



Comune di Sonnino | Parco Nazionale del Circeo

GUIDA ALLE VIE DELLA
TRANSUMANZA



CONTENUTI

7 LA STORIA DELL'AREA INTERESSATA CENNI ASPETTI STORICI

GEOGRAFICI, TRADIZIONALI E CULTURALI

11 COSA FARE

Evento Annuale

"Ripercorrendo Le Vie Pontine e Ciociare della Transumanza"

Evento primaverile al Parco Nazionale del Circeo

Attività per scuole I gruppi – comitive

Programmi di una giornata al Parco Nazionale del Circeo
Programmi di mezza giornata al Parco Nazionale del Circeo

Programmi di mezza giornata al Monumento Naturale di Camposoriano – Sonnino

Programmi di una giornata al Monumento Naturale di Camposoriano – Sonnino

programmi di uno o più giorni tra il Parco Nazionale del Circeo e il Monumento Naturale di Camposoriano

Attività per escursionisti e mountain bikers

al Monumento Naturale di Camposoriano
al Parco Nazionale del Circeo

Programma autoguidato per turisti fai da te

Dieci esperienze da non perdere

29 IN VISITA AI LUOGHI DELLA TRANSUMANZA PONTINO CIOCIARA

Come arrivare a Camposoriano, Sonnino

Come arrivare al Parco Nazionale del Circeo

Periodi Consigliati in base anche a feste, eventi particolari

33 INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Informazioni e Prenotazioni

Dove alloggiare

Dove mangiare

Dove trovare prodotti tipici

Per prenotazioni programmi e attività guide della transumanza

Associazione Italiana INEA (interpreti naturalistici educatori ambientali) | T 338 6768875 |

E associazioneinea@libero.it; info@associazioneinea.it | W www.associazioneinea.it



-  Centro Visitatori
-  Aree di Interesse
-  Vie della Transumanza
-  Strade di Riferimento
-  Strade di minore importanza
-  Percorsi
-  Laghi
-  Parchi Naturali
-  Centri Abitati



LA STORIA DELL'AREA INTERESSATA

CENNI ASPETTI STORICI, GEOGRAFICI, TRADIZIONALI E CULTURALI

Le aree montane del Basso Lazio furono abitate sin dai tempi antichi da popolazioni organizzate in villaggi, dedite alla caccia, alla pastorizia transumante, all'artigianato.

Anche il promontorio del Circeo il cui abitato era solo sull'altura, 98 mt, conserva tracce dell'uomo risalenti addirittura a più di 70.000 anni prima di Cristo. Ne è riprova la grotta dove fu rinvenuto un teschio appartenente all'uomo di Neanderthal (Grotta Guattari).

L'Agro Pontino, la Piana sottostante i monti Ausoni ed il Promontorio del Circeo, si presentava costituita da immense ed impenetrabili paludi coperte da una selva fitta composta da querce secolari che impedivano alle popolazioni di scendere a valle (l'antica selva di Terracina).

Tuttavia la ricerca di nuove e migliori risorse spingeva pastori con le greggi, cacciatori, boscaioli, a sfidare le paludi e ad inoltrarsi nella selva, quando in ottobre, nell'Appennino, era ormai prossima la neve, mentre le piogge di novembre stavano per ridar vita alla natura inaridita della piana facendo un po' diminuire la febbre malarica che d'estate imperversava. E poi di nuovo si risaliva ai primi caldi, in primavera quando i pascoli delle montagne si rinverdivano e la malaria cominciava ad imperversare.

Le loro tracce sono ancora visibili: dai sentieri esistenti e tuttora utilizzati dai pastori Sonninesi che non di rado si incontrano, dagli antichi capanni, abitazioni semplici fatte di pietre e con tetti coperti di paglia detta "stramma" presenti nella zona di Camposoriano, Monte Romano, Case murate, ricoveri dei pastori nelle stagioni

HISTORY OF THE AREA

HISTORICAL, GEOGRAPHICAL,
TRADITIONAL AND CULTURAL ASPECTS

The mountain areas of lower Lazio have been inhabited since ancient times by populations organized into villages, devoted to hunting, transhumant sheep-rearing and handicrafts.

The Circeo promontory, which was inhabited in its higher regions, at 98 metres, also has traces of man dating back to 70.000 years before Christ. Proof lies in the cave where a skull belonging to Neanderthal man was found (Grotta Guattari).

The "Agro Pontino", the Plain which lies below the Ausoni mountains and the Circeo promontory, was made up of immense and impenetrable marshes covered by a thick forest of secular oaks which stopped the people coming down into the valleys (The ancient forest of Terracina).

However, the continual search for better resources forced the shepherds with their flocks, the hunters and the woodmen to defy the marshes and go into the forest, in October, when snow is about to fall in the Apennines, while the rains of November were about to bring the aridness of the plains back to life, thereby reducing the malaria which raged in the summer. Then, as soon as it began to get hot again, they went back up, in Spring when the mountain pastures were green again and malaria started to rage.

Traces of these movements are still visible today: the paths used by the shepherds in Sonnino, the ancient huts, simple habitations made of stones with thatched roofs called "stramma" found in the area around

foto del Consorzio di Bonifica dell'Agro Pontino



estive, dalle “Lestre” abitazioni costruite nelle radure più elevate della selva del Circeo, fatte di legno e paglia e con una staccionata per rinchiodare gli animali, dove i transumanti stagionavano fino a giugno per poi risalire a monte.

I primi interventi dell'uomo che hanno modificato l'ambiente e via via la storia delle popolazioni di questo territorio risalgono ai romani, che prosciugarono in parte le paludi e costruirono la via Appia, che da Roma portava dritto a Terracina e fino a Napoli. Ma con la caduta dell'Impero Romano, le invasioni barbariche, l'abbandono e la mancata manutenzione fecero sì che l'area si rimpaludò. Nuove e parziali opere di bonifica della piana furono realizzate successivamente dai Papi, ma la definitiva trasformazione del territorio e della vita dei suoi abitanti arrivò con la Bonifica integrale degli anni '30 del XX sec. Quando le paludi furono oggetto di un intervento di ingegneria idraulica complessiva che portò alla canalizzazione delle acque ed al prosciugamento dell'intera piana per acquisire nuove ed immense terre per l'agricoltura. In quattordici anni vennero abbattuti 21.000 ettari di bosco e di macchia ed i paesi montani iniziarono lentamente a spopolarsi in favore della piana. L'attuale Parco Nazionale del Circeo custodisce l'ambiente originario salvato da quella radicale trasformazione territoriale. Nel 1934, con la foresta rimanente, insieme al promontorio del Circeo, al lago di Paola e a un piccolo tratto di duna costiera, fu costituito il Parco Nazionale del Circeo, un mosaico prezioso di ambienti costieri mediterranei: alta costa rocciosa sul promontorio, la duna sul litorale pontino, laghi costieri tra la duna e la foresta planiziaria e zone palustri tra i laghi e nella foresta. Gli ambienti montani di Sonnino e del Monumento Naturale di Camposoriano, sono tutt'oggi angoli preservati da significativi interventi dell'uomo, dove la natura convive in piena armonia con le comunità presenti.

Camposoriano, Monte Romano, Case murate, which serve as shelters for the shepherds during the summer months, the “Lestre”, habitations built in the higher clearings of the Circeo forest, made of wood and straw with a fence for keeping animals, where the transhumant shepherds stayed until June before going back up the mountain.

The first interventions by man which modified the environment and in time the history of the people in this area goes back to the Romans, who partially drained the marshes and built the “Via Appia” which went from Rome to Terracina and then to Naples. After the fall of the Roman empire and the barbarian invasions the area was abandoned and once again became marshland. Further partial draining of the marshes was carried out later by the Popes, but the definitive transformation of the area and of the lives of its inhabitants came with the complete Reclamation of the land in the 1930's . The marshes became part of a project of hydraulic engineering which channelled the waters and drained the entire plain in order to acquire huge new areas for agriculture. 21.000 hectares of forest were cut down in fourteen years and the inhabitants of the mountain villages began to come down to the plains to live. The Circeo National Park contains the original environment saved from that radical transformation. In 1934, the remaining forest, the Circeo promontory, Lake Paola and a small part of the coastal dunes were made into the Circeo National Park, a precious mosaic of Mediterranean coastal environment: high rocky coast on the promontory, the dunes along the Pontine beach, coastal lakes between the dunes and the forest and marsh areas between the lakes and the forest. The mountain environments of Sonnino and of the Natural Monument of Camposoriano are still corners preserved from the intervention of man, where nature lives in perfect harmony with the community.

La storia dei pastori transumanti tra i monti e la piana pontina in queste zone del Basso Lazio è narrata in un filmato visionabile presso la sede del Parco Nazionale del Circeo, la sede del Monumento Naturale di Camposoriano e presso la Biblioteca Comunale di Sonnino in via Cesare Battisti, che racconta le vicissitudini e rievoca le atmosfere di questo mondo in movimento. Il testo interpretativo “le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l'ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana” è riportato integralmente sui siti: www.lazioecoturismo.com, www.parcocirceo.it, www.comune.sonnino.latina.it.

The history of the transhumant shepherds in the mountains and Pontine plains of this area in Lower Lazio is narrated in a film which can be viewed at the main offices of the Circeo National Park, at the main offices of the Natural Monument of Camposoriano and at the Municipal Library of Sonnino in Via Cesare Battisti. This film recounts the vicissitudes and evokes the atmosphere of that world in movement.



foto del Consorzio di Bonifica dell'Agro Pontino



COSA FARE

“Ripercorrendo Le Vie Pontine e Ciociare della Transumanza”

due giornate per rivivere ed assaporare le storie, i luoghi, i sapori e le tradizioni della transumanza Pontino Ciociara.

Evento Annuale: ultimo Sabato e Domenica di Agosto o primo Sabato e Domenica di Settembre (per informazioni precise rivolgersi agli indirizzi riportati nella guida)

Dal Circeo a Sonnino, accompagnati da guide esperte, percorrendo a piedi i sentieri dei pastori, le vie carrabili con biciclette, cavalli, in macchina o autobus, ci si incontrerà il primo giorno al Parco Nazionale del Circeo, ed il secondo al Monumento Naturale di Camposoriano per vivere le storie delle lestre, gli antichi mestieri dei pastori nella piana, per degustare i cibi e vivere le feste con musiche e balli.

WHAT'S ON

“Retracing the Pontine and Ciociara roads of transhumance”

two days to relive and savour history, places and flavours and traditions of the Pontine Ciociara transhumance.

Annual Event: last Saturday and Sunday of August or first Saturday and Sunday of September (for more information contact the addresses in the guidebook)

From Circeo to Sonnino, accompanied by expert guides, we will travel along the shepherd paths on foot and along the roads by bicycle, on horseback, by car or by bus. On the first day we will be meeting at the Circeo National Park, on the second day at the Monumento Naturale at Camposoriano to relive the story of the “lestre”, the ancient crafts of the plains shepherds and to taste the food and relive the feasts with music and dancing.



PROGRAMMA

PRIMA GIORNATA Parco Nazionale del Circeo:
“la vita dei pastori nella Piana Pontina”

09.00 – 13.00 Sabaudia Centro visitatori

Accoglienza ed introduzione alla vita dei pastori nella piana del Circeo, tutta la mattinata proiezione di filmati e visite interpretative alle lestre: partenza a piedi lungo i sentieri che portano alle lestre, visita alla foresta, alla carbonaia, al lago, attività di interpretazione ambientale per bambini ed adulti.

10.30 da Cerasella (Villa Fogliano) partenza per escursione in bicicletta (con bici propria) fino al centro visitatori di Sabaudia

10.00 da Villa Fogliano visita e tour con macchine proprie (accompagnati da una guida) verso, i laghi, le idrovore, Cerasella, lestra Cocuzza, arrivo attorno alle ore 13.00 al centro visitatori di Sabaudia.

13.30 – 18.00 incontro di tutti i partecipanti, Centro visitatori Parco Nazionale del Circeo Sabaudia

Rievocazione della vita nelle lestre, gli antichi mestieri, dimostrazione con cavalli, canti balli e degustazione di prodotti tipici, vini locali.

SECONDA GIORNATA Monumento Naturale di Camposoriano, Sonnino, Terracina: “la vita dei pastori sui monti Ausoni (della Ciociaria)”.

09.30 – 13.00 Monumento Naturale di Camposoriano, Centro Visitatori.

Accoglienza ed introduzione alla vita dei pastori sui monti Ausoni, tutta la mattinata proiezione di filmati e visite interpretative all’area del Monumento Naturale di Camposoriano:

- dalle ore 10.30 alle 12.30 Partenza a piedi lungo i sentieri che portano alla “Rava di San Domenico”, percorso didattico, attività di interpretazione ambientale per bambini ed adulti.
- Ore 11.00 Partenza breve percorso in mountain bike (bici proprie) rientro al centro alle ore 13.00

09.30 da Sonnino partenza escursione a piedi lungo il

OUTLINE OF PROGRAMME

FIRST DAY. Circeo National Park: “the life of the shepherds of the Pontine plain”

9.00am – 1.00pm Sabaudia visitor’s Centre. Introduction to the life of the shepherds on the Circeo plain, during the morning there will be films and visits to the “lestre”: departure on foot along the paths which lead to the “lestre”, visit to the forest, to the charcoal pit and to the lake with activities on the environment for children and adults.

10.30 from Cerasella (villa fogliano) departure for bicycle ride (bring your own bike) to the visitor’s centre in Sabaudia

10.00 from Villa Fogliano, organised tour (accompanied by a guide), using your own car, to the lakes, to the water scooping machines, Cerasella, to the Cocuzza “lestra” with arrival at visitor’s centre in Sabaudia at about 1.00pm.

1.30pm – 6.00pm all participants meet at the visitor’s centre of the Circeo National park in Sabaudia

Recalling our visit to the “lestre”, ancient crafts, horse show, songs, dancing and tasting of the local products and wines.

SECOND DAY Monumento Naturale in Camposoriano, Sonnino, Terracina: “the life of the shepherds on the Ausoni mountains (in Ciociaria)”.

9.30am – 1.00pm Monumento Naturale in Camposoriano, Visitor’s Centre

Introduction to the life of the shepherds on the Ausoni mountains, during the morning there will be films and visits to the area of the Monumento Naturale in Camposoriano:
•from 10.30 to 12.30 departure for a walk along the paths which lead to “Rava di San Domenico”, environmental activities for children and adults.

•11.00 departure for a short ride on mountain bike (bring your own bike) returning at 1.00pm.

9.30 from Sonnino departure for a walk along the paths of the shepherds getting to Camposoriano at 1.00pm, meeting with local shepherds.

9.30 from Terracina departure for a walk along the sheep track which lead to the Pontine plain from Camposoriano. Arrival at the visitor’s centre in Camposoriano at 1.00pm.

sentiero dei pastori per giungere a Camposoriano alle ore 13.30 incontro con pastori locali.

09.30 da Terracina partenza escursione a piedi lungo il tratturo che portava alla piana Pontina da Camposoriano.

Arrivo per le 13.00 al centro visitatori di Camposoriano

13.00 – 18.00 raduno di tutti i partecipanti al Centro visitatori del Monumento Naturale di Camposoriano

Rievocazione della vita nelle lestre, gli antichi mestieri: dimostrazioni pratiche e attività di animazione:

la produzione del formaggio, di cesti, la lavorazione e tessitura del lino. Incontri con i pastori locali, canti balli e degustazione di prodotti tipici.

Musica, canti e balli della tradizione Lepina.

A Sonnino dalle 19.00 in poi: “frantoi, cantine e botteghe aperte” animazione del paese antico con le atmosfere delle feste dei pastori.

Itinerario delle cantine e botteghe con musica tradizionale e degustazione di piatti tipici, stornelli e poeti a braccio.

EVENTO PRIMAVERILE AL PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

“Prima del ritorno ai monti: la vita dei pastori delle lestre”

la vita dei pastori nella palude, i mestieri, gli usi e le tradizioni delle comunità delle lestre, i ritmi stagionali ...”

Per le scuole e gruppi organizzati, comitive.

Giornata di attività di educazione ed interpretazione ambientale sul mondo dei pastori e delle lestre nella Palude Pontina: i nostri antenati, le radici e storie della terra Pontina.

Programma:

09.00 – 12.30 Accoglienza e proiezione del filmato:

“le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l’ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana”.

Attività di interpretazione ambientale sull’argomento della transumanza per scuole materne, elementari e medie (raccontiamo la vita dei nostri antenati abitanti della palude..)

1.00pm – 6.00pm meeting of all the participants at the visitor’s Centre of the Monumento Naturale in Camposoriano

Recalling life in the “lestre”, ancient crafts: practical demonstrations and group activities: cheese making, basket weaving, linen weaving. Meeting with local shepherds, songs, dancing and tasting of the local products.

Traditional Lepina music, songs and dances.

Sonnino from 7.00 pm: olive presses, cellars and shops” reliving the old town with the atmosphere of the shepherd feast days.

Visiting the cellars and shops with traditional music and tasting of local products, stornelli and poets.

SPRING EVENT IN THE CIRCEO NATIONAL PARK

“before returning to the hills: the life of the shepherds in the “lestre”; the life of the shepherds in the marshes, crafts, customs and traditions of the lestre communities, the rhythm of the seasons...”

For schools and groups.

A day of educational and environmental activities based on the world of the shepherds of the “lestre” in the Pontine marshes: our ancestors, roots and history of the Pontine territory.

Programme:

9.00am – 12.30pm Showing of the film

“le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l’ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana”.

Environmental activities on transhumance for nursery, primary and middle school children (telling of the life of our ancestors who lived in the marsh...).

ATTIVITÀ PER SCUOLE GRUPPI-COMITIVE

In compagnia di una guida interprete ambientale

Tutti i programmi sono fruibili così come descritto, ma si possono anche combinare per la definizione di programmi-percorsi didattici di più giorni, e si possono adattare alle particolari esigenze e richieste specifiche della classe o comitiva. Sono indirizzati a tutte le scuole di ogni ordine e grado ed a gruppi di ogni tipo anche con particolari esigenze come persone disabili, anziani, stage di formazione...

PROGRAMMI DI UNA GIORNATA AL PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO:

1 La vita dei pastori dei monti nella Piana Pontina

“...là nella selva dove il suolo era più alto e asciutto, all’ombra della montagna di Circe, aprì radure e costruì capanne di legno scorze e paglia...”

- Vivrete le atmosfere della vita nella palude e capirete come i nostri antenati ricavano le risorse per vivere (cibo, riparo, fuoco, capanne, carbone...) dalla antica foresta e dalla palude Pontina.
- Conoscerete l’ambiente naturale dell’antica foresta e palude e la vita degli animali in essa presenti.
- Scoprirete gli antichi mestieri della palude, le tradizioni e la vita quotidiana.

PERCORSO PROGRAMMA

09.30 Sabaudia, Centro visitatori del Parco Nazionale del Circeo: Accoglienza e proiezione del filmato: “Le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l’ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana”. Attività di interpretazione ambientale sulla vita dei pastori nelle lestre e sulla transumanza

per scuole materne, elementari e medie (raccontiamo la vita dei nostri antenati abitanti della palude...).

- 11.00** escursione nella foresta del centro visitatori fino al lago con visita alle lestre e attività di educazione ambientale.
- 13.00** pranzo al sacco nell’area di pic-nic del centro visitatori.
- 15.00** lungo la costa verso la Lestra Cocuzza e visita al Museo della Malaria.
- 17.00** fine della giornata di visita.

2 L’antica foresta impaludata, risorsa e ostacolo per i pastori dei monti

“...quella piana ci parve la terra promessa... promessa a quel tempo alle zanzare, ai daini ed ai cinghiali dalla pelle dura, alle grandi querce dalle possenti radici immerse nella melma...”

- Percorrerete l’antica foresta e la osserverete con gli occhi dei primi pastori che vi arrivarono
- Scoprirete la vita nella palude, la sua ricchezza di vita, risorse naturali e pericoli per i pastori che l’abitavano.
- Comprenderete la bellezza e l’importanza degli ecosistemi delle zone umide del Parco

PERCORSO PROGRAMMA

- 09.30** località Cerasella: visita agli animali del centro, escursione in foresta e alla palude (Piscine della Verdesca).
- 13.00** pic-nic all’area di Cerasella.
- 15.00** in pullman (proprio) lungo i laghi e la duna, i Pantani dell’Inferno e arrivo a Sabaudia al centro visitatori del Parco: visita alle lestre e proiezione del filmato “Le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l’ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana”.
- 17.00** fine giornata, rientro.

3 Il promontorio ed i paesaggi della transumanza Pontino Ciociara

“...e ci troviamo lì sui contrafforti, affacciati senza fiato ad osservare, vasta e brumosa la piana sottostante...”

- Scoprirete la storie ed i percorsi della



transumanza dei pastori dalla Ciociaria alla Piana Pontina.

- Conoscerete le origini naturali del territorio Pontino e le trasformazioni operate dall'uomo nella storia (dalla geologia alla dinamica dei laghi costieri, alla bonifica).
- Salirete sul monte Circeo per osservare il paesaggio dall'alto e vivere la biodiversità della natura del Parco.

PERCORSO PROGRAMMA

09.30 Sabaudia, Centro visitatori del Parco Nazionale del Circeo: Accoglienza e proiezione del filmato: "le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l'ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana". Orientamento al territorio e attività di interpretazione ambientale sulla vita dei pastori nelle lestre.

11.00 percorso in pullman lungo le dune e arrivo a San Felice per escursione al promontorio del Circeo e attività di lettura del paesaggio (pranzo al sacco durante l'escursione).

17.00 rientro dall'escursione e partenza.

PROGRAMMI DI MEZZA GIORNATA AL PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

1 Pastori, foreste, paludi e bufali: la vita prima della bonifica nel Parco

"... lì nelle lestre, con il tempo, ricostrui la vita familiare, partori figli e li educò, allevò pecore e capre e con il latte ne fece formaggi..."

- Scoprirete la storia dei pastori che dalle montagne vicine scesero alla piana
- Conoscerete la vita dei pastori nella foresta e nelle lestre.
- Percorrerete la foresta che ospitò i pastori nostri antenati

PERCORSO PROGRAMMA

09.00 Sabaudia: accoglienza al Centro visitatori del Parco Nazionale del Circeo e proiezione del filmato "le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l'ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana".

09.40 Escursione in foresta alla scoperta dell'ambiente

in cui vivevano i pastori con attività di interpretazione ambientale presso le lestre.

12.30 fine della visita, rientro.

2 I luoghi dei pastori nella piana: gli ambienti della palude, laghi e foresta

"ma la palude non era vinta e in molti a maggio tornavano là dove la malaria dava tregua... ad osservare dall'alto... ad aspettare..."

- Scoprirete la vita nella palude, la sua ricchezza di vita, risorse naturali e pericoli per i pastori che l'abitavano.
- Comprenderete la bellezza e l'importanza degli ecosistemi della zone umide del Parco.

PROGRAMMA PERCORSO

09.30 Centro visitatori del Parco: visita alle lestre e proiezione del filmato "le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l'ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana".

10.30 in pullman (proprio) lungo i laghi e la duna, i pantani dell'inferno soste lungo il percorso per visitare brevemente gli ambienti naturali dove vivevano i pastori transumanti.

13.00 fine programma, rientro.

3 Il promontorio del Circeo: una magica presenza

"... e immoto ad ergersi tra la foresta e il mare, come un'isola, un monte, casa di Circe, dove si narra che Ulisse vi approdò..."

- Conoscerete la storia dei pastori transumanti dai monti Ausoni alla piana.
- Salirete sul monte Circeo per osservare il paesaggio dall'alto e vivere la biodiversità della natura del Parco.

PROGRAMMA PERCORSO

09.30 Sabaudia, Centro visitatori del Parco Nazionale del Circeo: Accoglienza e proiezione del filmato: "le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l'ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana".

10.00 visita alle lestre del centro visitatori.

10.30 percorso in pullman(proprio) arrivo località San Felice per breve escursione al Promontorio del Circeo e attività di lettura del paesaggio.

13.00 fine programma e rientro.

PROGRAMMI DI MEZZA GIORNATA AL MONUMENTO NATURALE DI CAMPOSORIANO

1 I Massi della valle di Camposoriano: lungo la via della transumanza, una comunità, una storia.

"... tra le pietre e i massi enormi, al riparo dal sole, scoprimmo terra umida e fertile ..."

- Scoprirete la storia dei pastori che nel percorso stagionale dalle montagne Ausone alla piana, si fermarono a costruire un villaggio nella valle di Camposoriano.
- Conoscerete la straordinaria storia geologica e la natura della valle di Camposoriano.
- Percorrerete le gole e i luoghi che ospitarono i pastori nostri antenati.

PROGRAMMA PERCORSO

09.00 Centro visita del Monumento Naturale di Camposoriano: accoglienza al Centro e proiezione del filmato "le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l'ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana".

10.00 Escursione lungo il percorso didattico per conoscere gli aspetti geologici e naturali della valle di Camposoriano (il fenomeno Carsico dei Massi, in Particolare "La Rava di S. Domenico") e per visitare gli antichi capanni in Pietra dove vissero i primi pastori. Attività di interpretazione naturalistica.

12.30 fine della visita, rientro.

2 Percorso di Cavallo Bianco: gli ambienti naturale ed i paesaggi dei pastori transumanti

"... Allora ci fermammo a pascolare i colli e più in basso, fin dove la natura permetteva. Accendemmo fuochi e costruimmo ripari per la notte..."

- Camminerete lungo un sentiero dei pastori transumanti.

- Conoscerete gli ambienti naturali della valle di Camposoriano.
- Ammirerete i paesaggi della piana e del promontorio del Circeo con gli occhi dei pastori transumanti.

PROGRAMMA PERCORSO

09.00 Centro visita del Monumento Naturale di Camposoriano: accoglienza al Centro e proiezione del filmato "le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l'ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana".

09.40 Escursione lungo il percorso medio facile per conoscere gli aspetti naturali della valle di Camposoriano, i luoghi della transumanza ed i paesaggi della Piana Pontina, (nella prima parte del percorso si attraversa una ampia zona di macchia mediterranea e si giunge fino alla valle di Cascano con panorama sull'Abazia di Fossanova e più avanti sul Promontorio del Circeo e Isole Pontine). Attività di interpretazione naturalistica.

12.30 fine della visita, rientro.

3 Gli antichi mestieri dei pastori transumanti della valle di Camposoriano

"... Coltivammo lino da filare per lenzuola, vestiti e fasce... intrecciammo ceste con rami di olivo e canne di palude..."

- Conoscerete la storia dei pastori transumanti tra i monti della Ciociaria e la Piana Pontina.
- Scoprirete l'ambiente naturale e le sue risorse di materiali e cibo per i pastori.
- Vedrete gli antichi mestieri artigianali dei pastori (cestai, caciari...)

PROGRAMMA PERCORSO

09.00 Centro visita del Monumento Naturale di Camposoriano: accoglienza al Centro e proiezione del filmato "le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l'ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana".

09.40 breve visita al monumento naturale di Camposoriano (la "rava di S. Domenico").

10.40 incontro con un artigiano pastore per conoscere i suoi antichi mestieri e abilità; attività di interpretazione sugli antichi mestieri.

12.40 fine della visita, rientro.



PROGRAMMI DI UNA GIORNATA AL MONUMENTO NATURALE DI CAMPOSORIANO – SONNINO

1 Lungo la via della transumanza, da Sonnino a Camposoriano

“...sette capocoste sette passi, ripercorrendo l’antica via Volsc...: Morrone, Tavolella, Serra Palombi...”

- Camminerete lungo un sentiero dei pastori transumanti.
- Scoprirete la vita e la storia dei pastori transumanti pontino ciociari.
- Conoscerete gli ambienti naturali della valle di Camposoriano.

PERCORSO PROGRAMMA

- 09.00** Sonnino, partenza per l’escursione Sentiero “Delle Torce” o “Pastorici”. Dal Paese sale verso la zona di Case Murate, costeggia Monte Romano, Passa sulla Ripa di Cascano scende ai Morrone (Camposoriano), incontro con un pastore e pranzo al sacco.
- 15.00** arrivo e accoglienza al Centro visita del Monumento Naturale di Camposoriano e proiezione del filmato “le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l’ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana”.
- 15.40** breve visita al Monumento Naturale di Camposoriano (la “rava di S. Domenico”).
- 17.00** fine giornata rientro (con pullman proprio che da Sonnino è giunto a Camposoriano).

2 Camposoriano, l’ambiente e la storie dei pastori transumanti verso la piana Pontina

“Qualcuno nel tempo di questo atavico fluire scelse di rimanere lungo i luoghi della via... abitammo la valle.. chi al Cerreto, a Camposoriano, a Capocroce...”

- Camminerete lungo un sentiero dei pastori transumanti, riscoprirete i luoghi, gli usi e i costumi di una particolare comunità.
- Conoscerete gli ambienti naturali e la geologia della valle di Camposoriano.

PERCORSO PROGRAMMA

- 09.00** Accoglienza al Centro visita del Monumento Naturale di Camposoriano e proiezione del filmato “le vie Pontine e Ciociare della transumanza, l’ancestrale fluire di uomini ed animali tra i monti e la piana”.
- 09.30** Partenza per l’escursione per Monte Romano, lungo la cresta per Monte Acquasanta, per poi scendere verso la Ripa di Cascano fino ai Morrone e poi rientro al centro visita del Monumento Naturale di Camposoriano. Pranzo al sacco lungo la via.
- 17.00** Fine giornata rientro.

PROGRAMMI DI UNO O PIÙ GIORNI LUNGO LE VIE DELLA TRANSMANZA PONTINA CIOCIARA

“... storie di pastori in movimento, di una comunità tra i monti e la piana: un paese tra le rocce, villaggi di paglia e legno nella foresta selvaggia del Circeo, una vita fluendo con le stagioni alla ricerca di risorse”.

Per comprendere a pieno la via della transumanza è possibile combinare i programmi precedenti illustrati per organizzare:

- Programmi di una giornata tra il Parco Nazionale del Circeo e il Monumento Naturale di Camposoriano.
- Programmi di due o più giorni tra il Parco Nazionale del Circeo e il Monumento Naturale di Camposoriano.

ATTIVITÀ PER ESCURSIONISTI E MOUNTAIN BIKERS

Per rivivere con gli occhi dei pastori le atmosfere, gli scenari ed i ritmi della transumanza.

Alcuni esempi di percorsi (per ulteriori informazioni potete rivolgervi ai centri informazione del Parco Nazionale del Circeo e del Monumento Naturale di Camposoriano dove troverete cartine e programmi dettagliati).

AL MONUMENTO NATURALE DI CAMPOSORIANO

“...Col tempo scendemmo da Villa Santo Stefano, Terelle, Veroli, Campodimele e Vallecorsa, sette capocoste, sette passi, ripercorrendo l'antica via Volzca, attraverso Forca la Buona, fra Monte Calvo e Monte Latiglia ...ed ancora ai piedi di Monte della Fate...”.

1 Sentiero “Delle Torce” o “Pastorici”

Partenza dal paese di Sonnino, percorribile a Piedi.

Lunghezza 5 km. circa, tempo di percorrenza quattro ore e trenta minuti

Difficoltà media

Dal Paese di Sonnino si sale verso la zona di Case Murate, si costeggia Monte Romano, si passa sulla Ripa di Cascano per poi scendere ai Morrioni (Camposoriano) e risalire verso la macchia di Cascano arrivando fino alla Chiesa del Frasso.

2 Sentiero “Valle Francolane”

Partenza dalla zona di Francolane e scende fino a Campo Lungo (Terracina).

Tempo di Percorrenza un' ora e trenta minuti circa.

Difficoltà media-facile

Sono visibili leccete e macchia Mediterranea. Da Francolane c'è inoltre la strada asfaltata percorribile a piedi, in macchina, in bicicletta ecc. per due/tre km circa porta fino alla sede del Monumento Naturale di Camposoriano.

3 Camposoriano trekking

Partenza dal centro visitatori del Monumento Naturale di Camposoriano

Tempo di percorrenza sei ore e trenta minuti

Difficoltà media

Imboccato il bivio in direzione Santo Stefano, dopo circa 200 metri si apre sulla sinistra una carrareccia chiusa da una sbarra: qui inizia l'itinerario che attraversa il bosco, attraversa gli uliveti fino ad arrivare sulla cresta di Monte Romano e Monte Acquasanta.

ACTIVITIES FOR EXCURSIONISTS AND MOUNTAIN BIKERS

Reliving the atmosphere, scenery and rhythms of the transhumance as the shepherds did.

Some examples of itineraries (further information can be obtained from the information centres of the Circeo and Monumento Naturale of Camposoriano National Park where you will be able to find maps and detailed programmes).

1 “Della Torce” or “Pastorici” tracks

Departure from Sonnino, can be done on foot

Distance about 5 km., time required four and a half hours.

Difficulty average

From Sonnino we go up to the area of “Case murate”, skirt Monte Romano, go over the steep Cascano bank and then descend to “Morrioni” (Camposoriano) and then go up towards the Cascano scrub and finish at the “Chiesa del Frasso”.

2 “Valle Francolane” track

Departure from the area of Francolane descending to Campo Lungo (Terracina)

Time required an hour and a half.

Difficulty easy to average

Holm oak groves and Mediterranean scrubland can be seen. From Francolane there is also a metalled road which can be done on foot, by car, by bicycle etc. for about two or three km. which brings you to the offices of the Monumento Naturale in Camposoriano.

3 CAMPOSORIANO TREKKING

Departure from visitor's centre Monumento Naturale in Camposoriano

Time required six and a half hours

Difficulty average

Taking the turning towards Santo Stefano, after about 200 metres on the left we find a cart road closed by a bar: this is the starting point for the itinerary which goes through the forest, through the olive groves and comes out onto the crest of Monte Romano and Monte Acquasanta. Crossing fields and bushes we then descend towards the Cascano bank and reach “I Morrioni” and then go along the provincial road to Pietra Porci back to our starting point.



Attraverso vegetazione a prati e cespugli si scende verso la Ripa di Cascano e si raggiunge la località “i Morrioni” per poi proseguire lungo la strada provinciale fino a Pietra Porci giungendo di nuovo al punto di partenza.

4 itinerario in mountain bike

Partenza dal centro visitatori del Monumento Naturale di Camposoriano

Lunghezza 6 km circa di sterrato

Lungo il circuito verso Monte Cavallo Bianco si attraversa la lecceta e poi è possibile osservare bei panorami sulla piana, per discendere verso Campo dei Monaci, e dell’Ova, per tornare verso il centro visitatori.

AL PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

Molti sono gli itinerari escursionistici e in bicicletta da fare al Parco Nazionale del Circeo, sia in foresta che sul promontorio, ne segnaliamo alcuni in particolare per meglio capire i luoghi di vita dei pastori transumanti.

SENTIERO AL PROMONTORIO DEL CIRCEO

1 da Torre Paola al Picco di Circe

(sentiero 1 e 2 su carta turistica del Parco)

Partenza in località Torre Paola

Tempo di percorrenza tre ore

Difficoltà impegnativa

Da località Torre Paola seguendo la strada bianca che sale alla base del promontorio, dopo circa trecento metri si prende a salire a sinistra inoltrandosi nella fitta vegetazione del quarto freddo, dopo di che si giunge in cresta e la si percorre fino alla vetta del promontorio godendosi un scenario unico e selvaggio che domina il mare, i monti e la piana. Ritornando lungo il sentiero di andata dopo circa duecento metri dalla vetta deviare a sinistra in una ripida discesa nel bosco.

2 Sentiero in foresta località Cerasella percorso la Madonnella o Piscina della Verdesca

(sentiero in foresta punti 6 – 5 – 9 – su carta turistica del Parco)

Partenza in località cerasella

Tempo di percorrenza 1 ora

Difficoltà facile

Da località Cerasella, si costeggia l’area faunistica dei cinghiali e daini per poi addentrarsi in foresta lungo un tenue sentiero, si ritorna verso il punto 9 e si prosegue lungo una strada sterrata a sinistra giungendo al punto 5 per poi ritornare lungo la sterrata a destra fino al punto di partenza. Dal punto 5 continuando verso sinistra (se si viene dal punto 9) si percorre la strada sterrata verso il punto 7 dopo circa dieci minuti a piedi si trova una piccola deviazione con ponticello a sinistra dove si costeggia un piccolo canale e si giunge ad una zona impaludata temporanea (è presente solo in pochi mesi invernali, ma è spettacolare).

4 Mountain bike itinerary

Departure from the visitors’ centre Monumento Naturale in Camposoriano

Distance about 6 km.

Along the circuit towards Monte Cavallo Bianco we go through the holm oak groves and then we can observe the beautiful view over the plain, we then descend towards Campo dei Monaci and Ova, then return to the visitors’ centre.

IN THE CIRCEO NATIONAL PARK

There are many itineraries for excursionists and mountain bikers in the Circeo National Park, both inside the forest and on the promontory. Here are some of them which help you understand the places where the transhumant shepherds lived.

CIRCEO PROMONTORY TRACK

1 from Torre Paola to the summit of the Circeo

(tracks 1 and 2 on park tourist map)

Departure near Torre Paola

Time required three hours

Difficulty expert

Starting from near Torre Paola we follow the track which goes up from the base of the promontory and after about 300 metres we start climbing to the left going into the thick vegetation of the “Quarto freddo”. After reaching the crest we go along it up to the top of the promontory and take in the unique, wild scenery which looks out across the sea, the mountains and the plain. We come down the same way and after about 200 metres from the top we turn left onto a steep slope in the forest.

2 Forest track in Cerasella itinerary “la Madonna” or “piscine della verdesca”

(forest track points 6 – 5 – 9 – on the Park tourist map)

Departure Cerasella

Time required one hour

Difficulty easy

From Cerasella we skirt around the wild boar and deer area and then go into the forest along a narrow track, we go back to point 9 and then go along a metalled road to the left and reach point 5, we then go back along the metalled road to the right and get back to where we left from. From point 5 (if we came from point 9)

In mountain bike al Parco Nazionale del Circeo

Ideale per la presenza, sia in foresta che lungo i laghi e la duna, di molti sentieri, strade forestali e vie secondarie e alcuni tratti di piste ciclabili appositamente realizzate. (per informazioni e cartine rivolgersi ai centri visitatori ed informazioni del Parco a Sabaudia).

PROGRAMMA AUTOGUIDATO PER TURISTI FAI DA TE

“lungo Le vie pontine e ciociare della Transumanza”

Percorso da fare in Macchina con possibilità di escursioni a piedi o in bicicletta lungo le varie tappe.

Il percorso lungo Le vie pontine e ciociare della Transumanza può essere effettuato in una giornata, riducendo al minimo le escursioni a piedi o in bicicletta, oppure suddividendolo in due o tre giornate (ad es. una/due giornate nella Piana: Parco Nazionale del Circeo, Cerasella, Sabaudia e il Promontorio del Circeo con S.Felice Circeo; una/due giornate montane: Il borgo Medioevale di Sonnino, il Cerreto, il Monumento Naturale di Camposoriano, Monte Romano, Case Murate fino al Frasso).

PROPOSTA

Raggiungete in automobile il **Centro Visitatori del Parco Nazionale del Circeo a Sabaudia**. Lì è possibile vedere presso la sala proiezioni il video *“Le vie Pontine e ciociare della transumanza: l’ancestrale fluire di uomini ed animali...”* che vi consentirà di conoscere la storia della transumanza pontino-ciociara attraverso un racconto fatto di atmosfere e di luoghi antichi ma ancora visibili. Potete inoltre osservare all’ingresso del centro una riproduzione dell’antico villaggio della palude dei pastori transumati (la lestra), lungo un percorso illustrato da pannelli esplicativi.

Dal **Centro Visitatori** potrete poi fare una breve *Escursione nella foresta planiziarica fino al lago di Paola* (a piedi o in bicicletta propria, due ore a piedi andata a ritorno, presso il centro sono disponibili cartine e guide ai sentieri); attraverserete così la “Selva del Circeo”, ultimo importante esempio nazionale di foresta di pianura (planiziarica) con grandi esemplari di alberi come Cerro, Farnetto e Farnia, incontrerete un **esempio di un’antica lestra** che rappresenta il luogo di vita dei transumanti che svernavano nella piana, costituito da una radura rialzata dove sono allestite le antiche abitazioni in legno e paglia.

Riprendendo la macchina potrete poi spostarvi al **Centro di Cerasella**, nel cuore della foresta planiziarica dove è possibile visitare **l’area faunistica**: un recinto con all’interno cinghiali e daini; da qui, con una breve passeggiata di un’ora in tutto, potete attraversare la foresta e

we continue towards the left and we go along the metalled road towards point 7, after about 5 minutes walk we find a small deviation with a little bridge to the left where we go along a small canal and reach a temporary marshy area (it is marshy only during some of the winter months, but it is spectacular). Mountain biking in the Circeo National Park Ideal place for mountain biking because of its many tracks, forest paths and secondary roads in the forest but also around the lakes and dunes and because of some specially created bicycle paths. (For further information and maps ask at Park visitors and information centres in Sabaudia).

SELF-GUIDE PROGRAMME FOR NON-ORGANIZED TOURISM

“ going along the Pontine and Ciociara roads of Trashumance” Car itinerary with possible walks or bike rides along the way. The itinerary along the Pontine and Ciociara roads of Trashumance can be done in a day, if the walks and bike rides are reduced to a minimum, or it can be done over two or three days (e.g. one or two days on the plain; Circeo National Park, Cerasella, Sabaudia and the Circeo Promontory with San Felice Circeo; one or two days in the mountains: the medieval town of Sonnino, il Cerreto, the Monumento Naturale in Camposoriano, Monte Romano, Case Murate as far as Frasso).

Proposal

Drive to the Circeo and Sabaudia National Park Visitors Centre. Here you can watch the video *“le vie Pontine e Ciociare della transumanza: l’ancestrale fluire di uomini ed animali...”* (The roads of Pontine and Ciociara transhumance: the ancient flow of men and beasts...) which will tell you about the history of transhumance in the Pontine Ciociara area through a story full of atmosphere and of ancient sites which are still visible today. At the entrance you can see a reproduction of the ancient marsh village of the transhumant shepherds (The “lestra”), with relevant information panels.

raggiungere La piscina della Verdesca, una parte depressa di bosco dove è visibile l'ambiente originario delle paludi Pontine (nel periodo invernale in particolare si ricostituisce l'impaludamento completo di questa zona detta appunto piscina, con grandi alberi immersi nell'acqua).

Da Cerasella, in macchina, riportandovi sulla SS. 148 Pontina, verso Terracina all'altezza della miglaira 53 girate a sinistra e salite al Paese di **Sonnino, antico Borgo Medioevale**, dove i pastori *"Andavano a far mercato"*. Qui si può vistare:

- Il borgo Antico con la rete di stradine che lo attraversano
- La chiesa di S. Michele Arcangelo (XIII sec.)
- La Torre Antonelli.

Da Sonnino, buoni escursionisti possono fare a piedi l'antico sentiero dei pastori che arriva a **Monte Romano** prosegue per **Camposoriano** e per i più allenati porta fino al **Frasso**. Questo sentiero è chiamato *"Sentiero delle Torce o Pastorici"*.

Percorrendolo, potrete scorgere da un lato i Monti Aurunci verso l'Abruzzo e la piana di Fondi fino al mare, dall'altro lato la vasta pianura pontina con i campi coltivati e gli abitati che un tempo era impaludata e ricoperta dalla fitta vegetazione come avete visto ai pantani di Cerasella.

Potrete scorgere facilmente la macchia di foresta preservata del Parco Nazionale del Circeo alle pendici del Promontorio. Giunti a Camposoriano (dal percorso a piedi oppure in macchina) potrete percorrere i sentieri tra le rocce carsiche ed in particolare soffermarvi alla *"Rava di S. Domenico"* e dintorni.

Chiedete ai guardiaparco se è possibile accompagnarvi o indicarvi alcuni pastori locali che ancora allevano pecore ed agnelli e producono formaggi dai sapori ormai introvabili. Vale la pena inoltre assaggiare l'olio dei frantoi locali.

Al Monumento Naturale di Camposoriano potrete percorrere i vari sentieri anche accompagnati da una guida esperta (prenotando prima).

From the Visitors' Centre you can go on a brief Excursion into the plain forest as far as Lake Paola (on foot or on your own bicycles, two hours on foot there and back, maps and guides are available at the centre); you cross the "Circeo Forest", last important national example of a plain forest with trees like Turkey oak and British oak, you would find an example of an ancient "lestra", which is where the transhumant shepherds lived when they wintered on the plain, made up of a clearing on high ground where the ancient houses made of wood and straw lay.

You can then go on to Centro di Cerasella by car, it lies in the heart of the plain forest and there you can see the animal area: an enclosure with wild boars and deer inside; from here, an hour's walk will take you across the forest and to the "piscine della Verdesca", a lower part of the forest where one can admire the original environment of the Pontine marshes (particularly during winter when this area, appropriately called "pool", is completely covered by marshland, with large trees immersed in water).

Leave Cerasella by car and take the SS. 148 Pontina, towards Terracina. When you reach Miglaira 53 turn left and go up to the town of Sonnino, ancient medieval town, where the shepherds "went to market". Here you can visit:

- The ancient town with its network of small streets;
- The church of St. Michael the Archangel (13th century);
- The Antonelli Tower



From Sonnino seasoned walkers can walk along the ancient shepherds' track which takes you to Monte Romano and then on to Camposoriano and for the fitter among us as far as Frasso. This track is called the "Sentiero delle Torce o Pastorici".

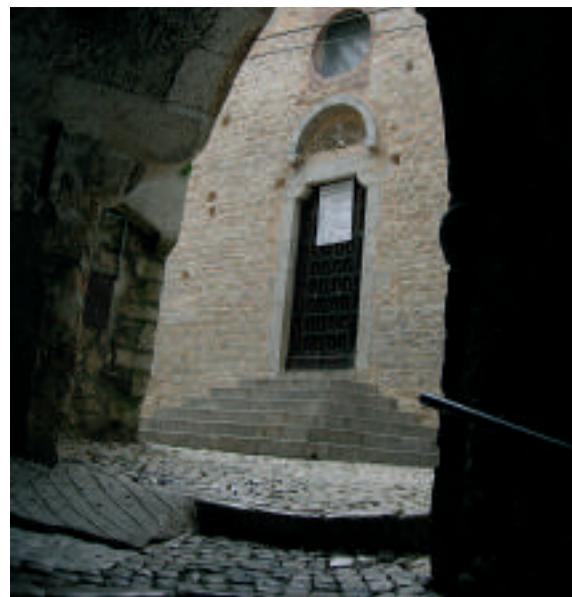
Along this track, on the one side you can see the Aurunci mountains towards Abruzzo and the Fondi plain which stretches to the sea, and on the other the vast Pontine plain with its cultivated fields and inhabitants which was once marshland and covered by a dense vegetation like that in Cerasella.

You can easily see the patch of forest preserved by the Circeo National Park on the slopes of the promontory. When you reach Camposoriano (either along the footpath or by car) you can go along the tracks among the karst rocks and we suggest a stop at the "Rava di S. Domenico" and its surrounding area.

Ask the park warden if they can take you to or tell you where you can find some local shepherds who still keep sheep and lambs and produce cheeses with a taste you cannot find anywhere else.

We suggest you also try the olive oil made in the local olive presses.

At the Monumento Naturale in Camposoriano you can ask for an expert guide to accompany you along the various tracks (must be booked beforehand).



DIECI ESPERIENZE DA NON PERDERE

- 1 Scoprire le lestre del centro visitatori del Parco Nazionale del Circeo a Sabaudia.
- 2 Visitare l'area del Monumento Naturale di Camposoriano, camminando tra le crepe spettacolari dei massi carsici, con l'enorme roccia detta "Rava di San Domenico".
- 3 Camminare lungo la via della transumanza da Sonnino a Camposoriano e osservare il paesaggio della Piana Pontina e dei Monti Ausoni.
- 4 Camminare nella foresta planiziaria del Parco del Circeo dove vivevano i pastori (dalla località Cerasella, dal centro visitatori, lungo i molti sentieri segnati).
- 5 Mangiare a Camposoriano e Sonnino capra in umido, agnello arrosto, lumache "i Ciamot" formaggi di pecora e capra, tutto condito con l'olio locale ed accompagnato dal vino locale.
- 6 Mangiare a Sabaudia e San Felice Circeo, mozzarella di bufala, spezzatino di bufala (bufaletta), con vino locale.
- 7 Visitare le antiche capanne di Camposoriano dove vivevano i pastori (in particolare in località "la Ripa" ai piedi di Monte Romano).
- 8 Incontrare un pastore nella zone tra Sonnino e Camposoriano (Monte Romano).
- 9 Vedere un artigiano pastore costruire un cesto, fare il formaggio... nel borgo di Camposoriano.
- 10 Salire sul Promontorio del Circeo per vedere il magnifico paesaggio dall'alto (da Torre Paola o più comodamente da San Felice Circeo in località Crocette).



TEN EXPERIENCES YOU MUST NOT MISS

- 1 Find the "lestre" in the Circeo National Park visitors' centre in Sabaudia.
- 2 Visit the area of the Monumento Naturale in Camposoriano, walk among the cracks.
- 3 Walk along the transhumance road from Sonnino to Camposoriano and take a good look at the view of the Pontine plain and the Ausoni mountains.
- 4 Walk through the plain forest of the Circeo Park where the shepherds lived (from Cerasella, from the visitors' centre, along the many marked tracks).
- 5 In Camposoriano and in Sonnino taste stewed goat, roast lamb, snails "Ciamot", goat and sheep cheeses, all seasoned with local olive oil and accompanied by local wine.
- 6 In Sabaudia and San Felice Circeo taste buffalo mozzarella and buffalo stew with the local wine.
- 7 Visit the ancient huts in Camposoriano where the shepherds lived (especially in "la Ripa" at the foot of Monte Romano).
- 8 Meet a shepherd in the area between Sonnino and Camposoriano (Monte Romano).
- 9 See shepherd craftsmen weaving baskets, making cheese... in the town of Camposoriano.
- 10 Go up the Ciceo Promontory to see the magnificent scenery from above (from Torre Paola or more easily from Crocette, San Felice Circeo).



IN VISITA AI LUOGHI DELLA TRANSUMANZA PONTINO CIOCIARA

COME ARRIVARE A CAMPOSORIANO, SONNINO

In automobile

Autostrada del Sole A1 Roma-Napoli, uscita Frosinone; oppure da Roma SS 148 Pontina fino alla SS 7 Via Appia

Camposoriano è situato a cavallo tra i comuni di Sonnino e di Terracina, a ca 400 mt. di altezza e a 8 Km dalla città. Dall'Appia imboccare la Migliara 55 indicazione Frasso, se provenite da Terracina troverete la strada sulla destra, se provenite da Roma la troverete sulla sinistra. Percorrete tutta la via Migliara 55 ed in fondo alla pianura proprio sotto i Monti, arriverete nella frazione di Sonnino "Frasso".

Girate a sinistra passate davanti alla chiesa del Frasso (che vi troverete sulla destra) proseguite per due chilometri circa, costeggiando la linea ferroviaria (che vi troverete sulla destra), passate sotto la superstrada dove troverete l'indicazione Camposoriano, via Tre Ponti, superate il passaggio a livello della stazione e subito svoltate a destra, percorsi circa trecento metri girate a sinistra per via di Camposoriano, proseguite sempre dritto.

VISITING THE PLACES OF PONTINE CIOCIARA TRANSUMANCE

HOW TO GET TO CAMPOSORIANO – SONNINO

By car

A1 motorway Rome – Naples, exit at Frosinone; or from Rome on the SS 148 Pontina as far as SS 7 Appia.

Camposoriano lies between the towns of Sonnino and Terracina, at a height of about 400 metres and 8 km. from the city. From the Appia take the Migliara 55 signposted Frasso, if you are coming from Terracina you will find the road on your right, if you are coming from Rome you will find it on your left.

Go right down the Migliara 55 road and at the end of the plain below the mountains you will reach the Sonnino hamlet called "Frasso".

Turn left and go past the Frasso church (which will be on your right) continue along this road for about two kilometres, following the railway line (which is on your right) you go under the motorway where you will find the signpost for Camposoriano, via tre ponti, go over the station level crossing and turn right immediately, after about three hundred metres turn left on via di Camposoriano, carry straight on.

COME ARRIVARE AL PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

In automobile

Il Parco Nazionale del Circeo è raggiungibile da nord, percorrendo da Roma la S.S.148 Pontina e, superata Latina, proseguendo sulla S.S.148 e deviando per Sabaudia o prendendo la Litoranea o la Lungomare; da Sud si percorre la S.S. 7 Appia o la S.S.213 Flacca e, superata Terracina, la S.S.148 Pontina che si lascia prendendo a sinistra in direzione Sabaudia, o la provinciale Terracina-S.Felice Circeo che riconduce sulla Litoranea o sulla Lungomare.

In treno

Da Roma Termini con il regionale per Terracina stazioni di Priverno – Fossanova oppure Frasso

In autobus

Linee CO.TRA.L. da Roma Eur e da Latina

www.cotraspal.it

Priverno – Fossanova

Priverno paese – Sabaudia – Sonnino

CO.TRA.L. | T+39 06 57531

HOW TO GET TO THE CIRCEO NATIONAL PARK

By car

If you are approaching the Circeo National park from the north, then from Rome take the SS 148 Pontina. Once past Latina, continue along the S.S.148 and go towards Sabaudia or along the coastal or sea road; if you are approaching from the south then take the S.S 7 Appia or the S.S 213 Flacca and, once past Terracina take the S.S. 148 Pontina which you then turn left off towards Sabaudia, or the provincial road Terracina-San Felice Circeo which takes you along the coastal or sea road.

By train

From Roma Termini take the “regionale” train going to Terracina. Alight at Priverno-Fossanova or Frasso.



PERIODI CONSIGLIATI IN BASE ANCHE A FESTE, EVENTI PARTICOLARI

CAMPOSORIANO – SONNINO

Marzo – Aprile

Fioritura delle Orchidee selvatiche.

Maggio

Festa delle Torce (notte precedente l'ascensione).

Agosto ultimo giovedì

Fiera delle Merci a Sonnino.

Ottobre – Gennaio

Raccolta delle erbe selvatiche commestibili e spremitura delle olive.

PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

2 Febbraio

Giornata Mondiale delle Zone Uvide attività di bird watching e manifestazioni collegate.

Maggio

Processione della Madonna della Sorresca passeggiata da San Felice Circeo al lago di Paola.

Ottobre prima domenica

Festa dei Cavalcanti a Villa Fogliano.

Luglio ultima settimana

Festival musicale e teatrale a villa Fogliano.



INDIRIZZI E NUMERI UTILI

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Centro visita Monumento Naturale Camposoriano,
Via di Camposoriano Loc. Camposoriano 04010 Sonnino LT |
T 0773 700240 | **E** camposoriano@parks.it |

W www.parchilazio.it, www.parks.it/mn.campo.soriano

Pro Loco Sonnino Via Cesare Battisti, Sonnino LT

T 0773 907832 | **W** www.comune.sonnino.latina.it

Centro visita Parco Nazionale del Circeo Via Carlo
Alberto, 104/107 04016 Sabaudia LT | **T** 0773 511385 |

E info@parcocirceo.it, pn.circeo@parks.it |

W www.parcocirceo.it | www.parks.it/parco.nazionale.circeo

Porta del Parco S. Felice Circeo, Piazza Lanzuisi 04017 San
Felice Circeo LT **T** 0773 549038

Per prenotazioni programmi e attività guide della transumanza
Associazione Italiana INEA (interpreti naturalistici educatori
ambientali) | **T** 338 6768875 | **E** associazioneinea@libero.it;
info@associazioneinea.it | **W** www.associazioneinea.it

DOVE ALLOGGIARE

Nel Comune di Sonnino

B&B **"Elisa"** di Sacchetti Antonello, Via Gonella, Loc. Frasso,
04010 Sonnino LT | **T/F** 0773 94 90 26 | **E** info@bb-elisa.it |
W www.bb-elisa.it

Situato in Campagna, in un'ex azienda agricola nella zona
ancora di piana del Territorio di Sonnino, centrale rispetto
all'area tra il Monumento Naturale di Camposoriano e del
Parco Nazionale del Circeo. Il Piccolo B&B dispone di tre
camere doppie con bagno interno. Accoglienti e dotati di TV
e telefono. Sono accettati animali domestici di piccola taglia.
La colazione è di tipo tradizionale.

Prezzi: euro 30 – 60 la camera.

B&B **"Il Fico Gentile"** di Anna Marzilli, Via di Cascano, Loc.
Camposoriano 04010 Sonnino LT | **T** 393 9624454

Situato nel cuore dell'area Monumento Naturale di
Camposoriano, in un vecchio casale in pietra ristrutturato
con giardino esterno e pergolato. Il B&B dispone di tre
confortevoli camere doppie con bagno interno.

Aperto tutto l'anno. La colazione è di tipo tradizionale.

Prezzi: euro 40 a persona.

B&B **"La Ripa"** di Pietro Giorgi, C.da Cascano, 2 Loc.
Camposoriano 04010 Sonnino LT | **T** 0773 947482

Situato nel cuore dell'area Monumento Naturale di
Camposoriano, in un vecchio casale in pietra ristrutturato.
Il B&B dispone di cinque confortevoli camere doppie con
bagno interno. Aperto tutto l'anno. La colazione è di tipo
tradizionale. Possibilità di colazioni al sacco.

Prezzi: euro 40 a persona.

Nell'Area del Parco Nazionale del Circeo

B&B **"Ai quattro Venti"** di Ana Lia Robles, Via C. Colombo,
36, 04017 S. Felice Circeo LT | **T** 0773 546151

Situato nel Comune di S. Felice Circeo in una tipica Casa
di Mare con giardino vista mare. Distanza 50 metri dal
centro storico e 200 metri dalla spiaggia. Il B&B dispone
di tre Camere con Bagno privato di cui una doppia ed
una singola. Aperto da Aprile a Settembre.

Prezzi: euro 35 – 70 la singola, 60 – 95 la doppia.

B&B **"Bahia di Buzios"** di Tomassini Stefano, Via delle
Querce, 18, 04016 Sabaudia LT | **T** 0773 596815

Situato all'interno della baia d'argento, area del Parco
Nazionale del Circeo nella quale è pienamente conservata
la foresta planiziaria originaria, ai piedi del Monte Circeo.

In una Villa ristrutturata con 5.000 mtq di bosco-giardino,
dispone di tre camere doppie con tutti i confort.

Aperto da Aprile a Dicembre.

Prezzi: euro 50 – 75 la singola, 60 – 85 la doppia.

Agriturismo **"Sabaudia"**, Via Migliara 51, Km.3,200 – 04016
Sabaudia LT | **T** 0773 531052 |

E podere1470@agriturismosabaudia.it |

W www.agriturismosabaudia.it

Situato nel Comune di Sabaudia, piccola cittadina di
fondazione situata sul mare, in un'ex casale di bonifica
ristrutturato. Dispone di quindici posti letto divisi fra
camere doppie e singole con bagno privato.

Dispone di ristorante con prodotti e piatti tipici locali.

Dista circa un Km dalla spiaggia.

Prezzi: euro 50 – 90 la singola, 60 – 90 la doppia.

Agriturismo **"I Quattro Laghi"** di Monica Mosele Via Sacramento, 24 – 04016 – Sabaudia LT | T 0773 593135 | E quattrolaghi@quattrolaghi.it | W www.quattrolaghi.it
Situato nel comune di Sabaudia, l'agriturismo i Quattro Laghi accoglie i visitatori in un ambiente di campagna nelle vicinanze del lago di Caprolace, uno dei quattro laghi del litorale separati dal mare dal cordone di dune. L'agriturismo dispone di trenta posti letto tra doppie e singole dotate di bagno privato. Dispone inoltre di un ristorante tipico. Prezzi: euro 55 – 100 la doppia.

Agriturismo **"Marilà"**, Strada della Tenca, 4 Loc. Sacramento - Sabaudia LT | T 0773 593012 / 347.8880226 | E info@agriturismomarilya.com | W www.agriturismomarilya.com

Situato tra il Parco Nazionale del Circeo e il mare di Sabaudia in posizione equidistante dalla costa Tirrenica e dai monti Lepini, in posizione ottimale per il turista che può abbinare un tranquillo soggiorno a escursioni in ambienti sia montani che marini. La struttura dispone di otto confortevoli stanze, di cui cinque doppie con la possibilità di lettino aggiuntivo e tre con lettini a castello per famiglie. Le stanze sono tutte ad entrata indipendente, dotate di tv, servizi con doccia, riscaldate con termocamino. La prima colazione si svolge all'aperto su un ampio piazzale solarium a base di prodotti freschi e genuini. Prezzi: euro 35 – 60 la singola, 50 – 85 la doppia

Agriturismo **"Magica Circe"** 2030 di Maule Vincenzo, Via Migliara 54, 04016 Sabaudia LT | T/F 0773 515102 | E magicacirce2030@libero.it | W www.magicacirce2030.com
Situato di fronte il Centro visitatori del Parco Nazionale del Circeo, distante solo 4km dalla spiaggia di Sabaudia. Dieci monolocali completamente autonomi con angolo cottura, corredati di vettovaligie e biancheria, con bagno, aria condizionata, frigorifero e televisore. Esternamente all'edificio c'è un ampio giardino con parco giochi e piscina. Offre servizio di noleggio Biciclette e sono disponibili barbecue all'aperto. Prezzi: euro 30 – 40 la singola, 60 – 80 la doppia.

Agriturismo **"L'Usignolo"**, Via Litoranea, 166, 04016 Sabaudia LT | T 0773/593535 | F 0773/593535
Situato nell'area agricola del comune di Sabaudia, lungo la via Litoranea, dista dal mare circa di un chilometro. Questa Azienda ortoflorivaistica accogliente ed immersa nel verde ha adottato un insieme di regole di gestione (disciplinare ecologico) in accordo con l'Ente Parco, con finalità di risparmio energetico, idrico, utilizzo razionale delle risorse e miglioramento della tipicità dell'offerta. Prezzi: euro 60 – 100 la singola, 70 – 120 la doppia.



Gli Hotel

Hotel **Oasi di Kufra** - Via Lungomare, Km 29,800, 04016 Sabaudia LT | T 07735191
Elegante albergo sul mare, 294 posti letto. Prezzi : Singola euro 72,00 – 130,00 | 117,00 – 153,00 Doppia euro 120,00 – 200,00 | 177,00 – 260,00

Hotel **Maga Circe** - Via A. Bergamini, 7, 04017, San Felice Circeo LT | T 0773547821
Elegante albergo sul mare 81 posti letto. Prezzi: Singola euro 70,00 – 140,00 | 90,00 – 180,00 Doppia euro 100,00 – 200,00 | 150,00 – 300,00

Hotel **Circeo Park Hotel** - Via Lungomare, 49, 04017 San Felice Circeo LT | T 0773548814
Elegante albergo sul mare 96 posti letto. Prezzi: Singola euro 95,00 – 190,00 Doppia euro 145,00 – 240,00

DOVE MANGIARE

RISTORANTI TIPICI, CUCINA CON PRODOTTI LOCALI

Nel Comune di Sonnino

Trattoria Pizzeria **"Camposoriano"** di Lauretti Edoardo, Via di Camposoriano, Loc. Camposoriano, 04019 Terracina LT | T 0773 709852
Cucina tipica locale, 100 coperti. Aperto tutto l'anno

Pizzeria **"S. Stefano"** di Lauretti Edoardo, Via S. Stefano, 04019 Terracina LT | T 368 3521838 | Cucina tipica locale, 50 coperti. Aperto tutto l'anno

Ristorante **Pietrosanti** Contrada Campo 1, 04010 Sonnino LT | T 0773 947330 | Cucina tipica sanninese

Bar Ristorante **"Al Benvenuto"**, Via Consolare 53, 04010 Sonnino LT | T 0773 939217 | Cucina tipica sanninese

Ristorante **"Il Carrubo"** Str. Prov.le Sanninese Km. 2.200 - 04010 Sonnino LT | T 0773 939535 | Cucina tipica sanninese. Chisura lunedì.

Ristorante **"Mattone Rosso"** via Vittorio Emanuele, Centro Storico, 04010 Sonnino LT | T 347 8065314 | Cucina tipica sanninese

Ristorante **"Il Grappolo D'Oro"** Via Gonella 6 Loc. Frasso, 04010 Sonnino LT | T 334 6206914 | Cucina tipica sanninese e specialità di pesce

Ristorante **"Il Panorama"** Contrada Costa La Taglia 1, 04010 Sonnino LT | T 0773 947149 | Cucina tipica sanninese

Ristorante Pizzeria **"Villa Paolo"** via Selva ctr La Sassa, 119 04010 Sonnino LT | T 0773 938026 | Pizzeria con forno a Legna, Cucina tipica sanninese

Pizzeria **"La vecchia Stazione"**, SP Sanninese, 04010 Sonnino LT | T 0773 939064 | Pizza al Taglio

Ristorante **"Il Colle del Brigante"** via Monte della Pietà, 04010 Sonnino (Lt) tel. 347 7811121 | Cucina tipica sanninese

Pizzeria **"La Tettaia"** Loc. Frasso, 04010 Sonnino LT | T 0773 947003 | Pizzeria con forno a Legna

Ristorante Pizzeria **"La Tombola"** Loc. Caprocroce 04010 Sonnino LT | T 393 9391485 | Cucina tipica sanninese, pizzeria con forno a legna

Nell'Area del Parco Nazionale del Circeo

Agriturismo **"Sabaudia"** Via Migliara 51, Km.3,200, 04016 Sabaudia LT | T 0773 531052 | E podere1470@agriturismosabaudia.it | W www.agriturismosabaudia.it

Cucina tipica laziale, con prodotti locali e dell'agriturismo.

Agriturismo **"I Quattro Laghi"** di Monica Mosele, Via Sacramento 24, 04016 Sabaudia LT | T 0773 593135 | E quattrolaghi@quattrolaghi.it | W www.quattrolaghi.it | Ristorante tipico con prodotti propri.

Agriturismo **"Marilà"** Strada della Tenca 4 Loc. Sacramento, Sabaudia LT | T 0773 593012 / 347 8880226 | E info@agriturismomarilya.com | W www.agriturismomarilya.com | Ristorante tipico con prodotti propri.

Agriturismo **"Magica Circe 2030"** di Maule Vincenzo, Via Migliara 54, 04016 Sabaudia LT | T/F 0773 515102 | E magicacirce2030@libero.it | W www.magicacirce2030.com | Cucina Locale con prodotti propri

Trattoria **"Al Convento"** di Capponi Lolita, Piazza Mazzini 4 (Centro Storico), 04017 S.Felice Circeo LT | T 0773 5461167 | Cucina Locale

Trattoria **"Il Grottino"** Via Vittorio Veneto, 3, 04017 S.Felice Circeo LT | T 0773 548446 | Cucina Locale



DOVE TROVARE PRODOTTI TIPICI

Nel Comune di Sonnino

Punto Vendita Prodotti Tipici Locali

Sede del Monumento Naturale di Camposoriano

via di Camposoriano 04010 Sonnino LT

Specialità Marmellate artigianali di more e fichi, olio di frantoio locali e vino di produzione locale, manufatti artigianali (cesti ed attrezzi)

Olearia De Gregoris via Madonnelle, 19 04010 Sonnino LT | T 0773/94 74 71- 947002

Specialità Olio di frantoio locale

Maggiarra Impero di Vincenzo Pellegrini via Capitano 10, 04010 Sonnino LT | T 0773 98 01 9

Specialità Olio di frantoio locale

Cetrone s.a.s. via Sonninese, 10 04010 Sonnino LT | T 0773 939070

Specialità Olio di frantoio locale

Frantoio Feudi contrada Vallerotta, Loc. Capocroce, 04010 Sonnino LT | T 0773 947466

Specialità Olio di frantoio locale

Centro Agrolivicolo Sonninese di Altobelli Angelo & c., Sonnino Scalo, 04010 Sonnino (Lt) tel. 0773 939568 |

Specialità Olio di frantoio locale

Iannotta s.r.l. Frantoio Olive, Loc. Capocroce, 04010 Sonnino LT | T 0773 947005

Specialità Olio di frantoio locale

Rossetti Sergio via C. Colombo 31, 04010 Sonnino LT | T 0773 98361

Specialità Olio di frantoio locale

Francia Latticini via Argine Amareno, 04010 Sonnino LT | T 0773 94961

Specialità mozzarella e formaggi

Nel Comune di Sonnino è inoltre possibile acquistare nelle numerose macellerie locali, le carni tipiche allevate nella zona quali agnelli, capre, carne bovina e suina.

Nell'Area del Parco Nazionale del Circeo

Macelleria Gaetano Mastrantoni Via Pomponio Palombo 2 Priverno LT | T 330349100

Specialità Carni locali

Cantina del Circeo Via Pontina, km 85, 04016 Sabaudia LT | T 0773/50077

Specialità vini da vitigni locali

Cantina Sant'Andrea Via Renibbio 1720, Borgo Vodice Terracina LT | T 0773755028 | W www.cantinasantandrea.it

Specialità vini da vitigni locali

Villa Gianna Str. Maremmana Loc. Borgo San Donato, 04016 Sabaudia LT | T 0773.50757

Specialità vini da vitigni locali

La Casina delle Api Via Duca d'Aosta 34 Borgo Montenero San Felice Circeo LT | T 0773598116

Specialità Miele locale

L'Oasi della Natura Via Migliara 54 Località Borgo Vodice – Pontinia LT | T 0773.850025

Specialità Miele locale

