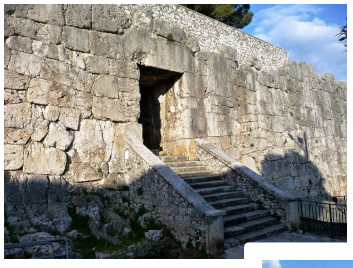
CARTOLINE DA EMI · GUIDA · PROVINCIA DI FROSINONE

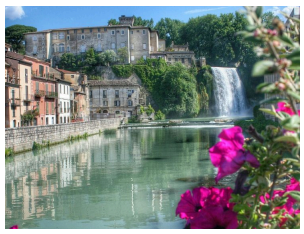
Ciociaria, i luoghi da vedere

Ti porto con me a scoprire la mia terra, una cartolina alla volta.

8 comuni e 29 cartoline, da Alatri al Lago di Posta Fibreno. Per ognuno: che cosa vedi, una storia del



Alatri



Isola del Liri

ACCOMPAGNATRICE TURISTICA
Emilia Gatta
CREATRICE DI CONTENUTI



PRIMA DI PARTIRE

Orari e biglietti cambiano spesso: **controllali il giorno prima** sui siti ufficiali o con una telefonata.

PRIMA DI COMINCIARE

Ciao, sono Emilia.

Questa guida nasce a casa mia, in Ciociaria.

Ad Alatri ci sono nata. Da ragazza portavo questa terra in giro per il mondo ballando con il gruppo folk; oggi la racconto a chi viaggia con me e a chi mi segue su Instagram.

Qui ho messo nero su bianco i posti che mostrerei a un'amica venuta a trovarmi. Ogni luogo è una cartolina, con che cosa vedi, una storia di chi ci ha vissuto e una nota **«Da sapere»** per quando sei lì.

Scaricala sul telefono e portala con te.

Emilia



In costume ciociaro, ad Alatri

> *«Amo essere curiosa, e viaggiare è il mio modo di sentirmi libera.»*

LE TAPPE

01 Alatri — 8 luoghi
02 Veroli — 4 luoghi
03 Anagni — 2 luoghi
04 Ferentino — 4 luoghi
05 Fumone — 4 luoghi
06 Collepardo — 4 luoghi
07 Isola del Liri — 2 luoghi
08 Posta Fibreno — 1 luogo

COME SI LEGGE

La mia cartolina
Perché quel paese mi sta a cuore.

A tavola
Il piatto o il prodotto da assaggiare lì.

Da sapere
Dove si entra, chi chiamare, che cosa controllare.

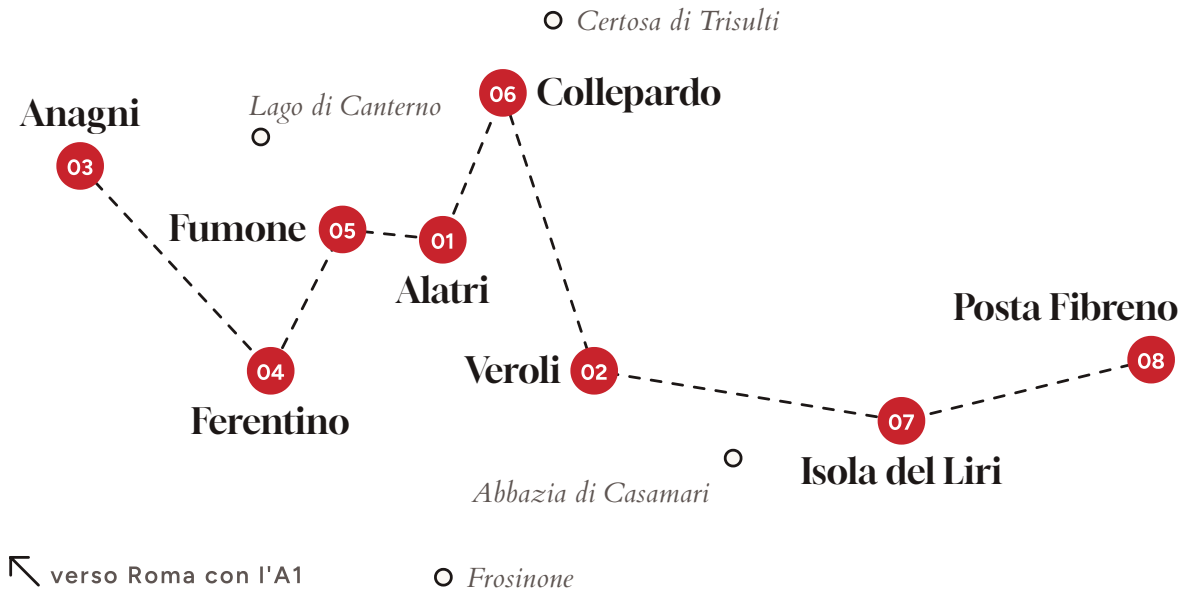
Lo sapevi?
Una curiosità da raccontare a chi viaggia con te.



PRIMA DI PARTIRE

Dove siamo

Gli otto comuni stanno tutti in provincia di Frosinone, tra i Monti Ernici e la Valle del Liri. Da un paese all'altro ci vuole poco: con l'auto li giri tutti in un lungo fine settimana.



Cartina indicativa. La linea tratteggiata è il giro che ti consiglio qui sotto.

DOVE DORMIRE

Se hai tre giorni, scegli una base al centro del giro, per esempio **Alatri** o **Veroli**: da lì ogni tappa è vicina e la sera torni sempre nello stesso posto.

GIORNO 1

Anagni, Ferentino e Alatri

La cripta di San Magno, il mercato romano, poi l'acropoli e il centro di Alatri.

GIORNO 2

Fumone, Canterno e Collepardo

Il castello delle leggende, un giro in bici intorno al lago, poi la Certosa di Trisulti e le grotte.

GIORNO 3

Veroli, Isola del Liri e il lago

La Scala Santa, Casamari, la cascata e il tramonto a Posta Fibreno.

PRIMA DI PARTIRE

Come arrivare

IN AUTO

Prendi l'autostrada **A1 Roma–Napoli** ed esci ad **Anagni-Fiuggi**, a **Ferentino** o a **Frosinone**: da lì raggiungi Anagni, Ferentino, Alatri, Fumone, Veroli e Collepardo. Per Isola del Liri prendi la **superstrada per Sora** ed esci a **Isola del Liri**. Per il lago prosegui fino a Sora e segui le indicazioni per Atina e Posta Fibreno.

IN TRENO

Sulla linea Roma–Cassino–Napoli scendi a **Frosinone**: da Roma Termini ci vuole circa un'ora. Isola del Liri e Sora sono sulla linea **Roccasecca–Avezzano**.

IN AUTOBUS

I bus **Cotral** partono da Roma Anagnina verso Frosinone, Veroli, Casamari e Sora. Da Sora un altro bus Cotral prosegue verso Posta Fibreno.

IL MIO CONSIGLIO

Muoviti **in auto**. La Certosa di Trisulti, l'Abbazia di Casamari e il lago sono fuori dai paesi, e i bus sono pochi, soprattutto nei giorni di festa.

Consigli per il viaggio

- **Scarpe comode.**
  I centri storici sono in salita e le acropoli si raggiungono a piedi.
- **La pausa pranzo.**
  Molti luoghi chiudono a metà giornata: Casamari, per esempio, dalle 12 alle 15.
- **Chiese in uso.**
  Entra fuori dalle messe e con un abbigliamento adatto.
- **Telefona prima.**
  Castelli, musei e scavi cambiano spesso orari: in ogni cartolina trovi un numero da chiamare.



01 Alatri

Alatri sorge su un colle a due cime, alle pendici dei Monti Ernici. In cima c'è l'acropoli, la «Civita», chiusa da mura di enormi blocchi di pietra incastrati senza calce.

LA MIA CARTOLINA

Casa mia. Sono nata e cresciuta qui, tra le mura ciclopiche, e da qui comincia ogni mio viaggio.

A TAVOLA

I **tartalicchi** sono frittelle della cucina povera ciociara, fatte con le patate tipiche di Guarcino e di Alatri.

IN QUESTO CAPITOLO

1.1	L'acropoli e Porta Maggiore	*La «Civita» e le mura ciclopiche*
1.2	Porta Minore	*La porta dei tre falli*
1.3	Concattedrale di San Paolo	*L'Ostia incarnata e san Sisto*
1.4	Il Cristo nel Labirinto	*Il chiostro di San Francesco*
1.5	Chiesa di San Francesco	*Il mantello del santo*
1.6	Piazza Santa Maria Maggiore	*La fontana e la meridiana*
1.7	Badia di San Sebastiano	*Il monastero ai piedi del Pizzuto*
1.8	Palazzo Gottifredo e Museo civico	*«Le Case Grandi» del cardinale*

QUANDO ANDARE

Pasqua
il Venerdì Santo e, il mercoledì dopo Pasqua, la festa di san Sisto

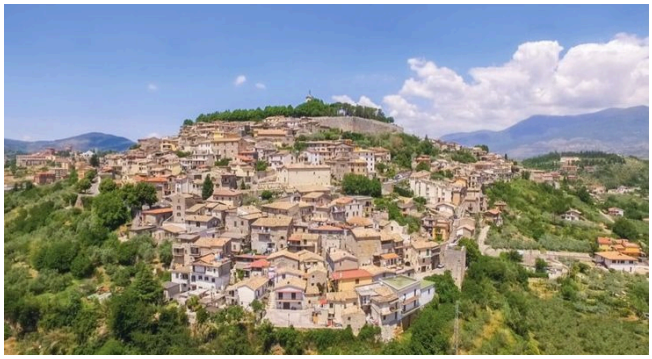
Corpus Domini
l'Infiorata, con le strade coperte di fiori

Settimana di Ferragosto
il Festival Internazionale del Folklore

7 e 8 settembre
la Fiera delle cipolle e il Palio delle 4 Porte



Porta Maggiore e le mura poligonali



Alatri e la sua acropoli

L'acropoli e Porta Maggiore

La «Civita» e le mura ciclopiche

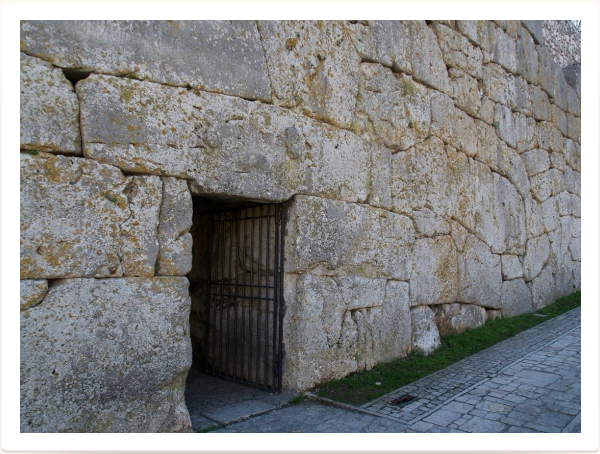
In città la chiamano **«Civita»**: mura di blocchi giganteschi, incastrati senza calce. Quando passi sotto Porta Maggiore, alza gli occhi: l'architrave è **un unico blocco di pietra lungo più di cinque metri**. La strada che gira intorno alle mura si chiama via Gregoriana, in ricordo della visita di papa Gregorio XVI nel 1843.

DA SAPERE

Entra dalla **rampa nord**; Porta Maggiore è su via Gregoriana, sul lato sud. L'acropoli è sempre aperta e gratuita.

LO SAPEVI?

Per alcuni studiosi, come Giulio Magli, la città fu disegnata seguendo il cielo: la pianta dell'acropoli ricorderebbe la costellazione dei Gemelli. Il 21 giugno è il «Natale di Alatri».



Porta Minore, con il cancello



I tre falli sull'architrave

Porta Minore *La porta dei tre falli*

Sul lato nord delle mura si apre una porta di 2,12 per 1,16 metri, con un corridoio in salita coperto da 9 monoliti, ognuno un po' più sporgente di quello sotto. Il soprannome viene dai **tre falli** scolpiti sopra l'ingresso, oggi consumati, simbolo di fertilità. Si dice che portassero fortuna a chi saliva tutta la scalinata **senza mai fermarsi**: provaci anche tu.

DA SAPERE

È sul lato nord della cinta, nel centro storico. Si vede liberamente.

LO SAPEVI?

Per gli antichi il fallo era un simbolo «apotropaico»: un portafortuna contro il malocchio e i nemici. Per questo lo scolpivano sulle porte delle città.



La facciata della concattedrale



La reliquia dell'Ostia incarnata

Concattedrale di San Paolo

L'Ostia incarnata e san Sisto

Sulla spianata dell'acropoli c'è la concattedrale di San Paolo, con le reliquie del patrono **san Sisto I**. In una cappella della navata destra si conserva l'**Ostia incarnata**. La storia è del 1228: una ragazza, per riavere il suo innamorato, chiese aiuto a una fattucchiera, che le disse di portarle un'ostia consacrata per farne un filtro d'amore. La ragazza la nascose in un panno, ma quando andò a riprenderla trovò al suo posto un pezzo di **carne viva**. Nella chiesa i dipinti raccontano la vicenda scena per scena.

DA SAPERE

È una chiesa in uso e non ha un sito con gli orari: dipendono dalle celebrazioni, quindi **chiedi direttamente in parrocchia**.

LO SAPEVI?

Il miracolo di Alatri è tra quelli raccolti da san Carlo Acutis nella sua mostra sui miracoli eucaristici.



L'affresco del Cristo nel labirinto

Il Cristo nel Labirinto

Il chiostro di San Francesco

Nel 1996, in uno stretto spazio tra due muri dell'ex convento di San Francesco, è venuto alla luce per caso un affresco. Mostra un **Cristo al centro di un labirinto** di circa 140 cm di diametro, fatto di undici spire: con una mano regge un libro, con l'altra indica l'ingresso. Non se ne conoscono altri così, e da qui è nata l'ipotesi, mai dimostrata, di una **presenza templare** in città.

DA SAPERE

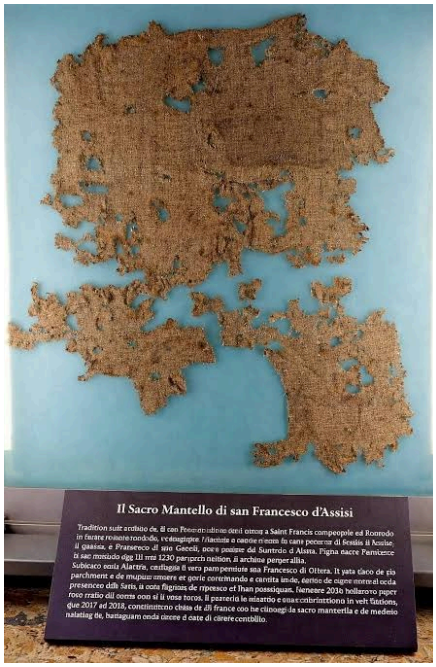
È in Piazza Regina Margherita, nell'ex convento. La visita è a pagamento e c'è un **biglietto unico** con il Museo civico. Informazioni allo 0775 459009.

LO SAPEVI?

Il disegno ricorda il labirinto della cattedrale di Chartres, in Francia.



L'interno della chiesa



Il Sacro Mantello di san Francesco

Chiesa di San Francesco *Il mantello del santo*

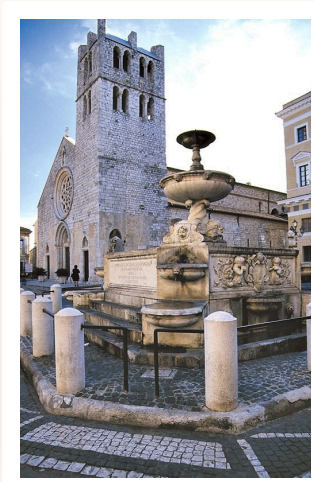
A pochi passi dal Cristo nel Labirinto c'è la chiesa di San Francesco. Dentro si conserva la reliquia a cui noi alatrensi siamo più legati: un **lembo del mantello di san Francesco**. Secondo la tradizione, il santo lo lasciò qui quando, passando per queste terre, fondò un piccolo convento fuori dalla città. Alla fine del Duecento i frati lo portarono nella nuova chiesa, dove lo custodiscono ancora oggi.

DA SAPERE

È in via San Francesco, nel centro storico. È una chiesa in uso: entra fuori dalle messe e in silenzio.

LO SAPEVI?

La campana della chiesa la fusero i fratelli Pisani: agli stessi artigiani si attribuisce la campana che papa Bonifacio VIII donò ad Anagni nel 1295.



La Fontana Pia e Santa Maria Maggiore



La meridiana di Palazzo Conti-Gentili

Piazza Santa Maria Maggiore

La fontana e la meridiana

Nella piazza c'è la **Fontana Pia** del 1870, con delfini intrecciati che reggono due catini. Sulla facciata di Palazzo Conti-Gentili c'è una **meridiana** di circa 4,5 metri per lato, progettata dall'astronomo padre Angelo Secchi e realizzata nel 1867. Nella collegiata si venera la Madonna della Libera: la sua festa è l'8 settembre e la sera prima c'è la **Fiera delle cipolle**.

DA SAPERE

È il cuore del centro storico: dalla piazza la rampa nord sale all'acropoli e via San Francesco porta al Cristo nel Labirinto.

LO SAPEVI?

Nella collegiata si conserva la Madonna di Costantinopoli, una statua in legno del Duecento.



La badia sulla collina



Gli affreschi nella chiesa

Badia di San Sebastiano

Il monastero ai piedi del Pizzuto

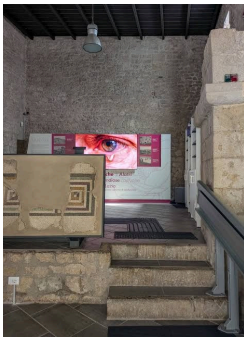
A est del centro, alle pendici del monte Pizzuto, c'è un monastero molto antico: nacque all'inizio del VI secolo, quando Liberio, prefetto delle Gallie, donò un terreno al diacono Servando. Nella chiesa ci sono affreschi del XII e XIII secolo con la vita di Cristo e della Madonna. Secondo la tradizione, intorno al 528 **san Benedetto** si fermò qui mentre andava a Montecassino e lasciò all'abate una campanella.

DA SAPERE

È **proprietà privata** e non ha un orario di visita regolare. In passato ha aperto in giornate speciali, come le Giornate FAI e la Giornata ADSI: informati prima di andare.



Il salone con gli archi a sesto acuto



Una sala del Museo civico

Palazzo Gottifredo e Museo civico

«Le Case Grandi» del cardinale

Il cardinale Gottifredo di Raynaldo fece costruire il palazzo nel Duecento, nel punto in cui si incontravano le tre strade principali. Con il **terremoto del 1349** crollarono i grandi archi a sesto acuto che reggevano il tetto: oggi sono stati restaurati e il salone è tornato visibile. Nel palazzo c'è il **Museo civico**, con le sezioni archeologica, delle iscrizioni e della vita popolare: cerca il mosaico colorato del 90-80 a.C. e il modello del tempietto etrusco-italico.

DA SAPERE

È al «trivio», nel centro storico. Il museo è a pagamento e ha un **biglietto unico** con il Cristo nel Labirinto. Gli orari cambiano: chiama prima lo **0775 459009**.



L'ingresso del museo

02 Veroli



Veroli si trova a 594 metri, su un rilievo dei Monti Ernici. Si chiamava Verulae, città degli Ernici poi alleata di Roma. Nel cortile di Casa Reali, in via Vittorio Emanuele, c'è un calendario romano del I secolo inciso nel marmo: i Fasti Verolani.

LA MIA CARTOLINA

Qui ho girato due tappe del mio Tour del Gusto con Frosinone City: una pizzeria e un forno. Vieni con la fame.

A TAVOLA

La **ciambella all'anice** di Veroli è tra i prodotti agroalimentari tradizionali del Lazio. È pasta di pane all'anice e, per tradizione, nel quartiere di Santa Croce si preparava per Capodanno.

IN QUESTO CAPITOLO

2.1	**Basilica di Santa Maria Salome**	*La santa venuta dalla Palestina*
2.2	**Duomo di Sant'Andrea e Porta Romana**	*Il rosone gotico e la porta del Settecento*
2.3	**Rocca di San Leucio**	*Mura erniche e vista sulla valle*
2.4	**Abbazia di Casamari**	*L'abbazia cistercense consacrata nel 1217*

QUANDO ANDARE

24 e 25 maggio

la festa di santa Maria Salome, patrona della città, con la processione

Luglio e agosto

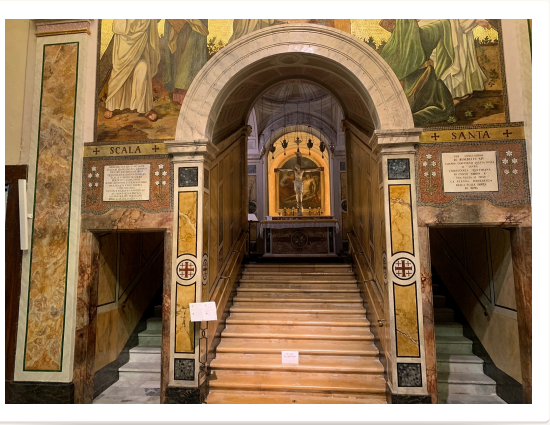
i Fasti Verolani: giochi, spettacoli e goliardia nel centro storico

Fine estate

la Pantasema, la festa che saluta l'estate con musica e fuochi d'artificio



La basilica e il campanile



La Scala Santa, da salire in ginocchio

Basilica di Santa Maria Salome

La santa venuta dalla Palestina

Chi era Salome? Una delle **pie donne** del Vangelo: la madre degli apostoli Giacomo e Giovanni, che seguì Gesù fino alla croce e la mattina di Pasqua andò al sepolcro. La tradizione racconta che arrivò a Veroli con i compagni Biagio e Demetrio, predicò il Vangelo e qui morì. Le sue reliquie furono ritrovate il **25 maggio 1209**, e da allora è la patrona della città. Nella basilica c'è la **Scala Santa**: 12 gradini che si salgono in ginocchio, con un frammento della Santa Croce nell'undicesimo.

DA SAPERE

È in Piazza Santa Maria Salome ed è una chiesa in uso: entra fuori dalle funzioni. L'ingresso è gratuito.

LO SAPEVI?

Si dice che sia la terza Scala Santa al mondo, dopo quelle di Gerusalemme e di Roma.



Il Duomo di Sant'Andrea in piazza Mazzoli



Porta Romana, l'ingresso da ovest

Duomo di Sant'Andrea e Porta Romana

Il rosone gotico e la porta del Settecento

Il Duomo di Sant'Andrea sta in piazza Mazzoli, dove un tempo c'era il **foro romano** di Verulae. Dal 1706 la chiesa fu rifatta in stile barocco, ma in facciata è rimasto il **rosone gotico**, e il campanile poggia su un'antica torre romana. Se arrivi da Roma entri da **Porta Romana**: la disegnò l'architetto Giuseppe Subleyras nel 1780, in travertino e mattoncini, e in alto porta la scritta S.P.Q.V., «il Senato e il popolo di Veroli».

DA SAPERE

Il Duomo è in piazza Mazzoli, accanto al Municipio, ed è una chiesa in uso: controlla gli orari prima di andare. Porta Romana si attraversa a piedi, **sempre e gratis**.

LO SAPEVI?

Prima Porta Romana si chiamava Porta Arenaria, per le cave di arenaria che c'erano intorno.



Il torrione della Rocca

Rocca di San Leucio

Mura erniche e vista sulla valle

La Rocca è il punto più alto di Veroli, chiusa dalle mura poligonali degli Ernici, alte in certi punti 6 metri. Nel X secolo, in cima, fu costruito un torrione: qui nel 965 fu imprigionato **papa Giovanni XIII**.

Nel 1406 gli abitanti respinsero l'assalto di Ladislao di Durazzo, e la torre dello scontro si chiama ancora **«Torre della lotta»**.

DA SAPERE

Ci arrivi **a piedi** dalle vie del centro storico. Sali con calma: la vista sulle valli del Sacco e del Liri ripaga la fatica.



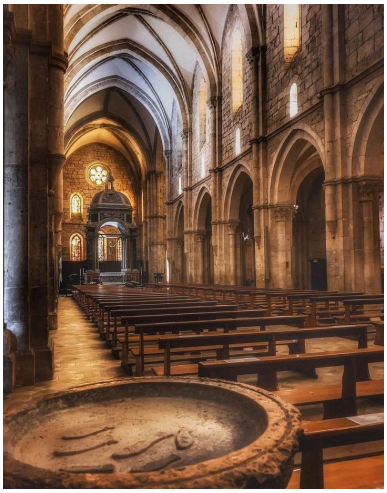
La chiesetta di San Leucio

LO SAPEVI?

Poco lontano c'è la chiesetta romanica di San Leucio, dedicata nel 1079.



L'abbazia dall'alto, tra i campi



La navata gotica della chiesa

Abbazia di Casamari

L'abbazia cistercense consacrata nel 1217

La prima pietra fu posata nel 1203 e la chiesa fu consacrata nel 1217: è uno degli esempi più importanti di gotico cistercense in Italia. Le finestre hanno lastre di **alabastro** al posto del vetro. Nel complesso ci sono anche la farmacia dei monaci con l'orto botanico e una biblioteca statale, con codici e manoscritti antichi. Il nome viene da «Casa di Mario»: la tradizione la lega a Gaio Mario, il generale romano nato in zona.

DA SAPERE

Via Maria 25, nella frazione di Casamari. Aperta **tutti i giorni, 9-12 e 15-18**, ingresso libero e senza prenotazione. Telefono 0775 282371.

03 Anagni



Anagni è chiamata «la città dei papi»: qui nacquero Innocenzo III, Gregorio IX, Alessandro IV e Bonifacio VIII, e per secoli i papi ci vennero a vivere. Il 7 settembre 1303, nel palazzo di Bonifacio VIII, avvenne il famoso «schiaffo di Anagni».

LA MIA CARTOLINA

Per chi arriva da Roma, Anagni è la porta della Ciociaria. Io la consiglio come prima tappa: si comincia dalla cripta.

A TAVOLA

A Natale ad Anagni si prepara il **panpepato**, il dolce tipico delle feste.

IN QUESTO CAPITOLO

3.1 **Cattedrale di Santa Maria Annunziata** — *In cima alla città dei papi*

3.2 **Cripta di San Magno** — *La «Cappella Sistina del Medioevo»*

QUANDO ANDARE

3 agosto
la festa di san Pietro da Salerno, il vescovo che fece costruire la cattedrale

19 agosto
la festa del patrono san Magno, con la processione e le contrade medievali

Settembre
il Palio di San Magno, la gara a cavallo delle contrade



L'abside della cattedrale

Cattedrale di Santa Maria Annunziata

In cima alla città dei papi

La cattedrale fu costruita tra il 1072 e il 1104, per volere del vescovo Pietro da Salerno, nel punto più alto della città. Dentro, sotto le navate, c'è un **pavimento cosmatesco** di marmi colorati. Il vero tesoro però sta sotto i tuoi piedi: la cripta di San Magno, nella cartolina che segue.

DA SAPERE

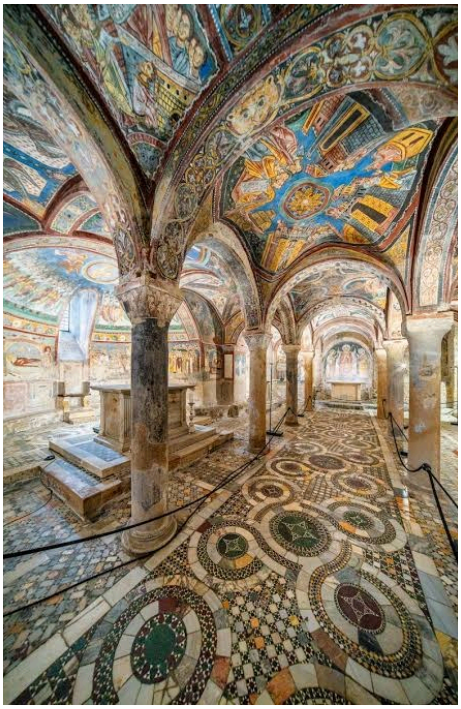
Via Leone XIII, nel centro storico. La chiesa si visita **liberamente**, fuori dalle funzioni.

LO SAPEVI?

Pietro da Salerno, il vescovo che la fece costruire, è sepolto nella cripta e si festeggia il 3 agosto.



Cristo in trono, nell'Oratorio di San Thomas Becket



La cripta di San Magno

Cripta di San Magno

La «Cappella Sistina del Medioevo»

Sotto la cattedrale si apre la **cripta di San Magno**, affrescata tra il 1231 e il 1255. Sulle volte scorrono la creazione del mondo e dell'uomo, l'Arca dell'Alleanza, l'Apocalisse e le storie di san Magno, il patrono. Anche il pavimento è cosmatesco. Per questo la chiamano la **«Cappella Sistina del Medioevo»**.

DA SAPERE

Si visita con il biglietto del **Museo della Cattedrale**, con l'audioguida. Informazioni allo 0775 728374. In cripta niente flash.

LO SAPEVI?

Dalla cripta si passa all'Oratorio di San Thomas Becket, l'arcivescovo di Canterbury ucciso nel 1170: è la parte più antica del complesso.

04 Ferentino



Ferentino fu una città degli Ernici, poi i Romani la conquistarono nel IV secolo a.C. Il centro storico sta a 395 metri ed è chiuso da mura poligonali lunghe circa 2.500 metri, con 12 porte.

LA MIA CARTOLINA

Qui la storia si legge a strati: Ernici, Romani e Medioevo, a volte tutti nella stessa porta. Girala a piedi, con il naso all'insù.

A TAVOLA

Porciano, la frazione sopra Ferentino, è conosciuta per il suo **pecorino**.

IN QUESTO CAPITOLO

4.1	**Mercato romano coperto**	*L'aula con cinque botteghe*
4.2	**Teatro romano**	*Riportato alla luce*
4.3	**Le porte nelle mura**	*Sanguinaria e Maggiore*
4.4	**Duomo dei Santi Giovanni e Paolo**	*Il pavimento di marmo in cima all'acropoli*

QUANDO ANDARE

30 aprile – 2 maggio
la festa di sant'Ambrogio martire, il patrono: il giorno più solenne è il 1° maggio

Carnevale
le sfilate dei carri allegorici nel centro storico

Tutto l'anno
le mura, le porte e il testamento nella roccia si vedono liberamente



L'interno voltato del mercato, con le botteghe

Mercato romano coperto

L'aula con cinque botteghe

Sotto l'acropoli c'è un'aula coperta lunga circa 24 metri, con **cinque botteghe a volta**, del II-I secolo a.C. L'arcone d'ingresso è alto circa 8 metri ed è rivolto a est: così il sole del mattino entrava fino in fondo all'aula proprio nelle ore del mercato.

DA SAPERE

Via Don Giuseppe Morosini. L'ingresso è gratuito ma il mercato apre **solo in occasioni particolari**: prima di andare chiama lo 0775 245775.



Gli archi delle botteghe



Le gradinate tra le case del centro

Teatro romano *Riportato alla luce*

Il teatro risale al II secolo d.C., all'epoca degli imperatori **Traiano o Adriano**. Per secoli le case del centro storico ci sono cresciute sopra, e una parte delle gradinate è ancora inglobata nelle abitazioni. Con un lungo lavoro di scavo e restauro, il teatro è stato **riportato alla luce**.

DA SAPERE

Oggi il teatro è **chiuso** alle visite, ma le gradinate **si vedono bene dalla strada**.



La cavea dopo lo scavo



Porta Sanguinaria, sulla base poligonale



Porta Maggiore, con il doppio arco

Le porte nelle mura

Sanguinaria e Maggiore

Guarda le mura dal basso verso l'alto: ci leggi tre epoche. In basso ci sono i **massi poligonali** delle mura più antiche, incastrati senza calce; sopra i **blocchi squadrati** messi dai Romani; in cima la muratura **medievale**. **Porta Sanguinaria** le mostra tutte e tre, e il nome ricorderebbe le battaglie per difendere la città da Roma. **Porta Maggiore** invece è tutta romana, del I secolo a.C.: due archi in fila, fatti solo di blocchi rettangolari.

DA SAPERE

Porta Sanguinaria è sul lato sud delle mura, Porta Maggiore sulla strada verso Casamari. Si attraversano a piedi e **non serve prenotare**.

LO SAPEVI?

Porta Maggiore si chiama anche Porta Casamari, perché guarda verso l'abbazia.



La navata e il pavimento cosmatesco



La facciata romanica

Duomo dei Santi Giovanni e Paolo

Il pavimento di marmo in cima all'acropoli

In cima all'acropoli c'è il Duomo, costruito all'inizio del XII secolo per volere del vescovo Agostino. Quando entri, guarda in basso: il **pavimento cosmatesco** è un tappeto di cerchi, quadrati e triangoli di marmo bianco e porfido rosso e verde. Sopra l'altare c'è il ciborio di Drudo de Trivio, del Duecento. Qui si custodiscono le reliquie e la statua d'argento di **sant'Ambrogio martire**, il patrono, che si festeggia il 1° maggio.

DA SAPERE

È in piazza del Duomo, nel punto più alto del centro: ci arrivi a piedi salendo verso l'acropoli. È una chiesa in uso, quindi entra fuori dalle funzioni.

LO SAPEVI?

«Cosmatesco» viene dai Cosmati, le famiglie di marmorari romani del XII e XIII secolo: in molte di loro tornava il nome Cosma. Per i cerchi di porfido tagliavano a fette le colonne dei monumenti antichi.

05 Fumone

Fumone sta a 783 metri. Il nome viene dai segnali di fumo: quando un borgo era minacciato, da qui l'allarme veniva ripetuto fino a Roma. Per questo si diceva «Quando Fumone fuma, tutta la Campagna trema».

LA MIA CARTOLINA

Alatri e Fumone, per me, sono casa. Fumone è il borgo delle leggende, e le più famose vivono nel castello.

A TAVOLA

Le **sagne pelose** sono fettuccine di sola acqua e farina, con il sugo della panata. E non andare via senza le **ciambelle al limone**: in paese vanno a ruba.



Nei vicoli, verso il castello

IN QUESTO CAPITOLO

5.1	Castello di Fumone	*La fortezza e i giardini pensili*
5.2	Celestino V e il marchesino	*Le due storie più famose del castello*
5.3	Il Pozzo delle Vergini	*La leggenda più cupa di Fumone*
5.4	Lago di Canterno	*Il lago fantasma, da girare in bici*

QUANDO ANDARE

Primavera ed estate

i giardini pensili del castello sono al loro meglio

Il weekend, di sera

in alcuni periodi il castello apre i giardini di sera, su prenotazione al 346 103 7524



Il borgo e il giardino pensile dall'alto

Castello di Fumone

La fortezza e i giardini pensili

Per secoli è stato la principale fortezza dello Stato Pontificio nel basso Lazio: da quassù si controllava tutta la valle. Alla fine del Cinquecento diventò la residenza dei **marchesi Longhi**, e oggi i loro discendenti lo aprono alle visite guidate. Dentro trovi le sale con le pareti **rosso cupo**, i ritratti di famiglia e l'archivio. Fuori ci sono i **giardini pensili** all'italiana, voluti dai Longhi nel Seicento, con la vista sulla Ciociaria.

DA SAPERE

Via Umberto I 27. La visita è **guidata** e a pagamento: verifica orari e tariffe prima di andare, allo 0775 49023 o su info@castellodifumone.it.



Una delle sale rosse del castello



Celestino V in un ritratto antico



La teca del marchesino Francesco Longhi

Celestino V e il marchesino

Le due storie più famose del castello

Qui fu rinchiuso **papa Celestino V**, il papa che aveva rinunciato al pontificato: lo fece imprigionare il suo successore, Bonifacio VIII, quello dello schiaffo di Anagni, e morì nel castello nel 1296. L'altra storia è quella del **marchesino Francesco Longhi**, morto bambino nell'Ottocento. La leggenda dice che le sorelle lo avvelenarono per l'eredità, e la madre lo fece imbalsamare insieme ai suoi giocattoli.

DA SAPERE

La cella di Celestino e la teca del marchesino si vedono durante la **visita guidata**. Se viaggi con bambini piccoli, sappi che la teca può impressionare.

LO SAPEVI?

Si racconta che di notte il fantasma della madre del marchesino giri ancora per le stanze del castello.



Il Pozzo delle Vergini

Il Pozzo delle Vergini

La leggenda più cupa di Fumone

Nel castello c'è anche il **Pozzo delle Vergini**, stretto e profondissimo. La leggenda è legata allo «ius primae noctis», il presunto diritto del signore di passare la prima notte di nozze con le spose dei suoi sudditi. Si racconta che le ragazze scoperte non più vergini venissero gettate nel pozzo, sul cui fondo c'erano **lame affilate**.

DA SAPERE

Il pozzo si vede durante la **visita guidata** del castello.



Il Lago di Canterno, ai piedi dei Monti Ernici

Lago di Canterno

Il lago fantasma, da girare in bici

Sotto Fumone, tra Ferentino, Fiuggi e Trivigliano, c'è il lago carsico più grande del Lazio. Lo chiamano **«lago fantasma»**: un tempo spariva all'improvviso in un inghiottitoio naturale, il **Pertuso**, e poi tornava. Oggi una torretta in mezzo all'acqua ne regola il livello. Intorno corre una **pista ciclopedonale di 6 km**, con aree picnic e tavoli all'aperto, e dalla riva vedi il borgo di Trivigliano sulla collina. È il posto giusto per staccare e passare una giornata diversa.

DA SAPERE

Sul posto si può **noleggiare la bici**: informati prima su giorni e orari. La riserva è gestita dal Parco dei Monti Ausoni e Lago di Fondi, telefono 0771 513644.

LO SAPEVI?

Qui c'è una delle garzaie più alte del Lazio, a 540 metri: è il posto dove gli aironi fanno il nido.

06 Collepardo

Collepardo sta su un crinale dei Monti Ernici, a circa 586 metri. Intorno al paese la natura ha scavato la roccia: ci sono grotte, doline e boschi di querce.

LA MIA CARTOLINA

Un paese piccolo con un bosco intorno: qui si viene per l'aria buona, per le erbe dei monaci e per un bicchierino a fine pranzo.

A TAVOLA

La **Sambuca vecchia della Ciociaria**, liquore di fiori di sambuco e anice, si fa a Collepardo secondo una ricetta attribuita a un erborista certosino. A Pasqua si prepara la Pigna, a Natale la Copèta.



Un vicolo di Collepardo

IN QUESTO CAPITOLO

6.1	Certosa di Trisulti	*La farmacia dei monaci nei boschi*
6.2	Santuario della Madonna delle Cese	*La chiesa dentro la roccia*
6.3	Pozzo d'Antullo	*La voragine con il bosco sul fondo*
6.4	Grotte di Collepardo	*La foresta pietrificata*

FESTE E DINTORNI

6 agosto
la festa del patrono, il Santissimo Salvatore

Ferragosto
la Sagra delle fettuccine, tra le più antiche della Ciociaria

Tutto l'anno
le grotte e la passeggiata alla Madonna delle Cese



La Certosa nel bosco, ai piedi dei Monti Ernici



La farmacia del Settecento

Certosa di Trisulti

La farmacia dei monaci nei boschi

La Certosa sta a circa 800 metri, nel bosco, a pochi chilometri dal paese. Per secoli i monaci qui hanno preparato medicine e liquori con le erbe dei monti, e la **farmacia** del Settecento conserva ancora gli scaffali in legno e i vasi dipinti. Il pittore Filippo Balbi, che lavorò qui tra il 1856 e il 1865, ritrasse il monaco-farmacista fra Benedetto Ricciardi come se stesse uscendo da una porta: è un **trompe-l'œil**, un dipinto che «inganna l'occhio». Guardalo bene.

DA SAPERE

Ci arrivi solo con **mezzi propri**, c'è un parcheggio vicino. Dal giugno 2025 l'ingresso è a pagamento; il biglietto si compra anche online su museiitaliani.it. Informazioni e prenotazioni allo **0775 47024**.

LO SAPEVI?

I monaci certosini arrivarono a Trisulti nel 1204, più di ottocento anni fa.



Il santuario sotto la parete di roccia

Santuario della Madonna delle Cese

La chiesa dentro la roccia

Dalla Certosa di Trisulti parte un sentiero che scende nel bosco. Lungo la strada incontri le statue in bronzo dei misteri del Rosario, e dopo una ventina di minuti arrivi a una **chiesetta costruita dentro una grotta**, a 698 metri. Secondo la tradizione qui arrivò un eremita nel VI secolo, e la Madonna lasciò la sua immagine impressa sulla roccia. Nella grotta sgorga una **sorgente** che i fedeli considerano miracolosa. Il silenzio è totale, lo rompono solo l'acqua e gli uccelli.

DA SAPERE

Lascia l'auto alla Certosa e scendi **a piedi**: circa 20 minuti di discesa nel bosco, con scarpe comode. Ricordati che al ritorno si risale.

LO SAPEVI?

Il nome «Cese» verrebbe dal latino «caedo», tagliare: indicava un pezzo di bosco disboscato.



Il Pozzo d'Antullo visto dall'alto



Le stalattiti sul bordo

Pozzo d'Antullo

La voragine con il bosco sul fondo

A poco meno di un chilometro dal paese, sulla strada per Vico nel Lazio, il terreno si apre all'improvviso in una **voragine enorme**: un perimetro di circa 300 metri e una profondità tra i 60 e gli 80 metri. È una delle doline carsiche più grandi d'Europa, nata quando crollò la volta di una grande grotta. Sul fondo cresce un **bosco**, e dalle pareti pendono stalattiti. Un tempo i pastori calavano le pecore con le funi, perché laggiù il pascolo era al sicuro dai lupi.

DA SAPERE

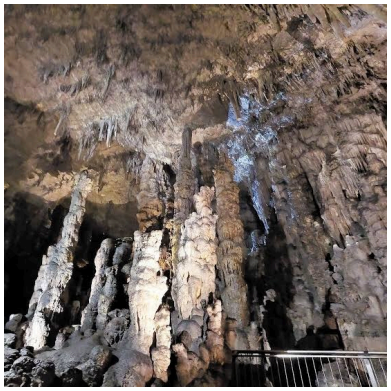
Il sentiero intorno al bordo è facile e si fa in poco tempo. Gli orari cambiano con le stagioni: **informati prima** sul sito del Parco dei Monti Ausoni o al 335 157 0782.

LO SAPEVI?

In paese c'è una leggenda: la voragine sarebbe nata da un castigo divino.



Il percorso tra stalattiti e stalagmiti



Le colonne della Foresta pietrificata

Grotte di Collepardo

La foresta pietrificata

Le grotte si aprono alla base della Rupe del Marginato, poco sotto il paese. In zona le chiamano **Grotte dei Bambocci**, perché certe stalattiti sembrano pupazzi. Nel 1904 le visitò la regina Margherita e da allora si chiamano anche Grotte Regina Margherita. La sala più bella è la **Foresta pietrificata**, dove stalattiti e stalagmiti si incontrano e formano colonne. Poi si passa nella Sala centrale e nella Sala del Trono. In antico qui c'era anche un santuario del dio **Mitra**.

DA SAPERE

Via della Croce. Si visitano **solo con la guida**: chiama prima lo 0775 47065 per orari e biglietti. Dentro fa fresco tutto l'anno, porta una felpa.

LO SAPEVI?

Le stalattiti crescono ancora oggi, in media un millimetro ogni 3-20 anni.

07 Isola del Liri

Nell'Ottocento Isola del Liri diventò uno dei centri industriali più importanti del Sud, con le cartiere e i lanifici nati lungo il fiume. La prima fabbrica la fondò Simoncelli nel 1805.

LA MIA CARTOLINA

Una cascata in pieno centro storico: la senti prima ancora di vederla.

A TAVOLA

Dalla bassa Valle del Liri arriva il **peperone di Pontecorvo DOP**, rosso e allungato, detto «cornetto»: è la base del pollo con i peperoni.

IN QUESTO CAPITOLO

7.1 **Cascata Grande** — *Un salto di 27 metri in centro*

7.2 **Castello Boncompagni Viscogliosi** — *Sul masso che divide il Liri*



La cascata vista dal Liri

QUANDO ANDARE

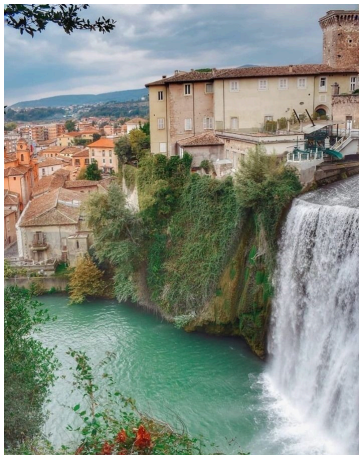
Fine giugno – luglio
il Liri Blues Festival, gratis in piazza: non c'è tutti gli anni, verifica prima

2ª domenica di luglio
la festa del Santissimo Crocifisso: sei giorni con processione e fiera

3ª domenica di settembre
la festa della Madonna delle Grazie



Il castello e la Cascata Grande visti dal fiume



Il salto di 27 metri

Cascata Grande

Un salto di 27 metri in centro

All'altezza del castello il Liri si divide in due bracci. Quello di sinistra forma la **Cascata Grande**, un salto di circa 27 metri dentro il centro storico; quello di destra forma la più piccola **Cascata del Valcatoio**. Nel 1924 l'ingegnere Angelo Viscogliosi comprò il castello per usare quel salto e dare elettricità alla cartiera di famiglia.

DA SAPERE

Si vede liberamente dal **Ponte Napoli** su Corso Roma e dalla terrazza della Galleria Eustachio Pisani.

LO SAPEVI?

Si dice che sia l'unica città italiana con una cascata naturale nel centro storico.



Il salone affrescato del castello



Il castello dall'alto, tra le due cascate

Castello Boncompagni Viscogliosi

Sul masso che divide il Liri

Il castello sorge sullo sperone di roccia che divide il Liri nelle due cascate. Nel 1579 lo comprarono i **Boncompagni**, la famiglia di papa Gregorio XIII, che trasformarono la fortezza in una residenza nobile, con sale affrescate e un giardino all'italiana che porta alla cappella della **Madonna delle Grazie**. Nel 1924 lo comprarono i Viscogliosi, e i loro eredi ci vivono ancora.

DA SAPERE

È una **casa privata**: si visita solo su prenotazione, con una guida: trovi i contatti sul sito del castello. Di sera il castello illuminato si vede dal ponte sul Liri.

08 Posta Fibreno

Posta Fibreno, in dialetto «La Posta», è comune autonomo dal 7 aprile 1957, quando si è staccato da Vicalvi. Si affaccia sulla Valle di Comino e sul suo lago, protetto da una riserva naturale.

LA MIA CARTOLINA

L'ultima tappa è la più silenziosa: acqua limpida, canneto e un'isola che si sposta da sola.

A TAVOLA

Posta Fibreno è tra i comuni del **Pecorino di Picinisco DOP**, fatto con latte crudo: lo trovi «Scamosciato», stagionato da uno a due mesi, oppure «Stagionato».

IN QUESTO CAPITOLO

8.1 **Lago di Posta Fibreno** — *Acqua di sorgente a 10-11 °C*

QUANDO ANDARE

Maggio
il Festival della Biodiversità, con escursioni e laboratori

Inizio agosto
la festa del Crocifisso e del subacqueo: la croce sommersa torna in superficie, con fiaccole e barche

19 e 20 agosto
la festa delle sante Vittoria e Blandina



Le barche sulla riva del lago



Anatre e salici sulla riva



Il crocifisso sommerso, sul fondo del lago

Lago di Posta Fibreno

Acqua di sorgente a 10-11 °C

Il lago non riceve torrenti: lo alimentano sorgenti carsiche, e l'acqua resta intorno ai **10-11 °C** tutto l'anno. Tra il canneto c'è **la Rota**, un'isola galleggiante di circa 30 metri di diametro, fatta di torba e radici e spostata dal vento e dalle correnti. Nel punto più profondo del lago, a circa 15 metri, c'è un **crocifisso sommerso** posato nel 1977: in agosto torna in superficie per una festa con barche e fiaccole.

DA SAPERE

La riserva è in Contrada Carpello e la gestisce il Comune. Il **Centro visite** organizza le visite guidate, anche al vecchio mulino: chiedi lì orari e biglietti.



Il canneto e l'acqua limpida

LO SAPEVI?

Il crocifisso sommerso è in acciaio e platino, opera dello scultore Pino Bonavenia.



Alla prossima avventura

ALLA PROSSIMA CARTOLINA

E adesso tocca a te.

Se passi da uno di questi posti, taggami su Instagram: mi farebbe piacere vedere la tua cartolina.

Preferisci partire in gruppo? Scrivimi e ti dico quali sono i prossimi viaggi che accompagno.

Cara Ciociaria,
ci vediamo presto.

Emilia Gatta
ACCOMPAGNATRICE TURISTICA
CREATRICE DI CONTENUTI

Emilia

EMAIL
emiliagatta2@gmail.com

INSTAGRAM
@cartolinedaemi

LE FOTO

L'acropoli e Porta Maggiore: pietro scerrato, CC BY 3.0
Porta Minore: pietro scerrato, CC BY 3.0
Concattedrale di San Paolo: pietro scerrato, CC BY 3.0
La meridiana di Palazzo Conti-Gentili: Abbiccì, CC BY-SA 4.0
Abbazia di Casamari dall'alto: foto firmata dall'autore
Mercato romano coperto: A...periodico - Venanzio Cellitti, CC BY-SA 3.0
La cavea del teatro romano: pietro scerrato, CC BY 3.0
Duomo di Ferentino: Pietro Scerrato
Porta Romana di Veroli: foto firmata dall'autore
Porta Sanguinaria: Mark2746, CC BY-SA 4.0
Tutte le altre foto: autore sconosciuto, foto trovata online

Le foto in cui ci sono io vengono dal mio servizio fotografico. Per le altre ho indicato l'autore e la licenza quando li conosco (Wikimedia Commons, creativecommons.org/licenses); quando l'autore non è indicato, la foto è stata trovata online.