

## ITINERARIO 8 - Itinerari termali - Centro Italia “Ville, terme, monasteri: le mille sfaccettature della campagna romana” Itinerario a Bagni di Tivoli, Ferentino e Subiaco

### Itinerario di viaggio

Il vasto territorio che si estende da Roma alle prime propaggini dell'Appennino trasuda storia in ogni angolo. Il clima mite e lo stupendo paesaggio attirarono a **Tivoli** illustri personaggi come Sallustio, Catullo, Mecenate, Orazio, Virgilio, Strabone, Galeno e Plinio Il Giovane. In molti furono colpiti dalle virtù terapeutiche delle *aquae albulae*, chiamate così per il colore bianco dovuto alla miscela gassosa di anidride carbonica e idrogeno solforato che si produce a contatto con l'aria. Così l'imperatore Augusto commissionò a Marco Vipsanio Agrippa (costruttore del Pantheon) un grandioso edificio per i bagni termali. Oggi di quella struttura non rimangono che pochi ruderi: durante il Medioevo le terme persero infatti importanza, per riacquistarne però nel Settecento. Non lontano da Tivoli sorge un'altra località termale, **Ferentino**. Anche qui le antiche terme hanno un'origine romana: a volerle fu infatti Domitilla, madre degli imperatori Tito e Domiziano. Lo stabilimento moderno venne però edificato nel 1854, su iniziativa della famiglia Pompeo. Nei dintorni di Tivoli e Ferentino giunsero anche, in epoche successive a quella dei Romani, nobili, alti prelati o semplici monaci, come San Benedetto. Ciascuno lasciò un segno del suo passaggio: dalle ville sontuose, agli sfarzosi palazzi, ai semplici, ma altrettanto affascinanti, monasteri.

### Posti da visitare

**Tivoli** (RM) è universalmente nota per le sue meravigliose ville, in particolare *Villa Adriana* e *Villa d'Este*. La prima fu progettata per essere dimora dell'imperatore Adriano e costruita fra il 118 e il 134 d.C. Gli ambienti sfarzosi e orienteggianti furono spogliati degli arredi e danneggiati nella struttura prima da Costantino e poi dai saccheggi di Unni, Longobardi e Saraceni. La crudele opera di spoliazione si protrasse anche nei secoli successivi e ne furono fautrici le famiglie della nobiltà romana, che cercavano marmi, statue, colonne e capitelli per abbellire i loro palazzi. Il risultato è che oggi è visibile solo una piccola parte della grandezza di un tempo. Destino migliore fu riservato alla più recente *Villa d'Este*, costruita per il cardinale Ippolito II d'Este nel XVI Secolo: è circondata da un ampio giardino a terrazze, arricchito con oltre cinquecento fontane. Per quanto riguarda le terme, l'attuale stabilimento risale al 2006: è possibile dedicarsi al fitness nell'attrezzatissima palestra; ci sono un centro di medicina estetica - dove vengono praticate l'aromaterapia e la cromoterapia - e l'area wellness *Via del Benessere*, dotata di idromassaggi, sauna e bagno turco. Non mancano infine un esteso “parco acquatico” con quattro piscine termali ricche di cascatelle e giochi d'acqua. Le Terme Acque Albule sono particolarmente adatte a chi soffre di patologie circolatorie, della pelle, dell'apparato locomotore, respiratorio e ginecologico.



**Ferentino** (FR) è circondata da *mura ciclopiche* risalenti a centinaia di anni prima di Roma. I giganteschi massi si incastrano in modo perfetto, senza quasi lasciare interstizi. Oltre a questa struttura che non può fare a meno di colpire per la sua imponenza, a Ferentino si possono ammirare il *Duomo* del XII Secolo, rimaneggiato nel Seicento e nel Novecento, e la *Chiesa di Santa Maria Maggiore*, costruita fra XII e XIII Secolo. Alle Terme Pompeo si possono praticare terapie inalatorie e fangobalneoterapiche. Sono presenti anche una Fitness Spa di 3.000 metri quadrati e un centro Beauty.

Tornando in provincia di Roma, consigliamo una sosta a **Subiaco** (RM), dove San Benedetto si fermò alcuni anni prima di trasferirsi a *Montecassino*. Qui, nella stretta *Valle dell'Aniene*, fondò 13 monasteri nel VI Secolo. Fra questi l'unico superstite è il *Monastero di Santa Scolastica*, con un campanile a trifore del 1052 e tre chiostri: il primo che si incontra - con giardino - è del 1580, mentre il secondo è del XIV-XV Secolo e presenta forme ogivali. Il terzo è ancora più antico: risale infatti al XIII Secolo e poggia su fini colonne marmoree. Nel Monastero di Santa Scolastica venne inaugurata, nel 1464, la prima tipografia italiana. Il *Sacro Speco* è invece un altro complesso monastico, edificato intorno alla grotta dove Benedetto da Norcia trascorse i primi anni di vita religiosa. Si divide in *Chiesa Superiore* e *Chiesa Inferiore*, le quali conservano autentici tesori pittorici dipinti fra Duecento e Quattrocento.





### **Altre attrattive**

**Palestrina** (RM), con il suo *Santuario* disposto su terrazze, un magnifico mosaico del I Secolo custodito nel cosiddetto *Antro delle Sorti* e rappresentante un fondale marino, infine il *Museo Archeologico Prenestino* di *Palazzo Barberini*.

### **Da non perdere**

**Cave** (RM), dal 28 al 30/10/2011, **Sagra dei Marroni**

**Borgo San Martino di Cerveteri** (RM), 12/11/2011, **Mercatone di San Martino e Concorso Mastro Vinaio**

**Montecompatri** (RM), 17/12/2011, **14esima Via dei Sapori**

### **Dove sostare**

**Anagni** (FR), **area sosta camper in via Giminiiani**. Gratuita. Possibilità di carico acqua, scarico pozzetto, impianto d'illuminazione. Coordinate GPS: N 41.74453 - E 13.16248. Tel. 0775.73.01.

**Tivoli** (RM), **Agriturismo "La Cerra"** (Strada San Gregorio da Sassola, km 6+800). Tariffe da 10 euro a piazzola, più 5 euro a persona (gratis per bambini da 0 a 3 anni, 2,50 euro per bambini da 4 a 6 anni). Possibilità di carico acqua, scarico pozzetto, allacciamento elettrico, servizi igienici con docce, servizi per le persone con disabilità. Si possono acquistare Merlot, Sangiovese, prosciutti, formaggi, marmellate, liquori e prodotti biologici. Animali domestici ammessi. Coordinate GPS: N 41.56276 - E 12.483240. Tel. 0744.411.671.

### **Per ulteriori informazioni**

*PIT Tivoli*

*Piazzale delle Nazioni Unite*

*Tel. 0744.31.35.36*

*E-Mail [turismo@comune.tivoli.rm.it](mailto:turismo@comune.tivoli.rm.it)*

*Sito web [www.comune.tivoli.rm.it](http://www.comune.tivoli.rm.it)*

*Pro Loco Ferentino*

*Piazza Mazzini*

*Tel. 0775.24.57.75*

*E-Mail [info@proloco.ferentino.fr.it](mailto:info@proloco.ferentino.fr.it)*

*Sito web [www.proloco.ferentino.fr.it](http://www.proloco.ferentino.fr.it)*

### **Terme in camper: indirizzi, numeri utili e sconti**

ACQUE ALBULE S.p.A.

Località: Bagni di Tivoli (Roma) - via Tiburtina Valeria, al km 22,7

Sconti convenzionati e trattamenti scontabili:

-Sconto del 40% su ingresso Area wellness "Vie del Benessere"

-Sconto del 10% su trattamenti estetici e massoterapia

Tel: 0774.408.509

Referente: Monica RUFRAÑO [accettazione@termediroma.org](mailto:accettazione@termediroma.org)

TERME POMPEO S.r.l.

Località: Ferentino (FR) - via Casilina, al km 76

Sconti convenzionati e trattamenti scontabili:

-Alla Fitness Spa sconto del 15% sull'ingresso giornaliero - Tel: 0775.39.63.60

-Sui cicli cure termali sconto del 20% - Tel: 0775.244.114

-Sui trattamenti benessere sconto del 15%, esclusi i Percorsi Spa e i trattamenti quick

Tel: 0775.24.67.60 oppure 0775.241.81

Referente: Sabrina LANTEZZI [sabrialantezzi@termepompeo.it](mailto:sabrialantezzi@termepompeo.it)

### **Avvertenze**

**Si ricorda che il coupon è utilizzabile fino al 6 gennaio 2012.**

**Si consiglia vivamente di mettersi in contatto con gli stabilimenti termali prima di intraprendere il viaggio, telefonando a uno dei numeri sopra indicati.**