

APPIA IN BICI 2024

Un ciclotour da Roma a Capua 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 Grand 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:	Dal 01 al 05 maggio 2024
Durata:	5 giorni/4 notti
Tipo:	Cicloviaggio
Difficoltà:	Percorso che richiede allenamento (OOO)
Bicicletta:	mtb/gravel/ibride (percorso misto, sono sconsigliate le bici da corsa)
Lunghezza:	km 235
Dislivello max:	m 590

PROGRAMMA

1° giorno mercoledì 01 maggio - km 47 – dislivello ascesa m 590
Percorso che richiede allenamento (OOO)

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

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 l’Appia Antica raggiungendo Genzano di Roma; in seguito, passando da San Gennaro, si percorrerà un tratto di Appia Antica con basolato molto suggestivo; continuando in piena campagna con qualche tratto di sterrato, a volte erboso, si ricalca l’esatto percorso della strada consolare fino a Cisterna di Latina (antica stazione di posta *Ad Sponsas*).

Trasferimento in albergo e assegnazione delle camere. In serata visita della città e cena al ristorante.

Cosa vedremo:

- Roma: la c.d. “Passeggiata archeologica” (area estesa dal Circo Massimo alle Terme di Caracalla), i monumenti più importanti che si affacciano lungo l’Appia Antica (Arco di Druso, Porta di San Sebastiano, complesso Imperiale di Massenzio, sepolcro di Cecilia Metella, Villa dei Quintili, sepolcro di Casal Rotondo, Torre Selce);
- Castel Gandolfo: Chiesa di San Tommaso da Villanova, stupendo panorama sul lago di Albano;
- Albano Laziale: Anfiteatro Severiano, Tomba degli Orazi;
- Ariccia: prima stazione di posta sull’Appia venendo da Roma, monumentale sostruzione sull’Appia Antica di Valle Ariccia, il c.d. Basto del Diavolo o Porta Urbica;
- Genzano di Roma: Palazzo Sforza-Cesarini;
- Cisterna di Latina: Palazzo Caetani;
- “Mansio Tres Tabernae”: sito archeologico, attualmente in fase di scavo: era dotato di tutte le comodità di cui avevano bisogno i suoi frequentatori (impianti termali, strade, taverne, residenze, ecc.).

2° giorno giovedì 02 maggio – km 61,6 – dislivello ascesa m 60
Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario: **Cisterna di Latina – Borgo Faiti – Pontinia – Pontalto – Terracina**

Dopo prima colazione, si riprenderà l’itinerario procedendo su strade con limitato traffico veicolare, attraversando parte del Pontino in prossimità della statale Appia (SS7).

Per quasi 30 km si percorreranno dei rettifili, a volte lungo canali, come nel caso di Forum Appii (Borgo Faiti), altre attraverso le distese dei campi bonificati.

Nell’avvicinarsi alla destinazione finale della giornata, dopo aver percorso un breve tratto della SS7 Appia, si devierà all’altezza di Pontalto su un percorso che riprende il tracciato dell’Appia Antica e 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:

- Borgo Fàiti: 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

venerdì 03 maggio – km 60,4 – dislivello ascesa m 430

Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario:

Terracina – Monte San Biagio – Fondi – Itri – Formia – **Minturnae**

Prima colazione e visita del centro storico di Terracina.

Successivamente si partirà lungo un percorso in salita in direzione di Monte Sant’Angelo. In questa zona, oltre a incontrare resti del tracciato storico e monumenti sepolcrali, si potrà godere di un bellissimo panorama sul golfo di Terracina e sulla piana di Fondi.

Raggiunta la valle, si percorreranno 5 km sulla SS 7 Appia quindi si effettuerà una breve pausa per la visita del Mausoleo dell’Imperatore romano Servio Sulpicio 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 si sosterrà nella piazza principale dell’antico *castrum*, che rappresenta uno dei pochissimi esempi di *castra romano* rimasti intatti.

Proseguendo sulla SS7, dopo circa 5 km, si entrerà nel parco Naturale dei Monti Aurunci (Valle di Sant’Andrea), dove si scoprirà uno dei più suggestivi e meglio conservati tracciati dell’Appia Antica.

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

Raggiunta Formia, si farà 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 incontreremo ancora monumenti sepolcrali e resti di un antico acquedotto, per confermare che si tratta del tracciato stradale più importante dell’antica Roma.

Prima di raggiungere l’hotel a Minturno si farà una breve deviazione al Parco di Gianola per visitare l’ultimo monumento della giornata: il porticciolo romano e la villa di Mamurra.

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

sabato 04 maggio – km 56,0 – dislivello ascesa m 120

Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario:

Minturno – Cellole – Mondragone – Grazzanise – **Capua**

Dopo prima colazione si visiterà il 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 si può ammirarne parte dell'antica città. Al termine della visita si supererà il confine regionale delimitato dal fiume Garigliano, attraversando lo straordinario Ponte Real Ferdinando II di Borbone, per entrare in Campania.

Il percorso prosegue lungo la costa domiziana, 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 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.

Si proseguirà lungo 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, si entrerà nel Parco Archeologico Appia Antica di Mondragone e riprendere 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*, si attraverserà il ponte romano sul Volturno per giungere nel centro storico della città: poco più avanti il punto d'incontro delle due strade consolari: la via Appia e la via Latina (attuale via Casilina).

Ci fermeremo a Capua per visitare il Museo Provinciale Campano, con la straordinaria collezione di Matres Matutae, il Palazzo dei Giudici e il Castello di Carlo V.

Trasferimento in albergo, assegnazione delle camere 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, il Palazzo dei Giudici e il Castello di Carlo V.

5° giorno

domenica 5 maggio – km 10 – dislivello ascesa m 40

Percorso che richiede allenamento (OOO)

Itinerario:

Capua – Sant'Angelo in Formis - **Santa Maria Capua Vetere**

Dopo la prima colazione partiremo e con una breve deviazione raggiungeremo l'imperdibile basilica benedettina di Sant'Angelo in Formis, quindi ancora pochi chilometri per arrivare a Santa Maria Capua Vetere meta finale del ciclovaggio.

A Santa Maria Capua Vetere che sorge esattamente sulle rovine dell'antica Capua, si vedrà l'Anfiteatro Campano, secondo per ordine di grandezza dopo il Colosseo, il Museo dei Gladiatori, il Museo archeologico dell'antica Capua e il Mitreo.

Nel pomeriggio spostamento in stazione e rientro a Roma.

Cosa vedremo:

- Sant'Angelo in Formis (Capua): Abbazia di San Michele Arcangelo

- Santa Maria Capua Vetere (l'antica Capua romana); Anfiteatro Campano con annesso Museo dei Gladiatori, Museo archeologico dell'antica Capua e Mitreo.

ACCOMPAGNATORI

Walter De Dominicis
Silvia F. Pietra

cellulare 3386245006
cellulare 3487362286

walterdedo14@gmail.com
pietrasilviafrancesca@gmail.com

ORA E LUOGO DELL'APPUNTAMENTO:

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

NON DIMENTICARE:

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

INFORMAZIONI:

Treni da Santa Maria Capua Vetere a Roma con servizio di trasporto bici.

Soluzioni	Stazione di partenza	Numero treno	Ora partenza	Stazione di arrivo	Ora Arrivo	Costo a partire da euro
1	S. Maria C. V.	Reg. 5817	14:16	Napoli C.	15:05	
	Napoli C.	I.C. 556	15:31	Roma T.	17:34	25,90
2	S. Maria C. V.	Reg. 5817	14:16	Napoli C.	15:15	
	Napoli C.	Reg. 21092	15:40	Roma T.	18:24	16,95
3	S. Maria C. V.	Reg. 5808	16:39	Cassino	17:50	
	Cassino	Reg.5322	18:05	Roma T.	19:34	13,50
	Cassino	Reg. 12638	18:22	Roma T.	20:20	

Il treno del ritorno è il Regionale 5808 delle 16:39 con cambio a Cassino con il Regionale 5322 e arrivo a Roma alle 19:34. Biglietto supplementare per trasporto bici € 3,50

QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA: € 218.

LA QUOTA COMPRENDE:

- in 01/05 out 02/05 Agriturismo Ali & Radici (Cisterna di Latina) b/b.
- in 02/05 out 03/05 Hotel Centosedici (Terracina) b/b.
- in 03/05 out 04/05 Hotel Il Postiglione (Minturno) b/b.
- in 04/05 out 05/05 Hotel Garden Inn (Capua) cena inclusa.
- Assicurazione medico-bagagli.
- Organizzazione tecnica.

NON SONO COMPRESI:

- *Supplemento camera singola (in base alla disponibilità delle strutture).*
- *Contributo di € 15 a partecipante da corrispondere a FIAB Roma Ruotalibera.*
- *Pranzi e cene.*
- *Ingressi ai musei e visite guidate.*
- *Spese di viaggio treno e tutti gli eventuali spostamenti locali.*
- *Mance varie.*
- *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 2024).

Il tesseramento a FIAB Roma Ruotalibera può essere effettuato online prima della partenza.

PRENOTAZIONE – INFORMAZIONI

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

- Walter De Dominicis cell. 338 6245006
- Silvia F. Pietra cell. 348 7362286

Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili.

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

Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente la **quota di partecipazione al momento dell’iscrizione** sul conto di:

LA FIDELE srl

Presso CARIPARMA AG.40

IBAN: IT71E0623005107000056783907

specificando esattamente nella causale: “Saldo Ciclotour Appia in bici Roma - Capua - nome e cognome del/dei partecipanti”. La quota non è rimborsabile.

Copia del bonifico andrà spedita agli accompagnatori.

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.