

FEUDI 1165

Piccola guida della
nostra terra

Che cos'è

Una piccola guida per farvi conoscere cose che altrimenti non conoscereste e farvi vivere le nostre terre come se fossero vostre.

Spiagge poco frequentate, strade poco battute, informazioni pratiche per sopravvivere alla stagione turistica... brevi e appassionati consigli che abbiamo il desiderio di condividere con voi e che speriamo troverete utili per arricchire il vostro soggiorno di quei piccoli piaceri quotidiani che a volte solo quanti abitano un luogo ne sono a conoscenza.

Una guida da tenere sempre in tasca per ogni evenienza!

Come si compone la guida

Ogni sezione riguarda una determinata zona ed è suddivisa nelle seguenti voci:

Eventi — Mangiare e bere — Il mare — Fare e visitare — Da non perdere in città — Acquisti — Informazioni (molto) pratiche

NB: i tempi di percorrenza, ove non diversamente segnalato, sono intesi in automobile e con punto di partenza il nostro b&b.

Buon divertimento!
Bruno e Carla

Indice

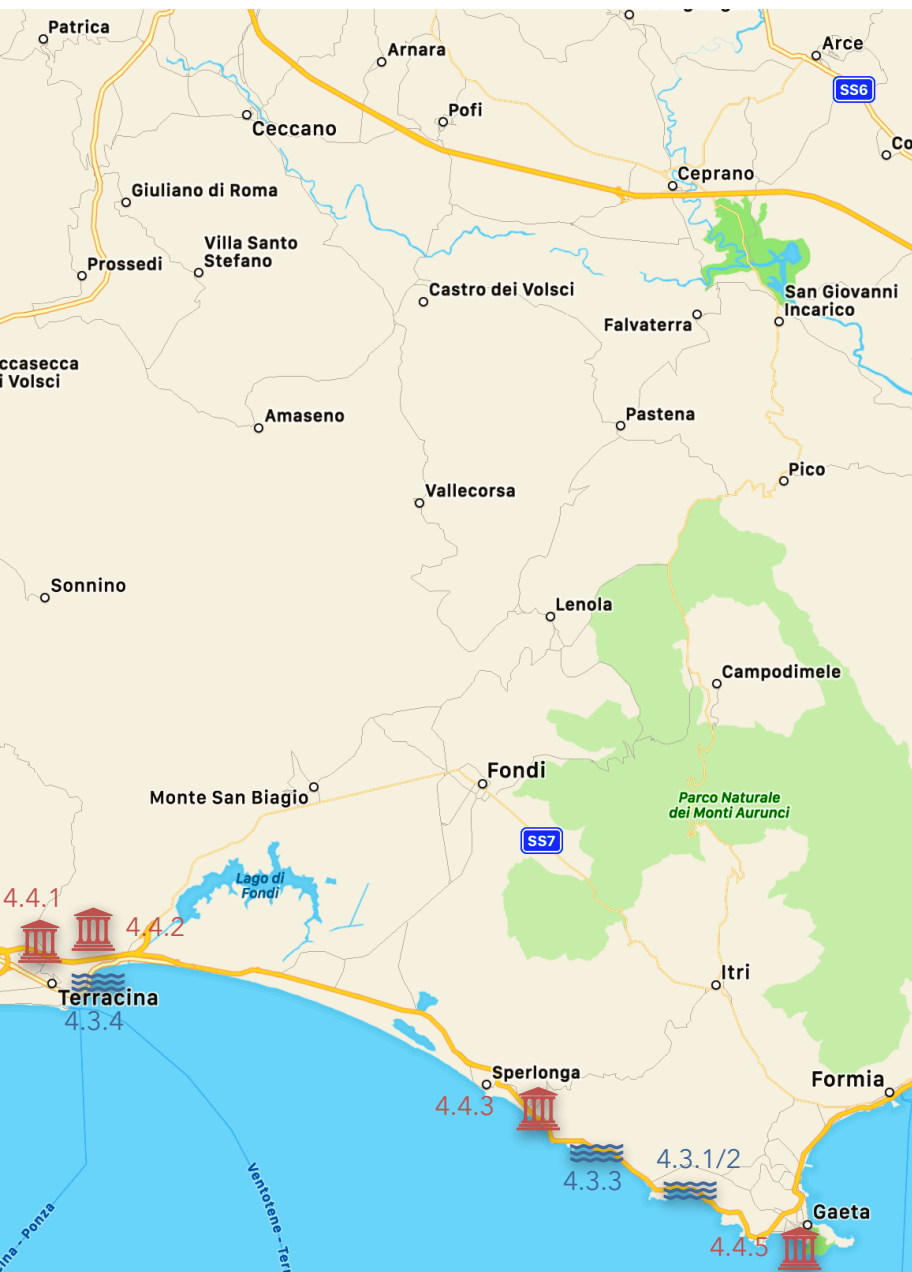
1 — I nostri dintorni: storia e informazioni pratiche
pag. 7

2 — Sabaudia, Pontinia, Latina e zone montane
pag. 10

3 — San Felice Circeo, un'isola tutta a sé
pag. 19

4 — Terracina e il sud
pag. 23

5 — Una giornata alle Isole Pontine
pag. 30



Prima di iniziare il giro...

... non potevamo non spendere due parole sul nostro progetto, **Feudi 1165!** Noi siamo Bruno e Carla e siamo ristoratori dal 1989, anno in cui iniziammo la gestione di uno dei ristoranti storici di Terracina, *il Veliero*, una storia durata quasi trent'anni nei quali siamo cresciuti ed evoluti.

Dal 2015 abbiamo deciso di ritornare alla nostra terra, dove abbiamo sempre vissuto, investendovi tutte le nostre energie e il risultato oggi è questo nostro **B&B e Cucina**. All'appartamento attualmente in affitto si aggiungeranno presto altri alloggi molto particolari. Il ristorante che stiamo sviluppando non è il classico ristorante di cucina casalinga, lavoriamo solo su prenotazione per garantire la totale **freschezza** e **prima scelta** delle materie di stagione, curiamo nel dettaglio sia il cibo che l'ambiente tutto intorno, ricercato e familiare, elegante e informale.

Nella nostra cucina, Carla vi propone sia **terra** (i polli ruspanti della nostra aia, le salsicce e bistecche fatte da noi, le verdure dell'orto di fronte casa) sia **mare** (il pescato locale è d'obbligo), mentre **la cantina** di Bruno consiste in vini e liquori locali e nazionali, di produttori selezionati negli anni.

La particolarità del ristorante sta nel fatto che i nostri menù sono concordati con gli ospiti stessi, quindi totalmente espressi e personalizzati. Questo per soddisfare ogni tipo di regime alimentare e ogni desiderio o necessità: dal pranzo al sacco, fino all'aperitivo nel nostro giardino o alla cena a lume di candela!

E adesso non ci resta che augurarvi un buon soggiorno!

B. e C.

1 — I nostri dintorni: storia e informazioni pratiche

1.1 Storia e libri

La Pianura Pontina (o *Ager Pomptinus* per i latini) è una zona compresa nell'odierna provincia di Latina; l'area è delimitata a nord dai Colli Albani, a ovest dal Mar Tirreno, a sud e dal Golfo di Terracina e a est dai Monti Lepini e Ausoni.

Conosciuta e abitata fin dall'epoca pre-romana, è sempre stata una zona paludosa nel suo entroterra che si trova sotto il livello del mare, ma anche zona boschiva nel limitare delle aree più vicine alla costa. Negli anni 20 e 30 dello scorso secolo fu avviata una vasta bonifica degli acquitrini, furono installate dighe e idrovore, furono costituiti canali artificiali e vennero innalzate città come Pontinia, Latina, Aprilia, Pomezia e Sabaudia, più numerosi borghi minori, tutti con i nomi di fiumi e monti del nord Italia, come il nostro Borgo Vodice, per rinnovare ancora una volta questa unione di territori e persone.

Una grande massa di persone fu infatti inviata a lavorare nella bonifica, tanto che oggi possiamo far risalire le radici di questa zona "nuova" alla zona ferrarese, a quella friulana e quella veneta; non è dunque difficile trovare prodotti come polenta, bigoli, tagliatelle e tortellini, i quali vengono oggi marchiati come prodotti tipici e tradizionali della regione.

Essendo questa zona così pianeggiante e ricca di acqua, oggi, mentre le idrovore del Mazzocchio (fra le più grandi in Europa, ancora attive) ci aiutano con i deflussi dell'acqua, qui nella nostra provincia sono molto sviluppate le attività di agricoltura, alle quali fanno contorno attività turistico-balneari e industriali.

In letteratura esiste una bibliografia molto vasta che negli anni si è specializzata sulla storia della Pianura Pontina, sia riguardo gli argomenti più generali come la storia e le usanze che anche su singoli aspetti come il cibo, le festività o gli utensili di lavoro. Tutto questo sia nella saggistica — si veda *Terra Nuova* di Alvaro (2008) o *Storia della Bonifica Pontina* (2010) di D'Erme — sia in narrativa come *Canale Mussolini* (2010) di Pennacchi, vincitore del premio Strega.

Personalmente, noi vi consigliamo quest'ultimo libro come testo da leggere con spensieratezza (volendo anche la *Parte Seconda*, edito nel 2015), se invece siete alla ricerca di qualcosa di più particolareggiato vi consigliamo i testi di Giulio Alfieri, in special modo *La terra che non c'era* (2018) e *Questo piatto di grano* (2014).

Buona lettura!

1.2 Informazioni (molto) pratiche su Borgo Vodice e i dintorni:

Viabilità: Borgo Vodice (a 5 min) e **Feudi 1165** si trovano a 96km (1h30) da Roma (raggiungibile tramite la SR 148, la SS7 o l'autostrada A1) e a 185km (2h) da Napoli (raggiungibile tramite la A1); il casello autostradale più vicino si trova a Frosinone mentre la stazione dei treni più comoda è Priverno-Fossanova (a 10 min) raggiungibile con gli autobus della società Co.Tra.L. oppure la stazione dei treni di

Latina, da dove si possono prendere non solo treni Regionali ma anche Intercity.

Nel Borgo è abbastanza semplice trovare parcheggio, ma sono comunque presenti parcheggi in *via dei Bonificatori* e in *via dei Pionieri*, sulla destra

Farmacia: Farmacia Borsò (a 5 min), in *via dei Bonificatori, 19*; segue gli orari: dal lunedì al venerdì 08:30-20:00; il sabato 08:30-13:00 e 16:30-20:00

Assistenza Medica: la più vicina è la Guardia Medica di Sabaudia in *viale Conte Verde, 12G* (a 11 min dal borgo) oppure l'ospedale Fiorini a Terracina in *via Firenze, 1* (a 18 min dal borgo)

Ufficio postale: in *piazza dei Caduti, 11*; orario: dal lunedì al sabato 08:20-13:35

Biblioteca: consigliatissima la biblioteca di Terracina, molto ben fornita

Banche: BCC

Supermercato: Conad City *via Lungo Sisto, 48/b*

Parrucchiere: Parrucchiera Silvia in *via Duca della Vittoria, 47, Sabaudia* oppure Parrucchieri Stima in *via Lombardia, 11, Pontinia*

Autofficina: Officina Lamberti (a 10 min) *via Lungosisto, 57*

Veterinario: Dott. Daniele Conte (a 7 min) in *viale Giulio Cesare, 26, Pontinia*. Tel 0773 848786

2 — Sabaudia, Pontinia, Latina e zone montane

2.1 Eventi

Oltre le numerose feste della birra, sagre e feste partonali varie che si tengono in ogni paesino nel corso di quasi tutti i weekend della stagione estiva, noi vi proponiamo qualcosa con più spessore, per un'estate (o anche un'inverno) indimenticabile!

2.1.1 Il Fascino delle nostre Radici Festa che si tiene a Borgo Vodice in luglio a cura di Officine della Memoria, con rievocazioni storiche di tipo culturale e di vita, in particolare agricolo e lavorativo, ma anche ludico e gastronomico con i tipici *bigoli* conditi e altre sfiziosità.

2.1.2 Sagra del Carciofo Si tiene da gennaio a marzo nei ristoranti montani di Sermoneta, Sezze e zone limitrofe montane; i locali propongono menù improntati tutti sulla cucina del carciofo. Nella città di Sezze nella prima o seconda domenica di aprile si tiene la Sagra del Carciofo vera e propria con possibilità di acquisto dei vari cultivar di carciofi della zona.

2.1.3 Sunset Jazz Festival Piccolo festival che porta musicisti jazz, bossanova e blues ad esibirsi live sulla spiaggia di Sabaudia nei stabilimenti balneari; l'ingresso è gratuito, il festival è molto suggestivo in quanto gli artisti si esibiscono all'ora del tramonto

proprio sulla sabbia. Da provare! La seconda metà di luglio, tutte le sere.

sunsetjazzfestival.it

2.1.4 Pontinia Rock & Blues Festival Festival di musica che cade il terzo weekend di luglio; oramai superata la XX edizione, dal giovedì alla domenica artisti nazionali e internazionali si esibiscono gratuitamente nel tetro all'aperto "Giuseppe Verdi", per gli amanti della musica!

officinapapyrus.it

2.1.5 Swamp Festival Escursioni, attività, musica, laboratori e tanto altro in questo piccolo e nuovo festival che si tiene al Centro Visitatori del Parco Nazionale del Circeo. Cultura, ambiente e società sono i temi trattati. Si tiene in giugno e merita una visita!

facebook.com/lecodellapalude

2.1.6 Fossanova Medievale Apertura del borgo storico di Fossanova con rievocazione storica con sfilate in costume e vendita di prodotti locali; si tiene a metà agosto, entrata a pagamento.

facebook.com/fossanovafestamedievale

2.1.7 Sagra del prosciutto di Bassiano A Bassiano (a 40 min) l'ultimo weekend di luglio si tiene la sagra del prosciutto di Bassiano, fatto con metodo tipico del paese e rinomato in tutta la zona.

2.1.8 Sagra delle Castagne Proseguendo con il cibo, a fine ottobre si tiene a Norma (a 45 min) la sagra delle castagne, con banchi assaggio, eventi e concerti.

proloconorma.it

2.2 Mangiare e bere

2.2.1 **Feudi 1165** (a 0 min) Cena in relax, pranzo al sacco, take away, aperitivi all'aperto.

feudi1165.it

2.2.2 **Uva Fragola** (a 27 min) Piccolo ristorante a Latina che da particolare attenzione alla provenienza delle materie prime, locali e tracciate, con uno staff giovane e dinamico; la carta presenta proposte per tutti i regimi alimentari e allergie.

Via Massimo D'Azeglio, 13, Latina

uvafragola.net

2.2.3 **Materia Prima** (a 13 min) Una osteria in chiave contemporanea aperta nel 2015 con proposte di mare e di terra e una cantina interessante.

Via Sardegna, 8, Pontinia

materiaprimapontinia.it

2.2.4 **Bar Italia** (a 11 min) Il bar storico di Sabaudia, il bar del centro in cui tutti prima o poi capitiamo; frequentato peraltro da Pasolini e Moravia, oggi è rimodernato per accogliere la clientela a tutte le ore, dalla colazione all'aperitivo. Merita una pausa caffè.

Piazza del Comune, 14, Sabaudia

2.2.5 **Trapizzino** (a 29 min) Avete mai provato il trapizzino? No? È un angolo di pizza ripieno con i piatti della tradizione romana; se avete voglia di uno street food veloce e sfizioso!

Via Neghelli, 4, Latina

2.2.6 **Pizzeria Da Gennaro** (a 24 min) Per una pizza cotta a forno a legna, Da Gennaro a Priverno non vi deluderà! Parcheggiate in via

Consolare, angolo *viale Metabo* e fate una passeggiata a piedi fino ad arrivare alla piazza dove si trovano il Duomo e il Comune, proprio lì di fronte troverete la pizzeria *Da Gennaro*.

Via San Giorgio, 1, Priverno

2.2.7 Osteria 1701 (a 5 min) Osteria del borgo e steakhouse, per chi ha voglia di carne alla Brace.

Via Lungosisto, 1376, Borgo Vodice

2.2.8 Cuore Matto (a 10 min) Il nostro gelato di fiducia, provate il loro pistacchio salato!

Corso Vittorio Emanuele II, 10, Sabaudia

2.2.9 Gastronomia Cerasella (a 7 min) Piccola gastronomia e alimentari sulla strada verso Sabaudia; bello il banco di salumi, con selezione di formaggi nazionali e internazionali.

SR 148 via Pontina km92, Sabaudia

2.3 Il mare

Se siete alla ricerca di una spiaggia libera, un accesso al mare molto carino e comodo è l'accesso n.004 della strada Lungomare (sulla mappa 2.3.1), a soli 20 minuti d'auto, è un tratto di spiaggia non molto battuto anche perché l'accesso in sé è poco visibile (fate attenzione al piccolo cartello in rosso che ne segnala la presenza!), dato che si trova tra alcune ville private, quindi la spiaggia è relativamente riparata dalla musica dei lidi e dagli schiamazzi dei vicini! E se a fine giornata avrete voglia di bere qualcosa, vi consigliamo il cocktail bar del lido *Le Streghe*, per un aperitivo al tramonto, con il sole che scende nel mare; raggiungibile dalla

spiaggia a soli 700 metri (ma fate attenzione agli orari di chiusura dell'accesso a mare: consigliamo di portare con voi tutte le vostre cose al lido!).

L'alternativa che vi proponiamo sono le spiagge della "Bufalara" a 17 minuti da noi (sulla mappa 2.3.2), una serie di spiagge libere e più selvagge che si trovano nella omonima zona, proprio alla fine del lungomare nord di Sabaudia, lì lasciate l'auto e godetevi il mare. Al ritorno vi consigliamo di passare al Santuario della Sorresca (vedi 2.4.4), molto suggestivo all'ora del tramonto.

*Strada Lungomare Pontino, 87 // Strada Lungomare Pontino
km 20*

2.4 Fare e visitare

2.4.1 Giardini di Ninfa (a 35 min) Spettacolari giardini botanici aperti da aprile ad ottobre e anche in occasioni particolari. Immersi in un'oasi protetta WWF, furono costruiti e protetti dalla famiglia Caetani, antichi proprietari della vicina città di Sermoneta (assolutamente da non mancare, vedi 2.5); i giardini di Ninfa sono fra i più belli e romantici al mondo e la fondazione che li amministra organizza anche eventi culturali e aperture a tema.

Via Ninfina, 68, Sermoneta
frcaetani.it

2.4.2 Museo Piana delle Orme (a 20 min) Un museo all'aperto e aperto per conoscere meglio la storia delle nostre terre; la durata del percorso completo è di circa 4h, il museo ospita padiglioni con giocattoli d'epoca, mezzi d'agricoltura e cimeli di guerra, inoltre tocca tematiche come la vita nei campi e la bonifica della pianura pontina.

Strada Migliara 43 e 1/2, 29, Latina
pianadelleorme.com

2.4.3 **Villa di Domiziano** (a 15 min) Risalente al I sec. d.C. questa villa immersa nel verde del Parco Nazionale del Circeo e situata sulle sponde del Lago di Paola è composta da 3 ettari visitabili ma se ne stima una grandezza di 46 ettari! Potrete vedere e camminare sulle orme dell'imperatore, visitando l'architettura e l'ingegneria del tempo. Apre solo per visite guidate, per info e prenotazioni: prolocosabaudia@libero.it e info@sentiero.eu.

Strada Palazzo, Sabaudia (proseguire fino alla fine)

2.4.4 **Santuario Madonna della Sorresca** (a 13 min) Piccolo santuario che si trova sul lago di Paola; monastero originario del X secolo, al tempo si trovava sotto l'egemonia di San Felice Circeo ed era meta di pescatori e di pellegrini. Oggi è un bellissimo e tranquillo luogo dove fare una passeggiata (o una lunga camminata durante la processione della Festa della Sorresca, vedi 3.1.3)

Via Santa Maria, Sabaudia

2.4.5 **Abbazia di Fossanova** (a 16 min) Abbazia del 1200 in pieno stile gotico italiano, è qui che morì san Tommaso d'Aquino, la cui stanza è tutt'oggi visitabile.

Via san Tommaso D'Aquino, 1, Priverno
abbaziadifossanova.it

2.4.6 **Passeggiata nei boschi del Parco Nazionale del Circeo, in bici o a piedi** (inizio: a 4 min; in bici 15 min) Iniziando dalla località Cerasella ci si può addentrare nel Parco Nazionale e visitare le "Piscine della Verdesca" e vedere le tipiche paludi di una volta, per poi arrivare al "Centro di Documentazione sulla Istruzione Scolastica e sull'Opera Sanitaria nelle Paludi Pontine" in zona Lestra Cocuzza, per poi sbucare sulla via Litoranea e lì continuare dritto verso

Sabaudia; se siete sportivi, si può arrivare al mare e infine tornare indietro. La durata in totale in bicicletta è di circa 5h e consigliamo di farla in pieno giorno, meglio ancora se in mattinata.

Loc. Cerasella (incrocio via Migliara 51 - SR148 via Pontina)

2.5 Da non perdere in città

A **Sermoneta**, insieme a Sperlonga (vedi 4.5) uno dei borghi più belli d'Italia, assolutamente il centro storico con i suoi saliscendi, il Castello Caetani e l'Abbazia Valvisciolo, poi la Loggia dei mercanti, il Giardino degli Aranci e una passeggiata lungo la cinta muraria, oltre che ovviamente i Giardini di Ninfa (vedi 2.4.1).

A **Sabaudia** una passeggiata all'inizio del lungomare sud, sotto il Monte Circeo e la Torre Paola, oltre che una scappata alla Sorresca (vedi 2.4.4). E se capitate la seconda settimana di luglio, non perdetevi il Sunset Jazz Festival (vedi 2.1.3).

2.6 Acquisti

2.6.1 **Caseificio Lauretti** (a 6 min) Ottime le mozzarelle di bufala ma ottime anche le più economiche di latte misto bufala e vaccina; la ricotta di bufala fresca merita un assaggio, le signore al banco sono di poche parole ma i prezzi sono onesti e i sapori lasciamo decidere a voi.

Via Migliara 54, 1 dx, Pontinia
caseificioaurettididerilatsrl.it

2.6.2 **Cantina Sant'Andrea** (a 9 min) Cantina con vini del territorio. Merlot, Trebbiano, Sangiovese ma anche l'autoctono Moscato di Terracina, da gustare in versione dolce o secca (quest'ultimo lo potrete trovare nella nostra carta dei vini).

Strada del Renibbio, 1720, Borgo Vodice
cantinasantandrea.it

2.6.3 **Di Casola** (a 5 min) Negozio per animali, fornito di ogni tipo di necessità per i nostri amici a quattro zampe.

SR 148 via pontina n.11351, Sabaudia

2.7 Informazioni (molto) pratiche su Sabaudia

Viabilità: piccola ZTL presente nella piazza principale, tuttavia si parcheggia comodamente anche in centro, in caso di necessità consigliamo *piazza Principessa Mafalda di Savoia* oppure *via Tommaso I*

Farmacia: Farmacia del Centro (*Corso Vittorio Emanuele III*) oppure Farmacia Borsò (*via Carlo Alberto, 3*)

Assistenza Medica: Guardia medica in *viale Conte Verde, 12G*

Ufficio postale: *Largo Giulio Cesare, 22*

Biblioteca: *via Verbania, 1*

Banche: BCC, Cassa Rurale, Unicredit, Intesa Sanpaolo, MPS

Informazioni (molto) pratiche su Latina

Viabilità: Latina è raggiungibile comodamente da sud tramite la SR148 (via Pontina) o in alternativa la SR dei Monti Lepini che entra in città da est; la piazza centrale ha una ZTL attiva nelle fasce orarie di maggior percorrenza (9:30-15:00 e 16:30-21.00) quindi consigliamo

di lasciare l'auto in *Largo Peppino Impastato* oppure in *piazzale Nemo Cerasoli* (e relativo viale)

Farmacia: la Farmacia San Marco (*Corso della Repubblica, 210*) e Farmacia Santa Maria (*Corso Giacomo Matteotti, 44*) sono le più comode dal centro

Assistenza Medica: Ospedale Santa Maria Goretti, in *via Antonio Canova* (25 min da noi)

Ufficio postale: *piazzale dei Bonificatori, 8*

Biblioteca: Biblioteca Comunale Aldo Manuzio (*Piazza del Popolo, 14*) e biblioteca Mario Costa (*Via XXIV Maggio, 7*)

Banche: Unicredit, Cassa Rurale, Banca Popolare di Fondi, BCC, Banca Sella, UBI

Informazioni (molto) pratiche su Pontinia

Viabilità: nessuna ZTL presente, si parcheggia comodamente in centro, in caso di necessità consigliamo *piazza J. F. Kennedy*

Farmacia: Farmacia Calogero, *via Camillo Benso Conte di Cavour, 33*

Assistenza Medica: non presente, il più vicino è a Latina l'Ospedale Santa Maria Goretti, in *via Antonio Canova* (a 19 min dalla città)

Ufficio postale: *via Italia, 2*

Biblioteca: Biblioteca comunale, *Via Camillo Benso Conte di Cavour, 24, (1° Piano)*

Banche: MPS, Unicredit, Cassa Rurale, Banca Popolare di Fondi

3 — San Felice Circeo, un'isola tutta a sé

3.1 Eventi

3.1.1 **Exotique Festival** Nato nel 2001, è un festival che si compone di dj set e live di musica jazz, R'n'B ed elettronica; si tiene all'aperto in luoghi sempre diversi e sparsi nel Parco Nazionale e a San Felice. Accesso gratuito, altamente consigliato.

exotique.it

3.1.2 **Incontri all'imbrunire** Rassegna culturale gratuita presso il Circeo Park Hotel in cui scrittori, giornalisti, autori e figure di spicco si raccontano nelle loro presentazioni di libri contemporanei. Negli anni sono intervenuti scrittori del calibro di Giancarlo De Cataldo, Luciano De Crescenzo, Enrico Vanzina e Gianni Minà.

circeopark.it

3.1.3 **La Festa della Sorresca** Processione che si tiene il lunedì dopo la Pentecoste, si inizia la mattina presto dal paese di San Felice Circeo e si percorrono 10 km a piedi fino al Santuario della Sorresca (oggi situato nel comune di Sabaudia).

Via Santa Maria, Sabaudia

3.1.4 **Festa del pesce azzurro** Sagra del pesce azzurro locale con numerosi banchi del fritto e assaggi di vini locali; si tiene nella piazza storica del paese, solitamente il primo weekend di settembre

3.2 Mangiare e bere

Bar Centrale (a 21 min) Situato nella centralissima piazza del borgo storico a San Felice Circeo, il Bar Centrale è il luogo adatto per fare un aperitivo con vista su tutta la piazza e le piccole botteghe.

Piazza Vittorio Veneto, 27

3.3 Il mare

Al Faro e la Grotta delle Capre (a 29 min) Per gli amanti dello scoglio o per chi mal sopporta la sabbia, consigliamo di arrivare al Faro di Capo Circeo; una volta lì lasciate l'auto al parcheggio e trovate uno dei vari pertugi per scendere fino al mare. Acqua alta, niente sabbia, possibilità di fare piccoli tuffi (ma anche grandi se si arriva alla zona "Le Batterie"). Un'alternativa è la cosiddetta Grotta delle Capre o anche la Grotta dell'impiso ("dell'impiccato"), tutto un tratto di scogliera che circonda il Monte Circeo. Attenzione: facendo tutto parte del Parco Nazionale nessun ristoro o di tipo di accoglienza è presente, quindi nessun servizio o bagno!

Per chi invece cerca la spiaggia vera e propria, c'è un lungomare in *viale Europa* ma noi consigliamo la Spiaggetta del Porto (a 23 min), decisamente molto intima carina!

Piazza Antonio Valente // Via Grotta delle Capre // Piazza Enrico Fabrizi

3.4 Fare e visitare

3.4.1 Mura ciclopiche/le crocette (a 30 min) Dalla cima del Monte Circeo si gode una bellissima visuale di tutta la nostra pianura; per accedervi basta salire con l'auto in via Acropoli, fino allo spiazzale d'arrivo. Lì, lasciata l'auto potete perdervi fra le mura ciclopiche e l'antica Acropoli. Varie leggende e teorie vi sono riguardo i motivi e le modalità della loro costruzione! Il tutto è accessibile a ogni ora del giorno, si può anche arrivare al belvedere crocefisso (meglio conosciuto come "le crocette") oppure iniziate il Trekking per il Picco di Circe (vedi seguente).

Via Acropoli

3.4.2 Trekking per il Picco di Circe (a 30 min) Si parte lasciando l'auto in via Acropoli e si inizia una camminata lungo tutta la cresta del promontorio del Circeo, da cui si hanno panoramiche sulla pianura da un lato e sul mare dall'altro, fino ad arrivare al Picco di Circe dopo un paio d'ore. Di difficoltà medio/esperto, bisogna seguire il sentiero segnalato numero 750. Vale la fatica!

Via Acropoli

3.4.3 Passeggiata lungo il monte (a 30 min) Questo nostro giro ha inizio facendo visita alla grotta delle capre (*Via Grotta delle Capre*), per poi passare al Faro di Capo Circeo, che ha il suo fascino anche di notte; da qui si possono vedere tutte le isole pontine e, nei giorni migliori, anche Ischia. Consigliamo di lasciare l'auto al parcheggio e continuare a piedi in via delle batterie fino in zona Punta Rossa, qui si può risalire fino alla Torre Moresca, con il relativo sentiero, oppure prendere il piccolo sentiero sulla sinistra per scendere al mare sbucando al Fortino di Punta Rossa; entrambe le mete sono consigliate! Poi ritornare indietro a riprendere l'auto parcheggiata al Faro.

3.5 Da non perdere in città

Perdetevi nel piccolo borgo storico, arrivate al giardino **Vigna La Corte**, con il suo roseto e lo splendido panorama, se volete fare due passi in più vi consigliamo il cimitero antico, dove è situata la tomba di Anna Magnani. Se volete rilassarvi con musica o cultura, date uno sguardo agli eventi in programma (vedi 3.1).

3.6 Informazioni (molto) pratiche su San Felice Circeo

Viabilità: è presente una ZTL in tutto il centro storico, per cui vi consigliamo di lasciare l'auto all'inizio di *via Acropoli* o in alternativa lungo la *via XXIV maggio*

Farmacia: Farmacia Di Pasquale in centro storico (*Corso Vittorio Emanuele, 1*), Farmacia del Circeo nella parte nuova residenziale (*Viale Tommaso Tittoni, 87/91*)

Assistenza Medica: non presente, la più vicina è la Guardia Medica a Sabaudia in *viale Conte Verde, 12G* (a 18 min dalla città) o l'ospedale Fiorini a Terracina in *via Firenze, 1* (a 26 min dalla città)

Ufficio postale: *Piazza Dante Alighieri, 1* in centro storico oppure *Viale Alcide de Gasperi* nella parte nuova

Biblioteca: Biblioteca Comunale Marcello Insogna, *via Gino Rossi n.4*

Banche: nel centro storico c'è solo un ATM; le banche si trovano tutte nella parte bassa: Banca Carige, Banca Popolare del Lazio, MPS, Unicredit

4 — Terracina e il sud

4.1 Eventi

4.1.1 **Sagra della Salsiccia** Sagra che si tiene a Monte San Biagio la prima domenica di marzo; per conoscere e apprezzare la tipica salsiccia *montecellana* che vi consigliamo vivamente di assaggiare!

4.1.2 **Eco Suoni Terracina** Da giugno ad agosto a Terracina si tiene questa manifestazione musicale con un occhio attento all'ecologia, con aperitivi musicali, concerti e passeggiate musicali. Musica contemporanea, etnica e dal mondo, con sempre nuovi artisti e tecnologie sui palchi. Una nuova piccola realtà che si sta facendo notare per qualità e cura.

ecosuoni.it

4.1.3 **Anxur Festival** Festival di concerti che si tiene da un paio di anni in città, fra la storica piazza Santa Domitilla ma anche sparso in luoghi vari. Si svolge fra luglio e agosto.

facebook.com/anxurfestival

4.1.4 **La Buriana** Serata di musica ed esibizioni di fine agosto che si tiene allo stabilimento Bahia (*viale Circe, 18*), a Terracina; alla buriana (in dialetto "la tempesta") si esibiscono numerosi artisti giovani e richiama gente da tutta la regione. Consigliamo di tenere sott'occhio l'associazione Art Massive non solo per La Buriana ma anche per la loro organizzazione di dj set durante tutta l'estate!

facebook.com/artmassiveterracina

4.1.5 **Sky Wine** A Terracina una degustazione di vini e prodotti del territorio che si tiene a fine aprile nella storica piazza del Comune. Ottima finestra enogastronomica della provincia, si tiene di solito in fine aprile.

winefoodpromotion.it

4.1.6 **Gaeta si illumina** Le "luminarie di Gaeta" è un insieme di eventi, video mapping, proiezioni e installazioni che si tiene da novembre a gennaio nei luoghi sparsi della città. Meritano, soprattutto sotto Natale!

luminariegaeta.it

4.1.7 **La Madonna del Carmelo** A Terracina, a fine luglio si tiene questa festa di paese con la processione della madonna sul mare, seguita dai piccoli pescherecci della città e dai fuochi d'artificio. Consigliamo di trascorrere la processione sul lungomare oppure sulla strada Panoramica che porta al monte Sant'Angelo (vedi 4.4.2).

4.1.8 **Festa della Tiella e dell'Oliva** Famosa è la tiella gaetana, una sorta di pizza/torta salata ripiena di verdure, olive o pesce; altrettanto famose sono le Olive di Gaeta, del *cultivar* "itrana". A fine maggio si tiene la loro sagra, nella centralissima *piazza della Libertà* a Gaeta

4.2 Mangiare e bere

4.2.1 **Birreria 900** (a 23 min) Terracina vanta numerosi pub, noi vi consigliamo la Birreria 900, che vi offrirà panini, birre artigianali e taglieri di salumi.

Via del Porto, 21

4.2.2 **Il Granchio** (a 22 min) storico ristorante di pesce a Terracina che propone anche un bistrot con vista.

Via San Francesco nuovo, 80

4.3 Il mare

Per quanto il mare del golfo di Terracina abbia il suo fascino, noi consigliamo sempre di spendere *almeno* una giornata fra Sperlonga e Gaeta, dove il mare è cristallino e limpido, e la sabbia è fina e chiarissima!

4.3.1 **300 Gradini** (a 43 min) Poco prima di Gaeta, il mare è limpido e cristallino ma attenzione: per arrivare in spiaggia dovrete scendere 333 gradini in legno... e poi risalirli a fine giornata!

Via Flacca km 24.200

4.3.2 **Papardò** (a 43 min) Lido di Gaeta super fornito, accesso con parcheggio privato accanto alla spiaggia, bar, ristorante, docce, ombrelloni e simpatia; il tutto contornato da un mare limpido e cristallino. Sconti per i medici.

Via Flacca km 23.850

papardo.com

4.3.3 **Lido Chimera** (a 36 min) Lido di Sperlonga super fornito; subito dopo Sperlonga (e la Grotta di Tiberio, vedi 4.4.3), con parcheggio privato in spiaggia, ombrelloni spaziosi e possibilità di stendersi sul prato invece che sulla sabbia! Bar, ristorante, etc., molto consigliato!

Via Flacca km 16.800

4.3.4 La Spiaggetta (a 23 min) Se non volete fare molta strada ma siete dalle parti di Terracina vi consigliamo “la spiaggetta”, una piccola spiaggia carina che non fa parte del lungomare più frequentato (ossia *viale Circe*) ma che anzi si trova dall'altra parte rispetto al porto: alla fine di *via Roma*; sia in spiaggia libera che lido attrezzato. Per il parcheggio, provate in *via Marconi* o in *via Traiano*.

Lungomare Matteotti, Terracina

4.4 Fare e visitare

4.4.1 Passeggiata sulle Mura di Terracina (a 21 min) La Passeggiata sulle Mura di Terracina è una cosa che in pochi conoscono; se vi trovate a passeggiare nel centro storico della città, vi consigliamo questa piccola camminata che inizia dalle scale di *via Porta Nuova*, dove si sale sulle mura di cinta e, percorrendole fra i portoncini di case private e scorci panoramici mozzafiato, si arriva ad avere una visuale dall'alto della Chiesa delle Anime del Purgatorio; poi nel tornare indietro si può scendere anche da altre rampe ma facendo attenzione alla ripidezza!

Via Porta Nuova, 6

4.4.2 Tempio di Giove Anxur (a 27 min) Anche se secondo gli ultimi studi il Tempio sarebbe stato dedicato a Venere, questo monumento risalente all'epoca romana è conosciuto come Tempio di Giove. Situato in cima al Monte Sant'Angelo, vale la visita anche solo per il panorama che se ne gode della città di Terracina e del suo golfo.

Piazzale Loffredo, Terracina

4.4.3 Grotta di Tiberio (a 35 min) Costituita da una serie di terrazze sul mare, i resti che oggi si possono visitare fanno parte della Villa di

Tiberio e si vanno a legare addirittura all'Odissea e all'Eneide! Quindi vi consigliamo caldamente di visitarla dopo aver fatto una giornata di mare lì vicino (vedi tutti i 4.3) e prima di visitare la città di Sperlonga (vedi 4.5).

Via Flacca km 16.300

4.4.4 Passeggiata di Monte Leano (a 20 min) Una piccola scalata che parte dalla San Silvano per arrivare alla statua Regina del Lazio; più che scalata, una facile passeggiata fino a 676 m, da cui si gode una spettacolare panoramica della pianura e del mare.

Località San Silvano

4.4.5 Passeggiata di Gaeta Iniziando dal Castello angioino-aragonese che si trova nel centro storico, si arriva alla penisola gaetana, salendo fino al Mausoleo di Lucio Munazio Planco e le Polveriere, per poi riscendere giù alla grotta del Turco e la Montagna Spaccata.

4.5 Da non perdere in città

La città di **Sperlonga** vale una sosta lungo la strada per il mare; considerato uno dei borghi più belli d'Italia, insieme a Sermoneta (vedi 2.5), nella piazza centrale vi consigliamo di sedervi per un caffè e poi uno sguardo alla Grotta di Tiberio (4.4.3) giù sul lungomare.

La parte bassa di **Terracina** è viva e piena di pub (soprattutto *via Roma* e *viale della Vittoria*), che richiamano tanta gioventù dai monti e dalle città vicine, per cui anche andarci di sera ha il suo fascino; come peraltro ne ha il centro storico in notturna. Se siete in vena di passeggiate, il lungomare è la meta perfetta per una camminata al tramonto.

A **Gaeta** da non perdere il centro storico, con la cattedrale dedicata a 3 santi, il Tempio di San Francesco d'Assisi e il Castello angioino-aragonese.

4.6 Acquisti

4.6.1 **Forno Agnesina** (a 21 min) Storico forno della città con prodotti locali, fatti con ingredienti poveri. Da provare: il tortolo terracinese, tipico dolce-salato col quale si usa accompagnare affettati e formaggi.

Corso Anita Garibaldi, 51

4.6.2 **Mercato dei pescatori** (a 20 min) Se cercate del pesce fresco vi consigliamo il mercato dei pescatori di Terracina, in particolare il banchetto della signora Alessia (dopo le 10), dove anche noi ci riforniamo per la cucina del nostro ristorante. Si tiene tutti i giorni.

Via Lungolinea Pio VI

4.6.3 **Pescheria Percoco** (a 17 min) Storica pescheria della provincia, con vendita al dettaglio di prodotti sia freschi che surgelati, sono nostri vecchi amici, vi consigliamo di fare una visita anche solo per capire quali sono i pesci del nostro mare.

Via Pantani da Basso, 3

percoco.eu

4.6.4 **Bum** (a 21 min) Negozio storico di Terracina di oggettistica varia, casalinghi, abbigliamento, pelletteria e profumeria. Per ogni necessità o mentre fate una passeggiata sul viale Vittoria, la famiglia Bizzari vi saprà consigliare e coccolare.

Viale della Vittoria, 1

4.6.5 **Book Art** (a 29 min) Altro negozio storico di Terracina. Libreria piccola ma ben fornita, proprietari molto competenti!

Via Santissima Annunziata, 131

4.7 Informazioni (molto) pratiche su Terracina e il sud

Viabilità: A **Terracina** nella parte bassa consigliamo di parcheggiare in *piazza G. Nofi* oppure in *via Amerigo Vespucci*, per il centro storico invece (nel quale è presente una piccola ZTL) consigliamo di lasciare l'auto allo spiazzale in *via dei Sanniti* e da lì proseguire a piedi. A **Sperlonga** vi è un ampio parcheggio a pagamento molto comodo, adiacente al centro storico in *Corso San Leone*. A **Gaeta** c'è una ZTL nel centro storico quindi vi consigliamo di parcheggiare in *piazzale Ferrovia*.

Farmacia: Farmacia Sant'Elena (*Via Roma, 105*), Farmacia Giovinazzi (*Via Traiano, 2*) o Farmacia Telesca (*Piazza Bruno Buozzi, 8*)

Assistenza Medica: Ospedale Fiorini, *via Firenze, 1*

Ufficio postale: *Via Roma, 31* (più grande) oppure *Viale Europa, 166*

Biblioteca: Biblioteca Comunale Adriano Olivetti, *via Adriano Olivetti, 1*

Banche: Banca Popolare del Lazio, MPS, Credem, Unicredit, Intesa Sanpaolo, Unipol

5 — Una giornata alle Isole Pontine

Le isole pontine sono di rara bellezza e storia.

Ponza è un'isola dove gli accessi al mare sono composti quasi soltanto da scogli (l'unica sabbia presente si trova alla spiaggia di Santa Maria, vicino al porto e alla città), sembra fatta apposta per chi ama le immersioni e il mare aperto, da quest'isola si può arrivare alle più tranquille Zannone e Palmarola. Noi vi consigliamo di affittare una barca al porto e girare l'isola alla ricerca dei punti più tranquilli e meno battuti oppure di fare un giro fino ai borghi più distanti, Le Forna e La Piana.

Ventotene è un'isola così piccola che è possibile girarla a piedi per trovare luoghi fantastici (è possibile arrivare da un capo all'altro dell'isola a piedi in appena 30 minuti); lasciatevi accompagnare dai pescatori alla vicina Santo Stefano, con il suo famosissimo carcere borbonico nel quale furono rinchiusi Altiero Spinelli e Sandro Pertini, e dove fu redatto l'europeo "Manifesto di Ventotene". Anche a Ventotene vi consigliamo di affittare una piccola barca per poche decine di euro per trovare il posto che fa per voi!

Le compagnie più conosciute per la navigazione verso le isole pontine sono **Laziomar**, **NLG** e **Pontina Navigazione**; entrambe dispongono di comodi orari che vi permetteranno di fare una gita in giornata, partendo la mattina e ritornando la sera stessa, con possibilità inoltre di caricare l'automobile/moto per gli spostamenti nell'isola.

Orari e tariffe variano comunque di anno in anno e vi consigliamo di tenere sott'occhio i siti internet qui sotto elencati per rimanere aggiornati.

Per Ponza:

partenze dal porto di **Terracina** (2h30 con traghetto Laziomar / 55 min con nave veloce NLG) e dal porto di **San Felice Circeo** (1h con motoscafo Pontina Navigazione).

Per Ventotene:

partenze solamente dal porto di **Terracina** con Laziomar.

laziomar.it

navlib.it

circeoponza.it

Piccola guida della nostra terra
2020

FEUDI 1165
di Bruno e Carla
B&B e Cucina
Saubaudia

feudi1165.it