

METE IMPERDIBILI DEL LAZIOsecondo lazioturismo.it

(non viene considerata la città di Roma, compresa dentro l'anello del GRA - Grande Raccordo Anulare)

PROVINCIA di **RIETI** (Sabina)

- 1) **Area del Reatino:** **Rieti** (centro medioevale) e la **Valle Santa Reatina** (Cammino di S. Francesco: storici Conventi tra cui **Greccio** e **Fonte Colombo**), sovrastata dal **Terminillo** (Stazione Sciistica); sulla Via Salaria, verso Est, la bella **Cittaducale**; superata l'area delle Acque di Cotilia, **Antrodoco** (centro storico) e le verdi Gole appenniniche, si trovano le diramazioni montane per le cittadine di alta quota di **Leonessa** ed **Amatrice** (centri storici e di soggiorno montano e grandi tradizioni gastronomiche);
- 2) **Colli Sabini:** zona di pregiati oli d'oliva, nell'area sorgono molti caratteristici borghi dotati di imponenti **castelli**, quali **Frasso Sabino**, **Nerola**, **Rocca Sinibalda** e - più ad Est, presso il lago del Turano – **Collalto Sabino**; fra i Colli Sabini si trova anche l'antica **Fara Sabina** con la storica **Abbazia feudale di Farfa**; non lontano, in prossimità del Casello Autosole di Fiano Romano, scavi di **Lucus Feroniae** (Prov. di Roma, da qui - con la Via Tiberina - si raggiunge la Villa di Livia, v. 6);
- 3) Disseminati in **varie zone della Sabina** si trovano diversi - a volte minuscoli - **abitati medioevali pressochè intatti**, come **Ornaro Alto** (Torricella), **Rocchette** (Torri in Sabina), **Paganico**, **Castelmenardo** (Borgorose), **Montasola**, **Contigliano Alto**, **Cottanello**, **Bocchignano** (Montopoli), **Fianello** (Montebuono), **Labro** ecc.

PROVINCIA di **VITERBO** (Tuscia)

- 4) **Area del Lago di Bolsena:** con **Bolsena** (Castello dominante il **Lago**, Chiesa del Miracolo del Corpus Domini e Catacomba), la **Selva del Lamone**, l'antica **Acquapendente** e **Torre Alfina** (Castello Neogotico); molti paesi caratteristici (origine etrusca) sono a occidente del Lago; a Sud: **Montefiascone** (centro storico, vino Est-Est-Est);
- 5) **Area del Viterbese:** con **Viterbo** (Quartiere Medioevale), le Pozze del Bullicame (e le grandi Terme con piscine), **Villa Lante** (a **Bagnaia**) e - verso Est - **Villa dei Mostri** (a **Bomarzo**), gli antichi centri di **Soriano e Vitorchiano**; poco distante, la morente **Civita di Bagnoregio**, nella Valle dei **Bianchi Calanchi**; nei pressi, meno conosciuta, la piccola città - fantasma di **Celleno** Vecchia;
- 6) **Area fra Cassia e Flaminia:** presso la Cassia, nella zona di Vetralla, si trovano le Necropoli rupestri di **Norchia**, **Blera** e **Barbarano**, Anfiteatro rupestre a **Sutri**; da qui, verso la Flaminia, l'antica **Ronciglione** e il piccolo **Lago di Vico** presso **Caprarola** (grandioso Palazzo Farnese), quindi il caratteristico Borgo di **Calcata**, **Civita Castellana** (Forte Sangallo, Duomo) e la romana **Falerii Novi**; seguendo la Flaminia - in Prov. di Roma - **Arco di Malborghetto** (Sacrofano) - poco noto, di grande interesse anche storico - e **Villa di Livia** (moglie di Augusto);
- 7) **Costa Tirrenica Nord e Maremma Laziale:** con **Tuscania** (bel centro antico, Chiese romaniche) e - verso la costa - il solitario **Castello e Parco Naturalistico Archeologico** (etrusco-romano) di **Vulci**; presso la costa (ricca di spiagge) si trova **Tarquinia** (centro medioevale, grande Museo Etrusco e **Necropoli dalle tombe dipinte**).

PROVINCIA di **ROMA** (**esclusa Roma-città** entro il Grande Raccordo Anulare – GRA)

- 8) **Litorale a Ovest di Roma:** vicino l'Aeroporto Intercontinentale si trova l'abitato di **Fiumicino** (Porto-Mercato del pesce e collegati ristoranti specializzati); presso la strada Aeroporto - Ostia si trovano il **Porto Esagonale di Traiano**, la suggestiva Necropoli dell'**Isola Sacra** e i grandi Scavi di **Ostia Antica** (in prossimità: Castello di Giulio II); la vicina **Ostia-Lido** (Comune di Roma) fa della Capitale una città marittima, con un grande Porto Turistico, ridenti lungomare e l'immensa spiaggia libera di **Castel Porziano**;
- 9) **Litorale Nord (Via Aurelia):** si susseguono decine di km. di spiagge; qui si trovano **Cerveteri** (monumentale **Necropoli Etrusca**), i **Castelli** - sul mare - di **Palo** (propr. privata, Ladispoli) e di **Santa Severa** (S. Marinella) ed infine **Civitavecchia** (Porto, Forte del Sangallo e romane Terme Taurine);

- 10) Litorale a Sud di Roma:** superate le **Dune di Castel Porziano**, bel Museo all'Area Archeologica di **Lavinium** (Pomezia-Pratica di Mare); poco oltre, passando per la Riserva di **Tor Caldara**, la ridente **Anzio** (traghetto per Ponza), il borgo marino (fortificato) di **Nettuno** e, isolato nel mare, il Castello di **Torre Astura**;
- 11) Entroterra Nord (Colli Sabatini e Tolfa):** **Bracciano**, con il grande Castello, il **Lago**, i bei paesini costieri (**Museo Storico dell'Aeronautica** a Vigna di Valle); nelle vicinanze si trovano **Manziana** (Foresta demaniale e Caldara sulfurea) e la città fantasma di **Monterano**; più oltre, le colline metallifere della **Tolfa** (vecchie miniere – Museo ad **Allumiere** - e verdissimi pascoli di animali bradi);
- 12) Area Tiburtino-Sublacense:** **Tivoli** (Castello e resti romani, **Ville d'Este** e **Gregoriana**); nel piano, la grande **Villa Adriana**, le cave del Travertino e le **acque sulfuree** (con le moderne Terme di Roma); nella verde **Valle dell'Aniene** (Parco dei Simbruini) si trovano **Arsoli** (Castello Massimo) e **Subiaco** (grandi e suggestivi **Monasteri Benedettini**); proseguendo: **Altipiani di Arcinazzo** (soggiorno montano) vicini a Fiuggi (v. 15);
- 13) Colli Albani:** area d'origine degli antichi **Latini**; c.d. 'Castelli Romani', sono la meta enogastronomica preferita dai romani di ieri e di oggi; **Laghi vulcanici** di **Nemi** (Museo Navi di Caligola e squisite fragole) e di **Albano** (resti dei Castra Albana), **Castelgandolfo** (Palazzo Papale), **Ariccia** (Palazzo Chigi e famosa 'porchetta'), **Frascati** (grandi **Ville Tuscolane** e buoni vini), **Grottaferrata (Abbazia Greca di San Nilo)**; a Est, sull'antica Valle Latina; **Palestrina** (Tempio della **Fortuna Primigenia**, Museo-Palazzo Barberini con il grande **Mosaico del Nilo**) e l'antichissima **Segni** (centro storico e mura megalitiche).

PROVINCIA di **FROSINONE** (Ciociaria e Cassinate)

- 14) Valle del Sacco e Frusinate:** **Anagni** ('Città dei Papi': quartiere medioevale, Cattedrale e 'Sala dello Schiaffo'), **Ferentino** (Mura Megalitiche, resti romani e Chiese Medioevali), **Alatri** (grandiosa **Acropoli Megalitica**), **Veroli** (centro storico e **Abbazia Cistercense di Casamari**); a Pastena pittoresche **Grotte Carsiche**;
- 15) Area di Fiuggi:** acque curative e grande centro di soggiorno a **Fiuggi Fonte**; nelle vicinanze, Collepardo (solitaria **Certosa di Trisulti** e sorprendente cavità del **Pozzo d'Antullo**) oltre ai paesini fortificati di **Vico nel Lazio** e **Fumone** (castello-prigione di Celestino V, il 'Papa del gran rifiuto').
- 16) Valle del Liri e Cassinate:** **Isola del Liri** - vicinissima a Casamari (v.14) - con la grande **Cascata del Liri** ed **Arpino**, patria di Cicerone e C. Mario (**Civita** con mura megalitiche); non lontano si trova il versante laziale del **Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise**; seguendo la Via Casilina troviamo Roccasecca (**Castello dei d'Aquino**, resti) e **Cassino** (tangibili ricordi di guerra) con la storica **Abbazia Benedettina di Montecassino**.

PROVINCIA DI **LATINA** (Agro Pontino e Golfo di Gaeta)

- 17) Area pedemontana dei Monti Lepini:** Oasi Naturalistica e città morta di **Ninfa**, nei cui pressi si trovano l'**Abbazia di Valvisciolo**, le rovine della romana **Norba** (Norma), il borgo medioevale e Castello di **Sermoneta**; presso Priverno sorge l'**Abbazia Cistercense di Fossanova**;
- 18) Area del Circeo:** il pittoresco Promontorio del **Circeo** (grotte preistoriche) con l'omonimo Parco Nazionale che include il **Lago di Paola**, l'immensa **spiaggia** e la **foresta** di **Sabaudia** (**città modello** dell'architettura anni '30); al limite Sud della Piana Pontina (solcata dai canali dell'epica Grande Bonifica) si trova **Terracina** (cittadina balneare, notevoli testimonianze romane e medioevali, traghetti per le belle **Isole Pontine**);
- 19) Golfo di Gaeta:** lungo la **litoranea panoramica** si trova il caratteristico borgo di **Sperlonga** e la **Villa (e Grotta) dell'Imperatore Tiberio**, quindi la città di **Gaeta** (storica **Fortezza** e **Parco del Monte Orlando** con il Mausoleo romano, la Grotta marina e la c.d. **Montagna Spaccata**); poco oltre si trova **Formia** (bella cittadina marittima, base di pesca e traghetti per Isole Pontine), quindi - sfiorando la penisola di Gianola e le lunghe spiagge - si arriva fino alla città romana di **Minturnae**, presso il confine campano; nell'entroterra del Golfo si trovano **Itri** e **Fondi** (quartieri medioevali e storici castelli).

CARTINA IDICATIVA con rif. numerici alle aree indicate nel testo

