

la Ciociaria



La natura

I LAGHI ED I FIUMI

IL LAGO DI CANTERNO

Il lago di Canterno è situato ai piedi dei Monti Ernici, tra i comuni di Ferentino, Fiuggi, Fumone, Torre Cajetani e Trivigliano. Il territorio circostante vede la presenza di numerose formazioni boschive con querceti, boschi misti di latifoglie, conifere, oltre a salici e pioppi nel fondovalle.

Il parco comprensivo del lago ha una superficie complessiva di circa 1.824 ettari, il lago, di formazione carsica, è ricco di esemplari ittici, ma sono presenti anche trampolieri, aironi e gallinelle d'acqua. La vegetazione circostante rappresenta inoltre un habitat ideale per uccelli e piccoli mammiferi.

IL LAGO DI CARDITO

Il Lago Selva, nella frazione Cardito Vallerotonda, è un bacino artificiale a servizio delle centrali idroelettriche dell'Enel di Grotta Campanaro e di Cassino ed ha una capacità di 2 milioni di metri cubi di acqua. Il lago ed il paesaggio circostante risultano particolarmente congeniali alla pratica di attività sportive, come la pesca, la canoa, il volo con parapendio, lo sport della mountain bike. Da alcuni anni è in atto un progetto di valorizzazione ambientale con la realizzazione di strutture di accoglienza per incentivare nella zona l'afflusso dei visitatori.

LAGO DI S. GIOVANNI INCARICO

La Riserva Naturale, in cui è situato il Lago di S. Giovanni Incarico, Arce, Ceprano e Falvaterra, nella Valle del Liri. Ha una superficie di 725 ettari ed è stata istituita nel 1999.

Il territorio comprende anche le aree archeologiche di Fregellae e Fabrateria, e ciò conferisce a questo luogo anche un richiamo di spessore culturale oltre che squisitamente naturalistico. La vegetazione è quella tipica delle zone umide, con canneti ai margini dei corsi d'acqua, mentre nelle zone più esterne la vegetazione è costituita da pioppi, salici, ontani e querce. Le acque del lago di San Giovanni Incarico sono abitate da diverse specie ittiche, come la carpa, la tinca, il persico sole, ed è quindi meta frequentatissima da coloro che praticano la pesca d'acqua dolce. Nella zona umida, non è rara la presenza di rare specie volatili, come la cicogna bianca, l'airone bianco ed il falco pescatore, mentre la zona di macchia è popolata da fagiani, pavoncelle, tortore e da alcuni mammiferi, come il riccio, la donnola, il tasso e la volpe.

FIUME LIRI E LE CASCATE

Il fiume Liri nasce in Abruzzo, vicino Capistrello, e, attraversando la valle di Roverto e la piana di Sora, giunge ad Isola del Liri, dividendosi in due bracci che cingono la città.

La cascata piccola si origina lungo il braccio del fiume, che scorre tra le pareti rocciose occidentali, mentre la cascata grande, lungo il corso d'acqua principale, compie il suo salto nel cuore del centro cittadino. Il fiume Liri prosegue verso la piana di Pontecorvo e, dopo aver sfiorato il territorio cassinatese, si congiunge al Gari, determinando l'origine del Garigliano, che segna il confine con la Campania fino al Tirreno. Lo sviluppo economico della zona è stato fortemente determinato dalla presenza di questo importante corso fluviale, che ha favorito la fertilità delle terre, ma anche l'avvento di numerose realtà industriali, nel settore tessile e cartario, in quanto fonte inesauribile di energia meccanica ed idroelettrica.



I PARCHI E LE RISERVA NATURALI

RISERVA NATURALE “LAGO DI POSTA FIBRENO”

La Riserva, istituita dalla Regione Lazio nel 1983, ha una estensione di circa 400 ettari, ricoperta da una folta vegetazione rappresentata da querce, roveri, salici e pioppi e innumerevoli esemplari arborei oltre che da folti canneti nelle vicinanze della riva del bacino lacustre. Il lago di Posta Fibreno si origina alle falde della Marsica occidentale. E' situato a circa 290 metri sul livello del mare ed è inserito nel comprensorio della Riserva Naturale. Nel territorio è presente un vasto patrimonio faunistico, che vede la presenza di ricci, talpe, lepri, scoiattoli, volpi, faine, puzzole, daini, nutrie. Le acque del lago sono ricche di rettili, anfibi e numerose specie ittiche, tra cui il famoso Carpione del Fibreno, oltre alla trota sarda, lo spinarello, la carpa e la tinca. La pesca nelle acque del lago è riservata solo agli abitanti di Posta Fibreno. La superficie del lago è di circa 287m. e raggiunge una profondità di 15 mt., con un fondo fangoso ricoperto di alghe. Le caratteristiche morfologiche del lago fanno sì che la temperatura dell'acqua si mantenga costantemente su 10°C per tutto l'anno. Una peculiarità del lago di Posta Fibreno è rappresentata dall'isola galleggiante, una piattaforma di circa 30metri, ricoperta di vegetazione, formata dall'accumulo di torba, radici ed erbe palustri, che si sposta all'interno del bacino sospinta dalle correnti.

SELVA DI PALIANO

Uno dei luoghi più suggestivi per il suo patrimonio naturalistico è l'Oasi Artificiale della grande tenuta del Principe Antonello Ruffo di Calabria, conosciuta come il Parco Nazionale “La Selva” di Paliano. Tra vigne, boschi, laghetti e prati, circa 200 specie di volatili, provenienti da tutte le parti del mondo, alcune rarissime o in via di estinzione, sono ospitati in questo luogo, che rappresenta una attrattiva unica nel suo genere.

PARCO NATURALE REGIONALE DELL'APPENNINO “MONTI SIMBRUINI”

Il Parco dei Monti Simbruini ha una superficie di circa 30.000 ettari, nel punto di intersezione tra numerosi comuni tra Frosinone e Roma. Venne istituito nel 1983, e per la sua morfologia di natura carsica, custodisce

numerose grotte di grande suggestione. Il monte più alto di questa catena, che si estende tra Lazio e Abruzzo, è rappresentato dal Monte Viglio, che raggiunge i 2.156 mt. Di altitudine. La vegetazione, folta e lussureggiante, è caratterizzata da querceti e faggeti nella parte più bassa, mentre a quota più elevata la flora è tipica dell'alta montagna. Da non dimenticare la singolare presenza nella zona di diverse rare specie di orchidee. Nelle zone meno accessibili del Parco, è stata segnalata la presenza di alcuni rari esemplari di lupo, oltre che dell'ormai quasi estinto orso marsicano. Il patrimonio faunistico è arricchito da molti altri mammiferi come il capriolo, la volpe, il gatto selvatico, il cinghiale, lo scoiattolo. L'ambiente forestale rappresenta un sicuro rifugio anche per numerosi volatili e rapaci come l'aquila reale ed il falco pellegrino. I corsi d'acqua principali, che attraversano il comprensorio del Parco Naturale, sono rappresentati dal fiume Aniene e dal Simbrivio, nelle cui acque sono presenti la trota fario, il bardo ed il sempre più raro gambero di fiume, oltre a numerosi rettili ed anfibi.

PARCO NATURALE MONTI AURUNCI

Il parco Naturale dei Monti Aurunci è situato tra il corso del Liri-Garigliano, il Mar Tirreno ed il vicino massiccio dei Monti Musoni; il suo territorio interessa diversi comuni delle provincie di Latina e Frosinone. E' istituito dalla regione Lazio nel 1997 ed ha una superficie complessiva di quasi 20.000 ettari. La morfologia di questa dorsale appenninica è evidenziata dalle numerose forme carsiche superficiali e sotterranee. La vegetazione è abbastanza rada, essendo numerosi i costoni rocciosi aridi e brulli, ma sono presenti faggete con agrifoglio. L'aspetto flogistico è comunque arricchito dalla presenza di più di 50 specie di orchidee di elevato interesse botanico. Il comprensorio è popolato da molti mammiferi selvatici, rapaci, rettili e anfibi; nei corsi d'acqua sono presenti la lampreda marina e di fiume, oltre ad altri piccoli pesci in via di estinzione. All'interno del parco è possibile visitare anche alcuni santuari come quello della Madonna della Civita, di S. Michele Arcangelo ed il Monumento a Gesù Redentore.

PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE – VERSANTE LAZIALE

Questa area di grande valenza ambientale si estende tra il Parco Nazionale d'Abruzzo e la Riserva Regionale del Fibreno, circondata da imponenti massicci appenninici, che si alternano a "valloni", attraversati da numerosi corsi fluviali a carattere torrentizio, come il Vallone di Capo d'Acqua. Il patrimonio ambientale vede dall'armonica fusione tra aree coltivate e vegetazione spontanea. Nelle pianure, fino alla fascia pedemontana, sono presenti numerosi uliveti e vigneti, mentre, salendo di quota, si trovano numerosi querceti, faggeti e boschi misti. La fauna di queste zone è quella tipica del Parco d'Abruzzo, e vede tra gli esemplari più caratteristici l'orso marsicano, il lupo, il capriolo, il cervo, il camoscio d'Abruzzo, l'aquila reale.



LA NEVE

CAMPO STAFFI

Campo Staffi è una delle più moderne stazioni sciistiche del Lazio. Gli impianti costituiti da 2 seggiovie, di cui una triposto, e 8 sciovie, assicurano una portata complessiva di 8000 persone/ora. Le piste di discesa sono collocate tra i 200 e i 1500 mt. E variano di difficoltà per soddisfare l'esigenze di qualsiasi sciatore. Si tratta di una stazione sciistica molto conosciuta e frequentata, nel comune di Filettino, al confine tra Lazio e

Abruzzo, sui monti Simbruini, fra le località di Monte Livata e Campo Catino. Gli impianti sono situati alle pendici nord-orientali del monte Cotento.

CAMPO CATINO

La Conca di Campo Catino è situata a 1800 metri di altitudine, tra i monti Ernici ed i monti Cantari. L'accesso è da Guardino, lungo una strada panoramica. L'altezza ragguardevole consente un buon innevamento, dal mese di dicembre a quello di aprile. Gli impianti consentono la risalita sui diversi versanti della conca e comprendono cinque skilift, con una portata complessiva di circa cinquemila persone/ ora. I circa 12 km. Di pista hanno varie difficoltà e sono in grado di soddisfare sia i principianti che gli sciatori più esperti. L'ambiente di Campo Catino è quello tipico della media montagna: boschi, prati e tanta neve. Sono molto interessanti gli itinerari escursionistici, due dei quali diretti verso La Monna e il Crepacuore.

FORCA D'ACERO

Il vallone di Forca d'Acero è situato nella parte orientale della Valle di Comino, alle pendici degli Appennini abruzzese-molisani, ad una altitudine di circa 800mt. E di questa altitudine è tipica la vegetazione, caratterizzata da rigogliose faggete, tra le più belle del comprensorio. Nelle zone a bassa frequentazione umana, il sottobosco buio favorisce la presenza di specie arboree di carattere culminale, come il ginepro nano. Le faggete si alternano a tratti di prateria d'altitudine, in genere destinate al pascolo. Nei cieli, che sovrastano Forca d'Acero, è possibile avvistare alcuni rari esemplari di aquila reale, la cui presenza è, però, ostacolata dalla pratica di alcune attività sportive, come il deltaplano o il parapendio, congeniali a questo sito.

PRATI DI MEZZO

In territorio del comune di Picinisco, si trova la stazione di sport invernali di Prati di Mezzo, situata in una zona di incomparabile bellezza paesaggistica.



LE GROTTTE

LE GROTTTE DI PASTENA

Poste in fondo ad una valletta carsica, le grotte di Pastena si possono considerare come un enorme inghiottitoio di acque, il cui percorso sotterraneo ne rappresenta la forma più giovane (si estendono per 880 metri lungo il ramo fossile e per 2217 metri in quello attivo, attraversato tra l'altro anche da un fiume sotterraneo). Le rocce risalgono all'era mesozoica ed hanno un'età compresa tra gli ottanta e i cinquanta milioni di anni.

Di grande suggestione la sala delle Meraviglie, la sala del Salice Piangente e la sala del Monte Calvario, così chiamata poiché una grossa formazione di roccia e di fango forma una collinetta, su cui alcune stalagmiti sembrano raffigurare le tre croci, proprio come sul monte Calvario.

LE GROTTI DI COLLEPARDO E IL POZZO D'ANTULLO

Situate a circa 2 km. Dal centro storico del paese, le grotte di Collepardo sono conosciute anche con il nome di "Grotte Regina Margherita", a ricordo della visita compiutavi dalla sovrana il 13 aprile 1904. Hanno una profondità media di circa 140 mt. E lungo il percorso di visita nella Grotta dei Bambocci, così denominata per la particolarità delle forme somiglianti a figure umane, è possibile ammirare il singolare gioco di stalattiti e stalagmiti creato dallo stillicidio delle acque nel corso dei millenni. Il "Pozzo di Annullo", una rarità naturale, è una grande voragine carsica avente forma di un tronco di cono, con la circonferenza inferiore più ampia di quella superiore. La circonferenza è di circa 300 m. con una profondità media di 60 m. Il fondo, coperto da una ricca vegetazione, è probabilmente in collegamento con le stesse Grotte, attraverso un articolato sistema di cunicoli.



LE ATTIVITA' SPORTIVE ALL'ARIA APERTA

MOUNTAIN BIKE

La mountain bike rappresenta una delle nuove frontiere dell'escursionismo in montagna, viste le immense risorse di un territorio ricco di attrattive naturali e paesaggistiche. E' un modo alternativo di scoprire le bellezze della Ciociaria, pedalando, e di rispettarne l'ambiente. Il percorso proposto consente di arrivare a Fiuggi, attraverso sentieri naturali immersi nei rigogliosi boschi circostanti. Da Fiuggi si giunge a Fumone e Quindi al Lago di Canterno. L'itinerario, che porta agli Altipiani di Arcinazzo, è più faticoso e richiede un buon allenamento fisico per affrontare le numerose salite. Passando per Acuto, è irrinunciabile la sosta sulla sommità del colle per ritemperarsi. Il percorso, che porta invece al Piglio, risulta adatto ai più preparati, che potranno divertirsi ad affrontare i numerosi tornanti, che si incontrano una volta superato il paese.

PARAPENDIO

Il parapendio è uno sport che si pratica in alcune zone della Ciociaria, come Prato di Campoli (Veroli), Cardito (Vallerotonda), Atina. Ma il luogo, che è diventato il "paradiso dei parapendisti", è Serrone, dove gli amanti di questo sport vengono istruiti e seguiti attentamente anche grazie alla presenza di un affermata scuola. Dall'alto dei suoi 738 metri, Serrone è infatti metà preferita di numerosi deltaplanisti e parapendisti, che praticano il volo soprattutto nelle giornate limpide di giugno e luglio, periodo in cui si svolge ogni anno la Manifestazione Internazionale del Parapendio. Gli appassionati di questa disciplina sportiva si liberano in volo dal Monte Scalambra e sorvolano il meraviglioso panorama sottostante.

TREKKING

Molte zone della Ciociaria risultano particolarmente interessanti dal punto di vista escursionistico; i numerosi boschi di querce e castagni, che ricoprono le montagne circostanti, sono ormai tra le mete più frequentate da coloro che praticano, con continuità, il trekking. Numerosi sono i percorsi con diversi gradi di difficoltà per ogni livello di allineamento fisico. In quasi tre ore di cammino, è possibile effettuare un'escursione nel

pianoro carsico di Campo Catino fino alla fonte di Pozzotello. Per i più esperti ed allenati, particolarmente indicato è il percorso che da Campo Catino conduce fino alla cima del monte Viglio, da cui è possibile godere un panorama unico; oppure immergersi nella natura selvaggia dei Monti Ernici, tra faggeti e sentieri incontaminati nell'oasi naturale di Prato di Campoli. Tra gli itinerari escursionistici consigliati anche dal C.A.I., privi di difficoltà tecniche, si ricorda quello che va dal Monte Redentore al Monte Altino e al Monte degli Acini (Monti Aurunci, 1350mt. Circa); la traversata da Prati di Mezzo a Cardito (Parco Nazionale d'Abruzzo – Mainarde) che va dagli 880 ai 1471 metri. Vi sono, inoltre, varie salite a La Monna (Monti Ernici), da Campo Catino, da Colle Panunzio o attraverso la Certosa di Trisulti. Questi percorsi hanno un tempo di percorrenza media, che va dalle tre alle sei ore, ed un dislivello di salita tra i 300 ed i 1.100 metri.