

APPIA IN BICI

Musica – Cultura – Tradizioni



**Un ciclotour da Roma a Benevento alla scoperta della *Regina Viarum*
il più importante asse stradale dell'antichità**

“L’abbiamo ricoperta di tangenziali, parcheggi, supermercati, campi da arare, cave, acciaierie, sbarrata con cancelli, camuffata con cento altri nomi, presa talvolta a picconate peggio dell’Isis.

Abbiamo lasciato che quattro quinti dei monumenti del tratto romano finissero in mano ai privati.

Ma lei resisteva, testardamente.

Si ostinava a indicare una direzione nel cuore del Mediterraneo.

Ci lanciava segnali.

Dagli anni del Gran Tour in poi si sono accorti di lei urbanisti, storici, archeologi, fotografi, scrittori, giornalisti, pubblici amministratori.

Ma essa chiedeva qualcosa di semplice e modesto.

Essere lasciata in pace. Essere percorsa, vissuta”.

(Paolo Rumiz, Appia)

INFO EVENTO:

Data: 11 giugno 2022

Durata: 6 giorni/5 notti

Tipo: Cicloviaggio

Difficoltà: Percorso che richiede allenamento (OOO)

Bicicletta: mtb/gravel/ibride (percorso misto, sono sconsigliate le bici da corsa)

Lunghezza: km 311

Dislivello max: 580 m

PROGRAMMA

1 giorno: sabato 11 giugno - km 42 – dislivello ascesa m 580

Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario: Roma – Castel Gandolfo – Albano Laziale – Ariccia – Genzano di Roma – **Velletri**

Ore 09:00 appuntamento con gli organizzatori in piazza di Porta Capena con partenza prevista alle ore 09:30.

In mattinata, attraversata la "Passeggiata Archeologica" si procede sull'Appia Antica verso i Castelli romani fino alla frazione di Frattocchie, nel Comune di Marino.

Si prosegue seguendo la via Francigena fino a Castel Gandolfo e poi in direzione di Albano Laziale, passando dall'Anfiteatro romano.

Si riprende quindi la via Appia Antica raggiungendo Genzano di Roma, superata la quale ci ritroveremo su un tratto di Appia Antica con basolato, molto suggestivo.

Raggiunta la località di San Gennaro, imboccheremo la Via Appia Vecchia fino a Velletri, che raggiungeremo dopo 5 km.

All'arrivo a Velletri, trasferimento in albergo e assegnazione delle camere. Nel tardo pomeriggio visita della città e cena al ristorante.

Cosa vedremo:

- A Roma, la c.d. "Passeggiata archeologica" (area estesa dalle Terme di Caracalla al Circo Massimo); i monumenti più importanti che si affacciano lungo l'Appia Antica (Arco di Druso, Porta di San Sebastiano, Residenza Imperiale di Massenzio, il sepolcro di Cecilia Metella, Villa dei Quintili, il sepolcro di Casal Rotondo, Torre Selce);
- Castel Gandolfo e la Chiesa di San Tommaso da Villanova;
- Albano Laziale e l'Anfiteatro Severiano; la Tomba degli Orazi;
- Ariccia, la prima stazione di posta sull'Appia venendo da Roma; il monumentale viadotto di Valle Ariccia chiamato Sostruzione; il c.d. Basto del Diavolo o Porta Urbica;
- Genzano e il Palazzo Sforza - Cesarini;
- Velletri e il Museo Civico Archeologico "Oreste Nardini".

2 giorno: domenica 12 giugno – km 74 – dislivello ascesa m 208

Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario: Velletri – Cisterna di Latina – Latina – Pontinia – Terracina

Dopo la prima colazione, riprenderemo l'itinerario collegandoci al punto in cui l'Appia Antica proseguiva in direzione dell'Agro Pontino.

Il tratto a seguire fino all'imbocco con la Strada statale 7 Appia è lungo circa 10 km.

Durante questo percorso scopriremo in più punti tratti di strada con basolato, alcuni ancora in buono stato di conservazione.

Percorreremo in piena campagna ancora qualche sterrato a volte erboso, ricalcando l'esatto percorso della strada consolare.

Raggiunta la statale abbiamo ancora 3 km per raggiungere la città di Cisterna di Latina (antica stazione di posta *Ad Sponsas*).

Continuiamo il percorso su strade con limitato traffico veicolare, attraversando parte del Pontino in prossimità della statale Appia.

Per quasi 30 km percorreremo dei rettifili a volte lungo canali, a volte attraverso le distese dei campi bonificati.

Nell'avvicinarci alla destinazione finale della giornata dopo percorso un breve tratto della SS7 Appia, devieremo su un percorso che riprende il tracciato dell'Appia Antica che ci introduce nel centro storico di Terracina.

Trasferimento in albergo e assegnazione delle camere. In tardo pomeriggio visita della città e cena in ristorante.

Cosa vedremo:

- Cisterna di Latina e il Palazzo Caetani
- il "*Mansio Tres Tabernae*": un sito archeologico, attualmente in fase di scavo che era dotato di tutte le comodità di cui avevano bisogno i suoi frequentatori: impianti termali, strade, taverne, residenze, ecc.
- il Borgo Fàiti che occupa il sito della "*Mutatio Forum Appii*", dove era presente un porto utilizzato dai viandanti per la navigazione nel canale che conduce a Terracina
- la località di Mesa: un casale della posta pontificia, già sede dell'antica "*Mutatio ad Medias*".
- un sepolcro del I secolo a.C., che conserva le spoglie del liberto Clesippo Geganio.
- La città di Terracina

3 giorno: lunedì 13 giugno – km 69 – dislivello ascesa m 423

Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario: Terracina – Monte San Biagio – Fondi – Itri – Formia - Minturno

Prima colazione ed incontro con la guida per la visita guidata del centro storico di Terracina.

Al termine riprenderemo il percorso in salita in direzione di Monte Sant'Angelo, da dove proseguiva l'Appia Antica.

In questa zona oltre che incontrare resti del tracciato storico e di monumenti sepolcrali, potremo godere di un bellissimo panorama sul golfo di Terracina e sulla piana di Fondi.

Raggiunta la valle, percorreremo 5 km sulla SS 7 Appia quindi effettueremo una breve pausa per la visita del Mausoleo dell'Imperatore romano Servio Galba, in ottimo stato di conservazione.

I prossimi 10 km saranno su strade secondarie e vicinali che attraversano la piana di Fondi e raggiunta la città sostaremo nella piazza principale dell'antico *castrum*, che rappresenta uno dei pochissimi esempi di castra romana rimasti intatti.

Proseguendo sulla SS7, dopo circa 5 km, entreremo nel parco Naturale dei Monti Aurunci, dove troveremo uno dei più suggestivi tracciati dell'Appia Antica.

Il percorso a seguire ci riserverà altre sorprese che testimoniano l'antichità romana, come per esempio: l'Arco romano del I° secolo a.C. a Itri, alcune pietre miliari, il monumentale Mausoleo di Cicerone e la Fontana di San Remigio.

Raggiunta Formia, faremo una deviazione nel quartiere Castellone, dove è possibile identificare i resti dell'antica città romana spesso assorbiti o riutilizzati nelle successive costruzioni della città.

Ripreso il percorso in direzione della meta finale della giornata, ancora monumenti sepolcrali e resti di acquedotto a ricordarci il percorso stradale più importante dell'antica Roma.

Prima di raggiungere l'hotel a Minturno faremo una breve deviazione al Parco di Gianola per visitare l'ultimo monumento della giornata: il porticciolo romano.

Trasferimento in albergo e assegnazione delle camere. In serata cena in ristorante.

Cosa vedremo:

- la "Torre del Pesce", torre costiera sul lago di Fondi
- la "Torre dell'Epitaffio", antico presidio che delimitava il confine sud dello Stato Pontificio
- il mausoleo dedicato all'imperatore Galba
- i "Torrioni della Portella": il confine dello Stato della chiesa con il Regno di Napoli
- la città di Fondi con il Palazzo Baronale, il Castello Caetani e il Museo Civico
- la Valle di Sant'Andrea, antico percorso della via Appia
- il borgo di Itri
- il sepolcro monumentale di epoca tardo-repubblicana, noto come "Tomba di Cicerone"
- la Fontana di San Remigio
- la città di Formia
- il borgo di Mola
- il Parco Regionale di Gianola
- Marina di Minturno

4 giorno: martedì 14 giugno – km 65 – dislivello ascesa m 169

Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario: Minturno – Cellole – Mondragone – Grazzanise – Capua – S. Maria Capua Vetere

Dopo la prima colazione ci recheremo per la visita al Parco Archeologico di *Minturnae*, fondata per motivi commerciali come colonia marittima sul fiume Liris (oggi Garigliano).

Il suo decumano è la via Appia, e ancora oggi possiamo ammirarne parte dell'antico tracciato.

Al termine della visita supereremo il confine regionale delimitato dal fiume Garigliano, ed eccoci in Campania.

Il percorso prosegue lungo la costa domiziana, inizialmente attraverso il Parco Regionale del fiume Garigliano fino alle note località balneari di Baia Domizia, su una strada litoranea con traffico quasi assente.

In questa zona esisteva una delle città più floride nell'Impero Romano: la città romana di *Sinuessa*, di cui oggi non rimane più nulla, se non pochi resti della meravigliosa villa romana suburbana di Punta San Limato ed un tratto di strada romana, forse un cardo.

Imbobcheremo per un breve tratto la SS7 che qui si ricongiunge con la litoranea per riprendere la strada dell'antico tracciato della via Appia.

Dopo circa 4 km, ci troviamo nel Parco Archeologico Appia Antica di Mondragone.

Dopo una sosta, riprenderemo il percorso attraversando l'area ora bonificata (Piana di Carinola) un tempo solcata dall'Appia Antica.

Gli antichi romani chiamavano questa zona "campo stellato" a seguito del fatto che la sera le stelle si rispecchiavano negli acquitrini.

Raggiunta Capua, l'antica *Casilinum*, attraverseremo il centro superato il ponte sul Volturno, punto di incontro delle due strade consolari: la via Appia e la via Latina (via Casilina).

Ancora pochi chilometri ed eccoci a Santa Maria Capua Vetere meta finale della giornata.

Trasferimento in albergo e assegnazione delle camere. Nel tardo pomeriggio visita della città e cena in ristorante.

Cosa vedremo:

- il Comprensorio archeologico di *Minturnae*
- ponte sul fiume Garigliano
- Baia Domizia

- la villa romana di Punta San Limato
- i resti della *Mutatio Pagus Sarclanus*, un villaggio nato attorno alla stazione di posta per il cambio dei cavalli
- la cosiddetta Torre del Paladino, un alto nucleo in cementizio, in origine rivestito con blocchi di pietra, attinente a un sepolcro di età tardo repubblicana
- borgo di Sant'Andrea del Pizzone
- Comune di Brezza
- la città di Capua, il Museo Provinciale Campano di Capua, il Palazzo dei Giudici e il Castello di Carlo V.
- *Santa Maria Capua Vetere* (l'antica Capua romana), l'Anfiteatro Campano con annesso Museo dei Gladiatori, Mitreo di Capua Vetere e Museo archeologico dell'antica Capua.

5 giorno: mercoledì 15 giugno – km 61 – dislivello ascesa m 430

Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario: Santa Maria Capua Vetere – Caserta – S. Nicola la Strada – Maddaloni – Cervino – S. Maria a Vico-Arpaia – Montesarchio – Benevento.

Prima colazione. Dedicaremo parte della giornata alla visita guidata all'Anfiteatro Campano, secondo per ordine di grandezza dopo il Colosseo, e al Museo dei Gladiatori.

Dopo la visita riprenderemo la via Appia ed in questo tratto potremo vedere alcuni monumenti sepolcrali, riutilizzati a nuova destinazione, come i mausolei c.d. le "Carceri Vecchie" e la "Conocchia".

Ci troviamo nella piena area urbana del casertano che supereremo dopo la città di Maddaloni a 15 km dalla partenza.

Superata quest'ultima località eccoci sempre sul tracciato dell'Appia Antica che scorre parallelo alla SS7 Appia.

Ci troveremo in un'area di campagna, incastonati fra i monti che si stringono fin nei pressi di Arpaia, luogo delle *Forche Caudine*, famose per la battaglia fra i Sanniti e i Romani, che subirono una grande sconfitta.

Passeremo anche da alcune località fondate in epoca romana sulla via consolare, come Santa Maria a Vico l'antica *Vico Novanensis*.

Usciti dalla statale, continueremo l'itinerario lungo strade secondarie di campagna ai piedi del Monte Taburno, attraversando la suggestiva Valle Caudina.

Raggiunta Montesarchi, l'antica città sannitica "*Caudium*" in seguito fortificata dai romani a guardia della via Appia, proseguiremo in direzione sud dall'altro lato della valle, passando lungo strade secondarie con traffico quasi nullo che attraversano alcune contrade della zona per immetterci, dopo circa 7 km, sulla SS7.

Ancora un breve tratto sulla strada statale ed eccoci nuovamente sulla Appia Antica che lasceremo solo brevemente in località Epitaffio (luogo dove ha sede un monumento, l'Epitaffio appunto, che delimitava il confine dell'enclave di Benevento, un tempo parte dello Stato Pontificio), per riprenderla dopo circa 2 km.

Ultimo tratto di Appia Antica e siamo al Ponte Leproso, costruito dai romani che ci introduce nella città di Benevento.

Trasferimento in albergo e assegnazione delle camere. Nel tardo pomeriggio visita della città e cena al ristorante.

Cosa vedremo:

- Mausoleo c.d. delle Carceri vecchie nel Comune di San Prisco.
- Mausoleo c.d. della Conocchia nel Comune di Curti.
- Il borgo di Maddaloni
- Il borgo di Santa Maria a Vico
- Il borgo di Arpaia

- Il borgo di Montesarchio
- la Torre di Montesarchio e il Museo Archeologico del Sannio Caudino
- Il borgo di Tufara Valle
- Il monumento c.d. Epitaffio, frazione di Benevento
- la città di Benevento

6 giorno: giovedì 16 giugno

Itinerario: Benevento

Mattinata dedicata alla visita guidata della città. La visita sarà dedicata alla scoperta dei monumenti che testimoniano il periodo dell'antica Roma.

Elevata a rango di *municipium*, la città di Benevento (*Beneventum*) in epoca romana ebbe particolare sviluppo. Grazie all'importante arteria di comunicazione quale era al tempo la via Appia divenne una delle città più floride del mediterraneo e si poté arricchire di numerosi e splendidi monumenti.

Nel pomeriggio ritrovo in albergo, ritiro bagagli e biciclette, spostamento in stazione e rientro a Roma.

Cosa vedremo:

- Benevento: Teatro Romano, Arco di Traiano, Port'Arsa e mura longobarde, Chiesa di Santa Sofia e Museo del Sannio, Rocca dei Rettori.

VISITE GUIDATE (facoltative)

Terracina: centro storico (con la collaborazione del Comune di Terracina)

Minturno: Parco archeologico di Minturnae (orari 08:30-19:30, ingr. Euro 5 a persona, visita guidata euro 120 a gruppo)

Santa Maria Capua Vetere: Anfiteatro Campano (1 ora euro 100 a gruppo)

Benevento: percorso archeologico del periodo romano (con la collaborazione di TRIVIUM)

ORA E LUOGO DELL'APPUNTAMENTO:

Roma - piazza di Porta Capena, ore 09:00 con partenza prevista alle ore 09:30.

ACCOMPAGNATORI

Walter De Dominicis – cellulare 3386245006 – walterdedo14@gmail.com

Silvia F. Pietra – cellulare 3487362286 – pietrasilviafrancesca@gmail.com

NON DIMENTICARE:

- Un documento di riconoscimento;
- Bici in ordine (almeno 2 camere d'aria, freni in ordine, Kit riparazione);
- Borraccia (anche 2)
- Mantellina o giacca antipioggia/antivento;
- Lucchetto e luci;
- Casco.
- Abbigliamento consono alla stagione e cambi necessari.

INFORMAZIONI:

Treni da Benevento – a Roma con servizio di trasporto bici.

| Numero treno | Ora partenza | Ora arrivo | Costo, a partire da euro |
|-----------------------------------|--------------|------------|-----------------------------|
| Reg. 21192/IC 510 | 06:05 | 09:34 | 26,50 |
| Reg.21212/Reg.21162/ Reg.21096 | 14:24 | 19:04 | 16,20 |
| Reg.21194/IC 522 | 15:46 | 19:41 | 17,50 |
| Reg.21194/Reg. 21098 | 15:46 | 20:24 | 16,20 |
| Reg.21196/IC 702 | 17:08 | 20:34 | 17,50 |
| Reg.21196/Reg. 21036 | 17:08 | 21:12 | 16,20 |
| IC 704 | 18:55 | 22:20 | 9,90 |

Biglietto trasporto bici

Costo euro 3,50

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 410 euro con un minimo di 10 partecipanti.

LA QUOTA COMPRENDE:

- *6 giorni/5 notti (trattamento mezza pensione in camera doppia, bevande escluse (ad eccezione dell'acqua)*
- *colazioni e cene*
- *contributo di 15 euro a partecipante da corrispondere a FIAB Roma Ruotalibera*
- *auto al seguito con trasporto bagagli*
- *D.T. e assicurazione medico bagaglio.*

NON SONO COMPRESI:

- *supplemento camera singola 18 euro per notte, salvo chiedere disponibilità*
- *bevande extra ai pasti*
- *visite guidate*
- *spese di viaggio treno Benevento - Roma e tutti gli eventuali spostamenti locali*
- *mance varie*
- *pranzi*
- *quanto non specificatamente indicato in "la quota comprende"*

Evento riservato ai soci FIAB in regola con il tesseramento (tessera FIAB 30€ ove non presente, durata fino a fine 2022).

L'iscrizione può essere richiesta prima della partenza online sul sito di FIAB all'indirizzo <http://fiab.fiabsoci.it/>.

PRENOTAZIONE – INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni e per prenotare contattare preventivamente gli accompagnatori telefonicamente o tramite whatsapp:

- Walter De Dominicis – cellulare 3386245006
- Silvia F. Pietra – cellulare 3487362286

Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Il ciclovaggio, come tutti gli eventi di più giorni organizzati da FIAB Roma Ruotalibera, ha la direzione tecnica del Tour operator "Quattro Vacanze" in rispetto della legge regionale del turismo legata alle attività di viaggio delle associazioni culturali.

Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente **un acconto di € 100** entro e non oltre il **30 maggio 2022**, non rimborsabile se non per motivi comprovati di salute o forza maggiore, all'agenzia di viaggi indicata:

Intestazione: ITACASOLUZIONI SRL BY QUATTROVACANZE

IBAN IT42F0760103200001005897481

specificando esattamente nella causale: "Acconto Ciclotour via Appia Roma - Benevento - nome e cognome del/dei partecipanti"

Copia del bonifico andrà spedita a:

Walter De Dominicis – walterdedo14@gmail.com

Silvia F. Pietra – pietrasilviafrancesca@gmail.com

ANNULLAMENTO/MODIFICHE

Gli accompagnatori, a loro discrezione, si riservano il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto per garantire la sicurezza, in funzione delle condizioni meteo, dei percorsi o degli stessi partecipanti.

Il partecipante, già prenotato all'attività, qualora non potesse partecipare, dovrà avvisare per tempo l'accompagnatore per ragioni organizzative.