

## LA CIOCIARIA

La regione storica della Ciociaria, millenario ponte geografico tra Roma e Napoli, coincide quasi perfettamente con la provincia di Frosinone ed alcuni comuni delle provincie di Roma e Latina.

L'origine del nome deriva dalle "ciocie", antichissime e caratteristiche calzature portate una volta dai suoi pastori, fatte di un solo pezzo di cuoio, fermate al piede da stringhe, anche esse di cuoio, e avvolte attorno al polpaccio, a sua volta rivestito da una fascia di tela bianca.

La storia e lo spirito della Ciociaria si sono forgiate in intima connessione con le forme del territorio.

Dall'epoca pre-romana, con le antichissime acropoli circondate da mura megalitiche, all'età imperiale, con prospere città sulla via Latina.

La terra che vediamo oggi è però soprattutto quella che ha preso forma nei primi secoli del Medioevo, con l'opera civilizzatrice delle abbazie Benedettine e lo splendore della Città dei Papi.

Una Terra da scoprire e conoscere attraverso un viaggio nel passato tra storia, mito e leggenda sulle orme di Cicerone, S. Tommaso e S. Benedetto.

## ITINERARI

### LUOGHI DI CELESTINO V

#### **Ferentino – Fumone**

**FERENTINO** città Ernica di origine antichissima, conserva ancora ben visibile la cerchia di mura megalitiche lunga circa due chilometri con dodici porte. Sovrasta la città l'antichissima e possente **Acropoli** in opera poligonale sul cui piazzale si erge il **Duomo** romanico dell'XI sec. ed il Vescovado del XIII sec. Poco lontano il **Mercato Romano** di età repubblicana ed il **Palazzo dei Cavalieri Gaudenti**. Di particolare bellezza la chiesa di **S. Maria Maggiore**, primo esempio di architettura cistercense in Italia (1150), e la romanica chiesa di **Sant'Antonio Abate** che ha custodito per un periodo le spoglie di papa Celestino V di cui si conserva la pietra tombale.

**FUMONE**, "Olimpo di Ciociaria" e antica rocca che domina, dall'alto dei suoi 800 metri, la vista di oltre 40 paesi: in passato in caso di invasioni nemiche, una colonna di fumo veniva innalzata per segnalare a Roma il pericolo e durante il medioevo il "castrum" fu adibito a **prigione** di stato per i nemici della Chiesa e fra questi lo stesso **Celestino V**, il papa dantesco del "gran rifiuto". Questo **castello**, luogo storico di fascino e di misteri, oggi appartiene ai marchesi Longhi-De Paolis ed è visitabile. Particolarmente suggestivo il **borgo medioevale**.

Possibilità di cena tipica con animazione in ambientazione medioevale nell'antica cantina con volte di pietra a crociera risalente all'anno Mille.

### NELLA TERRA DEI CICLOPI

#### **Alatri – Veroli - Arpino**

**ALATRI** antica città Ernica fondata secondo la leggenda da Saturno, è tra i centri ciociari più ricchi di storia. Di grandissimo interesse l' **Acropoli** (VI sec. a.C.) uno dei più perfetti e meglio conservati complessi di mura ciclopiche esistenti in Italia. Sulla sua sommità si leva la **Cattedrale** con l'imponente facciata seicentesca. Di notevole pregio artistico la chiesa di **S. Maria Maggiore** di stile romanico-gotico, il **Palazzo Gottifredo**, costruzione gotica del XIII sec. sede del Museo Civico, la romanica chiesa di **S. Francesco** dai bellissimi affreschi quattrocenteschi.

**VEROLI** città Ernica cinta da mura ciclopiche, offre la possibilità di ammirare l'unico esempio di calendario romano su pietra dedicato ai "**Fasti Verulani**" (I sec. d.C.), in cui venivano annotate le feste, le ricorrenze e i mercati. La **Basilica di S. Maria Salome**, patrona della città e testimone del martirio di Cristo, è famosa per la sua **Scala Santa** che concede lo stesso privilegio di quelle più celebri di Gerusalemme e di S. Giovanni Laterano di Roma. Nella bellissima piazza del Comune il **Duomo di S. Andrea** con il ricco e prezioso **Tesoro** e la settecentesca **Biblioteca Giovardiana**, fondata nel 1773, con 18.000 volumi tra cui rari e preziosi incunaboli e manoscritti. Caratteristico il **borgo medioevale di S. Croce** con eleganti palazzi trecenteschi.

**ARPINO**, patria di tre grandi personaggi dell'epoca romana - *Marco Tullio Cicerone*, *Caio Mario* e *Marco Vipsanio Agrippa*, genero di Ottaviano e costruttore del Pantheon - ospita nel quartiere di Civitavecchia l'**Acropoli** con le imponenti mura ciclopiche, l'**Arco a Sesto Acuto (IV sec. a.C.)** porta megalitica unica al mondo per la sua forma, la **Torre medioevale** e il pittoresco borgo con la chiesa di S. Vito Martire. Al centro del paese, la Piazza del Municipio, raffinato salotto del Settecento con la **chiesa di S. Michele**, il Palazzo Comunale e il Liceo Ginnasio Tulliano.

### CASTELLI E BORGHI MEDIOEVALI

#### **Alvito -Vico nel Lazio - Boville Ernica – Amaseno – Torre Caietani – Vicalvi - Fiuggi**

**ALVITO**, antico possedimento benedettino (sec.X), al centro della valle di Comino, poi contea dei Signori d'Aquino, ducato con i Galli, è sovrastata da un'imponente rocca dove sorge il borgo medioevale le cui mura lo collegano al Castello con le sue torri cilindriche. Il bellissimo centro storico è ricco di edifici e monumenti di grande valore tra cui il Palazzo Ducale, costruito nel '500 e rimaneggiato nel '700. Interessante la visita alla città fantasma "Villaggio Cortignale", un agglomerato completamente disabitato da oltre 400 anni.

**VICO DEL LAZIO** grazioso centro medioevale e capolavoro di architettura militare, definito la “Carcassonne di Ciociaria” presenta una meravigliosa cinta muraria, con 24 torri e quattro porte di accesso di epoca medioevale. Ben conservati l’elegante **Palazzo del Governatore** e la parrocchiale di **S. Michele Arcangelo**, con bella facciata in pietra ed altare ornato da un prezioso mosaico bizantino

**BOVILLE ERNICA**, cinta da una imponente cerchia di mura medioevali con ben 18 torri, è un bel borgo dagli scorci pittoreschi. Tra i monumenti di maggior pregio la chiesa di **San Pietro Ispano** con la cappella Simoncelli che ospita tesori inestimabili come il mosaico con la figura d’angelo di Giotto, le statue di San Pietro e San Paolo del Bregno, un bassorilievo del Sansovino. Belli il **Castello Filonardi**, costruzione medioevale trasformata nel Cinquecento e attualmente sede di un monastero benedettino e i **Palazzi Rinascimentali** delle famiglie gentilizie Filonardi, De Angeli, Simoncelli, Marziali, Cometti.

**AMASENO** piacevole borgo medioevale, presenta interessanti mura di cinta rafforzate da case-torri. Imponente il castello medioevale che troneggia sul paese. Il gioiello architettonico della cittadina è rappresentato dalla chiesa gotico-cistercense di **Santa Maria**, definita “una delle chiese di villaggio meglio edificate e meglio costruite tra quelle che si possono vedere in Italia”, con facciata in pietra ornata da rosone. Nell’interno della chiesa si possono ammirare un elegante pulpito medioevale in pietra scolpita, un trittico del XIII sec. ed affreschi di buona fattura. Questa chiesa è teatro da secoli del **miracolo dello scioglimento del sangue di S. Lorenzo** che avviene ogni anno tra l’8 ed il 9 di agosto.

**TORRE CAIETANI** le cui origini risalgono al X secolo, si è tutta sviluppata intorno al **castello medioevale** XIII secolo dalla poderosa struttura a quadrilatero. Oggi appartiene alla famiglia Teofilatto che lo ha aperto al pubblico per visite e cerimonie.

**VICALVI** dominato dall’imponente mole del **castello longobardo (sec. XII)** fortezza imprendibile dove si ritirarono le truppe dell’imperatore Carlo V durante la guerra contro il re di Francia Francesco I per il predominio sull’Italia.

**FIUGGI** si compone di due centri: Fiuggi Città, **centro storico di origine medioevale** che sorge su un colle; Fiuggi Fonte, l’abitato moderno in cui si trovano la **Fonte di Bonifacio VII** e la **Fonte Anticolana** e la maggior parte delle strutture ricettive. Fiuggi Città ha conservato la struttura e l’aspetto medioevale con piazzette, ripide straducce e incantevoli vicioletti. Eleganti i palazzi padronali **De Medici**, con il famoso “pozzo delle vergini”, Falconi e Martini.

Sulla graziosa **Piazza di Trento e Trieste** si aprono l’edificio in stile Liberty del **Grand Hotel Città di Fiuggi** attualmente sede della scuola alberghiera e il neorinascimentale **Palazzo del Comune**. Interessante anche la **Collegiata di San Pietro** che custodisce opere della scuola romana del Seicento.

#### **CIOCIARIA ARCHEOLOGICA: TRA MUSEI E AREE ARCHEOLOGICHE**

**Museo Preistorico di Pofi - Zona Archeologica “Casale” e Museo Civico Archeologico di Castro dei Volsci – Parco Archeologico di Fregellae e Museo Archeologico di Ceprano - Parco Archeologico e Museo Archeologico Nazionale di Cassino**

La Ciociaria ospita tra i suoi centri una serie di interessantissimi musei che raccolgono le testimonianze delle fasi più antiche di questa terra. Le testimonianze più remote della vita umana in Ciociaria sono conservate nel **Museo Preistorico** di Pofi, dove sono conservati alcuni resti dell’ “Uomo di Ceprano”, il più antico Homo Erectus conosciuto in Europa, databile a circa 900.000 anni fa.

Molto interessante la **Zona Archeologica “Casale”** (23.000 mq) di Castro dei Volsci con resti di villa imperiale romana con annesso impianto termale ed il **Museo Civico**.

Non lontana, in località Isoletta (Arce), il **Parco Archeologico di Fregellae**, fondata dai romani nel 328 a.C. sulla Via Latina e poi distrutta dai romani nel 125 a.C. Sono visibili i resti di edifici pubblici e di case di abitazione. Molti reperti di Fregellae sono esposti nel **Museo Archeologico** di Ceprano. Proseguendo lungo la Via Latina troviamo l’importante città romana “Casinum”, l’attuale Cassino. Nel **Museo Archeologico Nazionale** di Cassino sono esposti reperti preromani e romani. Nel **Parco Archeologico** annesso al museo si possono ammirare il Teatro, l’Anfiteatro e l’imponente sepolcro di Ummidia Quadratilla.

#### **SULLE ORME DEI SANTI**

**Certosa di Trisulti (Colleparado) – Abbazia di Fossanova (Priverno) – Abbazia di Casamari (Veroli) – Abbazia di Montecassino (Cassino) – Abbazia di San Domenico (Sora) - Sacro Speco e Monastero Santa Scolastica (Subiaco) .Castello Ducale dei Conti d’Aquino (Monte San Giovanni Campano)**

**CERTOSA DI TRISULTI**, complesso monastico cistercense, immerso nel verde dei boschi ai piedi del monte Rotonaria, fondato da Innocenzo III nel 1204. Splendida la **Antica Farmacia delle Erbe**, dove i possono ammirare i vasi in terracotta maiolicata che contenevano spezie, unguenti, medicinali droghe, risalenti al XII secolo.

**ABBZIA DI FOSSANOVA** consacrata nel 1208, in stile gotico- cistercense, è la più antica di quest'ordine in Italia. Qui vi morì nel 1274 S. Tommaso d'Aquino. Seguendo le orme del Santo interessante la visita del **Castello Ducale dei Conti d'Aquino a Monte San Giovanni Campano**, dove S. Tommaso nel 1273 fu rinchiuso dal padre.

**ABBZIA DI CASAMARI** che insieme a quella di Fossanova è nella storia dell'architettura un caposaldo stilistico delle forme gotiche-cistercensi in Italia. Di notevolissimo interesse la Chiesa, la Sala Capitolare, il Refettorio ed Chiostro.

**ABBZIA DI MONTECASSINO** fondata da San Benedetto nel 529 fu durante il Medioevo un importante centro per la diffusione del monachesimo in Europa. Più volte distrutta e ricostruita nei secoli, l'abbazia fu rasa al suolo nel bombardamento del 15 febbraio 1944 e ricostruita nell'immediato dopoguerra sullo stile che la caratterizzava prima del bombardamento. La cripta della Chiesa ospita le reliquie del Santo fondatore.

**ABBZIA DI SAN DOMENICO** fondata da San Domenico da Foligno nel 1011 in stile romanico, rifatta in forme cistercensi nel 1250 circa, è stata quasi completamente ricostruita dopo il terremoto che la danneggiò gravemente nel 1915. Di particolare interesse il portale maggiore della Chiesa decorato da un archivolto proveniente da una villa romana (forse la villa di Cicerone che sorgeva nella zona) e la cripta dalla bellezza primitiva che conserva il corpo del Santo fondatore.

**SACRO SPECO E MONASTERO DI SANTA SCOLASTICA** Di grande interesse artistico e religioso il **Monastero di Santa Scolastica**, unico superstite dei tredici fondati nella zona da San Benedetto prima che si trasferisse a Montecassino. Vasto complesso di edifici accentrati attorno ai tre chiostri e alla chiesa dominante con il suo campanile romanico. A pochi chilometri il **Sacro Speco o Monastero di San Benedetto**, sorto nel XII sec. sopra la grotta dove il Santo passò i primi anni di vita monastica. Splendidi gli affreschi medioevali che ornano le numerose celle e grotte del complesso monastico.

#### NELLA CITTA' DEI PAPI: ANAGNI

**ANAGNI**, città di aspetto medioevale, posta su uno sperone roccioso a dominio della Valle del Sacco, antica capitale degli Ernici, cui risalgono le mura poligonali. La città è famosa soprattutto perché residenza e patria di quattro Papi tra cui Bonifacio VIII fondatore nel 1300 del Giubileo. Splendida la **Cattedrale** romanica del 1077, rimaneggiata in forme gotiche nel '200. **La cripta**, con pavimento cosmatesco, è definita la "Cappella Sistina del medioevo", con affreschi del periodo 1231-1255. In questa chiesa nel 1160, Papa Alessandro III scomunicò Federico Barbarossa e l'antipapa Vittorio IV. Nel centro rigorosamente medioevale: il **Palazzo Civico**, la **Casa Barnekow** ed il **Palazzo di Bonifacio VIII** con la sala del famoso schiaffo.

#### NATURA

**San Donato Val di Comino, Isola del Liri, Trevi nel Lazio, Collepardo, Riserva Naturale Lago di Posta Fibreno, Parco Naturale "La Selva" di Paliano, Grotte di Pastena.**

**SAN DONATO VAL DI COMINO**, centro del versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, comprende nel suo territorio la gola di **Forca d'Acero** e l'area di **Macchiavanna**, utilizzata come pista da sci di fondo in inverno e incontaminata area d'escursione nelle altre stagioni. Il paese presenta un centro storico armonico e ben conservato con il medioevale rione Castello. Importante il **Centro di Cultura Ambientale**, uno spazio polifunzionale per la "lettura" dell'ambiente con un'attenzione particolare al Parco Nazionale d'Abruzzo. Lo studio avviene attraverso dispositivi virtuali, vetrine, pannelli, fossili. Il Centro è dotato anche di una Foresteria in grado di ospitare 30 studenti e di uno spazio per il pranzo.

**ISOLA DEL LIRI** è nota soprattutto per la cascata omonima che costituisce un'interessante attrazione naturalistica. L'ambiente intorno al salto d'acqua di circa 30 metri, in pieno centro cittadino (unico caso in Europa) è costituito dal verde della ricca vegetazione e dalla presenza storica del medioevale **Castello Boncompagni-Viscogliosi** che domina la cascata con la sua imponente mole.

**TREVI NEL LAZIO**, uno dei principali centri del Parco Regionale dei Monti Simbruini, comprende nel suo territorio la porzione più importante degli **Altipiani di Arcinazzo**, una delle stazioni climatiche più frequentate del centro Italia. Gli Altipiani possiedono una struttura ricettiva di prim'ordine e sono la base di partenza sia per chi pratica lo sci nelle vicine stazioni di Campocatino, Campo Staffi e Monte Livata, sia per passeggiate ed escursioni nei prati e nei boschi fino all'Arco di Trevi (costruzione di epoca romana), situato lungo il pendio che conduce al massiccio di Campocatino. Nei pressi di Trevi nel Lazio si ha anche la bella **Cascata**, formata dalle acque del fiume Aniene, che origina un laghetto. Infine il paese ha un bel centro storico con resti della antica acropoli su cui si eleva la medioevale **Rocca dei Caetani**.

**COLLEPARDO**, oltre ad essere un grazioso centro di origine medioevale (conserva resti di mura con torri e antiche case), offre diverse attrattive naturalistiche. Nel suo territorio troviamo le **Grotte dei Bambocci**, così dette per la forma delle rocce somiglianti a figure umane, lunghe 180 m e con vasti ambienti ricchi di stalattiti e stalagmiti. Non lontano dalle Grotte, il suggestivo **Pozzo d'Antullo** costituisce una vera rarità naturale: è una grande voragine carsica con un diametro medio di 100 m e una profondità di 60 m, originatasi per sprofondamento della volta di una caverna. Ancora a Collepardo troviamo il **Giardino Botanico "Flora Ernica"**, istituito dal WWF nel 1985. Esso rappresenta l'unico giardino botanico di flora appenninica spontanea del centro Italia ed ospita 400 specie di piante spontanee che crescono tra roccette, boschi, prati, radure, acquitrini che riproducono l'ambiente originario delle piante. Infine a Collepardo è possibile visitare il **Museo delle Erbe** in cui sono esposte centinaia di piante officinali unitamente a strumenti per la lavorazione e trasformazione delle erbe.

**RISERVA NATURALE LAGO DI POSTA FIBRENO** è una delle oasi naturalistiche più belle dell'Italia centrale. Il Lago, con la zona della Piana del Fibreno (il fiume emissario del lago) e delle colline adiacenti, è stato istituito Riserva Naturale nel 1983. Nelle acque gelide e limpide del lago, provenienti dai vicini monti del Parco Nazionale d'Abruzzo, si trova **"l'isola galleggiante"** formata per l'accumulo di radici, filamenti, torba e alghe. L'isola, citata da Plinio il Vecchio 2000 anni fa, è visibile dal sentiero natura **"Puzzillo"**, uno dei quattro sentieri natura che permettono di apprezzare il lago in tutta la sua selvaggia bellezza.

**PARCO NATURALE "LA SELVA" DI PALIANO** è una grande parco faunistico creato e gestito dal principe Antonello Ruffo di Calabria nel comune di Paliano. Si estende su 450.000 mq di terreno boscoso e radure, un terzo del quale è occupato da piccoli laghi in cui vivono molte specie di uccelli acquatici. Ideale per l'osservazione degli uccelli acquatici e lo studio di ecosistemi umidi, offre servizi di ristoro e spazi verdi aperti ai visitatori. La cittadina di **Paliano**, cinta da mura, ha un grazioso centro storico medioevale sovrastato dalla possente mole della **Rocca**, antico castello ducale. Interessante la parrocchiale di **S. Andrea** con i monumenti funerari della famiglia dei Colonna e il **Palazzo Colonna** con pregevoli dipinti di paesaggi romani del Settecento.

**GROTTE DI PASTENA** sono poste in fondo ad una vallata carsica e si estendono per 880 m il ramo fossile e 2217 m il ramo attivo. Le rocce hanno un'età compresa tra gli ottanta e i cinquanta milioni di anni. Di grande suggestione la galleria delle Meraviglie, la sala del Salice Piangente e la sala del Monte Calvario, così chiamata perché una grossa formazione di roccia e di fango forma una collinetta su cui alcune stalagmiti sembrano raffigurare tre croci, proprio come sul Monte Calvario.

Il territorio carsico di Collepardo e luogo di singolari fenomeni geologici, che hanno lasciato tracce di eccezionale interesse naturalistico. Tra questi le **GROTTE di COLLEPARDO** ed il **POZZO D'ANTULLO**, una rarissima dolina carsica profonda 50 metri e larga 140 metri sulla cui origine sono fiorite molte leggende popolari. Da ammirare il Giardino Botanico.

## LA STRADA DEI VINI TRA ANTICHI SAPORI

### **Piglio – Acuto – Atina**

Un viaggio tra sapori e profumi dimenticati, dove il gusto antico di piatti contadini rivive sulle tavole delle numerose e tipiche trattorie dove si possono gustare gli ottimi vini d.o.c. come il Cesanese e la Passerina del Piglio, il cabernet di Atina, il Torre Ercolana di Anagni.

**Acuto** paese ad economia prevalentemente pastorale ed agricola è uno dei centri produttori del cesanese. Nella cantina Perinelli è possibile organizzare degustazioni di vini e prodotti tipici.

**Piglio**, centro di aspetto medioevale con i resti di un grande castello, è famoso per l'eccezionale salubrità dell'aria e per l'eccellenza dei suoi vini. Il Cesanese "rosso cupo come il rubino" e il bianco Passerina. Caratteristica la Sagra dell'Uva (1^ domenica di ottobre). Presso la cantina dell'azienda agrituristica Berucci, tra i maggiori e più qualificati produttori del Cesanese, è possibile gustare la tradizionale cucina ciociara accompagnata da vini eccezionali.

**ATINA**, centro della Valle di Comino, di origine antichissima conserva resti delle mura poligonali risalenti al V-IV sec.a.C., il Palazzo Ducale e la settecentesca cattedrale di S. Maria.

Il piatto forte della gastronomia locale è una sublime pasta e fagioli con i pregiatissimi cannellini di Atina accompagnata dall'ottimo vino D.O.C. Cabernet di Atina. Presso la cantina del produttore Palombi è possibile organizzare menù degustazioni accompagnati da eccezionali vini.