

Il giro delle sette ville

di Antonio Pascale

C'è chi a Roma si fa il classico giro delle sette chiese - e insomma sono quasi 20 km - e chi invece si fa il giro delle sette ville - almeno questo è il mio sentiero ideale- Tanto per dire, da villa Sciarra a villa Pamphilj (Monteverde). Poi passate per il Gianicolo (che non è una villa, ma volete mettere la vista...), un attimo e siete a Trastevere, vi allungate per via Arenula, arrivate a via XX Settembre, quindi vi guardate distrattamente Villa Carlo Alberto al Quirinale (che tra l'altro sono lungo via XX Settembre potete vedere tre meravigliosi capolavori del barocco, nonché ricordare l'accesa competizione tra Borromini e Bernini, con Sant'Andrea al Quirinale, e al sua pianta ellittica, di Bernini, la stupefacente, per semplicità e avanguardia, San Carlino alle Quattro Fontane di Borromini e poco più avanti come rinunciare al piacere di guardare l'estasi di Santa Teresa, del Bernini, posta in bella mostra in una cappella della chiesa di Santa Maria alla Vittoria). Visto che ci siete vi allungate fino a Villa Torlonia, poi dalla Nomentana tornate indietro verso Pinciano e da lì, tutta villa Borghese fino a via Flaminia. Poi andate verso il villaggio Olimpico, passate per villa Glori e ormai ci siete: puntate verso villa Ada: sette ville.

Chilometri? Tanti, più di 20. Motivi per percorrere questo sentiero? Tanti, un po' perché attraversate vari quartieri di Roma, un po' perché di villa in villa guardate monumenti parecchio significativo e, ultimo motivo, quello che secondo me è il più importante: per imparare a guardare gli alberi di Roma. Qualcuno

“Chilometri? Tanti, più di 20. Motivi per percorrere questo sentiero? Tanti, un po' perché di villa in villa guardate monumenti”

L'autore



Antonio Pascale

Nato a Napoli, vive prima a Caserta, poi a Roma. Ha pubblicato numerosi libri di successo, tra cui 'La città distratta' (Einaudi, 2001), 'La manutenzione degli affetti' (2003) e 'S'è fatta ora' (Minimum Fax, 2006). Tra le sue pubblicazioni più recenti spiccano 'Le attenuanti sentimentali' (2013) e 'Le aggravanti sentimentali' (2016), oltre a 'La foglia di fico. Storie di alberi, donne, uomini' (Einaudi, 2021) e 'Un orto al centro. Educare alla sostenibilità' (Giunti Editore, 2022).



Sopra, l'Estasi di Santa Teresa d'Avila, scultura in marmo e bronzo dorato di Gian Lorenzo Bernini collocata nella cappella Cornaro presso la chiesa di Santa Maria della Vittoria a Roma; nella pagina a fianco, lo scrittore Antonio Pascale

monumentale, qualcuno bellissimo, altri ordinari, ma tutti significativi. Per vari motivi, non fosse altro che si può spiegare la storia di Roma attraverso gli alberi, che siano pini, canfore, platani, tigli, olmi, gelsi, melograni, cachi, ecc. Gli alberi. Li citiamo ma non sappiamo che esistono e neppure che fanno. Eppure sono organismi viventi che mettono in collegamento terra e cielo, assorbono acqua, stoccano CO2 e grazie alla luce e ai cloroplasti producono amido (il ciclo del glucosio e il ciclo della nostra vita) e due sostanze di scarto, acqua e ossigeno. Altro che simboli, concretezza, materia, base per la vita.

Poi c'è la questione paesaggio. Il landscape non sarebbe landscape senza alberi. I quartieri assumerebbero altre e infauste simbologie e fisionomie senza alberi. Gli alberi, questi sconosciuti. Tuttavia, tutti dicono che li vogliono piantare, li che è cosa buona e giusta, ma poi non sappiamo trattarli e li facciamo morire. Mica solo gli alberi. Avete notato? A volte c'è chi taglia un prato, privato o pubblico che sia, e lo fa con indifferenza in quei tristi giorni di crisi idrica, siccità, caldo e altro. Chiedete: perché tagliate il prato con questo caldo? Come perché? Ordine ci vuole, ordine! Che sono tutte quelle specie che crescono disordinatamente? Ma con questo caldo, con questa siccità se non puoi irrigare, tagliare il prato significa condannarlo a morire (è logica: il prato non fotosintetizza, va in stress, deve ricostruire l'apparto fogliare perduto, non ha acqua a sufficienza e muore). Stessa cosa con gli alberi. Tutti vogliono piantarli. Un milione, no 4 milioni, 10 milioni. Evviva, applausi. Poi certo, andrebbero irrigati e già qui le file si assottigliano. Poi arriva qualcuno che decide di fare una potatura. Che potatura non è, ma semplice brutale capitozzatura e vedi questi magnifici olmi trasformati in mazze di scopa, paesaggio rovinato, senso di morte e annuncio certo di futuri stress per la pianta, che sicuro diventerà ancora più debole e si ammalerà. Vedrete come alle prime piogge cadranno i rami, qualcuno si farà

La via Francigena del silenzio

di Lidia Ravera

“Sono molto felice di vedervi tutti qui, in questa casa simbolica dell'unità regionale.

Sono felice di conoscere i progetti per la valorizzazione della via Francigena, questo cammino di pace, che si snoda accanto alle rumorose arterie stradali che pulsano traffico e inquinamento fra Rieti e Roma e Latina e Viterbo... Una via di silenzio, da percorrere a piedi, guardandosi attorno, sfogliando adagio, con lo sguardo, la bellezza e l'unicità della natura. Riconoscendo le stagioni. Vivendole.

Attorno alla via Francigena, lavorando per farla conoscere, per attrezzarla a ricevere, per moltiplicarne il potenziale di attrazione turistica, si è creato fra voi, sindaci e assessori dei comuni attraversati, il senso di una impresa collettiva, comune, un sentimento di affinità culturale, di appartenenza a un territorio, il Lazio, che è un bene comune, un tesoro ancora in parte da scoprire, da svelare. Una risorsa da amministrare con giudizio e creatività.

Vedete, io ho sempre avuto, fin dall'inizio, un sogno: che questa regione potesse diventare un laboratorio, in cui esercitarsi, con buona volontà e buone pratiche condivise, per costruire, nel relativamente piccolo, il modello di una Italia migliore.

Oggi, mentre mi appresto ad ascoltarvi, mi pare quasi possibile realizzarlo, quel sogno”.

“Da percorrere a piedi, guardandosi attorno, sfogliando adagio, con lo sguardo, la bellezza e l'unicità della natura”

L'autrice



Lidia Ravera

Dopo aver raggiunto il successo nel 1976 con il romanzo 'Porci con le ali', scritto a quattro mani insieme a Marco Lombardo Radice (con lo pseudonimo di "Antonina"), l'attività di scrittrice di Lidia Ravera conta decine di opere narrative e di sceneggiature, oltre a commedie musicali e volumi per bambini. Il romanzo 'Le seduzioni dell'inverno' è stato finalista al Premio Strega 2008. Altri titoli sono 'La guerra dei figli' (2010), 'Piangi pure' (2013), 'La festa è finita' (2014) e 'Gli scaduti' (2015) e 'Il terzo tempo' (2017). Tra le pubblicazioni recenti, edita da Bompiani, 'L'amore che dura' (2019) e 'Avanti, parla' (2021).



Questo il discorso. Ne aveva fatti altri, e sempre guardava fra il pubblico un volto in particolare, per controllare il gradimento.

L'applauso era scontato, un obbligo gerarchico, dato che lei era l'assessore regionale, ma il gradimento era un'altra cosa: voleva dire crederci, nelle cose che venivano dette. Dare la sensazione di dirle per farle, le cose, e non soltanto per celebrare un evento, una promessa, un programma. Bisognava prendere l'impegno di tagliare l'erba, di scolpire nelle targhe le indicazioni, di appostare panchine, aree da picnic, d'inaugurare bisacce col cibo secco e proteico dei pellegrini, d'imparare a guardare per poter insegnare a guardare.

Erano capaci, loro, tutte quelle brave persone che le sorridevano e si complimentavano con lei, di guardare, di stare in silenzio per godere il tempo, per sentirlo scorrere fra le dita, con la cadenza lenta di una clessidra? Avrebbero saputo davvero valorizzare quel sentiero fra campi e boschi?

La politica, per il poco che aveva capito da quell'esperienza appena iniziata, chiedeva una serie ininterrotta d'incontri, riunioni, assemblee, tavoli di lavoro, inaugurazioni e altre pubbliche liturgie.

Qualcuno si prendeva mai quel tempo di solitudine che consente il formarsi di un pensiero?

Qualcuno riusciva a ottenerlo, il permesso di tacere?

Dopo gli interventi dei sindaci e degli assessori minori, ci fu da stringere parecchie mani. Ci era abituata ed eseguì la danza con sicurezza, sentendosi estranea a se stessa, come le accadeva sempre più spesso, una papera educata a sorridere, a seminare promesse, buoni sentimenti civici e spirito di servizio.

Quando tutto fu finito, si diresse all'automobile con cui era arrivata: non era un'auto blu ed era scomoda come un'utilitaria di cattiva fabbricazione, una iniziativa populista, quella di cambiare il parco macchine, che le rompeva la schiena, quando girava per la regione macinando anche 400 chilometri in un giorno, ma tant'è... Bisognava dare un segnale di austerità. Fortuna che l'autista non era stato soppresso perché lei non guidava da decenni e si sarebbe trovata in un guaio a ricominciare.

Sopra, un tratto del percorso laziale della via Francigena; nella pagina a fianco; la scrittrice Lidia Ravera



“Le luci del Castello la mia felicità”

di **Simona Bernardo**

“A ho’, non sembri una nuotatrice, sei piccoletta, hai pochi muscoli. Però anvedi quanto vai forte!”. La amano così i suoi vicini a Ottavia dove abita la reginetta del mezzofondo italiano in piscina, la ventitrenne Simona Quadarella, bronzo olimpico a Tokyo sugli 800 stile libero, già quattro medaglie Mondiali in carriera, che ama Roma e non la cambierebbe con nessuna città al mondo.

E’ una ragazza-pesce che sorride tanto, che ama stare in compagnia, “che ‘sì va bene, sono anche carini i paesini solitari dove andiamo a fare i ritiri collegiali ma insomma, quando torno nella mia città sto meglio, in fondo mi piace convivere un po’ con il disordine”, e che in acqua è un rullo compressore, una che, quando nuota, le dicono che le esce il veleno dai talloni. Il Foro Italico, dunque, è stata un po’ la sua culla. Cosa rappresenta ancora per lei?

“E’ l’impianto più bello del mondo, la sua piscina è spettacolare e per me è come una casa. Ho incominciato a farci gare da piccolissima, avrò avuto 8, 9 anni e ogni volta che ci torno è come rientrare in famiglia”.

Su Instagram è molto popolare e, a differenza di tanti grandi sportivi, pubblica anche foto di vita quotidiana

“Non mi piace mettere solo il nuoto perché nella mia vita c’è anche tanto altro”.

Veramente ha messo anche una foto all’arrivo di una gara con lei che fa la linguaccia a qualcuno. Chi era nel mirino?

“Mmm... non me lo ricordo, no, giuro che non era rivolta alla mia avversaria di sempre, l’americana Ledecky, era solo una mia faccia buffa, sì forse la linguaccia l’ho fatta, mi è venuta così ma davvero non era verso nessuno, credo”.

Lei si allena nuotando oltre 70 chilometri alla settimana, un rullo compressore, forse non le capita di fare lunghe passeggiate in città, di camminare per tenersi in forma...

“Ma no, mi piace tantissimo andare in giro per Roma, è vero faccio un lavoro che mi porta via tante energie ma il sabato e la domenica mi piace tanto passeggiare la sera, a Trastevere, soprattutto, dove c’è tanta gente, c’è vitalità. E mi piace tutto il Centro storico anche se ho una

particolare predilezione per Castel Sant’Angelo... non so perché ma di sera con le luci che si riflettono nel fiume mi sembra veramente un luogo incantato”.

Lei ha già scritto un libro sulla sua avventura sportiva, “Il mio spazio blu”: dove lo trova a Roma? Ed è necessariamente una piscina?

“Parlo di me nuotatrice e quindi per forza parlo di piscina, nuoto da anni all’Aquaniente e quello è il luogo. Ma lo spazio blu è anche tutto quello che ho intorno, l’allenatore, la squadra, le persone che credono in me. E poi certamente quello spazio blu è anche la mia famiglia, i miei genitori, mia sorella, che ha smesso di nuotare ed è ingegnere. Abitiamo vicini, a Ottavia, io ho preso una casa per conto mio con un grande terrazzo, non ci perdiamo mai di vista”.

E dal suo terrazzo vede anche il mare? Lei è più cloro che salsedine...

“Io veramente non l’ho mai visto da casa mia ma papà, che un grande appassionato di mare, dice che da casa sua, nelle giornate nitide, lo vede. E comunque se ho cominciato a nuotare da piccolissima è stato per merito (o colpa) sua...”

Racconti...

“Papà Carlo adora il mare, abbiamo sempre avuto una barca e ora ha un gommone che mette in acqua vicino Ostia o lo porta col carrello verso qualche altra costa. D’eatate andavamo tutti insieme a fare delle piccole crociere. Beh, mi ha detto che mi ha messo dentro l’acqua di mare la prima volta a tre mesi... per lui dovevo imparare subito a stare a galla perché così non era pericoloso portarmi a navigare. E comunque ora ha 63 anni e continua a nuotare anche lui, ogni tanto partecipa a qualche master, anzi nuota pure troppo, le sue origini siracusane, vicino all’acqua, continuano a fare presa. Mamma Marzia no, nuota meno, piuttosto è stata la più grande appassionata di noi figlie che facevamo gare”.

Del nuoto lei ha detto che le piace la sua ‘fatica’. Non è incoraggiante...

“Sembra strano ma è così, è una fatica che mi fa stare bene. Mi spiego meglio: se non



La nuotatrice

Vive in zona Ottavia la reginetta del mezzofondo italiano in piscina, la ventitrenne Simona Quadarella, bronzo olimpico a Tokyo sugli 800 stile libero, già quattro medaglie Mondiali in carriera, che ama Roma e non la cambierebbe con nessuna città al mondo: “Sono carini i paesini solitari dove andiamo a fare i ritiri collegiali ma insomma, quando torno nella mia città sto meglio, in fondo mi piace convivere un po’ con il disordine”, spiega. Ai Campionati europei di nuoto Roma 2022 ha vinto una medaglia d’argento e due medaglie d’oro.



Sopra e in alto, Simona Quadarella durante gli allenamenti in piscina; nella pagina a fianco, la campionessa allo Stadio dei Marmi



“Che onore correre nella pineta del Presidente”

La pineta sì, i semafori no, un bignè magari sempre! Antonella Palmisano è uno scricciolo di donna che pesa 45 chili con una cascata di capelli lunghi e ricci, volontà di ferro, ed è la regina olimpionica della marcia, medaglia d'oro a Tokyo 2020 sulla distanza dei 20 chilometri e bronzo Mondiale a Londra nel 2017. Ha origini pugliesi ma da oltre dieci anni vive tra Dragona e Ostia Antica.

Dai suoi racconti vive alle porte di Roma, in una specie di piccola oasi felice?

“Sì, è un villaggio tranquillo che si chiama Bagnoletto, dove tutti si conoscono e si aiutano e si incontrano e c'è tutto l'indispensabile: il supermercato, la farmacia, la pasticceria, l'edicola e anche un piccolo parco. Soprattutto, non ci sono semafori: io li odio, portano macchine e poi se mi sto allenando mi costringono a fermarmi, ecco, proprio non li posso vedere. E' un luogo molto accogliente che ha la stessa idea di ospitalità che abbiamo in Puglia e difatti con mio marito l'abbiamo scelto anche perché mi ricorda la mia Mottola”.

E vicino c'è anche la pineta, la “sua” pineta, di cui è la più assidua frequentatrice, ne conosce ogni segreto

“Mi alleno lì tutti i giorni, il guaio sono le radici, gli incendi, un luogo magnifico non abbastanza tutelato. Dentro incontri tante persone, la gran parte che la amano come me e qualcuno che invece ci getta i veleni. Nel 2017 mi stavo preparando per i Mondiali di Londra, lungo l'asfalto - noi marciatori abbiamo bisogno dell'asfalto e percorsi senza pendenze - era luglio e la pineta prese fuoco. E lì non puoi più fare nulla, anche se sono riusciti a spegnere le fiamme l'aria era diventata irrespirabile. In più era estate, sulla spiaggia di Ostia c'era già troppa gente. Però ci arrivò un aiuto inaspettato. Ci misero a disposizione la tenuta presidenziale a Casteporziano, anche lì con la grande pineta, tenuta che era stata aperta anche per le associazioni dei portatori di handicap, insomma non uno scrigno chiuso e impenetrabile, e lì dentro potei continuare le mie corse. Direi con un buon risultato... Ma a settembre ancora non si riusciva a respirare, fino a dicembre dovetti lasciare la mia pineta di sempre. Insomma, vivo nel terrore che il fuoco la divori ancora”.

La pineta l'ha tradita anche un'altra volta

“Sì, mi allenavo lungo il bordo e ho avuto un infortunio. Mi stavo preparando per Tokyo,

erano circa 40 giorni prima delle Olimpiadi ma ho sentito la gamba sinistra cedere. Mi è crollato il mondo, stavo per rinunciare a tutto e invece è successo qualcosa di straordinario. Ho continuato ad allenarmi, quell'infortunio mi ha fatto diventare ancora più agguerrita. E ci sono riuscita al meglio”.

Correre, ma anche solo camminare, per lei cosa significa?

“Lo sport che ti piace ti chiama lui stesso. Ho provato anche a fare la velocità, a giocare a pallavolo, ma è stata la marcia a farmi battere di più il cuore. Sì, è una disciplina poco popolare ma ti fa sentire leggera, armoniosa con anche quei gesti delle braccia. Ecco, quando mi alleno sento una meravigliosa sensazione di leggerezza”.

Muoversi, camminare, correre: dovremmo farlo tutti ma siamo senza fiato, muscoli e volontà. Da dove cominciare?

“Guardi, può essere molto più traumatica mezz'ora di corsa che un'ora di camminata. Il giorno dopo rischi di stare male. E anche se uno vuole dimagrire di qualche chilo se va a correre così, senza nessuna preparazione, non fa bene per niente. Camminare è un modo dolce di avvicinarsi al movimento e piano piano questa dolcezza ti entra dentro, senza traumi, senza muscoli a pezzi”.

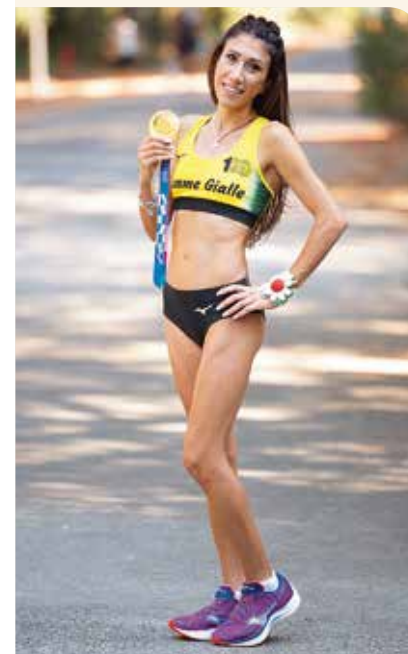
Si allena anche sulle scalinate del Colosseo Quadrato all'Eur...

“Sì è vero, su e giù per gli scaloni e poi anche nei vialetti che lo circondano ma se c'è troppa gente diventa complicato. Qualche volta andiamo la domenica mattina presto anche nei giardini intorno alla Basilica di San Pietro e Paolo e mi alleno anche nella caserma della Guardia di Finanza all'Infernetto, dove c'è una pista, la palestra e la piscina. Ma il mio posto vero è la pineta di Castel Fusano”.

Ci sono foto anche di lei che corre a piedi nudi sulla spiaggia di Ostia

“Sì, ma sono di qualche anno fa. Era d'inverno, ci andavamo senza scarpe per marciare e fare esercizi da fermi”.

Sui social sono piaciuti tantissimo i video in cui si allena col suo cane dietro che arranca...



La regina della marcia

Antonella Palmisano è la regina olimpionica della marcia, medaglia d'oro a Tokyo 2020 sulla distanza dei 20 chilometri e bronzo Mondiale a Londra nel 2017. Ha origini pugliesi, ma da oltre dieci anni vive tra Dragona e Ostia Antica, in “un villaggio tranquillo che si chiama Bagnoletto, dove tutti si conoscono e si aiutano e si incontrano e c'è tutto l'indispensabile. Soprattutto, non ci sono semafori, io li odio, portano macchine e poi se mi sto allenando mi costringono a fermarmi, ecco, proprio non li posso vedere”.

A sinistra, Antonella Palmisano insieme a Massimo Stano, atleta con cui si allena; nella pagina a fianco, i pini marittimi di Ostia Antica





Sulle tracce dei crociati verso Gerusalemme

Il nome rimanda subito ai viaggi di monaci, mercanti, pellegrini e crociati, cambia la meta: da Roma a Gerusalemme. La Via Francigena del Sud è stata certificata come cammino di valenza europea solo pochi anni fa: come già per il tracciato a Nord, il percorso ricalca lo storico Itinerarium Burdigalense, tracciato da un anonimo viandante che era diretto a Burdigala, oggi Bordeaux, dopo il viaggio a Gerusalemme. L'itinerario è giunto a noi grazie a un documento risalente al 333 dopo Cristo. Si parte da piazza San Pietro a Roma e si termina il viaggio a finis terrae, ovvero a Santa Maria di Leuca, nel punto esatto in cui il mar Adriatico incontra il mar Ionio. Da qui monaci, mercanti pellegrini e crociati si imbarcavano per raggiungere la Terra Santa. La Francigena del Sud coinvolge una quarantina di diocesi e circa 250 comuni. Si compone di 36 tappe per un percorso di oltre 900 chilometri. Quindi sono 3200 i chilometri che dividono

Canterbury da Santa Maria Leuca. Tra le tappe salienti di questo lungo viaggio figurano Castel Gandolfo, l'Abbazia di Fossanova, Terracina e Formia per entrare in Campania, a Minturno toccando poi Sessa Aurunca e Benevento: snodo strategico tra le consolari Appia e Traiana. L'ultimo tratto tocca le più importanti località della Puglia: Canosa, San Severo, Andria, San Giovanni Rotondo, Bari, Monopoli, Torre Canne, Ostuni, Brindisi, Lecce, Otranto e, infine, Santa Maria di Leuca.

Non potrebbe esserci miglior punto di partenza per il viaggio verso la Puglia. Si parte da uno dei luoghi più rappresentativi della cristianità: piazza San Pietro a Roma. Qui si era concluso il cammino lungo la Francigena del Nord e da qui si torna a viaggiare ancora una volta a passo lento. Nel corso della prima tappa vengono toccati uno a uno, in rapida successione, i monumenti che meglio esprimono le capacità artistiche e le competenze

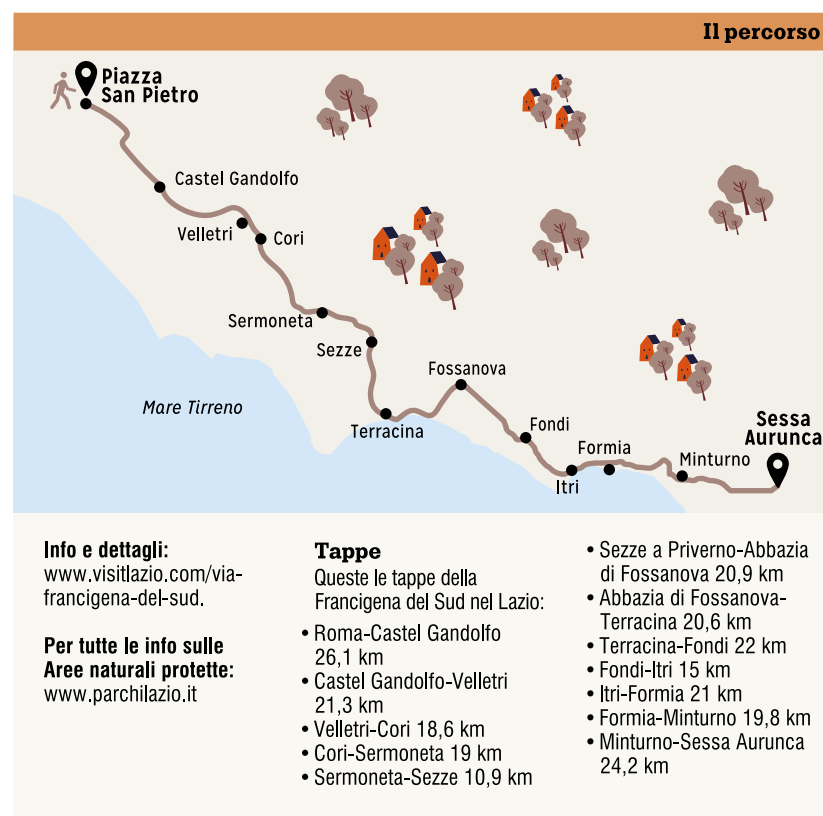
ingegneristiche dei Romani: il Foro Romano, il Colosseo, le Terme di Caracalla e infine l'Appia Antica. La **regina viarum**: la regina delle strade collegava Roma con Brindisi, allora il porto più importante dell'Italia antica. Varcata Porta San Sebastiano lungo il cammino sull'Appia Antica non mancano le grandi emozioni per il pellegrino: non solo le condizioni dell'antico basolato sono ancora ottime ma mentre si percorre il tratto fino ai Castelli Romani è come visitare un museo in plein air. Ci si imbatte infatti in sepolcri, chiese ed ipogei: la Tomba di Geta, il Sepolcro di Priscilla, il Mausoleo di Cecilia Metella. In località Frattocchie si lascia l'antica via consolare e ci si dirige verso **Castel Gandolfo**, residenza estiva dei papi ancora oggi. Dopo essersi lasciati alle spalle il buen retiro dei pontefici, si cammina tra i boschi mae-

Il programma

In primavera e in autunno è il momento migliore per percorrere la Via Francigena del Sud. Il percorso è abbastanza agevole e basta prestare attenzione al meteo solo per le poche tappe sull'Appennino, soprattutto nei mesi più freddi. Una possibile criticità può essere rappresentata dall'ospitalità: da qui il consiglio di pianificare le tappe per tempo.

stosi di castagni e lecci che costeggiano i laghi di Albano e di Nemi puntando verso **Velletri** alle propaggini dei colli Albani. Dall'antichissima città dei Volsci, si segue il sentiero che costeggia il terzo lago vulcanico della zona, quello di **Giulianello**. I Monti Lepini fanno da sfondo a due borghi collinari presenti in quest'area: **Cori**, antica città romana dove si può ancora oggi ammirare il Tempio di

Nella pagina a fianco, la città di Sermoneta





La lunga marcia dopo le ferite del sisma

I terremoti che hanno colpito prima L'Aquila (2009) e poi il centro Italia tra il 2016 e il 2017, portando la distruzione ad Amatrice e Accumoli, hanno trasformato il volto di questi territori a cavallo tra Lazio, Umbria, Marche e Abruzzo. Una realtà mutata, in alcuni casi in modo radicale, da riscoprire e valorizzare per restituire a nuova vita questi centri così colpiti dalla forza della natura. Nel 2012, a tre anni dal sisma abruzzese, venne organizzata la "Lunga marcia per L'Aquila". Una manifestazione nata per protesta ma anche come segno di solidarietà per le popolazioni così duramente colpite dal terremoto del 6 aprile 2009. Da lì la marcia si è trasformata di anno in anno nel Cammino delle Terre Mutate. Un itinerario nato per avvicinare chi affronta quest'esperienza all'ambiente circostante ma dall'altra soprattutto per conoscere da vicino come questi territori stanno lottando per rinascere.

Il Cammino delle Terre Mutate si snoda da Fabriano a L'Aquila e si estende per oltre 250 km nel cuore dell'Appennino con altitudine massima di 1600 metri. L'itinerario in quattordici tappe attraversa i territori colpiti dal sisma e coinvolge le comunità di quattro regioni del centro Italia: Lazio, Umbria, Marche e Abruzzo. Il cammino percorre i sentieri escursionistici del Parco Nazionale dei **Monti Sibillini** e del Parco Nazionale **Gran Sasso e Monti della Laga**. Lungo il tratto di dorsale, seguendo le quattordici tappe, si intersecano altri cammini: il Sentiero Italia, Il Grande anello dei Sibillini (GAS), il Cammino Naturale dei Parchi, l'Italia Coast to Coast, il cammino francescano della Marca, il cammino di San Benedetto e infine il percorso 'Con le ali ai piedi'. Attraversando paesaggi plasmati nei secoli dalla presenza dell'uomo e in alcuni casi poi stravolti dal sisma si compie

un viaggio a passo lento che idealmente vuole contribuire a ricucire la ferita, ancora aperta, in questi territori. Si scoprono e valorizzano relazioni, rapporti e borghi antichi di un vasto territorio alle prese con i problemi di una ricostruzione che va a rilento. Il Cammino delle Terre Mutate è un progetto tanto sostenibile quanto di forte valenza sociale per conoscere le storie, i protagonisti e i progetti di rinascita delle comunità locali.

Tornando al percorso del cammino, che attraversa quattro regioni, parte da Fabriano e arriva a L'Aquila. Tre sono le tappe intermedie che toccano i borghi laziali, in particolare del Reatino. Nella nona tappa, di 18,3 chilometri, Arquata del Tronto-Accumoli, ci si trova a camminare in una delle zone più devastate dai terremoti del 2016-2017. **Accumoli**, per la vicinanza all'epicentro del terremoto del 24 agosto 2016, è stato tra i centri più colpiti. La prima parte del percorso è all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini con affaccio sulle alte vette del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Un sentiero impegnativo, necessaria l'autorizzazione per spostarsi in questi luoghi. La tappa successiva, da Accumoli ad **Amatrice**, di 17,6 chilometri, non solo è impegnativa ma soprattutto non è percorribile senza prima autorizzazione e verifica delle condizioni del percorso. L'undicesima tappa parte invece da Amatrice e, dopo aver percorso 16,2 chilometri, arriva a **Campotosto**. Si cammina lungo i tradizionali sentieri che nell'antichità portavano agli stazzi alle falde dei monti e a Campotosto. Da verificare anche in questo caso la possibilità di trovare ospitalità durante il cammino. Lungo la strada, abbastanza agevole, è facile imbattersi in lepri e caprioli, mentre in primavera si resta stupiti dei colori della fioritura. A ogni passo si ha modo di ammirare le vette dei monti della Laga e del Gran Sasso, seguendo le indicazioni lungo i sentieri. Un percorso che sembra riappacificare con la natura, sperando che la rinascita di questi luoghi non si faccia attendere ancora per molto.

R.G.

Info

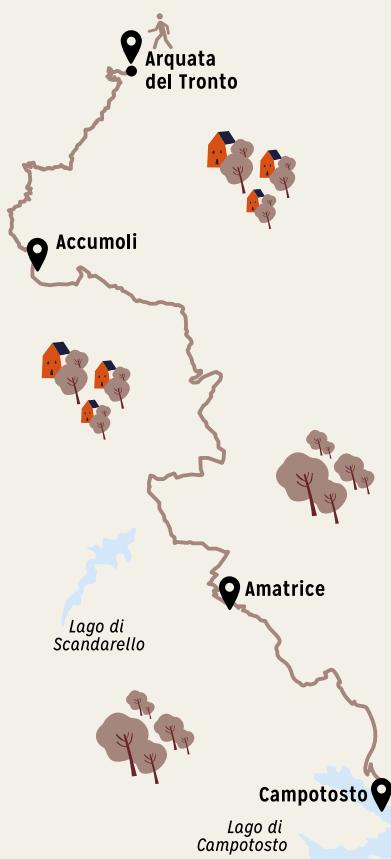
Tappe

Tappe laziali del Cammino delle Terre Mutate:

- Arquata del Tronto-Accumoli 18,3 km
- Accumoli-Amatrice 17,6 km
- Amatrice-Campotosto 16,2 km

Per autorizzazioni, varianti e aggiornamenti sul percorso: www.camminoterremutate.org
info@camminoterremutate.org

Il percorso



Sotto, il lago di Scandarello; nella pagina a fianco, vista sulle montagne dalla città di Amatrice





Dal Tevere all'Aniene un'insolita visuale

Il Tevere, uno degli elementi più caratteristici del paesaggio di Roma, dalla sua fondazione all'Impero, quando ne ha determinato lo sviluppo, dal Rinascimento fino all'Ottocento, quando ancora era completamente navigabile e costellato da una sequenza infinita di edifici che si affacciavano sull'acqua, fino ai giorni nostri, quando ancora riempie di fascino giorni e notti romane. Questo lungo cammino urbano porta a percorrere il grande fiume romano verso nord, sfruttandone lungotevere e soprattutto la pista ciclo-pedonale che attraversa come una grande via blu il cuore della città, tagliando eleganti quartieri e il centro storico, con il Vaticano da una parte e piazza del Popolo dall'altra, passando sotto gli storici ponti cittadini e mostrando una visuale insolita dell'Urbe. Un lungo trekking urbano che infine si sgancia dal Tevere e virando improvvisamente a est approda nell'incanto di Villa Ada, fino a congiungersi

con l'altro fiume di Roma, l'Aniene, mostrando come già oggi si possa vivere e attraversare la città diversamente.

“Il camminare è una buona pratica capace di migliorare la qualità della vita, in particolare in ambito urbano - spiega **Francesco Senatore**, consigliere nazionale Federtrek - ed è per questo che da dieci anni il trekking urbano è diventato uno dei temi della Giornata Nazionale del Camminare. Un evento molto importante in una città come Roma, in cui cerchiamo d'inserire piccoli pezzi di cammini che diventano un patrimonio per la città, restando disponibili tutto l'anno”. Punto d'inizio di questo lungo cammino, la suggestiva **Isola Tiberina**, che si staglia in mezzo al Tevere su un'area formatasi, secondo la leggenda, sui covoni di grano delle proprietà reali del Campo Marzio, gettati al fiume dal popolo dopo la cacciata dei Re Etruschi. Un'altra leg-

genda la vuole legata al dio della medicina Esculapio, cui fu dedicato un tempio dove oggi sorge la chiesa di San Bartolomeo, e non è un caso se oggi l'edificio dell'Ospedale Fatebenefratelli occupa quasi completamente l'isola. Prendiamo come punto di riferimento ideale il Ponte Rotto, crollato nel tardo XVI secolo, anche se all'isola si accede o dal ponte Fabricio, il più antico ponte romano arrivati praticamente intatto, o dal ponte Cestio, che la collega a Trastevere, ed è qui che ci dirigeremo, discendendo poi l'ampia scalinata di accesso alla lunga ciclopeditonale che costeggia il fiume, andando verso nord, superando tutta Trastevere, diversi battelli attraccati e sorpassando in sequenza i ponti storici della Capitale come Ponte Sisto e Ponte Sant'Angelo.

A questo punto, sovrastati dalla bellezza di

Castel Sant'Angelo, che accompagna da quasi duemila anni le sorti e la storia di Roma, la tentazione di affacciarsi a visitarlo è forte, così come di allungarsi in direzione del Vaticano, ma è il bello di questo trekking urbano, che attraversa la città consentendo di poterne visitare alcune delle parti più affascinanti. Come bella è la Roma vista dal basso e chiusa dai muraglioni costruiti a fine ottocento per contenere le piene del Tevere, che in questo tratto sono particolarmente suggestivi. Continuando sul nostro percorso, si arriva all'altezza di una associazione velica, all'altezza di **Ponte Regina Margherita**, da dove è possibile risalire ad altezza strada lungo un'altra scalinata e, attraversando il ponte, proseguire verso piazza del Popolo e Villa Borghese. Noi invece seguiamo dritti verso il quartiere Prati e **Ponte Risorgimento**, incontrando



La giornata del camminare

La Giornata è una manifestazione nazionale promossa da FederTrek per la diffusione della cultura del camminare, coinvolgendo cittadini, mondo dell'associazionismo e amministrazioni locali. Tutti insieme in centinaia d'iniziative che portano migliaia di persone a camminare nelle strade di piccole e grandi città.

Info: www.giornatadelcamminare.org.

Info

- Lunghezza: 21,2 km
- difficoltà: T (turistico)
- pendenza: 31 metri
- consigli: percorribile tutto l'anno

Tappe e punti d'interesse:

- Isola Tiberina,
- Castel Sant'Angelo,
- Ponte Regina Margherita,
- Ponte Risorgimento,
- Ponte della Musica;
- Ponte Milvio,
- Villa Ada,
- belvedere Ugo Forno,
- Ponte Tazio.

Il percorso



RISTORANTI

1978

TRIESTE

via Zara 27 - www.ristorante1978.it
06 69335743

Chiuso: lunedì e martedì; mercoledì a pranzo; domenica a cena

Ferie: agosto

€60/100

EMERGENTE



Ristorante moderno in attività dal 2018 con suggestivi dettagli in mattoni che conferiscono all'atmosfera un alone di magia. Una volta varcata la soglia della caratteristica porta rossa ci si immergerà in un ambiente unico arredato con poltroncine in velluto, una grande libreria a parete e luci soffuse. Lo chef Valerio Braschi prepara le sue straordinarie creazioni in una meravigliosa cucina a vista. Per iniziare ci sono gli sfiziosi antipasti, come le lumache, 'nduja, prezzemolo e porcini. Si prosegue a colpi di vere delizie, come il cappelletto con carpaccio di coniglio ripieno di patate arrosto ed essenza di coniglio, gli spaghetti "Blood-larga", con burro, midollo e bottarga e la lingua di Wagyu, ricci e ortaggi. Da provare anche gli eccellenti dessert realizzati dal pastry chef Francesco Di Lallo, come l'"Errore Perfetto", un dolce davvero insolito e ricco di gusto con gelato, bergamotto e uova di muggine affumicate, il tutto racchiuso in una sfera di cioccolato bianco temperata.

Da non perdere

Lingua di Wagyu, ricci e ortaggi.

53 UNTITLED

NOVITÀ

CENTRO - ARGENTINA

via del Monte della Farina 53
www.untitledrestaurant.com
06 87930860

Chiuso: lunedì e martedì; a pranzo da mercoledì a sabato - **Ferie:** variabili

€25/50

EMERGENTE

Un progetto dalla forte impronta identitaria, definito dalle sue due protagoniste: Mariangela Castellana (sommelier e responsabile di sala) e Cecilia Moro, che guida la cucina affiancata dal sous-chef Andrea Riva. La loro filosofia, racchiusa nel claim "Assaggia, viaggia, racconta", identifica un menu costruito sui loro gusti ed esperienze, che si apre con una selezione di tapas. Un continuo gioco fra classicità ed estro, rappresentato da piatti come i dumplings (un omaggio della chef alle origini cinesi della nonna) di coda alla vaccinara con crema di pecorino e angostura, o il pomodoro della Navarra, con pane rustico, sale Maldon e pepe nero. Interessanti le rivisitazioni dei classici romani, come i tonnarelli cacio e pepe



iodati, mantecati in un brodo di anguilla affumicata, con zest di limone e bottarga, per chiudere con mousse di fave, cioccolato bianco e lime.

Da non perdere

Agnolotti del Plin serviti al coniglio, gli spaghetti "Blood-larga", con burro, midollo e bottarga e la lingua di Wagyu, ricci e ortaggi.

ACCIUGA

DELLE VITTORIE

via Vodice 25a
www.acciugaroma.it
06 3723395

Chiuso: domenica

Ferie: settimana di Ferragosto e prima settimana di gennaio

€50/80

TRENDY

Ristorante moderno in cui si potranno assaggiare le proposte culinarie del giovane e talentuoso chef Federico Delmonte. I piatti che compongono il menu hanno tutti un minimo comune denominatore: il mare. Il pesce utilizzato nella preparazione delle ricette è sempre fresco, selezionato da piccoli pescatori e al momento dell'ordina-

zione se ne può scegliere la tipologia di cottura. Il pescato del giorno potrà essere gustato crudo, al forno, in padella, al vapore e fritto. Si comincia a



colpi di sfiziosi antipasti, come il rotolo di piada con l'acciuga, il baccalà mantecato e l'acciuga marinata. Da provare i primi, golosi e mai banali, come i genovesini cacio e pepe al quinto quarto di seppia, lo spaghetti affumicato e lattume di tonno, le linguine rotte al sugo di brodetto alla fanese e il super spaghetti con zucchine alla scapece, bottarga e lupini. Deliziosi anche i secondi, come il pescato delle paranze del Tirreno o dell'Adriatico alla scottadito.

Da non perdere

Linguine rotte al sugo di brodetto alla fanese.

ACHILLI AL PARLAMENTO

CENTRO - MONTECITORIO

via dei Prefetti 15 - 06 86761422

Chiuso: domenica

Ferie: seconda metà di agosto

€50/95

GLAMOUR

Per accedere alla sala di questo ristorante si deve attraversare l'enoteca storica formata da tantissime etichette di eccellenza. Il progetto di integrare la proposta con il servizio di ristorazione risale al 2008 e porta le firme di Cinzia Achilli e Daniele Tagliaferri. Il menu degli chef Davide Mazzoni e Pierluigi Gallo punta tutto sulla stagionalità degli ingredienti, esaltati con ricette dagli accostamenti eleganti e raffinati. Tra le proposte da assaggiare ci sono lo spaghetti cannolicchio e provola, o l'anima arrostita al burro, con fondo di sedano, carota, cipolla, rosmarino e pepe, provolone del Monaco e basilico. Per accompagnare il tutto ci sono le etichette alla carta o in miscela della loro selezione. Si chiude in bellezza con

i dolci della casa, come ricotta, castagna e mela annurca, con biscuit al cacao amaro, polvere di alloro e crema di ricotta di bufala.

Da non perdere

Ricciola marinata.

ACQUOLINA

CENTRO - POPOLO

via del Vantaggio 14
www.acquolinaristorante.it
06 3201590

Chiuso: a pranzo; da domenica a martedì - **Ferie:** variabili

€90/150

GOURMET



Ristorante stellato dall'atmosfera elegante e moderna posizionato all'interno del meraviglioso Hotel The First Roma Arte, nel centro pulsante della capitale. La squadra che lavora a questo stimolante progetto si compone di tante figure talentuose sempre pronte a dimostrare di saper superare i propri limiti. Francesco Aldieri l'head sommelier, Daniele Lippi l'executive chef, Andrea La Caita il general manager, Benito Cascone, il restaurant manager e Carlos Soriano il bar manager si impegnano quotidianamente per offrire ai loro ospiti un'esperienza autentica e irripetibile. Le proposte racchiuse nel menu raccontano di un viaggio sul Mediterraneo. Sono tre i percorsi degustazione tra cui scegliere, l'AB Origine da sei portate, il Periplo da sette e l'Anabasi Catabasi da nove. Da assaggiare le linguine con gambero rosso e peperone crudo, il tortello di cacio e pepe con anguilla e cipolla, il San Pietro con fave, piselli e aglio orsino e la triglia con cuore di anatra, mandarino e lentisco.

Da non perdere

San Pietro con fave, piselli e aglio orsino.

ADELAIDE

CENTRO - CAMPO MARZIO

via dell'Arancio 69
www.hotelvilon.com
06 878187

Chiuso: mai - **Ferie:** mai

€60/65

ELEGANTE

Locale dall'atmosfera raffinata e romantica, impreziosito dalla meravigliosa cornice dell'elegante hotel Vilòn che lo ospita. Lo chef Gabriele Muro ha lavorato a un menu fatto di sapori e colori unici. Gli ospiti potranno provare piatti golosi preparati esaltando accostamenti ricercati e ingredienti selezionati nel rispetto della stagionalità. Si comincia con 'The fat duck', uno sfilacciato di anatra con rape fermentate, petto scottato e affumicato con crema di topinambur e 'Il carciofo si fa in tre' a base di arrosto, croccante e cremoso di carciofo romanesco con latte di mandorla e menta. Per continuare ci sono sfiziosi primi e secondi, come 'The red side of the moon', un risotto vialone nano



con brodo di rapa arrosto mantecato al caciocavallo podolico e burro affumicato; e 'A tutto rombo' con patate, pelle soffiata, arrostito alla brace e pizza con coppa di testa.

Da non perdere

The red side of the moon.

AEDE

NOVITÀ

PRATI

via Federico Cesi 22 - 06 88974793
Chiuso: domenica - **Ferie:** variabili

€30/130

EMERGENTE

Un viaggio tra la cultura norrena, il nord dell'Europa e quello dell'Italia, quello tracciato dallo chef Fabrizio Cervellieri, che insieme al suo socio

Tommaso Falconi sviluppa un bistro accogliente e riservato (che annovera 35 coperti, fra interni ed esterni) dalla forte impronta gastronomica scandinava. Una cucina dai sapori molto decisi, tecniche di preparazione che



esaltano l'eccellente materia prima vegetale del nostro territorio, con diverse fermentazioni, e metodi di conservazione quali il sott'aceto, o la salamoia. Una carta libera, in cui il cliente può scegliere da 3 a 13 delle pietanze, presentate con uno scarso elenco degli ingredienti principali di ognuna; tra cui piatti come vongole con mandorle e cardoncelli, o maiale con finocchio e arance, fino a proposte più fresche ed estive come i funghi con albicocche e sesamo, e ancora pollo con carote e uova di pesce.

Da non perdere

Pomodori con miso di pane e cipolla.

AL CEPP0

PARIOLI

via Panama 2
www.ristorantealceppo.com
06 8419696

Chiuso: lunedì a pranzo

Ferie: variabili

€50/80

ELEGANTE



Ristorante elegante e raffinato, con specchi dorati e opere d'arte alle pareti, gestito da Cristina Milozzi e Caterina Marchetti, madre e figlia. Le loro origini marchigiane sono

Il sentiero delle tombe e lo scroscio della cascata



di **Salvatore Lucente**

Grande archeologia e natura si intrecciano tra loro, in un territorio, Cerveteri, storicamente legato agli Etruschi e alla loro affascinante cultura. Aggiungetevi che siamo in un angolo di Tuscia romana chiamato "l'Amazzonia del Lazio" grazie all'abbondanza di acque che in queste zone formano diverse cascate e permettono una flora lussureggiante. L'itinerario ad anello parte dal parcheggio all'ingresso dell'area archeologica di Cerveteri, lì dove si apre la famosa Necropoli della Banditaccia, Patrimonio Unesco per i suoi dipinti parietali e un'estensione seconda solo a quelle egizie. "Un sentiero che attraversa storia e natura, e permette di capire meglio questo territorio" racconta **Stefano Belmoniti**, guida AEV e vicepresidente di Ogniquota, associazione escursionistica che, in accordo con il Comune di Cerveteri, ha tracciato e curato la sentieristica del percorso. Perché, come recita la filosofia dell'associazione, "l'andare a piedi, oltre a essere lo sport più salutare e bello del mondo, permette anche

la crescita, in ognuno di noi, di una nuova coscienza visiva di ciò che ci circonda, lontana dal turismo mordi e fuggi e vicina, invece, all'unico vero modo attraverso il quale un territorio si può davvero conoscere: camminandoci dentro". Superata l'area della Banditaccia, ci si inoltra nelle parti più interne della grande necropoli accedendo così nella misteriosa **Via degli Inferi**, un percorso lungo il quale si affacciano numerose tombe di vario genere integrate a un ambiente selvaggio. Qui si apre il sentiero delle Mura, che costeggia le antiche mura etrusche, proseguendo fino alla **Porta Coperta**, quel che resta di una delle sei porte dell'antica Caere. Usciti dalla via Cava si riemerge in pianori collinari pieni di campi coltivati, e una volta attraversati, si discende sul fianco destro per poi risalire guardando il fosso della Mola. Niente paura, ai guadi l'acqua non supera i 15 centimetri, si tratta di un piccolo torrente che nasce sui monti Sabatini e prosegue il suo corso costeggiando il pia-

La necropoli

La Necropoli della Banditaccia e il Museo nazionale archeologico Cerite si possono visitare dal mercoledì alla domenica, dalle 9 alle 19.30; è possibile anche acquistare un biglietto cumulativo sito Unesco, comprendente anche il museo e la necropoli di Cerveteri. Per tutte le informazioni sul Parco archeologico di Cerveteri e Tarquinia: www.beniculturali.it



Sopra e nella pagina a fianco, la necropoli di Cerveteri; a destra, la Cascata dell'Arenile

noro di Cerveteri fino a sfociare nel Tirreno, formando una serie di suggestive cascate in questa parte di territorio. A renderle possibili, il mix di tufo, sensibile all'erosione, e di resistente basalto disseminati in tutta l'area da un apparato vulcanico molto attivo a partire da 600 mila anni fa.

Tra queste, la **Cascata del Moro**, chiamata anche dell'Ospedaletto, un salto di una ventina di metri che forma un piccolo specchio d'acqua, seguita dopo qualche chilometro dalla bellissima cascata di **Castel Giuliano** (o Cascata della Mola) con il suo laghetto e la piccola spiaggia in sostare. Per i più avventurosi, si possono tentare i sentieri per le altre cascate, quella dell'Arenile, la balneabile Braccio di Mare e quella del Vaccinello, mentre il ritorno sul vecchio tracciato della Sassaia riporta lungo Via degli Inferi e da lì fino al punto di partenza, consentendo di ammirare diversi paesaggi, tra cui i resti della seicentesca **Ferriera Pontificia** dove avveniva la lavorazione del ferro estratto all'Isola d'Elba.



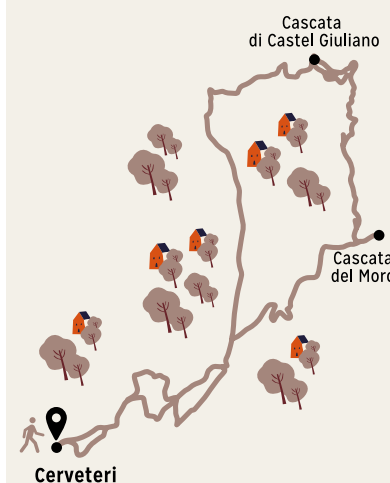
Info

- Lunghezza: 11,8 km
- Dislivello in salita: 495 mt
- Dislivello in discesa: 495 mt
- Quota minima 98 mt
- Quota massima 241 mt
- Difficoltà: Escursionistica
- Durata: 4/5 ore

Punti d'interesse

- area archeologica di Cerveteri,
- cascata del Moro,
- cascata di Castel Giuliano
- Periodo consigliato: tutto l'anno, con scarpe da trekking alte e impermeabili.
- Per info: www.ogniquota.it

Il percorso



Escursioni nella storia tra guerre e fede



di **Francesca Petrarca**

Un'escursione nella storia, di grande impatto emotivo, dove la memoria del passato trova rifugio e ricorda episodi drammatici in cui persero la vita tante anime che si trovarono coinvolte in cruenti scontri nella Battaglia di Monte Cassino durante la Seconda Guerra Mondiale. “La Cavendish Road è un sentiero con una valenza storica notevole - spiega **Diego Magliocchetti** accompagnatore di escursionismo del Club Alpino Italiano - oltre ad aver rappresentato un punto strategico bellico, ha anche un valore religioso perché battuto dai pellegrini in occasione della Pentecoste. Ogni volta che lo percorro mi sembra di vedere gli occhi e i volti dei soldati, è un'emozione che arriva dritta al cuore. Hanno sacrificato le loro vite per la nostra libertà. Si tratta di un sentiero adatto a tutti. Un'occasione per riscoprire la storia e stare in contatto con la natura”.

Dalla piazza della **Pace di Caira**, frazione di Cassino, ci si dirige a piedi verso via Cavatelle e poi via Monacato, dove sulla sinistra evidenti cartelli e segnavia rosso-bianco-rosso e bian-

co-rosso del sentiero 801 CAI conducono alla Cavendish Road, la strada militare costruita in pochi giorni da genieri indiani e neozelandesi nel marzo del 1944, ampliando una storica mulattiera che venne utilizzata dalle forze alleate nel tentativo di sferrare l'attacco alle spalle delle postazioni difensive tedesche situate nell'area dell'Abbazia di Montecassino. Il sentiero, che raggiunge la Masseria Albaneta, venne utilizzato dalle forze alleate durante la Terza Battaglia di Montecassino (Operazione Dickens) e dai polacchi durante la quarta e ultima battaglia di Montecassino (Operazione Diadem).

Il tracciato, che si snoda tutto a nord dell'Abbazia, si presenta abbastanza agevole. Per un tratto è aderente al Vallone del Dente, tagliando l'omonimo torrente, raggiunge la Valle di Pozzo Alvito da dove prosegue su tratti pianeggianti fino all'area del monumento detto “il Carro Armato” costituito dai resti di un carro armato Sherman. Suggestiva è la croce realizzata con i cingoli dello stesso. Subito dopo, in direzione della Masseria Albaneta, una de-

viazione sulla sinistra conduce dapprima alla “Casa del Dottore”, poi alla Stele dedicata ai fucilieri dei Carpazi, posta a quota 593 m. Qui una toccante riflessione è scolpita su una lastra di marmo: “Per la nostra e la vostra libertà noi soldati polacchi demmo l'anima a Dio, i corpi alla terra d'Italia, alla Polonia i cuori” (Boleslaw Kobczyński).

Doverosa una sosta al **Cimitero Polacco** situato sulla sella nota come la Valle della Morte; qui riposano le salme di 1052 soldati del secondo corpo d'armata polacco caduti in battaglia, comprese quelle del Generale Anders e del Cappellano Arcivescovo di Gawlina, morti nel 1970 e qui seppelliti per loro espresso volere. All'ingresso del cimitero, una scritta incisa sul pavimento recita: “Passante, di alla Polonia che siamo caduti fedeli al suo servizio”. Il percorso di ritorno si snoda su quello di andata, dopo un'iniziale deviazione per la Masseria Albaneta. La **Masseria Albaneta** è un antico monastero fortificato, al centro di una tenuta compresa tra due creste

Info

- Lunghezza: 4,6 km
 - Tempo di percorrenza: 3 ore e 30 (senza soste)
 - Per il sentiero e le visite all'obelisco dedicato ai Polacchi, al cimitero e all'abbazia di Montecassino è necessaria l'intera giornata.
 - Dislivello totale: 450 m
 - Difficoltà: T/E
- Sentiero a cura del CAI Cassino

Il percorso



Sotto e a sinistra,
l'Abbazia di Montecassino



Camminando sul monte della maga addormentata



Il panorama dal Monte Circeo, con la lunga spiaggia di Sabaudia

Il promontorio del Circeo, parte dell'omonimo Parco Nazionale, è uno dei luoghi simbolo del Lazio ed ha da sempre affascinato popoli e naviganti, protagonista di leggende e del mito che narra che il promontorio coincida con l'isola di Eèa, luogo dove visse la Maga Circe. Al tempo della sua formazione, durante l'età Mesozoica, circa 180 milioni di anni fa, era inizialmente incluso in unico grande blocco con la catena montuosa dei Lepini. Per la sua conformazione appare, se ammirato di profilo, come l'immagine della Maga addormentata. Sulla sua cima ci sono i resti del tempio dedicato alla dea, un'area rettangolare allargata a mezzo di basamento, nel quale si riconoscono speroni di rinforzo eretti in epoche differenti e nel cui centro dovevano trovarsi un altare e un'edicola sacra contenente la statua della Maga. Questo luogo di culto era meta di pellegrinaggi ancor prima della fondazione della colonia romana di Circei. Per raggiungere il Picco, 541 metri sul livello del mare, si percorre il sentiero più lungo

e più conosciuto, il sentiero 750 che si può percorrere partendo da punti diversi. Dopo aver parcheggiato l'auto al **belvedere delle Crocette** in piazzale dell'Acropoli, si procede a piedi verso l'Osservatorio dell'Aeronautica di Monte Circello. Nei pressi di una cabina dell'Enel c'è la segnaletica che indica il percorso a destra. Chi volesse invece percorrere l'intera lunghezza può partire dal centro storico di San Felice Circeo, nei pressi del cimitero e salire lungo il sentiero segnalato anche come **sentiero delle Ceraselle**, in segnaletica verticale. Inizialmente la strada è asfaltata, poi si prosegue in salita nel fitto bosco, fino ad arrivare nuovamente alla strada asfaltata. Da questo punto si continua verso destra, fino a imbattersi in una cabina dell'Enel e il sentiero a destra che si inserisce di nuovo nel bosco. Alla fine della macchia, e in corrispondenza del **Fortino di Creta Rossa** si prosegue sulla cresta del Monte fino al **Picco di Circe**. Una volta in cima, guardatevi intorno, il panorama è davvero suggestivo, con il mare che ab-

braccia il promontorio su tre lati; da una parte si vede l'arcipelago delle isole pontine, dall'altra, la vista si affaccia sul golfo di Gaeta e, se non c'è foschia, in lontananza si intravede persino il Vesuvio. Sull'altro versante c'è la spiaggia di Sabaudia, una lunga lingua di sabbia che separa il mare dai **laghi costieri**: il lago di Paola, Caprolace, Monaci ed infine Fogliano. L'occhio arriva fino ai monti Lepini e la pianura pontina con il fazzoletto verde intenso della **Selva di Circe**, il bosco planiziaro più grande d'Italia. Per tornare indietro si può decidere di scendere a **Torre Paola**, oppure, semplicemente andare a ritroso. Questa ultima soluzione prevede una durata totale di 6 ore, soste escluse per una lunghezza di 8,89 km e un dislivello di 350 metri. La prima invece ha una lunghezza di 7,50 km, 5 ore circa andata e ritorno, sempre senza soste. Sentiero per escursionisti esperti, considerate le sue caratteristiche (nell'ultimo tratto è necessario usare le mani per progredire e il sentiero diventa piuttosto esposto).

E.P.

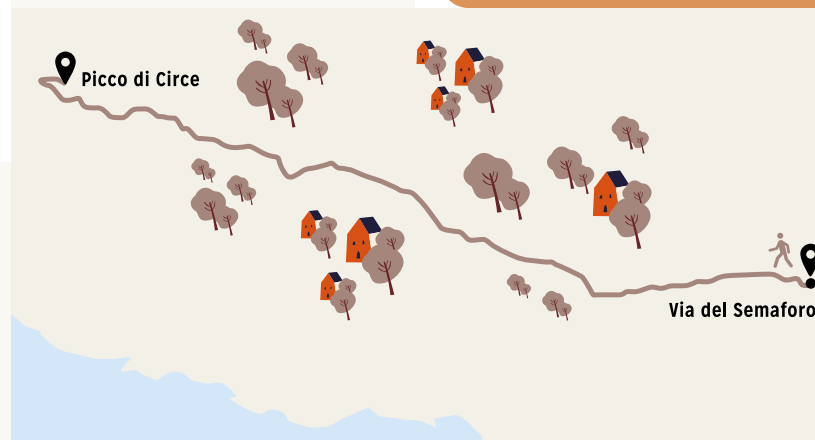
Info

- Lunghezza: 8,89 km a/r (sentiero 750 e 751)
- Lunghezza: 7,50 km a/r (sentiero 750)
- Difficoltà: EE
- Dislivello: 460 m
- Tappe e punti d'interesse: Resti del Tempio dedicato alla maga; panorama sulla cima; San Felice Circeo.
- Attrezzatura: abbigliamento e scarpe da trekking, cappello, occhiali da sole, crema solare, guanti e acqua.

Sconsigliato in piena estate.
Sentiero a cura di Giancarlo Pagliarici, guida AIGAE.

San Felice Circeo

Uno dei Borghi più belli d'Italia racchiuso nella sua cinta muraria dalle origini antichissime. Nel centro storico si trova la famosa Torre dei Templari, costruita dai monaci che vi soggiornarono intorno al 1200. All'interno di questa torre, merita una visita la mostra permanente Homo Sapiens et Habitat per conoscere le origini di questo territorio. In piazza Lanzuisi si affaccia anche il Palazzo Baronale, appartenuto alla famiglia Caetani, e oggi, sede del comune di San Felice Circeo.



La via delle greggi per l'altopiano



Affrontare il sentiero CAI 409 significa camminare nella storia del Terminillo, vuol dire salire dai 600 metri del paese di Lisciano fino agli oltre 1600 di Pian de' Valli sfidando un dislivello di mille metri ma soprattutto ammirando la Piana Reatina e i Monti Sabini. Il sentiero ha una lunga tradizione alle spalle e compare in molti documenti cartografici di fine Ottocento e del primo Novecento. In origine il sentiero storico Lisciano-Pian de' Valli era poco più di una mulattiera: cominciò a essere usato dal XVI secolo per condurre le greggi ai campi di altura e veniva percorso da montanari, pastori e mandriani, a cui si aggiunsero col tempo boscaioli e carbonai. Quando presero a diffondersi gli sport invernali i primi alpinisti lo scelsero per raggiungere velocemente la cima della Montagna di Roma. Si dice che utilizzasse questa via, ancor prima che la strada fosse costruita, Benito Mussolini quando

andava a sciare al Terminillo. Percorreva lo stretto sentiero a piedi o a dorso di mulo. Forse proprio la passione di Mussolini per lo sci e l'idea di rendere più agevole l'accesso alla Montagna di Roma fece sì che il progetto per la costruzione della strada venisse inserito alla fine degli anni '30 del secolo scorso tra le opere prioritarie, al punto che a risentirne furono pure gli stanziamenti per la bonifica della Piana Reatina. La strada poté contare su una vera e propria corsia preferenziale dato che gli interventi vennero conclusi nel giro di pochi anni. Per quell'epoca era un'opera tanto impegnativa sotto il profilo progettuale che all'avanguardia: pochi centri montani in Italia potevano contare su collegamenti così efficienti con la vetta.

Il percorso attuale non si discosta molto da quello precedente: si ricollega alla strada che porta all'abitato delle Macchiole. Il paese venne abbandonato all'inizio degli anni Ses-

santa del secolo scorso quando cominciò lo spopolamento della montagna. Lo storico sentiero, all'altezza di Pian di Rosce, non si discosta molto dall'attuale percorso della strada terminillese: vengono infatti aggirati i resti del castello medievale di Aspra abbandonato prima del XIII secolo. Tutta la zona tra Rosce e Pian de' Valli era sotto il controllo di Aspra. La vicina fonte dell'Acquaspra è un punto di vista privilegiato sulla Valle delle Melunghe e sul Pian di Rosce (1115 metri). Sfruttando tre attraversamenti a varie quote si bypassa la terminillese fino ad arrivare al camping, a quota 1445 metri. Nell'ultimo tratto del percorso si attraversa il bosco fino ad arrivare a Pian de' Valli (1614 metri), accanto alla Chiesa di S. Francesco dal caratteristico campanile rosso. All'interno del tempio troviamo uno dei mosaici absidali più grandi d'Europa: è dedicato alla creazione. Lungo il percorso non mancano le bacheche illustrative, ricche d'interessanti notazioni storiche.

R. G.



L'anello del Monte Pizzuto

Con l'anello del Monte Pizzuto si percorre la strada che collega Monte S. Giovanni in Sabina a Poggio Catino fino a toccare quota 1288 metri. Il sentiero di circa 8 km offre la possibilità di ammirare sia il versante di Roccantica che la vetta del Monte Tancia (1290 m). Si scende poi verso il Passo il Trivio (1122 m), lungo il Fosso di Valle Gemini per tornare alla base.

Info

- Sentiero CAI 409
- Difficoltà: E
- Lunghezza: 9 km
- Dislivello salita: 1000 m circa
- Durata: 3.30 ore

Tappe

- Lisciano
- Macchiole
- Pian di Rosce
- Pian de' Valli

In alto, il Monte Pizzuto; a sinistra, il Parco dei Monti Sabini; nella pagina a fianco, la Piana Reatina

Il percorso





Gli alti fusti secolari della foresta vetusta

di **Raffaella Galamini**

La Faggeta vetusta del **Monte Cimino** è un tempio della natura con i possenti alberi secolari a rappresentarne idealmente le colonne portanti. Vista la notevole importanza naturalistica, ecologica e paesaggistica è stata inserita dal 2017 tra i Patrimoni Mondiali dell'Umanità dall'Unesco. Il Monte Cimino (1053 metri), ricoperto da questa fitta vegetazione che si estende per quasi 50 ettari, costituisce la più alta vetta della catena montuosa dei Cimini e non teme rivali in tutto il territorio provinciale. Sono quasi 10mila le piante, anche con due secoli di vita e un'altezza da record europeo che si aggira sui 30 metri, a rappresentare un esempio da manuale di foresta vetusta.

L'estensione territoriale, la varietà dei panorami e soprattutto i continui cambi di colore del fogliame al variare delle stagioni regalano emozioni sempre nuove. Chi si avventura in questi boschi si trova a camminare attraverso boschi di alberi di alti fusti e massi di roccia lavica da cui, di volta in volta, si aprono scorci suggestivi

vi sul **lago di Vico**. Escursioni per riempire i polmoni d'aria pura e apprezzare il piacere del silenzio, rotto solo dai propri passi sulle foglie. Sono una decina i sentieri, ognuno con diversi pannelli esplicativi, per visitare al meglio l'oasi naturalistica. Soprattutto d'estate, quando in città il caldo è afoso, l'escursione sulla vetta del Cimino, a mille metri d'altezza, è piacevole e non particolarmente impegnativa. Cercando refrigerio, come una volta chi si avventurava per il bosco, lungo i fontanili sul percorso.

Il CAI in tempi recenti ha marcato il sentiero 123A con partenza dal palazzo comunale di **Soriano nel Cimino**: nel corso della salita alla vetta si incontrano alcune sorgenti storiche dal nome di Fonno de la Botte, Tre Fontanelle e Cozzano. Il tratto di sentiero di **Fonno de la Botte** è stato prima riportato alla luce e poi attrezzato da alcuni volontari di un'associazione locale: "La Menica Alta". Oggi quindi si può affrontare l'ascesa al Monte Cimino senza particolari ostacoli, anzi chi vuole praticare l'arrampicata può farlo sfruttando la

falesia presente lungo l'itinerario. Dopo essersi lasciati alle spalle i fontanili si attraversa la strada provinciale 62 Faggeta e si arriva alla faggeta monumentale.

Punto di snodo dell'escursione l'**aula didattica** della Faggeta del Monte Cimino dove vengono svolte attività e ci si può documentare sullo storico bosco. Si può scegliere di salire ancora arrivando fino alla vetta o altrimenti inoltrarsi lungo il sentiero CAI 103 tornando a scendere verso Soriano del Cimino. Sulla via del ritorno, costeggiando il ristorante **La Baita**, si attraversa un ripido percorso tra il fitto bosco di faggi fino a immettersi lungo la **Strada Romana** e da lì rientrare infine a Soriano. In alternativa seguendo la segnaletica allestita dal CAI nei boschi si possono visitare il borgo di **San Martino al Cimino** con l'abbazia cistercense e fare un tappa anche al **Monte Fogliano** che ricade all'interno della Riserva Naturale del Lago di Vico.



Sopra, la Faggeta Monumentale; nella pagina a fianco, Soriano nel Cimino

Info

- Sentiero CAI 123
- Difficoltà: E
- Dislivello: 572 m circa
- Lunghezza: 8 km circa
- Durata: 4 ore

Punti d'interesse

- Soriano nel Cimino
- Aula didattica della Faggeta
- Monte Cimino



La citazione

L'"orrida selva cimina": così lo storico latino Tito Livio descrive il bosco della Faggeta, ritenuto come "impenetrabile". Al punto che le legioni del generale romano Quinto Fabio Rulliano vacillarono e preferirono rinunciare ad avventurarsi in questi luoghi selvaggi.





ROMA

ADRIANO

via di San Basilio 2
www.hoteladriano.com
06 68802451
e 06 68802452

Ferie: mai

HOTEL

In un elegante e storico palazzo del '600 in centro, sorge l'hotel con una vista panoramica da cui poter scorre i tetti e i monumenti della città. Le camere, suddivise in diverse tipologie, hanno l'arredamento in stile moderno e i colori sono basati su tonalità di grigio, hanno pavimento in parquet e stoffe in velluto che oscurano l'ambiente e lo rendono più intimo. La colazione a buffet viene servita nella sala principale ma può essere gustata anche nel terrazzo della camera deluxe.



ROMA

ALBERGO ETICO ROMA

NOVITÀ

via Pisanelli 39
www.albergoeticoroma.it
06 45666730

Ferie: mai

HOTEL

Il primo hotel della capitale a promuovere l'ospitalità e la responsabilità sociale: qui ad accogliere gli ospiti ci saranno ragazzi con diverse forme di disabilità affiancati da professionisti del settore. Situato in posizione centrale, l'albergo dispone di camere arredate in stile moderno e colorato, tutte provviste di nuova tecnologia. Alcune delle stanze sono attrezzate per gli ospiti diversamente abili, rendendo così il soggiorno ideale per qualunque tipologia di viaggiatore.



ROMA

ALEPH

via di San Basilio 15
www.alephrome.com
06 4229001

Ferie: mai

HOTEL

Un edificio imponente e storico, che un tempo rappresentava una prestigiosa banca italiana, è oggi dimora di un hotel lussuoso decorato con marmi pregiati italiani e arredi moderni. La lobby è un'unione di elementi e gusti diversi: l'originale marmo verde cipollino tipico dello stile degli anni '30 a contatto con un pannello di onice retroilluminato e con cascate d'acqua creano un'atmosfera d'impatto, che accoglie l'ospite in un luogo sospeso nel tempo. Le numerose camere sono suddivise in tre tipologie differenti: comfort, deluxe e suite. Sono state tutte progettate a misura degli ospiti e delle loro esigenze. Spazio e stile diventano così il punto di unione delle stanze che sono costituite da mobili di design moderno, pavimenti in marmo e soffitti illuminati. I colori tenui donano agli ambienti ancora più luminosità e rendono il soggiorno rilassante. Il caveau è diventato oggi il centro benessere: la Gili Spa offre ai suoi ospiti trattamenti arabi, una sauna finlandese, vasche idromassaggio termali, tutto circondato da mosaici di marmo e con luce soffusa per rendere l'esperienza ancora più rilassante. Anche la cucina offre numerose opportunità: si può gustare un aperitivo sulla terrazza, usufruire dei due bar ognuno con differenti caratteristiche e, infine, assaggiare la cucina del ristorante ispirata alla tradizione italiana con ingredienti ricercati e di altissima qualità.



ROMA

ANANTARA PALAZZO NAIADI

piazza della Repubblica 48-49
www.anantara.com
06 489381

Ferie: mai

HOTEL

Una struttura dalla forma a mezzaluna che abbraccia per metà la storica e suggestiva piazza della Repubblica. Le camere, spaziose e classicamente eleganti, godono di un balcone con vista sulla piazza o di una tranquilla terrazza panoramica. L'hotel offre trattamenti benessere romani ispirati alle tradizioni orientali di Anantara. Il bar e il ristorante a bordo piscina con vista sulla piazza, rappresentano una vera e propria esperienza di lusso: qui potrete deliziare piatti di qualità.



ROMA

ATLANTICO

via Cavour 23
www.romehotelatlantico.it
06 485951

Ferie: mai

HOTEL

Un edificio in stile razionalista degli anni '30, disegnato dall'architetto Mario Loretì, offre 65 camere eleganti e ricercate. Le stanze sono ampie, luminose e moderne e la loro caratteristica principale è l'ambiente vintage, segnate da un fascino senza tempo dato dall'incontro di mobili in stile art déco con elementi moderni. Ognuna si basa su tonalità verde e viola, con bagni rivestiti in travertino e finestre doppie insonorizzate. Da gustare è anche un buon cocktail anche nel Bar21.



ROMA

BABUINO 181

via del Babuino 181
www.romeluxurysuites.com
06 32295295

Ferie: mai

HOTEL

Il rifugio chic rappresenta un punto di incontro tra storia locale e stile italiano contemporaneo, un locale con tutte le comodità e servizi. Eleganti camere rendono il soggiorno degli ospiti un'esperienza nuova con la percezione di essere in una vera casa romana non più in un hotel. Ogni suite è unica nel suo genere e presenta caratteristiche tra cui si può scegliere affinché si abbiano le proprie comodità: stemmi di palazzo e manufatti originali decorano l'ambiente della suite Moncada.



ROMA

BIO HOTEL RAPHAËL

NOVITÀ

largo Febo 2
www.biohotelraphael.com
06 682831

Ferie: mai

HOTEL

Un hotel interamente ricoperto di piante e fiori, situato in uno dei luoghi più suggestivi della capitale. La struttura è un vero e proprio museo d'arte nel quale poter ammirare le opere. Elegante e romantico, quest'albergo presenta camere dall'atmosfera calda e raffinata, con tessuti e quadri che ne impreziosiscono l'arredamento. Il ristorante biologico, vegetariano e vegano Maetaer Terrae delizierà gli ospiti con piatti di alta qualità realizzati con prodotti freschi e di stagione.



ROMA

BORGO PALLAVICINI MORI

NOVITÀ

via Tiberina 571
www.borgopallavicinimori.it
06 33630376

Ferie: mai

DIMORE DI CHARME

A pochi minuti dal centro si trova un borgo immerso nel verde delle campagne romane: un luogo nel quale ritrovarsi, avvolti dal dolce silenzio della natura. L'agriturismo, ideale per trascorrere le vacanze con la propria famiglia, presenta camere eleganti e tradizionali, con affaccio sugli scorci della collina, sulle antiche grotte di epoca etrusca e sulla valle del Tevere. Il borgo dispone di una spa e di un'ampia piscina, posizionata sotto un antico fienile interamente ristrutturato.



ROMA

BUONANOTTE GARIBALDI

via Giuseppe Garibaldi 83
www.buonanottegaribaldi.com
06 58330733

Ferie: mai

BED&BREAKFAST

Raffinata ed elegante, questa guesthouse si caratterizza per l'atmosfera rilassante, data dall'arte e dagli arredi sofisticati. Le camere, ciascuna con la propria personalità, si alternano tra dettagli bohemien, colori ispirati ai tramonti romani e dipinti della proprietaria di casa, Luisa Longo. Il giardino farà immergere gli ospiti in una vera e propria oasi di pace: Buonanotte Garibaldi vi porterà alla scoperta di opere di fiber art, per un soggiorno unico nel cuore di Roma.



ROMA

CAMPO DE' FIORI

via del Biscione 6
www.hotelcampodefiori.com
06 6874886

Ferie: mai

HOTEL

Gli ambienti romantici e raffinati di questo boutique hotel si sposano con il panorama pittoresco del quartiere di Campo de' Fiori, rendendo il soggiorno davvero suggestivo. Le camere, accoglienti e confortevoli, sono impreziosite da tessuti pregiati, quadri ed elementi che richiamano continuamente lo stile barocco. Gli spazi comuni e la terrazza panoramica su vari livelli, consentono agli ospiti di vivere momenti unici nel cuore di Roma, avvolti da un'atmosfera elegante e senza tempo.



ROMA

CANFORE

via Pedica Cavalloni 42
www.icanfore.it
06 71350578

Ferie: mai

BED&BREAKFAST

Un agriturismo a gestione familiare, immerso nel verde della campagna romana, vicino al parco archeologico della via Appia Antica. Un luogo semplice e accogliente, in cui potersi rilassare lontani dal caos ma comunque a pochi passi dal centro di Roma. Gli ospiti, durante il soggiorno, possono dedicarsi ad attività come l'equitazione o il trekking, gustare un aperitivo a bordo piscina o deliziare il palato con le specialità gastronomiche preparate dal ristorante con prodotti locali.



Alberto Giacobbe

Alberto Giacobbe

Paliano (FR)

contrada San Giovenale
vinigiacobbe.it
T 0775 579198

NOVITÀ

Questa bella realtà a conduzione familiare fu fondata nel 1939 da Leopoldo Giacobbe, che acquistò un piccolo appezzamento di terreno proprio in cima al colle San Giovenale, posizione ideale per la coltivazione della vite. Al timone gli succedono il figlio Alino e il nipote Alberto, che nel 2008 prende la conduzione. Attualmente l'azienda si estende per una superficie complessiva di circa 15 ettari, tra i comuni di Paliano, Piglio ed Olevano Romano. I terreni disposti ad una maggiore altitudine sono dedicati al Cesanese d'Afile, che si avvantaggia delle particolari composizioni chimiche del terreno, mentre quelli più in basso sono destinati alla Passerina del Frusinate.

Segnaliamo:

- Cesanese del Piglio Superiore Riserva "Lepanto"



Andrea Occhipinti

Andrea Occhipinti

Gradoli (VT)

loc. Montemaggiore snc
occhipintiandrea.it
T 335 5789773

Andrea Occhipinti è uno dei virtuosi artefici del rinascimento enologico dell'Aleatico di Gradoli. La cantina si trova a Montemaggiore, inserita del corpo centrale dei vigneti a circa 500 metri di altitudine, verso il bacino d'acqua. La produzione, sul versante nord-occidentale del lago di Bolsena, è volta a valorizzare le caratteristiche dei due vitigni autoctoni di Gradoli. In vigna, l'apporto è pienamente rispettoso delle stagioni e delle piante; in cantina, gli interventi sono ridotti al minimo. Protagonista, assieme all'Aleatico, il Grechetto Rosso, varietà locale, clone del Sangiovese. Nella gamma produttiva non mancano interpretazioni coraggiose, come l'Aleatico vinificato in bianco.

Segnaliamo:

- Lazio rosso Igt "Rosso Arcaico"



Antiche Cantine Migliaccio

Luciana Sabino

Ponza (LT)

via Pizzicato 9
antichecantinemigliaccio.it
T 339 2822252

Ha inizio nel 1734 l'avventura vitivinicola della famiglia Migliaccio, grazie a un editto di Carlo di Borbone che assegnò in "enfiteusi perpetua" a favore di Pietro Migliaccio la zona denominata Fieno. Oggi da Luciana Sabino e suo marito Vittorio portano avanti l'eredità familiare trasformata in vigna: vera e propria viticoltura eroica, dal momento il lavoro in campagna sui ripidi pendii non può avvalersi di alcun tipo di meccanizzazione. Saldamente ancorate alle tradizioni ampelografiche isolane le uve, allevate a piede franco: Biancolella, Aglianico, Forastera, Guarnaccia e Piediroso, distribuite sui filari d'un vigneto di 3 ettari, danno vita a vini fortemente identitari.

Segnaliamo:

- Fieno di Ponza Bianco



Cantina Sant'Andrea

Famiglia Pandolfo

Terracina (LT)

via Renibbio 1720,
loc. Borgo Vodice
cantinasantandrea.it
T 0773 755028

Alla famiglia Pandolfo si deve parte della storia vinicola della zona. Oggi Cantina Sant'Andrea conta circa 90 ettari vitati, articolati in tre vigneti ad Aprilia, Borgo Vodice e Terracina. Ad Aprilia si coltivano Merlot, Syrah, Cabernet Sauvignon, Malvasia Puntinata e Chardonnay; a Borgo Vodice, cuore storico dell'azienda, trovano spazio i vitigni tipici della Doc Circeo - Trebbiano e Malvasia per il bianco, Merlot e Sangiovese per il rosso - ma anche Syrah, Petit Verdot, Cabernet Sauvignon, Chardonnay, Montepulciano, Cesanese e Malvasia Puntinata. Il vigneto di Terracina è coltivato a Moscato di Terracina, Cesanese, Aleatico e Abbuoto.

Segnaliamo:

- Moscato di Terracina Doc Secco "Oppidum"



Casale del Giglio

Antonio Santarelli

Latina (LT)

Strada Cisterna - Nettuno
km 13, loc. Le Ferriere
casaledelgiglio.it
T 06 92902530

Nel 1967 comincia l'avventura di "Casale del Giglio", frutto dell'amore della famiglia Santarelli per il territorio dell'Agro Pontino, nei terreni ricchi di fascino in località Le Ferriere, poco distante dal suggestivo insediamento di Satricum. Un poderoso progetto di ricerca, iniziato nel 1985, ha condotto l'azienda a produrre vini di rilevante qualità, negli anni sempre più considerati e apprezzati. La linea di produzione mira a valorizzare e interpretare le varietà alloctone nel terroir laziale: Merlot e Petit Verdot da Bordeaux, Petit Mansang dalla Guasconia e Viognier e Syrah dalla Valle del Rodano si sono perfettamente adattate al terroir dell'Agro Pontino e al suo microclima.

Segnaliamo:

- Bianco Lazio Igt "Satrico"



Casale della Ioria

Paolo Perinelli

Acuto (FR)

piazza Regina Margherita 1
casaledellaioria.com
T 0775 56031

Tra i capofila del comparto vitivinicolo del Piglio, Casale della Ioria è artefice di un movimento di valorizzazione e divulgazione delle qualità del Cesanese. I vigneti sorgono in zona collinare a circa 400 metri sul livello del mare, immersi tra boschi e uliveti, tra Anagni e Paliano, nel cuore della Ciociaria. Circa 40 ettari di vigneto, coltivati con le varietà classiche del territorio: oltre al Cesanese, sia Comune che di Afile, parte della produzione è dedicata alla Passerina e alla rara Olivella. La viticoltura segue metodi a basso impatto ambientale e in cantina si vinifica riducendo al minimo gli interventi enologici, per dar vita a vini espressivi e nitidi.

Segnaliamo:

- Cesanese del Piglio Docg Superiore Riserva "Torre del Piano"



Castel de Paolis

Fabrizio Santarelli

Grottaferrata (RM)

via Val de Paolis
casteldepaolis.com
T 06 9412560

Giulio Santarelli ha intrapreso un percorso di studi e sperimentazione, in collaborazione con il prof. Attilio Scienza per il recupero delle varietà dei vitigni autoctoni pregiati, nonché l'impianto nei terreni vulcanici di Grottaferrata di varietà di altre regioni e di origine francese. Nel 1988 la prima vendemmia sperimentale a cui seguì la scelta delle varietà che avevano dato i migliori risultati; nel 1993 la prima produzione con il brand aziendale. I vigneti aziendali, tutti di proprietà, si trovano a Grottaferrata, a 270 metri sul livello del mare, attigui all'azienda, situata proprio sulle rovine del Castello di epoca medievale, dal quale prende il nome.

Segnaliamo:

- Igt Rosso Lazio "Campovecchio"



Castello di Torre in Pietra

Filippo Antonelli

Fiumicino (RM)

via di Torrimpietra 249
castelloditorreinpietra.it
T 06 61697070

Era il 1926, quando il senatore Luigi Albertini acquistò la tenuta, fondando l'azienda Torre in Pietra a Fiumicino. Rimodernati gli impianti, ristrutturata e dotata di tecnologie al passo coi tempi la cantina storica la produzione vitivinicola ha visto un grande exploit. Le vigne sono coltivate in regime biologico, su terreni di origine pleistocenica, che si collocano a un'altitudine non superiore ai 50 metri s.l.m., e anche in cantina gli interventi enologici sono dosati con grande parsimonia. Quello che nel Medioevo era un severo borgo fortificato, è oggi un luogo dove, grazie all'Osteria dell'Elefante, è possibile vivere esperienze gastronomiche, assaporando piatti realizzati nel rispetto della stagionalità. *

Segnaliamo:

- Roma Malvasia Puntinata