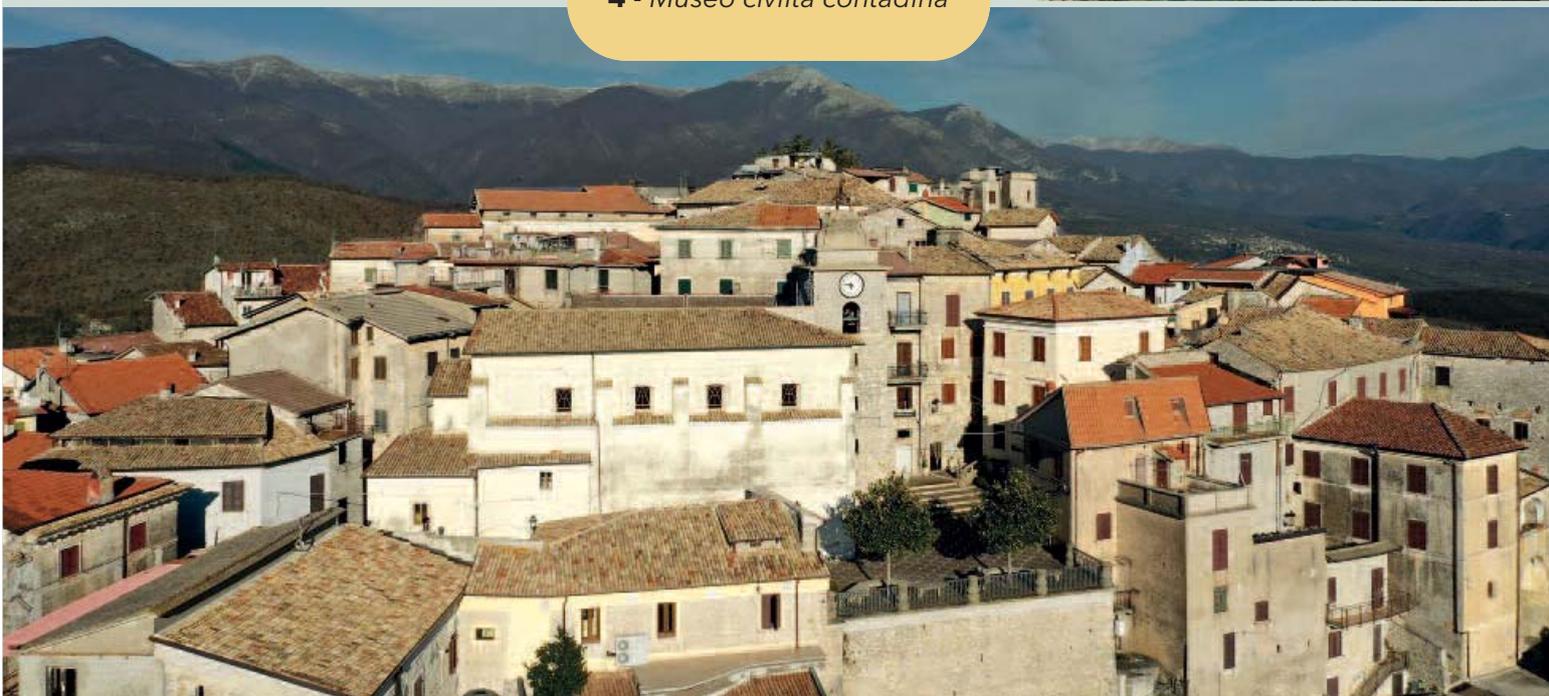


41



## DA NON PERDERE

- 1 - Chiesa Madonna delle Grazie
- 2 - Chiesa Maria SS. Regina (Santa Maria Assunta)
- 3 - Terrazza panoramica
- 4 - Museo civiltà contadina





### RISERVA DEL LAGO DI CANTERNO

*Il lago di Canterno è la meta per chi cerca un luogo dove passeggiare, c'è uno sterrato che corre lungo lo specchio d'acqua. Non mancano una pista ciclabile, aree verdi attrezzate, panchine e ristoranti a buon prezzo in zona. Nei pressi del lago ci sono numerose specie animali come gli uccelli stanziali e di passo. Alcuni acquatici tra i quali l'airone cenerino, il cormorano, altri rapaci come il nibbio bruno ed il barbagianni. Ci sono anche mammiferi, dal cinghiale alla volpe, dal riccio alle lepri.*



Da qui puoi ammirare il lago di Canterno in tutto il suo splendore, soprattutto quando il sole decide di illuminare le sue acque creando incantevoli giochi di luce. Fai una sosta alla Casa del Lago, punto informativo per tutte le attività che si svolgono intorno al lago e nei comuni che appartengono alla XII Comunità Montana dei Monti Ernici. Un'occasione per restare sempre informati sulle tante esperienze naturalistiche, storico, culturali che offre il territorio ciociaro circostante. Puoi passeggiare intorno alle sue rive, oppure prendere la bici e percorrere la pista ciclabile. Trascorrerai una giornata di calma e tranquillità dimenticandoti dello stress quotidiano.





# VICO NEL LAZIO

Un gioiello custodito da 25 torri

## DA NON PERDERE

- 1 - Grangia di San Biagio
- 2 - Chiesa di San Giorgio fuori le mura
- 3 - Porta a monte
- 4 - Chiesa Romanica di Santa Maria
- 5 - Porta Guarcino
- 6 - Arco di Sant'Andrea
- 7 - Chiesa di Sant'Antonio Abate
- 8 - Chiesa di San Martino e gruppo ligneo Madonna con bambino
- 9 - Chiesa del Carmine o Trinità
- 10 - Porta Portelli
- 11 - Palazzo del Governatore (Colonna - Tolomei)
- 12 - Collegiata di San Michele



44



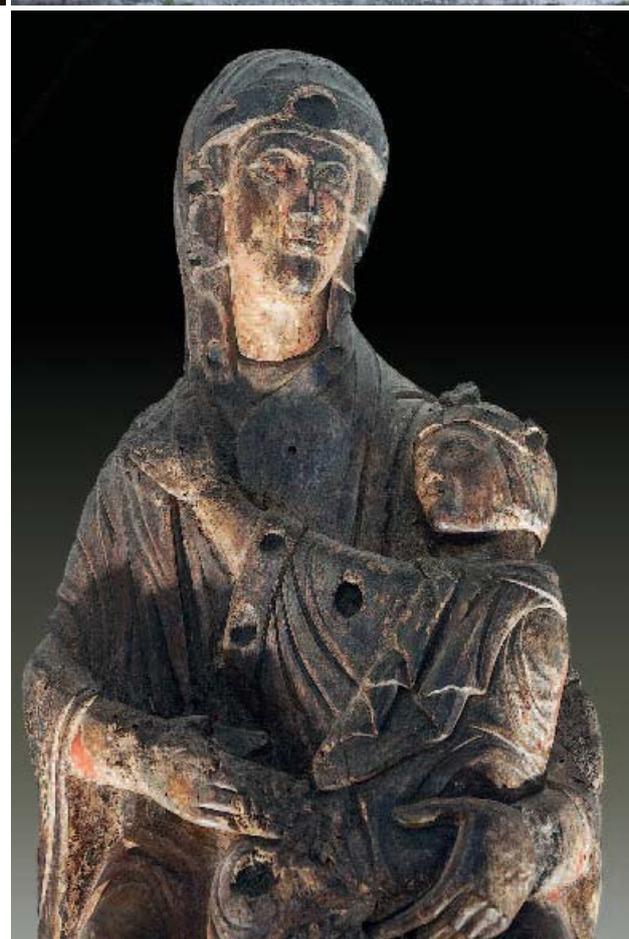
“Labirinti  
medievali  
e sentieri di  
montagna.  
Come non li avete  
mai visti.”

Chissà quanto tempo servì per rendere questo borgo medievale un luogo sicuro all'interno di un'alta cinta muraria ancora oggi intatta. La sua funzione è da sempre quella di protezione del cuore del paese dal mondo esterno. Un insieme di stupendi vicoli che s'inseguono l'un l'altro formando un unico labirinto che serviva per disorientare i nemici e sconfiggerli più facilmente. Vico nel Lazio è un gioiello tipicamente medievale, ogni angolo e ogni pietra sono ricchi di storia. Passeggiando per le sue viuzze scoprirai tutte le bellezze



#### MADONNA LIGNEA

*Del XIII secolo è custodita presso la chiesa di San Martino. Il gruppo scultoreo, tra i pochi esemplari superstiti della statuaria lignea medievale, raffigura la Vergine seduta su uno scanno, mentre sostiene il proprio bambino che amorevolmente le si stringe al petto. Scolpita in legno di pioppo, la figura del bambino riprende i modi pittorici dell'iconografia bizantina, mentre la Vergine è tipicamente romanica.*





46

### GLI ORAPI

*Parti per l'escursione nel comprensorio dei vicini Monti Ernici, scoprirai un paesaggio incantevole. Qui, tra il Monte Monna e il Monte Rotonaria, puoi andare alla ricerca dell'orapo fra la primavera e l'estate. È uno spinacio selvatico di montagna che cresce prevalentemente in quota dai 1.500 fino ai 2.000 metri e viene raccolto a mano. Puoi cucinarlo con gli gnocchetti oppure mangiarlo come contorno, è ricco di vitamina C e di ferro.*



architettoniche segnate sulla mappa. Alza lo sguardo e ammira ognuna delle venticinque torri, poi attraversa le tre porte d'ingresso, Porta a monte, Porta Guarcino e Porta Portelli: queste aprono la strada al visitatore curioso e desideroso di conoscere i segreti più nascosti di Vico nel Lazio. Menzione speciale va fatta per le antiche chiese del centro storico, come quella di Santa Maria con il piccolo campanile a vela: al suo interno c'è una cripta davvero preziosa. L'ultima domenica di luglio la statua del patrono Giorgio Martire viene portata per le vie del borgo, accompagnata dalle numerose confraternite del paese. Da non dimenticare che Vico nel Lazio è città dell'olio e s'impegna nella promozione dell'ambiente e del paesaggio olivicolo. Infine un percorso green da non perdere è la pista ciclopedonale che collega Vico nel Lazio con l'oasi faunistica di Colleparado: un'area meravigliosa che attraversa il bosco. Pochi chilometri pianeggianti immersi nel fresco dei Monti Ernici dove si possono incontrare daini, cinghiali, anatre e cavalli. Ideale per le famiglie.





48

“Zaino in spalla, curiosità e voglia di scoprire. Questi sono gli ingredienti che servono per seguire i nostri piccoli itinerari. Pronto per la partenza?”

## Brevi itinerari per piccoli e grandi viaggiatori

### PERCORSO STORICO

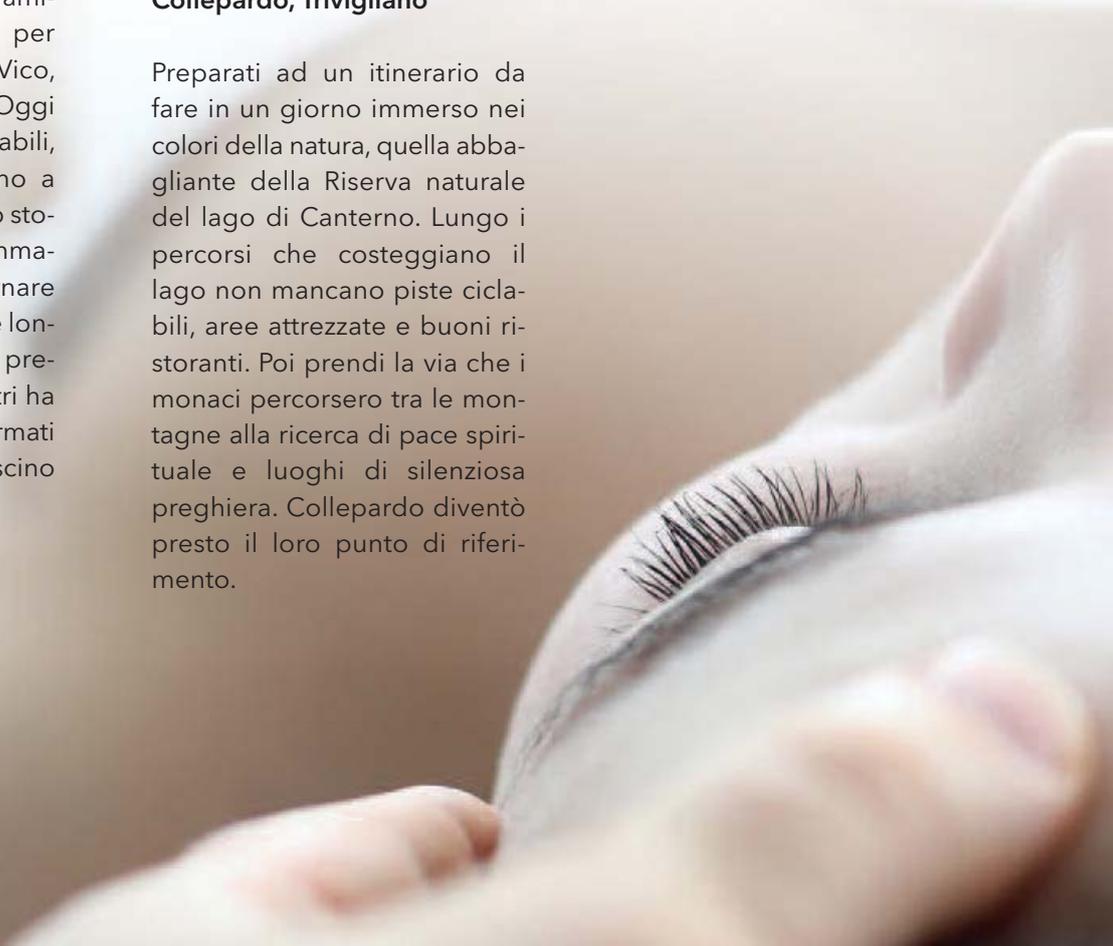
**Alatri, Fumone, Torre Cajetani, Vico nel Lazio**

Segui le orme delle nobili famiglie locali che lottarono per conquistare i castelli di Vico, Torre Cajetani e Fumone. Oggi sembrano fortini inespugnabili, chissà in quanti provarono a vincerli. Vivere un percorso storico - se apri la mente all'immaginazione - significa tornare indietro nel tempo, correre lontano rimanendo fermi nel presente. Ogni scorcio di Alatri ha qualcosa da raccontare, fermati ad ascoltare. È questo il fascino della storia.

### PERCORSO NATURA

**Collepardo, Trivigliano**

Preparati ad un itinerario da fare in un giorno immerso nei colori della natura, quella abbagliante della Riserva naturale del lago di Canterno. Lungo i percorsi che costeggiano il lago non mancano piste ciclabili, aree attrezzate e buoni ristoranti. Poi prendi la via che i monaci percorsero tra le montagne alla ricerca di pace spirituale e luoghi di silenziosa preghiera. Collepardo diventò presto il loro punto di riferimento.





### **PERCORSO MONTAGNA** **Filettino, Trevi, Guarcino**

Andare a passeggio in zone di montagna, all'aria fresca di Guarcino e Trevi, è un toccasana per il corpo e lo spirito. Il silenzio ti avvolge, puoi perfino sentire il battito del cuore o ascoltare il tuo respiro. Durante le camminate per i sentieri ammira ogni scorcio ma punta alla cima. Una volta lassù, a Filettino, lo sguardo si perde su panorami mozzafiato, tra l'azzurro terso del cielo e il verde tutt'intorno. Ecco il momento in cui apprezzi appieno la grandezza di madre natura.



### **PERCORSO BENESSERE** **Fiuggi, Acuto, Piglio, Serrone**

Una pista ciclabile che unisce, come fil rouge, questi quattro paesi. Un percorso collinare dove respirare aria pulita ed il profumo di vigneti ed uliveti a inebriare i sensi. Qui puoi rigenerarti, staccare dallo stress della vita quotidiana e abbracciare il benessere. Terme, giardini e passeggiate tonificheranno il tuo corpo. Dopo l'esperienza racconta sensazioni ed emozioni ai tuoi compagni di viaggio. E non dimenticare di stappare un vino rosso Cesanese imbottigliato in una cantina locale. La buona compagnia renderà la serata indimenticabile.

# GUIDA

## ai piccoli borghi dell'Alta Ciociaria

Progetto grafico, testi, coordinamento editoriale, supporto web: ©Adarte di Ataji srl  
Fotografie: ©Daniele Baldassarre, ©Max Intrisano, ©Filippo Rondinara,  
comune di Acuto e Fumone, archivio Adarte, Adobe Stock.

Un ringraziamento particolare a tutti coloro che hanno collaborato al progetto.



---

**Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale. L'Europa investe nelle zone rurali**

Sede operativa: Loc. Pitocco - 03010 VICO NEL LAZIO (FR)  
Tel/fax 0775.41144 gal.ernici@virgilio.it www.galernicisimbruini.it