

“Scopri l’anima
di questa antica terra”



GUIDA

ai piccoli borghi dell’Alta Ciociaria





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

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

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

2



HOW TO USE THIS GUIDE

There are no set rules that govern how you must use this little guide. You can follow the recommended itinerary on the map or read the suggestions, or even go in search of the little treasures shown in the photos. You can also simply walk around and follow your instincts. This is a tool for travelers, though not completely comprehensive. Rather, we see it as a list of suggestions of things to see. That is the real intent of this guide developed by GAL Ernici - Simbruini. It serves as a witness to the fact that there is an entire area that lies outside the usual routes of mass tourism, just waiting to be discovered. 13 towns, 13 wonderful stories, 13 places to love. And a land that is one of a kind. Welcome to Alta Ciociaria.



JAK KORZYSTAĆ Z PRZEWODNIKA



Nie ma jednej reguły odnośnie korzystania z tego niewielkiego przewodnika: można podążać szlakiem zaznaczonym na mapie, zapoznać się z sugestiami opisanymi w tekstach, poszukać skarbów ukrytych na fotografiach. Można również swobodnie spacerować, słuchając własnego instynktu. Informator ten stanowi pomoc w podróży, nie jest wszechstronny, ale zawiera sugestie odnośnie tego, co warto zobaczyć. Oto właśnie prawdziwy cel tego przewodnika opracowanego przez GAL Ernici - Simbruini: uświadomienie przyjeźdnym, że poza utartymi szlakami masowej turystyki leży kraina czekająca na odkrycie. 13 miasteczek, 13 niesamowitych historii, 13 miejsc, które pokochacie. To naprawdę

wyjątkowa ziemia. Szczęśliwej podróży po Alta Ciociaria.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПУТЕВОДИТЕЛЕМ



Нет никаких специальных правил в использовании этого маленького руководства: можно выбрать маршрут, предложенный на карте, читать пояснения в текстах, искать маленькие сокровища на фотографиях. Или вы можете свободно путешествовать, следуя своему инстинкту. Это, скорее, не исчерпывающий инструмент для путешествий, а - мы бы сказали - "подсказчик" интересных достопримечательностей. Настоящая цель этого путеводителя от GAL Ernici - Simbruini: рассказать о том, что есть места в стороне от массового туризма, которые обязательно стоит посмотреть. 13 городков, 13 чудесных историй, 13 мест, в которые вы просто влюбитесь. Это уникальная земля. Счастливого путешествия по Верхней Чочарии.



如何使用本指南使用这本小册子并不存在单一的规则：您可以遵循地图建议的路线，欣赏文字说明，或在图片中隐藏的蛛丝马迹中寻宝。或者，也可随心所欲，自由行走。这是一件旅行工具，并不详尽，不如说是一位沿途风景的建议者。这正是GAL Ernici - Simbruini设计这本旅游指南的初衷，目的是想告诉大家：在大众热门的旅游地之外，还有一片世外桃源在等待世人发现。13个小镇，13段精彩的历史，13个值得热爱的地方。这是一片独一无二的土地。祝您在上乔哈里亚地区旅途愉快。

Piccola guida all'indispensabile

Non c'è una regola per usare questa piccola guida: si può seguire l'itinerario suggerito dalla mappa, leggere le suggestioni nei testi, cercare i piccoli tesori nelle foto. Oppure si può camminare in libertà, seguendo il proprio istinto. Uno strumento di viaggio, non esaustivo, ma - diremmo - un suggeritore di cose da vedere.

Ecco, questo è il vero intento della guida voluta dal GAL Ernici - Simbruini, quello di dire: c'è un territorio fuori dalle rotte del turismo di massa che aspetta solo di essere scoperto. 13 paesi, 13 meravigliose storie, 13 luoghi da amare. E una terra unica. Buon Viaggio in Alta Ciociaria.

CERCA E TROVI

- 1 - ACUTO pag.4
- 2 - ALATRI pag.6
- 3 - COLLEPARDO pag.11
- 4 - FILETTINO pag.14
- 5 - FIUGGI pag.17
- 6 - FUMONE pag.21
- 7 - GUARCINO pag.24
- 8 - PIGLIO pag.28
- 9 - SERRONE pag.32
- 10 - TORRE CAJETANI pag.35
- 11 - TREVINO NEL LAZIO pag.38
- 12 - TRIVIGLIANO pag.41
- 13 - VICO NEL LAZIO pag.44

ACUTO

A spasso tra le stelle



DA NON PERDERE

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



CHIESA DI S. SEBASTIANO

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



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



PIAZZA DEL COLLEGIO

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

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



6

**ACUTO**

A small medieval village in Ciociaria, ancient fiefdom of Anagni. You'll reach Acuto by taking a beautiful tree-lined street, which is the road of the old stations. We are at an altitude of 750 m, and from here you'll have a wonderful view of the Sacco Valley. But the surprise is the untouched beauty of the village, which can be reached by passing through the archway of an ancient door. Passing through narrow streets, small squares, and tall stone houses, you realize that people are putting in the effort to care for and keep this centre alive. Whilst walking around you will likely meet someone who is ready and willing to tell some local stories and offer advice on where to eat. If you follow the itinerary on the map you will discover hidden treasures such as the blacksmith's shop or the Collegio Plaza. You are in the land of Saints (Saint Maria De Mattias) and Astronauts (Umberto Guidoni). In Acuto - on cool summer evenings - it is nice to get lost amongst the stars, following the scents of the olive groves and vineyards where the excellent Cesanese wine is made.

**ACUTO**

Niewielkie średniowieczne miasteczko położone w regionie Ciociaria, dawne lenno miasta Angani. Docieramy do niego urokliwą drogą pośród drzew, szlakiem dawnych stacji. Znajdujemy się na 750 m n.p.m., skąd rozpościera się widok na dolinę Sacco. Ale prawdziwym zaskoczeniem jest nietknięta uroda miasteczka, do którego wjeżdżamy pod łukiem antycznej bramy. Spacerując po uliczkach, placykach, pośród wysokich kamiennych domów zdajemy sobie sprawę ze szczególnej troski poświęconej utrzymaniu w doskonałym stanie tego niezwykłego miejsca. Spotkanie kogoś, kto z chęcią opowie sympatyczne anegdotki, albo poradzi, gdzie najlepiej udać się na posiłek, nie będzie żadnym problemem. Trzymając się szlaku wskazanego na mapie odkryjesz ukryte skarby, takie jak stara kuźnia lub Piazza del Collegio. Acuto jest krainą świętych (św. Maria De Mattias) i astronautów (Umberto Guidoni), w chłodne letnie wieczory wspaniale będzie zatracić się pośród gwiazd i zapachu gajów oliwnych i winorośli, z których powstaje wspaniałe wino Cesanese.

**АКУТО**

Небольшой средневековый городок Чочарии, древнее феодальное владение Ананьи. Добраться туда можно по красочной, усаженной деревьями дороге - дороге старых станций. Мы находимся на высоте 750 м. Отсюда открывается вид на Валле-дель-Сакко. Но настоящая находка

- нетронутая красота деревни, в которую можно войти через арку старинных ворот. Проходя по узким улицам, площадям, среди высоких каменных домов понимаешь, что поддержанию этого города в хорошем состоянии уделяется особое внимание. Вам не составит труда встретить человека, готового рассказать какую-нибудь занимательную историю или дать совет о том, где вкусно поесть. Следуя маршруту на карте вы найдете маленькие незаметные сокровища: лавку кузнеца или площадь Пьяцца-дель-Колледжо. Земля святых (Святая Мария де Маттиас) и космонавтов (Умберто Гуидони) - прохладными летними вечерами в Акуто будет приятно потеряться среди звезд, следуя запаху оливковых рощ и виноградных лоз, из которых рождается превосходное кесанское вино.

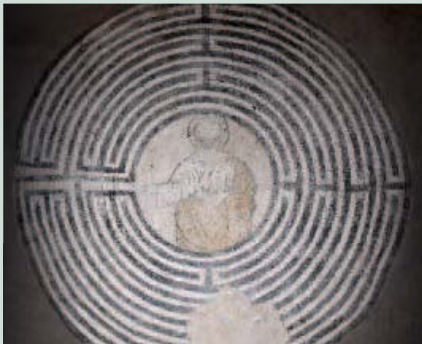
**阿古托 (ACUTO)**

乔恰里亚地区的中世纪小镇，阿纳尼 (Anagni) 的古老世仇。沿着古老驿站的街道来到这里，一路绿树成荫。地处海拔750米的高地，萨科山谷 (Valle del Sacco) 的美景令人目眩神迷。而最大的惊喜，是穿过古老的拱门，走进小城一如往昔的美。穿过小巷，广场，高高的石屋，您会发现，这个小城保持着活力和整洁，别具一番魅力。不难邂逅一些本地人，会对您讲述一些有趣的故事，或提供本地美食的建议。沿着地图的路线，您将会发现一些隐蔽的宝藏，例如铁匠铺子，或Collegio广场。这里是宗教圣徒 (玛蒂亚的圣玛丽亚) 和宇航员 Umberto Guidoni 的故乡，在阿古托 (ACUTO) 凉爽的夏夜，不妨迷失于漫天繁星，追随橄榄与葡萄藤的清香——这里也出产上佳的Cesanese葡萄酒。

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



ALATRI



CRISTO NEL LABIRINTO

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

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

7

La terra con il mito dei ciclopi

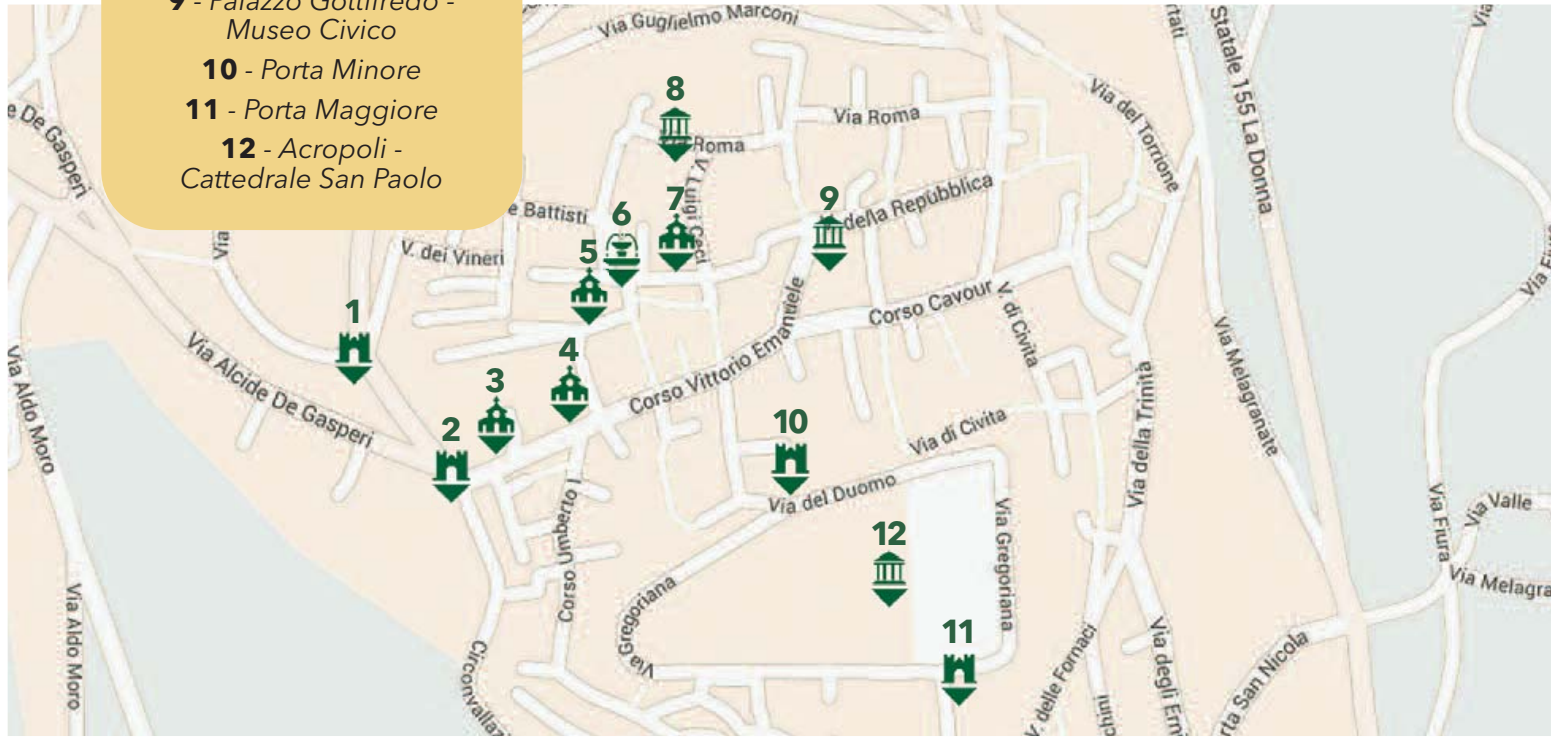




DA NON PERDERE

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

8



“Alatri
è una città
simbolo della
tradizione
ciociara”

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

9

BADIA DI S. SEBASTIANO

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



BROCCOLETTI E CIPOLLE

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

**ALATRI**

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



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

**ALATRI**

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

**АЛАТРИ**

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

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

**阿拉特里 (ALATRI)**

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

Contemplare la bellezza e vivere felici

COLLEPARDO

SENTIERO VALLE DEI SANTI

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

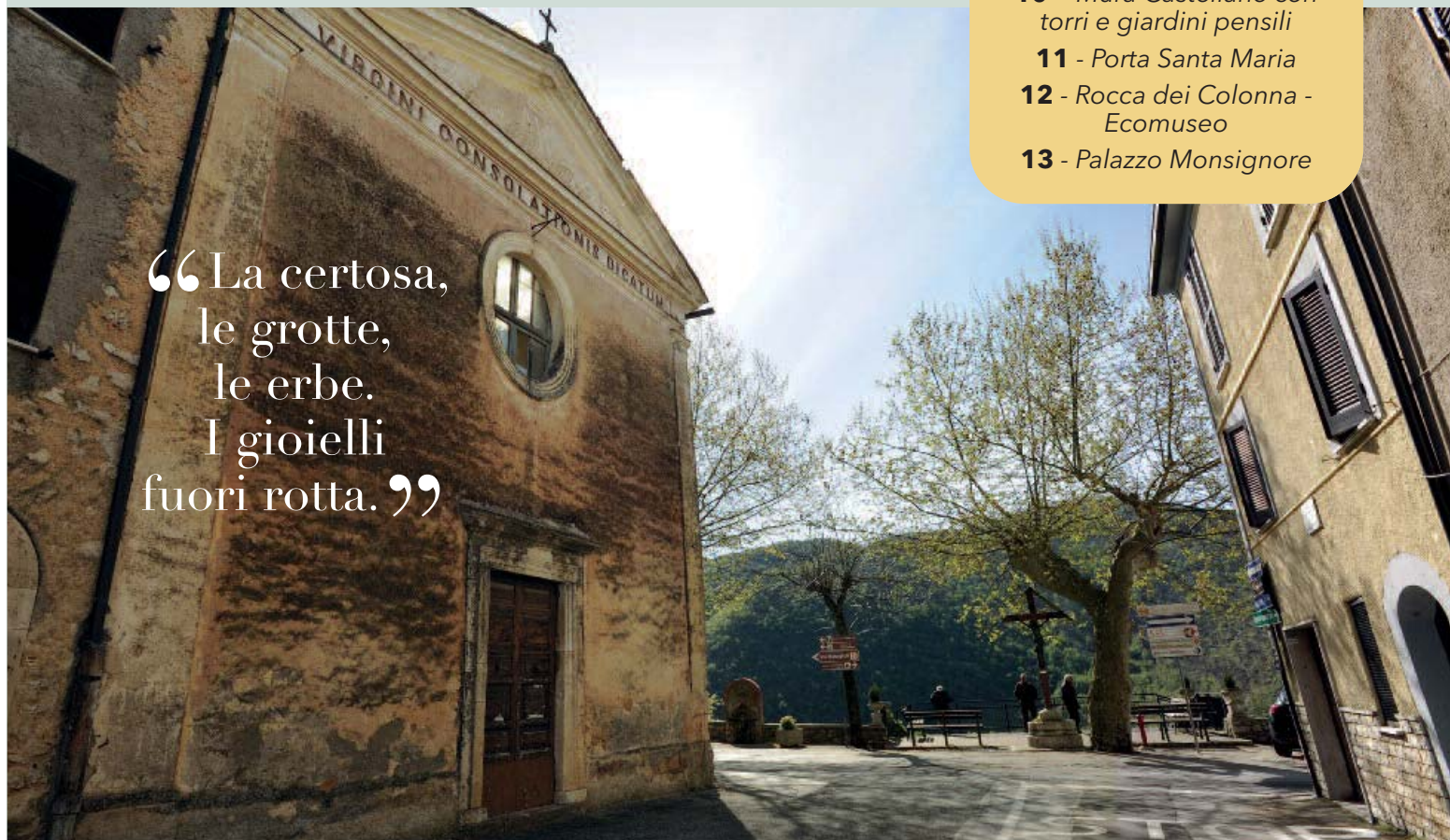


DA NON PERDERE

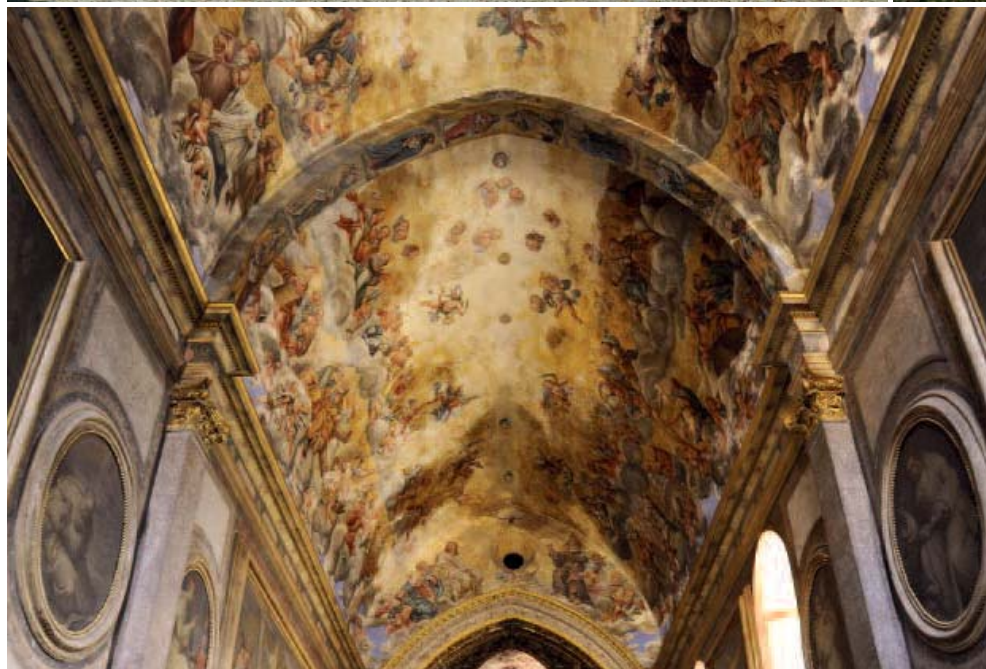
- 1 - Chiesa San Rocco
- 2 - Madonna della Consolazione
- 3 - Portale Tolomei
- 4 - Porta a monte
- 5 - Palazzo comunale "La Rocca"
- 6 - Chiesa del Santissimo Salvatore
- 7 - Porta a valle
- 8 - Orto dei preti
- 9 - Piazzetta delle Larie
- 10 - Mura Castellane con torri e giardini pensili
- 11 - Porta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

11

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



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



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



ECOMUSEO ORTO DEL CENTAURO

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

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

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





COLLEPARDO

Collepardo is a medieval village on the slopes of the Mountains of the Hernici. The karst nature of these lands has created natural wonders such as the Bambocci Caves with their ancient stalactites and stalagmites, limestone formations that seem to resemble human beings and animals. Then there is the Antullo Well, a karst abyss that is one of a kind in Europe because of its size. It has a diameter of more than 140 metres and is about 60 metres deep. It was formed after the vault of the cave collapsed. Collepardo is also a land of spirituality and religion. People would come here to lead a life of solitude and contemplation. Visit the Trisulti Charterhouse, an extraordinary monastery that has been recognized as a national monument. Inside you'll find a Church, an old pharmacy from the seventeenth century, a garden, a refectory and two cloisters: the smaller one houses the monks' cemetery. Don't miss the other wonders of this little town. Find them on the map.



COLLEPARDO

Collepardo jest średniowiecznym miasteczkiem wznoszącym się na stokach Gór Hernickich. Krasowa natura okolicy oferuje odwiedzającym naturalne cuda, takie jak jaskinie Grotte dei Bambocci z ich tysiącletnimi stalaktytami i stalagmitami oraz formacjami wapiennymi przypominającymi postacie ludzkie i zwierzęce. Lej krasowy Pozzo d'Antullo, pod względem wielkości unikatowy na skalę europejską, o średnicy przekraczającej 140 m i głębokości około 60 m powstał w wyniku osunięcia się sklepienia jednej z jaskiń. Collepardo jest również krainą duchową, w której wielu wierzących odnalazło drogę ku odosobnieniu i kontemplacji. Odwiedź klasztor Certosa di Trisulti, niesamowite miejsce uznane za zabytek narodowy. Wewnątrz znajduje się kościół, zabytkowa apteka z XVII wieku, ogród, refektarz i dwa wirydarze: w mniejszym z nich znajduje się cmentarz, na którym spoczywają mnisi. Nie prze-gap innych cudów tego miejsca, odkryjesz je na mapie.



КОЛЛЕПАРДО

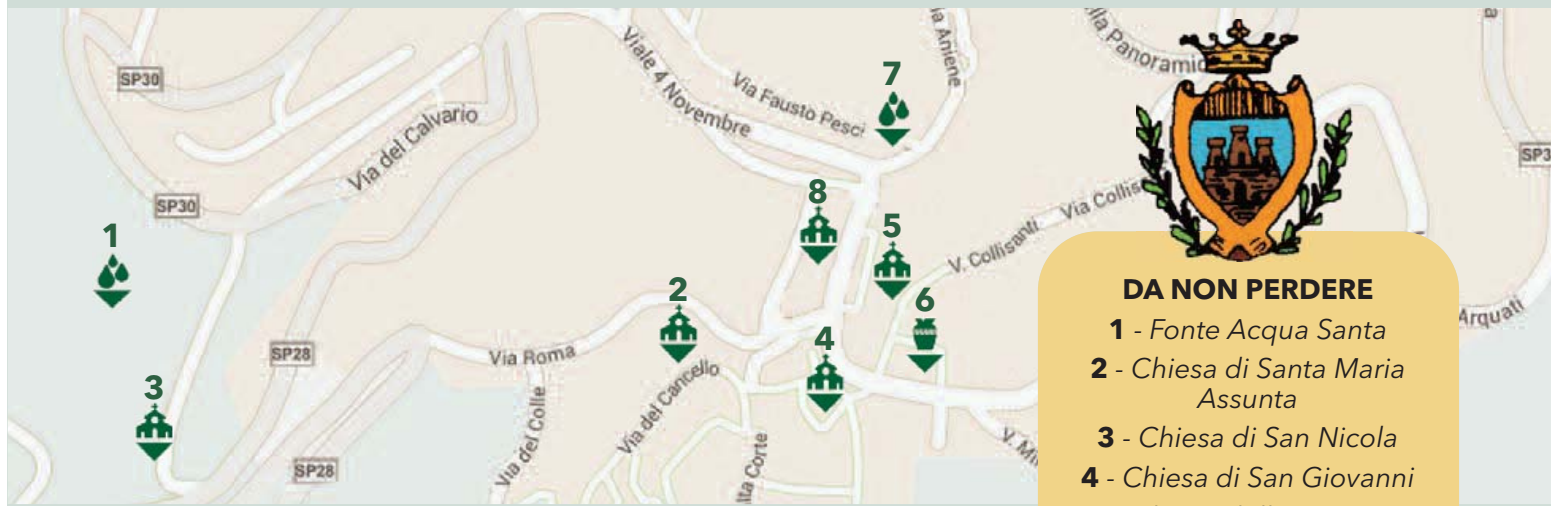
Коллепардо - это средневековый городок, расположенный на склонах гор Эрнич. Карстовая природа области предлагает посетителям природные чудеса, такие как Гроты-деи-Бамбоччи с тысячелетними сталактитами и сталагмитами, известняковыми образованиями, которые напоминают фигуры людей и животных. А еще посмотрите Поццо-д'Антулло, уникальную в Европе карстовую пропасть

с диаметром более 140 м и глубиной около 60 м. Пропасть образовалась в результате обвала свода пещеры. Коллепардо - это также страна духовных и религиозных людей, которые нашли здесь путь к уединению и созерцательной жизни. Посетите Чертоза-ди-Трисулти, необычный монастырь, признанный национальным памятником. Внутри церкви расположена древняя аптека XVII века, сад, трапезная и два монастырских дворика; в самом маленьком находится кладбище монахов. Другие диковины этого городка вы найдете на карте.



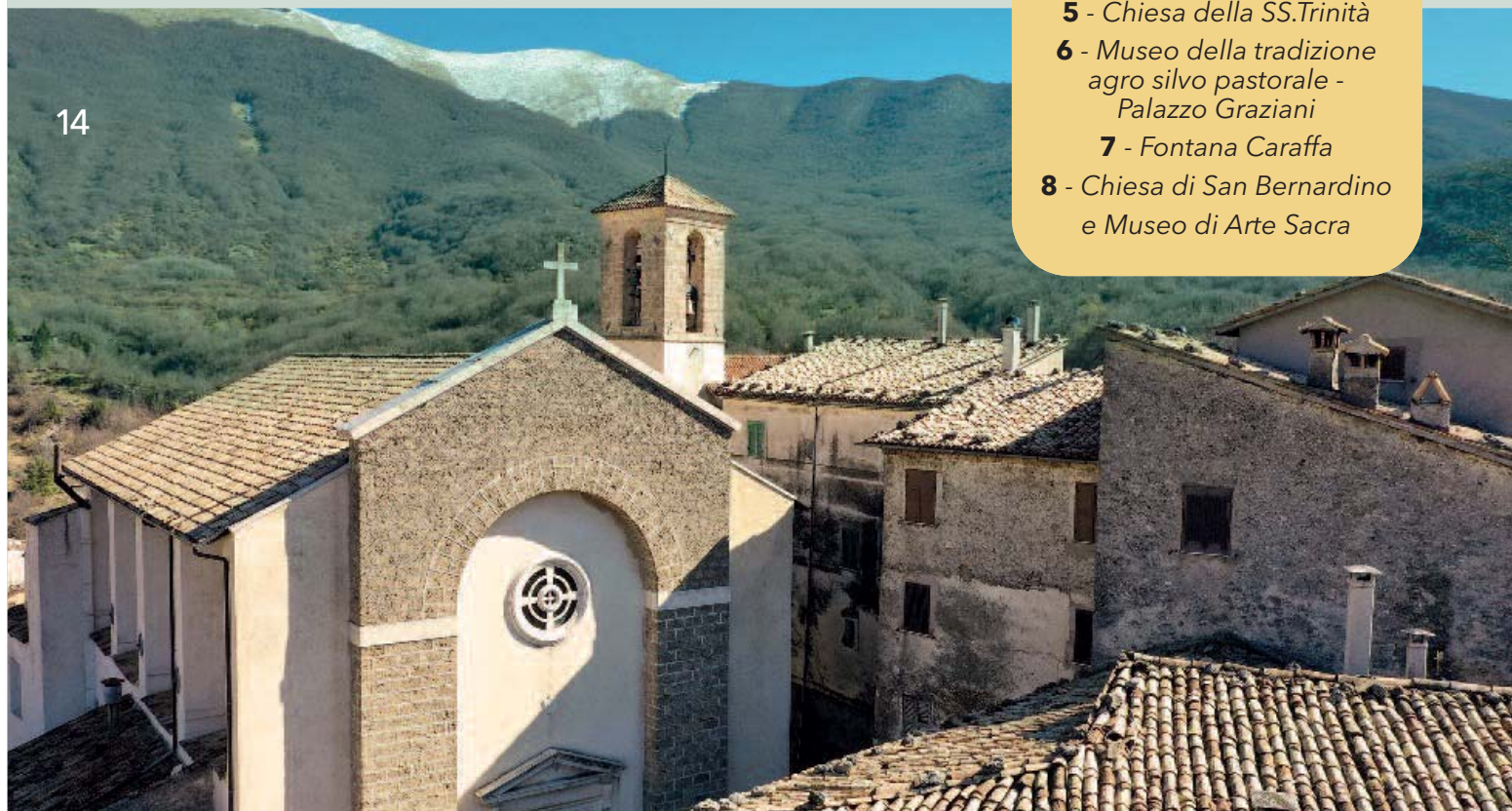
克莱帕多 (COLLEPARDO)

克莱帕多 (Collepardo) 是一座中世纪古城，坐落于赫尔尼基山坡。这片土地的喀斯特地貌为访客提供了天然奇观，例如斑驳奇石洞 (Grotte dei Bambocci)，内有千年的钟乳石和石笋，造型像人物和动物的石灰岩层。还有安图罗井 (Pozzo d'Antullo)，这个喀斯特峡谷的规模在欧洲独一无二，上端直径达140米，深约60米，是由于石洞顶部塌陷而形成的。克莱帕多 (Collepardo) 也是一片心灵之乡，盛产宗教人物，他们在这里找到了独处之道与冥想生活。请参观国家级景点特里苏第修道院 (Certosa di Trisulti)。里面有教堂，17世纪的古老药店、花园、食堂和两个庭院：小庭院内有修士的墓园。不要错过小镇的其他美景，请在地图上探索发现。



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

14



Un parco a cielo aperto

FILETTINO



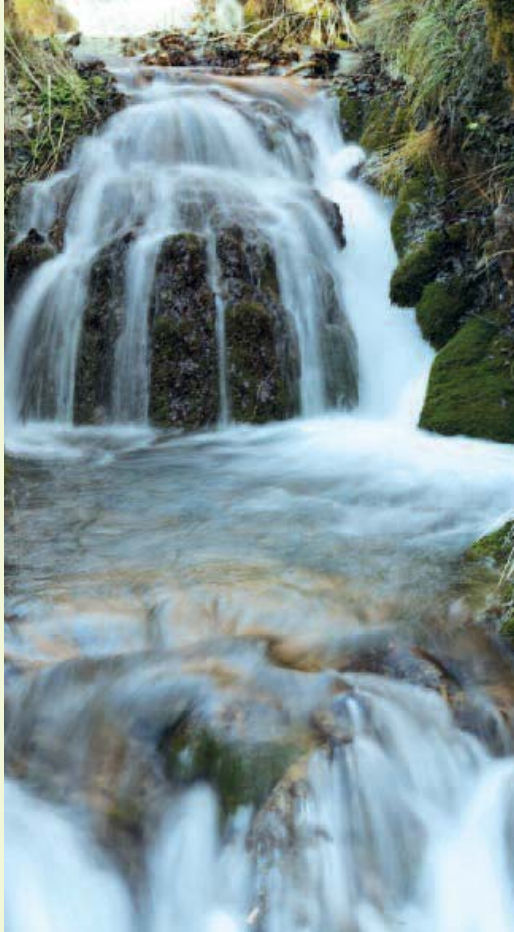
Lassù, immerso tra i boschi dei monti Simbruini, con i suoi 1075 metri sul livello del mare, è il Comune più alto del Lazio. Filettino, fino al 1870, ha fatto parte dello Stato Pontificio, tanto che ancora oggi dal Monte Viglio al Campo del Ceraso possiamo notare il vecchio confine con il Regno di Napoli,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

**PARCO
MONTE SIMBRUINI**

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

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

www.parcomontisimbruini.it



BRIGANTI

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

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

15

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



FILETTINO

Up there, nestled amongst the woods of the Simbruini Mountains at an altitude of 1075 meters, is the highest town in the Lazio region. Until 1870, Filettino was considered part of the Papal State, and even today from the Viglio Mountain to the Ceraso Field we can see the old border with the Kingdom of Naples, thanks to the presence of dozens of memorial stones. It is a typical mountain village, with small houses clinging to the rocks, and surrounded by rich vegetation. Walk down the small streets, and stop to taste local delicacies such as ricotta, cheese, or pizza with sfrizzoli (pieces of pork). It is here, amongst the gorges and valleys, that the Aniene River rises, crossing over beautiful vegetation before flowing into the Tiber. With its Simbruini Park, Filettino is the ideal destination for hikers. If you love to ski, don't miss the nearby Staffi Ski Resort.

**FILETTINO**

Hen w górze, zanurzona pośród lasów gór Monti Simbruini, ze swoimi 1075 m n.p.m. znajduje się najwyżej położona miejscowość w Lacjum. Filettino do 1870 roku było częścią Państwa Kościelnego, dlatego po dziś dzień pomiędzy Monte Viglio a Campo del Ceraso odnaleźć możemy dawną granicę Królestwa Neapolu, oznaczoną dziesiątkami kamiennych słupów. Jest to typowa góraska miejscowość z chatkami przytulonymi do skalnej ściany, której niewielkie centrum otoczone jest natomiast bujną roślinnością. Wejść w wąskie uliczki, zatrzymaj się,

aby skosztować lokalnych przysmaków, takich jak ricotta, lokalny ser lub pizza ze sfrizzoli (kawałeczki wieprzowego mięsa). Tutaj, pośród wąwozów i dolinek, swoje źródła ma rzeka Aniene, która, zanim wpadnie do Tybru, wije się pomiędzy wspaniałą florą. Wraz z Parkiem Simbruini Filettino jest doskonałym celem dla wielbicieli trekkingu. Jeśli kochasz narty, nie przeocz pobliskiej stacji Campo Staffi.

**ФИЛЕТТИНО**

Наверху, в лесах гор Симбруини, на высоте 1075 метров расположен этот самый высокогорный муниципалитет

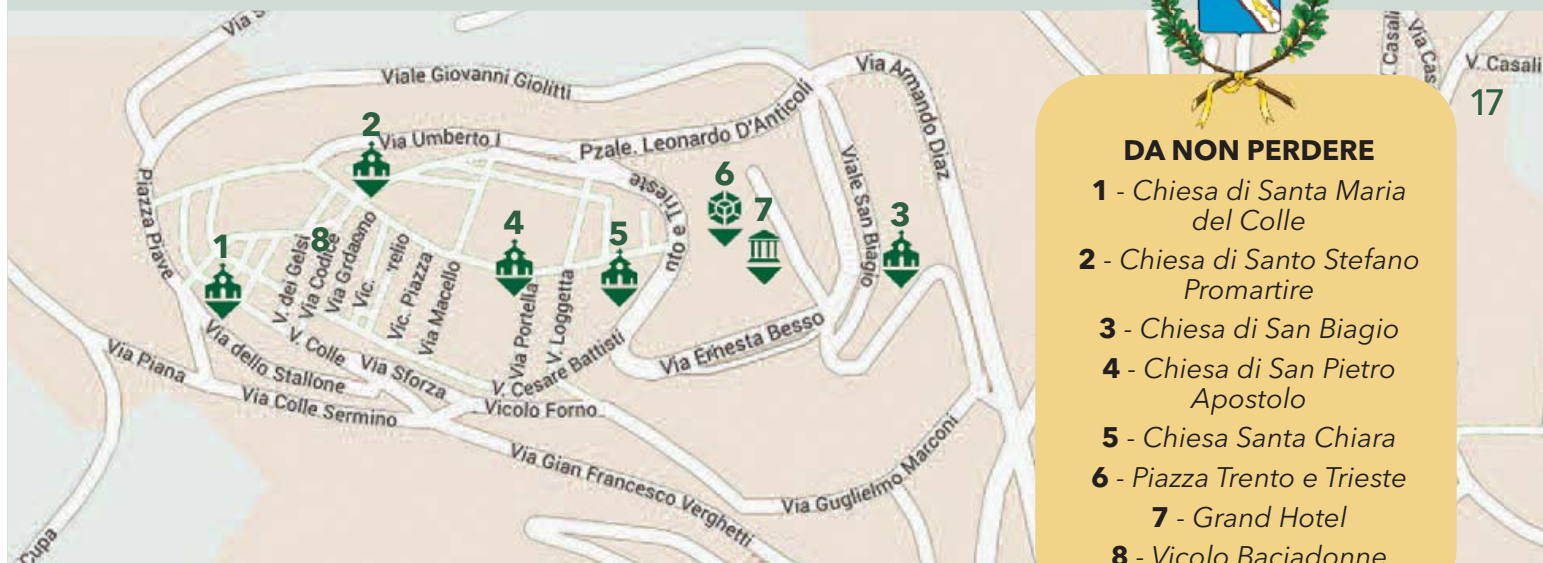
в Лацио. Филеттино до 1870 года входил в состав папского государства, поэтому даже сегодня, от Монте-Вильо до Кампо-дель-Керасо, можно увидеть старую границу с Неаполитанским королевством, отмеченную десятками каменных указательных столбов. Это типичный горный курорт, с домами, цепляющимися за отрог скалы, окруженный богатой растительностью. Войдите в переулки, остановитесь, чтобы попробовать местные деликатесы, такие как рикотта, сыр или пицца со сфриццоли (кусочками свинины). Здесь, между ущельями и долинами, рождается река Аниене, протекающая по великолепным лесам, прежде чем впасть в Тибр. Филеттино и парк Симбруини - идеальное место для тех, кто любит походы. Если вы любитель лыж, не пропустите близлежащую базу Кампо-Стаффи.

**费雷迪诺 (FILETTINO)**

在海拔1075米高的Simbruini山上的树林中，坐落着拉齐奥大区最高的小镇。费雷迪诺 (Filettino) 至1870年前一直是教廷国的一部分，至今从Viglio山道Cesaro广场一带还保留着数十块石头，那是与那不勒斯王国的古老边界。这是一座典型的山城，房屋建在一块岩石上，小小的城镇周边绿树环绕。穿梭于城中的街道，不妨驻足品尝本地美食，例如里克塔奶酪、干酪或小块猪肉披萨。在这里的山峡与山谷之间，诞生了阿涅内 (Aniene) 河，它穿过茂密的森林，汇入台伯河。背靠Simbruini公园，让费雷迪诺 (Filettino) 成为徒步爱好者的理想目的地。如果您热爱滑雪，请不要错过附近的Campo Staffi滑雪站。

Wellness e sport per viaggiatori

FIUGGI



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

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



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

18





BIKEFRIENDLY

Se ti piace viaggiare sulle due ruote, Fiuggi è una destinazione turistica bike-friendly. Non solo panoramici percorsi ciclopedonali nelle aree verdi, ma hotel attrezzati per i biker con tutti i servizi richiesti. Ed è sempre più turismo sostenibile: è annunciata la realizzazione della ciclabile più lunga d'Europa, quella che unirà Fiuggi e la Ciociaria a Roma.

“La giornata ideale? Sport, Yoga, SPA e una cenetta romantica”

19



VICOLO BACIADONNE

Perdersi nel borgo di Fiuggi attraverso archi, piazzette e scalinate in pietra, osservando - osservati - i residenti, è un bel modo di visitare la parte alta della città. Nel tuo vagabondare, se sei in buona compagnia, attraversa il vicolo Baciadonne: è un passaggio talmente stretto che - come suggerisce il nome - sarà impossibile non sfiorarsi e quasi baciarsi. Il luogo perfetto per innamorati o aspiranti tali.

Tra le novità a breve è annunciata l'apertura di un moderno centro congressi nel cuore della città, una grande SPA e il rilancio del prestigioso ex-Palazzo della Fonte, oggi Palazzo Fiuggi, che diventerà uno dei più importanti wellness medical retreat del mondo.



ФЬЮДЖИ

Сегодня Фьюджи, традиционный центр термального туризма, живет обновленной жизнью, благодаря высокому качеству комфорта и услуг, которые он предлагает. Не только знаменитая вода "Acqua Fiuggi" и парки Фонтенониачо и Анतिकолана, но и натуралистические маршруты, современные отели, СПА-центры делают Фьюджи одним из лучших оздоровительных центров в мире. Прогуляйтесь по элегантным проспектам, остановитесь на аперитив в каком-нибудь хорошем винном магазине, войдите в бутик "Made in Italy". Для любителей есть прекрасное натуральное травяное поле для гольфа. Обязательно посетите площади средневекового квартала. Ужин при свечах в уютных тавернах не разочарует ваших ожиданий! Среди новинок - современный конференц-центр, большой СПА и реконструированный престижный дворец Палаццо Фьюджи.



FIUGGI

A traditional spa destination since ancient times, today Fiuggi is enjoying a renewed vitality thanks to the quality of comfort and the services the town offers. Not only will you find the famous Acqua Fiuggi and the Fonte Bonifacio and Anticolana parks, but there are also nature trails, modern hotels, and SPAs that make Fiuggi one of the most renowned wellness centres in the world. Take a lovely stroll on the elegant boulevards, stop for an aperitif in a wine shop, and admire the boutiques with beautiful products that are Made in Italy. For enthusiasts there is a wonderful natural grass golf course. The small plazas of the medieval village are must-sees. Have a candlelit dinner in the inviting taverns; they are sure to live up to your expectations! New features include a modern convention centre, a large SPA and the prestigious and refurbished Palazzo Fiuggi.

FIUGGI

Posiadające antyczne tradycje związane z obecnością na tych terenach wód termalnych Fiuggi przeżywa obecnie prawdziwy renesans dzięki wysokiej jakości oferowanych usług i wygody. Nie tylko słynna Woda Fiuggi oraz parki ze źródłami Bonifacio i Anticolana, ale również ścieżki przyrodnicze, nowoczesne hotele i centra SPA sprawiają, że Fiuggi wymieniane jest wśród najlepszych światowych centrów wellness. Pospaceruj po eleganckich alejkach, zatrzymaj się na aperitivo w którejś z doskonałych enotek, wstąp do butik z produktami Made in Italy. Pasjonaci golfa znajdą tu pole z naturalną trawą. Warto odwiedzić placyki starego miasta, kolacja przy świetle świec w przytulnej tawernie nie zawiedzie twoich oczekiwań! Pośród nowości znajdziesz tu nowoczesne centrum kongresowe, duże SPA i odnowiony prestiżowy Palazzo Fiuggi.



菲乌吉 (FIUGGI)

作为一个有着悠久传统的温泉小镇，今日菲乌吉 (Fiuggi) 凭借优质的舒适设施和服务，焕发着勃勃生机。这里不仅只有著名的 Acqua Fiuggi 矿泉水及 Bonifacio 和 Anticolana 温泉公园，还有探索大自然的路线，现代的旅馆，SPA 中心，让 Fiuggi 跻身于世界一流的健康小城之列。不妨漫步于优雅的道路，驻足喝一杯美酒，走进某家小店，选购一些意大利制造的产品。对于高尔夫爱好者，这里有一片美丽的天然青草高尔夫球场。值得一看的还有中世纪古城的小广场，在迷人的小饭馆内借着摇曳烛光进行晚餐，将不会让您失望！最近，这里还新建了一个现代的会议中心，一个大型的 SPA 水疗中心，著名的 Fiuggi 宫也已重新开放。



DA NON PERDERE

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



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

21

FUMONE

La rocca inespugnabile



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

22

LA PANATA

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





FUMONE

A walk on the streets of the village of Fumone is like time travelling and suddenly finding yourself in medieval times. You find yourself expecting to meet knights dressed in their armour, wielding their swords and shields and confabulating with each other. It is a timeless place that amazes you with its charming streets and stone houses and because of its strategic position. From here you'll enjoy the panoramic views. They'll leave you breathless. The most important attraction is the Longhi - De Paolis Castle, whose origins date back to ancient times and it has many stories to tell, such as the time in 1295 when Pope Celestine V was held prisoner after his "great refusal". In the Castle you will also find the hanging gardens at 800 meters above sea level. From here you will be able to admire more than forty villages, the hills of the Lazio region and the surrounding mountains. Don't miss this amazing sight! Discover all of the other points of interest on the map.



zym nagłe cofnięcie się w czasie, wprost do epoki średniowiecza. Co kawałek spodziewaj się spotkania z uzbrojonymi w miecze i tarcze rycerzami w pełnych zbrojach, rozprawiającymi na ulicy. W miejscu tym, zadziwiającym urokiem ciasnych uliczek i kamiennych domów, czas stanął w miejscu. Z tutejszych punktów widokowych zobaczysz zapierające dech w piersiach panoramy. Najważniejszą atrakcją jest starożytny zamek Castello Longhi - De Paolis, pełen niezliczonych historii, jak ta z 1295, kiedy to papież Celestyn V został tu uwięziony w następstwie swojej abdykacji. W zamku znajdziesz również wiszące ogrody znajdujące się na wysokości 800 m n.p.m. Możesz stąd podziwiać ponad czterdzieści miejscowości, wzgórze Lacjum i leżące wokół góry. Widok, którego nie możesz przegapić! Odkryj pozostałe ciekawe miejsca zaznaczone na mapie.



ФУМОНЕ

Прогулка по улицам городка Фумоне - это все равно что вернуться в прошлое и вдруг оказаться в средневековье. Так и кажется, что вот сейчас

встретишь беседующих между собой рыцарей в доспехах, вооруженных мечами и щитами. Это вневременное место, которое поражает очарованием переулков и каменных домов, а также своей стратегической позицией. Отсюда открывается великолепная, захватывающая дыхание панорама. Наиболее важной достопримечательностью является замок Лонги-де-Паолис, который имеет древнее происхождение и множество историй, таких как история 1295 года, когда папа Челестино V попал в плен после своего "великого отказа". В замке вы также найдете висячие сады на высоте 800 метров над уровнем моря. Отсюда вы можете полюбоваться более чем сорока городками, холмами Лацио и окружающими горами. Поистине незабываемый вид! Другие многочисленные достопримечательности вы найдете на карте.

23



福末内 (FUMONE)

漫步于福末内 (Fumone) 小城的街道, 仿佛时光倒流, 突然穿越回中世纪。时不时你会期待, 迎面碰上几位佩戴宝剑盾牌的古装骑士在交谈。时间仿佛静止了, 这里的巷陌与石屋令人着迷, 具有战略性的地理位置令人惊喜。居高临下, 美景尽收眼底, 教人惊叹。最重要的景点是 Longhi-De Paolis 城堡, 其起源十分古老, 藏着无数的故事, 例如 1295 年这里曾是教皇策肋定五世 (Celestino V) 在辞职之后被囚禁的地方。城堡内还课看到海拔 800 米的空中花园。在这里可以欣赏道超过四十个小镇, 拉齐奥的山丘, 周边的高山。绝对不容错过! 请探索发现地图上标注的所有景点

FUMONE

Spacer pośród uliczek miasteczka Fumone jest nic-



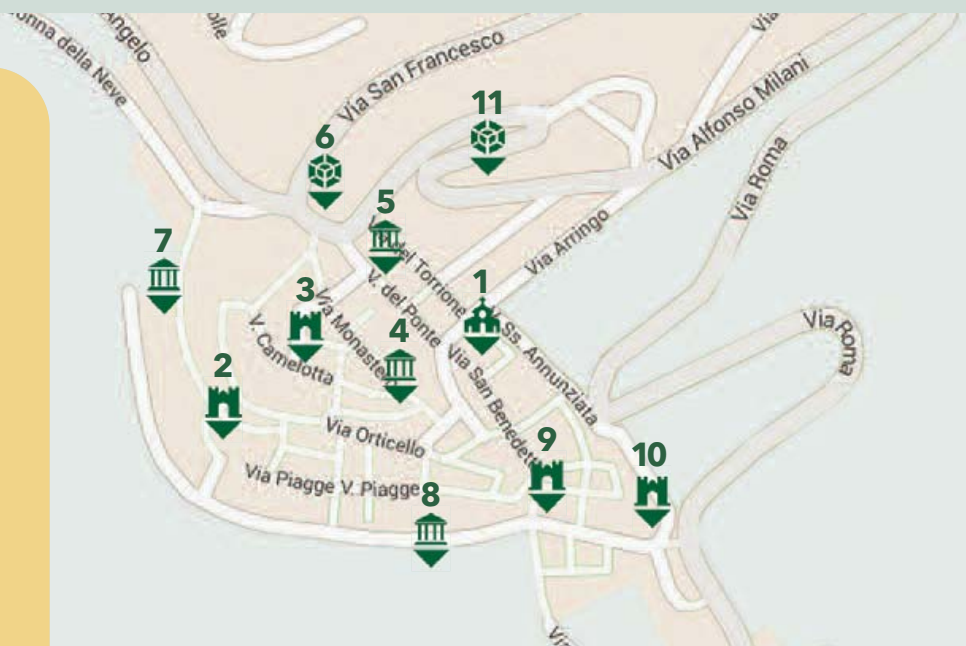
GUARCINO

Le confidenze della montagna



DA NON PERDERE

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



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

OSSERVATORIO ASTRONOMICO

*Salendo verso Campo
Catino, a 1500 metri,
si trova l'Osservatorio
astronomico che vanta
scoperte di asteroidi e
pianeti extrasolari.*

*In estate e in alcune
occasioni speciali è aperto
al pubblico. Qui, grazie
a moderni telescopi,
è davvero bello
"riveder le stelle".*

*Per ulteriori informazioni
campocatinobservatory.org*

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

25





SAN LUCA

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

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



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





GUARCINO

Guarcino jest intrygującym starym miastem, charakteryzującym się pięknymi rezydencjami pochodzącymi jeszcze z czasów średniowiecza. Położone na grzbiecie Gór Herlickich jest miejscem, w którym swój bieg rozpoczynają źródła dające początek rzece Cosa. Jest to miejsce dla wielbicieli sportu i turystyki górskiej: zaledwie kilka kilometrów stąd znajduje się słynna stacja narciarska Campocatino. W lecie, dzięki wspaniałym szlakom, można tu jeździć konno i uprawiać trekking. Z pewnością należy zobaczyć wspomniane stare miasto ozdobione wieżami, portalami i kamiennymi murami. Aby odkryć ciekawe miejsca, trzymaj się szlaku. Proponujemy tutaj wspaniały spacer w kierunku pustelni św. Agnellusa. Odwiedź jaskinię, w której święty prowadził ascetyczny żywot przez dobre siedem lat. Jeśli chodzi o ofertę gastronomiczną, nie brakuje tu lokalnych przysmaków, jak tutejsza szynka i słynne Amaretto di Guarcino.

упомянутый исторический центр, безусловно, интересен своими башнями, порталами и каменными крепостными стенами. Достопримечательности указаны на предлагаемом маршруте. Прежде всего, это интересная прогулка к скиту Сант'Аньелло. Посетите пещеру, куда святой удалился на аскетическую жизнь на семь лет. В области еды и вина нет недостатка в фирменных блюдах, таких как знаменитая местная ветчина и знаменитый Амаретто-ди-Гуарчино.

27



GUARCINO

Guarcino has an intriguing historical village, with beautiful stately homes dating back to medieval times. The village sits on a ridge of the Mountains of the Hernici, and here you'll see springs that give rise to the Cosa river. It is the perfect place for people who love to experience mountain sports. The famous Campocatino ski resort is a few kilometres away. In the summer months people like to go horse riding and hiking on the beautiful trails. The town's historical centre is quite interesting as it has towers, portals and stone walls. Follow the itinerary to see all of the attractions. There is a beautiful walk people can take to see the hermitage of Sant'Agello. Visit the cave where the Saint retired to ascetic life for seven years. When it comes to food and wine there is truly an abundance of local specialities such as the renowned local prosciutto and the famous Amaretto di Guarcino.



ГУАРЧИНО

Интригующий исторический центр Гуарчино характеризуется красивыми величественными домами, постройка которых восходит к средневековью. Город расположен на гребне гор Эрничичи, где рождается несколько источников, которые берут начало в реке Коза. Это место для любителей спорта и гор: в нескольких километрах находится знаменитый горнолыжный курорт Кампокатино. Летом здесь можно заниматься верховой ездой и трекингом по великолепным тропам. Выше-



瓜奇诺 (GUARCINO)

瓜奇诺 (Guarcino) 是一座迷人的古城，布满中世纪时期的优雅房屋。地处赫尔尼基山脊，这里的若干泉水，是Cosa河的源头。这是热爱运动和山地爱好者的圣地，距离著名的Campocatino滑雪站仅几公里。美丽的林荫小径，夏天适合骑马和徒步。历史中心绝对值得一看，有着丰富的塔楼、城门与石砌城墙。请沿着设计路线，欣赏沿途景点。在此我们建议徒步前往圣安杰罗隐修处。参观圣人曾经隐修七年的石洞。在美食方面，不能错过著名的本地火腿和Guarcino杏仁饼。



28



PIGLIO

Perdersi tra cantine e vigneti



DA NON PERDERE

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



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

SAN LORENZO

Un viaggio spirituale in un paesaggio di rara bellezza.

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

29





PISTA CICLABILE

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



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



VINO CESANESE

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

PIGLIO

Lying on an offshoot of Mount Scalambra, Piglio is the production area of Cesanese DOCG wine. There are vineyards and olive groves as far as the eye can see, and a medieval town that has pretty little streets that lead you up to the Colonna Castle. From Piazza Roma you can access the village, where quality shops and restaurants welcome visitors. Visit the Collegiate Church of Santa Maria Assunta and the Church of the Madonna delle Rose. The hiking trails are a joy for walkers and bikers. The Paliano-Fiuggi cycle trail crosses the villages of the Wine Road. It is here that we also see a stretch of the Francigena and the Path of the Spirit - in S. Biagio - where Pope John Paul II used to walk. The first weekend in October there is a "Grape Festival" and the wineries open their doors for the occasion. It is the area's most popular festival as it attracts many people in honour of the renowned Cesanese wine.



PIGLIO

Położone u stóp góry Monte Scalambra Piglio jest miejscem produkcji wina Cesanese DOCG. To położone wśród winnic i gajów oliwnych średniowieczne centrum miejskie pełne jest zachęcających alejek, które zaprowadzą cię aż do zamku Castello Colonna. Z placu Piazza Roma wchodzimy na stare miasto: odwiedzających witają zakłady rzemieślnicze i restauracje wysokiej klasy. Musisz koniecznie odwiedzić kolegiatę pw. Wniebowzięcia Najświętszej

Maryi Panny oraz kościół Madonna delle Rose. Wielbicielom turystyki pieszej i rowerzystom dużo radości sprawią wyznaczone szlaki, jak choćby trasa rowerowa Paliano-Fiuggi, która przechodzi przez miejscowości położone wzdłuż Szlaku Wina; przechodzi tędy również odcinek Via Francigena oraz Szlak Duchowy - w miejscu o nazwie S. Biagio - po którym spacerować zwykł papież Jan Paweł II. W pierwszy weekend października odbywa się tu święto winogron - „Sagra dell’uva”, któremu towarzyszy otwarcie piwniczek winnych. To niezwykle popularne święto każdego roku sprowadza do miasteczka wielu turystów, chcących zakosztować słynnego wina Cesanese.



ПИЛЬО

Пильо расположен на одном из ответвлений горы Монте Скаламбра; это зона производства кесанского вина с сертификатом DOCG (ВЗНП). Виноградники и оливковые рощи повсюду, а средневековый центр вьется вдоль привлекательных аллей, которые сопровождают вас до самого замка Колонна. С площади Пьяцца Рома вы попадаете в исторический квартал: здесь посетители ждут магазины и рестораны хорошего качества. Обязательно посетите Соборную церковь Санта-Мария-Ассунта и церковь Мадонны-делле-Розе. Треккинговые и прогулочные дорожки великолепны для любителей ходьбы и байкеров: велосипедная дорожка Палиано-Фьюджи пролегает по деревням Винного маршрута; отсюда также отходит

часть улицы Виа Францигена и Путь Духа - в местечке Св. Бьяджо, где когда-то любил гулять папа Иоанн Павел II. В первые выходные октября проходит "Праздник винограда" с открытием винных погребов. Это самый популярный праздник в честь знаменитого кесанского вина, который привлекает множество людей.



皮里奥 (PIGLIO)

皮里奥 (Piglio) 坐落于 Scalambra 山的一个支脉上, 是 DOCG 等级的 Cesanese 葡萄酒的产地。四周遍布葡萄园和橄榄园, 中世纪古城沿着迷人的小巷展开, 一路陪伴您走到 Colonna 城堡。从罗马广场进入古城: 迎面是品质卓越的商铺与餐馆。值得拜访的景点有圣母升天教堂和玫瑰圣母教堂。徒步和小径是徒步和自行车爱好者的乐趣所在, Paliano-Fiuggi 单车道途经葡萄酒之路的小镇; Francigena 路和 S. Biagio 的心灵之路都有一段在此经过, 是教皇若望·保禄二世 (Giovanni Paolo II) 喜爱的散步小路。十月的第一个星期是“葡萄节”, 各大酒庄开门迎客, 这是本地最受欢迎的节日, 吸引着四面八方的游客前来品尝著名的 Cesanese 葡萄酒。

SERRONE

Il paese dipinto sulla pietra

32



MUSEO DEL COSTUME

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

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

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



DA NON PERDERE

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

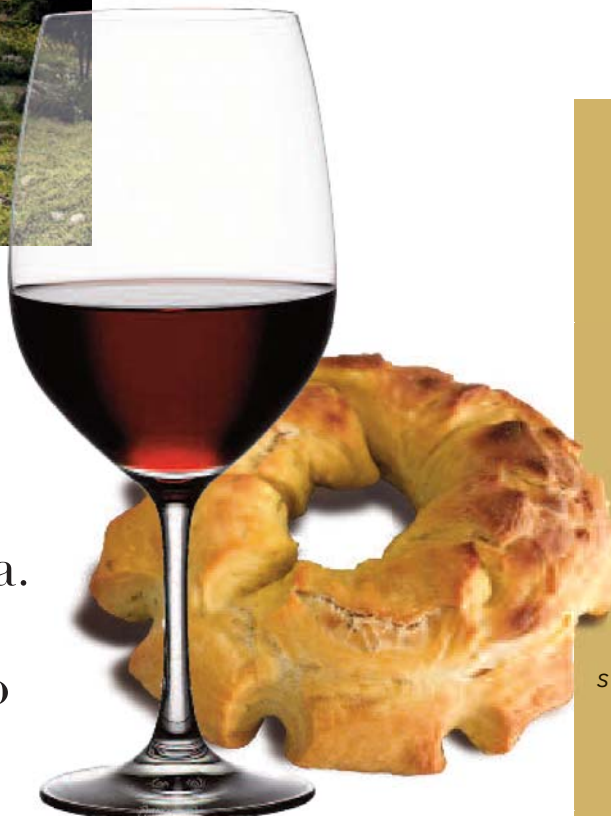


CIAMBELLA SERRONESE

Ecco una specialità che unisce dolce e salato.

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

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



SERRONE

For travellers who are always searching for things to discover, Ciociaria is a real treasure. Serrone, another wine country, dominates for its soft vines of Cesanese red wine and Passerina white wine. Visit the historic town. It is a little jewel set in stone. What you should see: the churches on the map, the Benedictine Cloister of Saint Michael Archangel, the Museum of Italian Theatre Costumes, and the fortress. Serrone is famous for its cuisine. Specialities include a traditional dish known as "patacca" (tagliatelle made with water and flour), excellent quality meats, local cheeses, and ciambelle (doughnuts). Serrone is the ideal destination for paragliding from Mount Scalambra. Going up to the hermitage of Saint Michael is a quite fascinating adventure. Climb up to about 1100 meters, take a deep breath and stay a few minutes to contemplate the beautiful view.



karon tagliatelle z wodą i mąką), doskonałej jakości mięso, miejscowe sery, obwarzanki. Serrone jest doskonałym miejscem do latania na paralotni ze stoków góry Monte Scalambra. Niezwykle urokliwy szlak prowadzi do pustelni św. Michała. Wejść na prawie 1100 m n. p. m, odetchnij pełną piersią i zostań na kilka minut, aby cieszyć się niesamowitym widokiem.

ятелле, вода и мука), отличное мясо, местные сыры, пончики. Сerrone - идеальное место для парапланеризма с Монте Скаламбры. Одна из увлекательных прогулок - это посещение скита Св.Михаила. Поднимитесь сюда, на высоту 1100 метров, сделайте глубокий вдох и подождите несколько минут, созерцая великолепную панораму.

**SERRONE**

Dla podróżników poszukujących stale nowych miejsc do odkrycia region Ciociaria jest prawdziwym rajem. W Serrone, kolejnej krainie wina, dominują delikatne winorośle czerwonego wina Cesanese oraz białego wina Passerina. Odwiedź stare miasto, będące klejnotem wybudowanym w całości z kamienia. Trzeba zobaczyć: zaznaczone na mapie kościoły, benedyktyński wirydarz św. Michała Archanioła, muzeum kostiumów włoskiego teatru, warownię. Serrone słynie ze swojej kuchni: pośród specjałów polecamy starożytnie danie o nazwie „patacca” (ma-

**СЕРРОНЕ**

Для путешественников, постоянно ищущих что-то интересное, Чочария - настоящее сокровище. Сerrone, еще одно знаменитое вино место, доминирует над мягкими лозами красного вина "Cesanese" и белого вина "Passerina". Посетите исторический центр, каменную жемчужину города. Обязательно посмотрите: церкви, которые указаны на карте, бенедиктинский монастырь Сан-Микеле-Арканджело, музей костюмов итальянского театра, крепость. Сerrone славится своей кухней: среди фирменных блюд мы рекомендуем такие древние блюда, как «патакка» (тал-

**赛罗内 (SERRONE)**

对于继续探索寻找的旅行者来说，乔恰里亚地区是一个真正的宝藏。赛罗内 (Serrone) 是又一个葡萄酒之乡，以口感柔和的Cesanese红葡萄酒和Passerina白葡萄酒著称。请参观历史城区，这是一颗全以石头打造的明珠。值得一看的景点有：地图上标注的教堂，圣米开勒本笃会修道院，意大利戏剧服装博物馆，城堡。赛罗内 (Serrone) 以本地烹饪著称：在各种特色美食中，我们推荐古老菜肴“patacca”（水和面粉做成的宽面条），上等的肉类，本地奶酪，甜甜圈。赛罗内 (Serrone) 也是Scalambra山跳滑翔伞的理想地点。通往圣米开勒隐修处的路风光独好。不妨一直走到海拔1100米的高处，深呼吸，静静凝神欣赏脚下的美景。



DA NON PERDERE

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

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



TORRE CAJETANI

Alla corte dei Caetani



36

IU ZINALE

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



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

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





TORRE CAJETANI

To niewielkie miasteczko w Górach Hernickich rozciąga się wokół wybudowanej w nim wieży - pradawnego zamku Castello Teofilatto - który za sprawą papieża Bonifacego VIII (Benedetto Caetani) pod koniec XIII w. trafił w ręce rodu Caetani, z którego sam pochodził. Stanowiący punkt strategiczny i doskonałe miejsce do obrony zamek zachował cały swój urok dzięki kamiennym murom, wieżyczkom i mostom zwodzonym. Dziś organizowane są w nim wydarzenia kulturalne oraz mieści się tu centrum studiów średniowiecznych. Można stąd cieszyć się wspaniałym widokiem na jezioro Canterno. Wśród kościołów, które napotkasz wzdłuż szlaku, na uwagę zasługuje szczególnie ten pw. Wniebowstąpienia Najświętszej Marii Panny, w którym znajdują się relikwie św. Michała Archanioła. W Palazzo Culla mieści się Muzeum Sandro Massimini, mieszczące cenną kolekcję ubrań i afiszów poświęconych włoskiej operetce. Niezwykle piękna jest także kolekcja kukiełek i teatrzyków z XVIII w.



TORRE CAJETANI

This small town in the Mountains of the Hernici was built around a tower - the ancient Teofilatto Castle. At the end of the 13th century, at the behest of Pope Bonifacio VIII (Benedetto Caetani), it became the property of the Caetani, his own powerful family. Built on a strategic point and an ideal spot for defence, the Castle still retains all its charm thanks to its stone walls, towers and drawbridges. Today it is home to events and a medieval research centre. From up here you will enjoy a splendid view of Lake Canterno. Amongst the churches - which you will see by following the itinerary - Santa Maria Assunta is worth a visit. St. Michael the Archangel's relics are inside the church. Palazzo Culla houses the Sandro Massimini Museum, a precious collection of clothing and posters dedicated to Italian operetta. The puppets and puppet theatres from the 1700s are quite beautiful.



БАШНЯ КАЭТАНИ

Этот небольшой центр в горах Эрнич развивается вокруг башни - древнего замка Теофилатто, - переданного в конце XIII века, по велению папы Бонифация VIII (Бенедетто Каэтани), могущественной семье Каэтани, из которой он сам произошел. Стратегический пункт и идеальное место для защиты, замок сохранил все свое ста-

ринное очарование благодаря каменным стенам, башням и разводным мостам. Сегодня здесь проводятся мероприятия и здесь расположен центр изучения средневековья. Отсюда можно наслаждаться великолепным видом на озеро Кантерно. Из церквей, которые вы встретите по маршруту, стоит посетить церковь Санта-Мария-Ассунта с мощами Святого Михаила Архангела. В дворце Палаццо Кулла расположен Музей Сандро Массимини, где хранится драгоценная коллекция одежды и плакатов, посвященных итальянской оперетте. Необыкновенно красива коллекция кукол и театров 1700-х годов. Поднимитесь сюда, на высоту 1100 метров, сделайте глубокий вдох и подождите несколько минут, созерцая великолепную панораму.



托雷·卡也塔尼 (TORRE CAJETANI)

这个位于赫尔基尼山上的小镇围绕一座塔楼展开，那就是古老的Teofilatto城堡，十世纪三末期，由于教皇波尼法爵八世（Benedetto Caetani）的意愿，这里划归本人所属的势力强大的Caetani家族管辖。这里地处战略要塞，是理想的防御地点，石砌的城墙、塔楼与吊桥，让城堡的魅力完好无损。今日，这里是一个活动丰富的地区，也是中世纪研究的中心。站在城堡上，可以欣赏Canterno湖底美景。沿途有各个教堂，其中值得一游的是圣母升天教堂，里面珍藏着圣米开勒的圣物。在Culla宫内设有Sandro Massimini博物馆，收藏有珍贵的意大利小剧场服装道具。18世纪的木偶与剧场系列非常精彩。

SAN PIETRO EREMITA

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

38



L'ORGANO

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



TREVI NEL LAZIO

Incanto e bellezza di un borgo

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



DA NON PERDERE

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

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



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

TREVI NEL LAZIO

Immersed in the upper Aniene Valley is the pretty village of Trevi nel Lazio. History and nature are the calling cards of the town, telling the story of its beauty. Stroll along the streets of the old town and admire the points of interest that are marked on the map. Climb up the narrow streets until you reach the top. There you'll see the imposing Caetani Castle, which dominates all. Surrounded by nature, between the mountains and valleys that divide Trevi from Guarcino, is the Trevi Arch, a massive structure made of overlapping blocks of limestone. It probably dates back to the first century AD. Who knows how many people passed through this town over the many centuries? Not far from the centre of Trevi nel Lazio - in the area Comunacque - there is a small waterfall which is one of the most striking attractions of the Regional Natural Park of the Simbruini Mountains. The Aniene River flows into the pond below and the flowing water creates an enchanted atmosphere.

**TREVI NEL LAZIO**

Pośród doliny Valle Dell'Aniene znajduje się urokliwa miejscowość Trevi nel Lazio. Historia i natura stanowią punkty wyjścia do opowieści o urodzie tego miejsca. Przejdź uliczkami centrum i podziwiaj interesujące punkty zaznaczone na mapie, wejdź alejkami na sam szczyt: odnajdziesz tam zamek Castello Caetani, który góruje nad całym miasteczkiem. Zanurzone w naturze, pomiędzy górami i dolinami oddzielającymi Trevi

od Guarcino, znajduje się Arco di Trevi, ogromna konstrukcja zbudowana z bloków wapiennych, której historia sięga prawdopodobnie I w. n.e. Przez miejsce to w ciągu wieków przechodziły niezliczone ilości osób. Niedaleko od centrum Trevi di Lazio - w miejscu o nazwie Comunacque - znajduje się niewielki wodospad, który jest jednym z najbardziej charakterystycznych punktów Parku Regionalnego Monti Simbruini. Tutaj rzeka Aniene wpada do jeziora, a szum wody tworzy magiczną atmosferę.

**ТРЕВИ-НЕЛЬ-ЛАЦИО**

В верхней части долины Аньене расположена красивая деревня Треви-нель-Лацио. Начать знакомство с этим симпатичным местечком можно с его истории и окружающей природы. Прогуляй-

тесь по улицам исторического центра и полюбуйтесь достопримечательностями, отмеченными на карте, поднимитесь по его улочкам до самой вершины: там главной достопримечательностью является замок Каэтани, доминирующий над всем городом. В окружении природы, между горами и долинами, которые отделяют Треви от Гуарчино, находится Арко-ди-Треви, массивная структура, состоящая из перекрывающихся блоков известняка, вероятно, I века до н.э. Кто знает, сколько людей за прошли под этой аркой в течение веков. Недалеко от центра Треви-в-Лацио - в местечке Комунакке - есть небольшой водопад, одно из наиболее впечатляющих мест регионального природного парка гор Симбриуни. Здесь река Аньене впадает в низлежащее озеро, а поток воды создает очаровательную атмосферу.

**拉齐奥的特来维****(TREVI NEL LAZIO)**

在阿涅内河谷上方，坐落着优雅的小城拉齐奥特来维 (Trevi nel Lazio)。叙述这个小镇的美，要从历史与自然说起。漫步于古城中心，欣赏地图上标注的景点，沿着小巷一直走到山顶：俯瞰全城的Caetani城堡就在那里。四周环绕着自然美景，在Trevi与Guarcino交界的高山与低谷中，有一座Trevi凯旋门，这座宏伟的建筑由石灰石块筑成，年代可上溯至公元1世纪。这是一个交通要塞，千百年来不知已有多少人路过。距离Trevi nel Lazio城镇中心不远处的Comuacque内，有一道小小的瀑布，是Simbruini山大区自然公园最引人入胜的景点之一。在这里，阿涅内河落入下面的水潭中，流动的水帘营造出迷人的气氛。

TRIVIGLIANO

Ascoltare il suono della natura



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

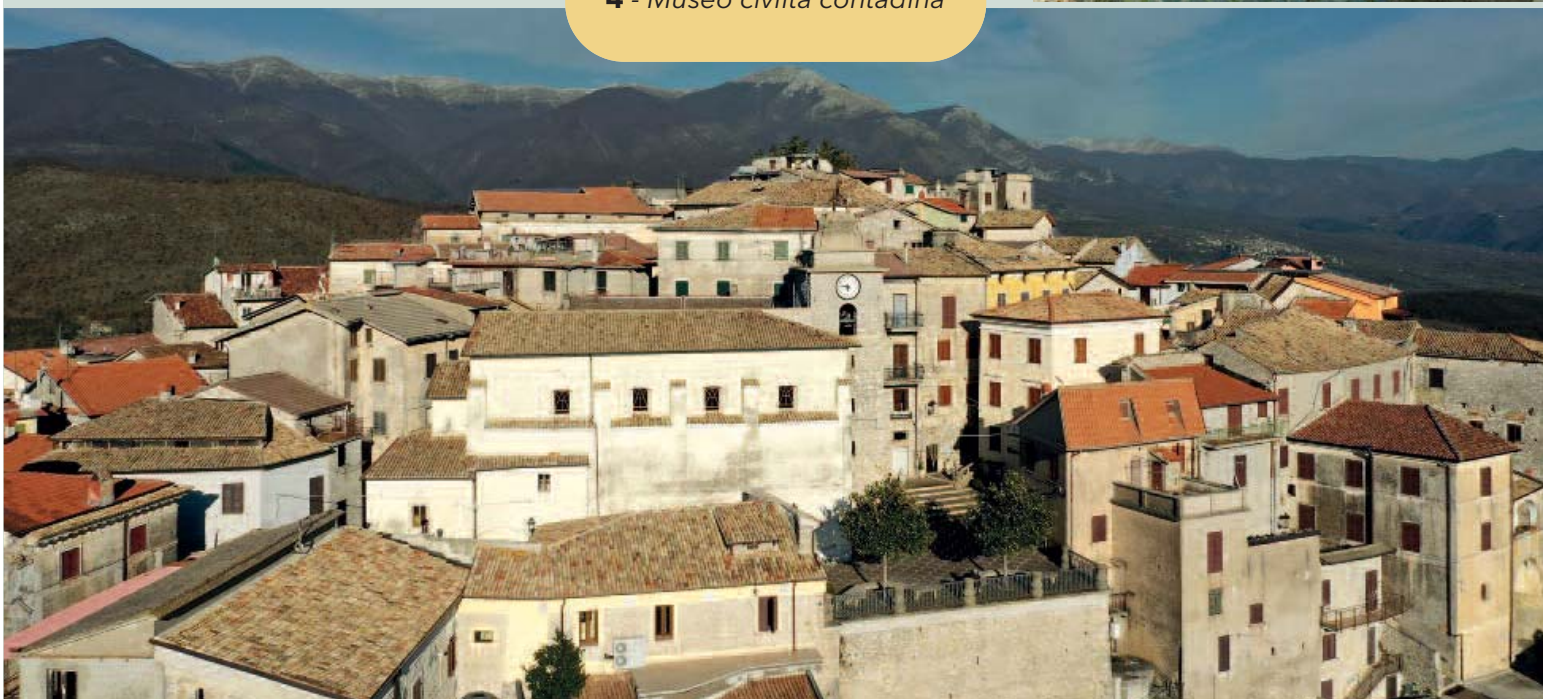


41



DA NON PERDERE

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





RISERVA DEL LAGO DI CANTERNO

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



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





TRIVIGLIANO

High mountains stand up behind the village of Trivigliano, which is protected by chestnut and turkey oak woods. On your walk through this small village you will see stairs, small streets, squares and typical houses that convey a sense of authenticity and intimacy that is typical of small villages. Stop to admire the valley below the main square's terrace. From here you'll admire Lake Canterno in all its beauty. Walk down to the karstic lake, located in a quiet and peaceful area far away from the city noise. You can walk along its shores, or you can ride along the bike path. You'll be able to enjoy a day of calm and stress-free tranquillity. In this area there are many birds, both sedentary and migratory, as well as a variety of mammals.



TRIVIGLIANO

Wysokie góry wyróżniają się na tle Trivigliano, miasteczka osłoniętego kasztanowymi i dębowymi lasami. Podczas spacerów po tej niewielkiej miej-

scowości napotkasz schodki, zaułki, nieduże place i charakterystyczne domki, które dają poczucie autentyczności i intymności właściwe dla małych miasteczek. Zatrzymaj się na głównym placu, który stanowi taras widokowy na znajdującą się poniżej dolinę. Można stąd podziwiać jezioro Canterno w całej okazałości. Zejdź w kierunku krasowego jeziora, położonego pośród ciszy i spokoju, z dala od miejskiego zgiełku. Możesz pospacerować wokół jego brzegów lub wskoczyć na rower i skorzystać ze ścieżki rowerowej. Spędzisz spokojny dzień pośród ciszy, zapominając o codziennym stresie. Okolicę tę zamieszkuje nie tylko wiele ptaków, zarówno osiadłych, jak i wędrownych, ale także liczne ssaki.



ТРИВИЛЬЯНО

Городок Тривильяно на фоне высоких гор окружен каштановыми и дубовыми лесами. Во время прогулки по этой маленькой деревне вы уви-

дите многочисленные лестницы, переулки, площади и характерные дома, которые передают уникальное ощущение подлинности и уединенности, характерное для небольших городов. Сделайте остановку на главной площади-террасе, с которой открывается великолепный вид на долину. Отсюда вы можете полюбоваться озером Кантерно во всем его великолепии. Спуститесь к карстовому озеру, расположенному в тихом и спокойном месте, вдали от городского шума. Вы можете прогуляться по его берегам или взять велосипед и воспользоваться велосипедной дорожкой. Здесь вы проведете день в полном спокойствии и умиротворении, забыв о ежедневном стрессе. В этой зоне можно встретить великое множество птиц, как оседлых, так и перелетных, а также много млекопитающих.



特来维雅诺 (TRIVIGLIANO)

特来维雅诺 (Trivigliano) 小镇背后高山耸立，四周环绕着栗子树和栎树。漫步于小镇中，沿途将走过阶梯、小巷、广场与特色房屋，散发着小城特有的真实与亲密气氛。您可以驻足于主广场，俯瞰山谷全景。Canterno湖的美态尽收眼底。向下走向这个岩溶湖，它坐落于一片静谧之中，远离都市烦嚣。您可以在湖岸散步，或骑车穿过单车道。您将可度过宁静的一天，忘却日常压力。这片地区鸟类众多，既有本地的，也有过路的，哺乳动物同样种类丰富



VICO NEL LAZIO

DA NON PERDERE

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

Un gioiello custodito da 25 torri



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

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



MADONNA LIGNEA

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





46

GLI ORAPI

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



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





VICO NEL LAZIO



Who knows how long it took to make the medieval village of Vico nel Lazio, which is a safe village within a high city wall. It is still intact today. Its function has always been to protect the heart of the village. A set of beautiful little streets that seem to chase each other form a maze. It served to disorient enemies so as to defeat them more readily. Walking through the narrow streets you will discover all of the architectural beauty on the map. Raise your eyes up and admire each of the twenty-five towers, then cross the three entrance gates. They welcome curious visitors who are eager to learn about the town's most hidden secrets. A special mention should be made: the Church of Santa Maria with its small sail-shaped bell tower. There is a truly precious crypt inside. Vico nel Lazio is an olive oil capital, and it is committed to promoting the surrounding area and the olive-growing landscape.



VICO NEL LAZIO

Kto wie, ile czasu trzeba było, aby uczynić średniowieczną osadę Vico nel Lazio bezpiecz-

nym, otoczonym wysokimi murami, miejscem, które po dziś dzień pozostaje nietknięte. Jego funkcją od zawsze była ochrona serca tej krainy. Zespół wspaniałych uliczek, które przeplatając się tworzą wyjątkowy labirynt, którego zadaniem było zdezorientowanie nieprzyjaciół i umożliwienie odparcia ich ataków. Spacerując tutejszymi ulicami odkryjesz wszystkie zaznaczone na mapie cuda architektoniczne. Podnieś wzrok i podziwiał każdą z dwudziestu pięciu wież, następnie przejdź przez bramę wejściową: otwiera ona przed ciekawymi podróżnymi możliwość poznania najskrytszych sekretów tego miejsca. Szczególnego wspomnienia wart jest kościół pw. Najświętszej Marii Panny z niewielką dzwonnica parawanową: wewnątrz znajduje się niezwykle cenna krypta. Vico nel Lazio jest miastem oliwy i zaangażowane jest w propagowanie ochrony środowiska i uprawy oliwek.



ВИКО-НЕЛЬ-ЛАЦИО

Кто знает, сколько времени понадобилось, чтобы средневековая деревня Вико-нель-Лацио стала безопасным местом, благодаря высокой

городской стене, которая полностью сохранилась до наших дней. Ее функция всегда заключалась в защите сердца города. Множество великолепных улочек, образующих сложный единый лабиринт, который служил для того, чтобы запутать врагов и облегчить победу. Прогуливаясь по его узким улочкам, вы обнаружите все архитектурные красоты, отмеченные на карте. Посмотрите вверх и полюбуйте каждой из двадцати пяти башен, затем пройдите через трое входных ворот: они открывают путь для любопытного посетителя, желающего открыть для себя самые скрытые тайны города. Особо следует упомянуть церковь Санта-Мария с маленькой колокольней: внутри нее находится поистине драгоценный склеп. Вико-нель-Лацио - город оливкового масла - многое делает для продвижения идей защиты природы и культивирования оливковых насаждений.



拉齐奥的维克 (VICO NEL LAZIO)

谁知道古人花了多少时间，才修筑起保卫中世纪古城拉齐奥的维克 (Vico nel Lazio) 的城墙，这道城墙今日依然保存完好。它的功能一直都是保护城市中心。一系列令人惊叹的巷道纵横交错，构成一座迷宫，让敌人迷失方向，束手就擒。漫步街头，您将会发现地图上所有的美丽建筑。抬起目光，逐一欣赏25座塔楼，您可以穿过三个城门：它们把好奇的游客引向大街，探索小城隐藏的秘密。值得一提的是圣玛利亚教堂，它有一座吊钟山墙，里面珍藏着一个珍贵的墓葬。拉齐奥的维克 (Vico nel Lazio) 是橄榄油之乡，致力于推广橄榄园的美丽风光。



48

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

Brevi itinerari per piccoli e grandi viaggiatori

PERCORSO STORICO

Alatri, Fumone, Torre Cajetani, Vico nel Lazio

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

PERCORSO NATURA

Collepardo, Trivigliano

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





PERCORSO MONTAGNA **Filettino, Trevi, Guarcino**

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



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

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

GUIDA

ai piccoli borghi dell'Alta Ciociaria

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

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



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

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