

Lexicon DOO-025II-040 | Sutri > Campagnano



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩



Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

Itinerario

La Tappa:

Distanza: ~24 km | **Dislivello Totale:** Medio (~ ±400m) | **Difficoltà:** Medio-Facile

La Tratta da **Sutri** a **Campagnano di Roma** si riferisce alla **trentanovesima tratta** del **Percorso Dupont OO** e alla **Tappa 43** delle vie Francigene italiane ([AEVE ufficiale](#)) e “*Mansio*” (tappa) indicata da **Sigerico** e **Nikulás da Munkaþverá**. Viaggio di transizione che segna l'ingresso definitivo nell'Agro Romano, l'antico contado della Capitale. È un itinerario variegato, che abbandona le atmosfere tufacee e archeologiche di **Sutri** per immergersi in tre paesaggi distinti e sequenziali: le ondulate campagne agricole della Tuscia Romana, il cuore verde e acquatico del **Parco Regionale Valle del Treja**, e infine le colline panoramiche e selvagge del Parco Regionale di Veio, che offrono i primi scorci sulla campagna che circonda **Roma**. Il percorso si sviluppa prevalentemente su strade sterrate e sentieri, con alcuni tratti su asfalto.

Tratta Dupont OO e Francigena:

Distanza: ~24 km | **Dislivello Totale:** Moderato ~(±350m) | **Difficoltà:** Medio-Facile

↪Tappa Locale 1: Monterosi (~10 KM)

Dislivello: Lieve ~(±150m) | **Terreno:** Asfalto, Sterrato | **Difficoltà:** Facile

I primi due chilometri si snodano su asfalto, costeggiando la periferia della città e richiedendo massima attenzione per l'attraversamento e il breve tratto lungo la trafficata SS2 Cassia. Superato questo punto critico, il cammino si fa più sicuro e piacevole, immettendosi su strade che attraversano un paesaggio agricolo dominato da campi arati e nocioleti. Il percorso prosegue con leggeri saliscendi fino a raggiungere l'ingresso di **Monterosi**.

↪Tappa Locale 2: Mazzano Romano (~8 KM)

Dislivello: Lieve ~(P+50m N-100m) | **Terreno:** Sterrato, Sentieri | **Difficoltà:** Medio-facile

Il percorso si dirige verso est, rientrando rapidamente in un ambiente rurale. Si cammina su strade di campagna che costeggiano il piccolo **Lago di Monterosi**, un bacino di origine vulcanica, e attraversano fattorie e pascoli. Il paesaggio cambia gradualmente man mano che ci si avvicina al **Parco Regionale Valle del Treja**. Il punto focale di questo segmento sono le **Cascate di Monte Gelato**, un'oasi naturale formata dal fiume **Treja**, ideale per una sosta prolungata, per rinfrescarsi e per rifocillarsi. Dalle cascate, un breve tratto di sentiero conduce al borgo di **Mazzano Romano**, arroccato su uno sperone di tufo e porta d'accesso al cuore del parco.

↪Tappa Locale 3: Campagnano di Roma (~6 KM)

Dislivello: Lieve ~(P+150m N-100m) | **Terreno:** Sterrato, Sentieri, Asfalto | **Difficoltà:** Medio-Facile

L'ultima parte del percorso è la più selvaggia e panoramica addentrandosi nel **Parco Regionale di Veio**, un'area protetta di grande valore naturalistico e archeologico. Si percorre una lunga strada sterrata che si snoda tra colline e ampie vallate. Gli ultimi chilometri sono i più impegnativi: il sentiero si trasforma in una ripida strada asfaltata che sale decisa verso il centro storico di **Campagnano di Roma**, regalando però una vista gratificante sul borgo e sul territorio circostante.

Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: T
- AEVF: **Medium**
- Stima soggettiva: **Medio-Facile**.
- **Impegno fisico: Basso**. Tratta percorribile con poco allenamento, la salita finale mette leggermente alla prova la resistenza.
- **Difficoltà tecnica: Basso**. Non sono presenti passaggi esposti o tecnicamente complessi.
- **Segnaletica**: (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona.

Suggerimenti:

- **Preparazione**: Tratta percorribile con leggero allenamento.
- **Equipaggiamento**: Trekking. È fondamentale partire da con un'adeguata scorta d'acqua poiché le fonti lungo il percorso sono scarse.
- **Controllo Meteo**: Verificare le condizioni meteo. Tratta percorribile anche in condizioni relativamente avverse, con le dovute precauzioni. Prestare la massima attenzione durante l'attraversamento della SS2 Cassia all'uscita da Sutri. Il traffico può essere intenso e veloce.

Percorso Spirituale

Sutri: 9 Concattedrale di Santa Maria Assunta

Punto di interesse Spirituale e di Accoglienza

Chiesa madre di Sutri e concattedrale della diocesi, questo edificio di origine romanica (XII secolo) è un palinsesto di storia e arte. Sebbene la facciata sia stata rimaneggiata in epoca barocca, conserva il magnifico campanile medievale.

Accesso: Generalmente aperta, con orari per le funzioni.

Indirizzo: Piazza del Duomo, 01015 Sutri (VT)

Diocesi: Diocesi di Civita Castellana

Campagnano di Roma: 9 Parrocchia di San Giovanni Battista

Punto di interesse Spirituale

Principale luogo di culto di **Campagnano**, la **Collegiata di San Giovanni Battista** fu edificata nel 1515 EC su una chiesa preesistente. La sua imponente torre campanaria barocca domina il profilo del centro storico. L'interno custodisce pregevoli opere d'arte, tra cui un soffitto ligneo di **Giacomo Del Duca**. La chiesa è il centro delle celebrazioni per il santo patrono, **Giovanni Battista**, figura evangelica fondamentale che invita alla conversione e alla preparazione.

S Patrono Campagnano (29 Agosto)

Accesso: Generalmente aperta, con orari per le funzioni.

Indirizzo: Piazza Cesare Leonelli, 00063 Campagnano di Roma (RM).

Diocesi: Diocesi di Civita Castellana.

Percorso Storico Culturale Religioso

Sutri: Chiesa della Madonna del Parto - Mitreo di Sutri

Punto di interesse Storico Religioso Archeologico e [Leggende](#)

Questo è uno dei luoghi più affascinanti e stratificati della zona. Scavato interamente nel tufo, nasce come tomba etrusco-romana, viene poi trasformato in un mitreo per il culto di **Mitra** e infine, nel IV secolo, consacrato come chiesa cristiana. Gli affreschi interni, seppur frammentari, sono di eccezionale interesse e narrano questa transizione religiosa, con figure di santi (tra cui un monumentale San Cristoforo e San Michele Arcangelo) che si sovrappongono a un luogo di culto pagano. Rappresenta la perfetta metafora della cristianizzazione del mondo antico.

Accesso: A pagamento, con ingresso contingentato per motivi di conservazione.

Indirizzo: Via Cassia (Parco Archeologico), 01015 Sutri (VT)

Parco archeologico dell'Antichissima Città di **Sutri** Necropoli Rupestre

Punto di interesse Storico

Lungo l'antica Via Cassia, di fronte all'anfiteatro, si sviluppa per circa 180 metri una vasta necropoli incastonata nella parete di tufo. Il complesso ospita circa 64 tombe, scavate direttamente nella roccia su più livelli. Le sepolture presentano una notevole varietà tipologica: si osservano tombe a camera singola o doppia, arcosoli e nicchie destinate alle urne cinerarie. Questa diversità testimonia la contemporanea pratica dei riti di inumazione e incinerazione. Sebbene saccheggiate a partire dal Medioevo, ciò che resta ha permesso agli storici di datare l'uso della necropoli dal I secolo AEC. fino al III-IV secolo EC.

La Donazione di Sutri

Punto di interesse Storico

Sebbene non sia un monumento fisico, la "*Donazione di Sutri*" è l'evento storico che conferisce alla città un'importanza cruciale nella storia europea. Nel 728 EC, il re longobardo **Liutprando**, dopo aver conquistato la città, la donò formalmente non all'Imperatore bizantino, ma direttamente a Papa **Gregorio II**. Questo atto è considerato dagli storici il primo nucleo del **Patrimonium Sancti Petri**, ovvero l'atto fondativo dello **Stato Pontificio**. Camminare a **Sutri** significa quindi trovarsi nel luogo dove ebbe origine il potere temporale dei Papi, un'istituzione che ha plasmato la storia d'Italia e d'Europa per oltre un millennio.

Lago di Monterosi L'Incontro del 1155

Punto di interesse Storico

Le rive di questo piccolo lago vulcanico, anticamente noto come **Lacus Janula**, furono teatro di un evento cruciale per la storia europea. Nel giugno del 1155 EC, qui si incontrarono **Papa Adriano IV** e l'imperatore **Federico I di Hohenstaufen**, detto il **Barbarossa**. L'incontro fu teso e carico di simbolismo politico: l'imperatore inizialmente si rifiutò di compiere il tradizionale "*officium stratoris*", ovvero tenere le briglie del cavallo del Papa in segno di sottomissione. Solo dopo giorni di stallo diplomatico, **Barbarossa** acconsentì al gesto, ottenendo in cambio la promessa dell'incoronazione imperiale a **Roma**. Questo episodio cristallizza la lotta di quel periodo per il potere tra Papato e Impero.

Percorso Avventura

📍 **Cascate di Monte Gelato** Oasi di Refrigerio

Punto di interesse Avventura

Queste cascate non sono solo un punto di passaggio, ma una vera e propria destinazione per un'avventura acquatica. In questo punto, il fiume **Treja** crea una serie di piccole cascate e laghetti dove è possibile fare il bagno (con cautela e dove consentito), riposarsi all'ombra e fare un picnic. L'avventura consiste nel prendersi una pausa dal cammino per immergersi nelle fresche acque del fiume, un'esperienza rigenerante, specialmente durante le calde giornate estive.

Ubicazione: Località Monte Gelato, Mazzano Romano (RM), all'interno del Parco Valle del Treja.

📍 **Mola di Monte Gelato** Il Mulino del Drago

Punto di interesse Avventura e Curiosità

Addentrati nella **Valle del Treja** e scopri un mulino che sembra uscito da un film, costruito nel 1830 EC ma con radici medievali più antiche. Una torre a tre piani con un corpo più basso e un muraglione imponente, dove l'acqua scorreva impetuosa. Un tempo, il piano inferiore era il cuore pulsante della macinatura, e l'ingresso, forse, si trovava al primo piano, raggiungibile da un ponte di legno. Ha lavorato instancabile fino agli anni '60, poi è caduto in un sonno profondo, ma il **Parco regionale Valle del Treja** gli ha ridato vita con un restauro. Oggi, le sue mura ti raccontano storie e curiosità, ospitando una mostra che svela i segreti del luogo e del territorio circostante. E la chicca per gli avventurieri: questo mulino è stato il set di scene memorabili del film "*Lo chiamavano Trinità*".

A Caccia di Set Cinematografici a Monte Gelato

Zona di interesse Avventura e Curiosità

La bellezza suggestiva delle **Cascate di Monte Gelato** ha attirato registi e pubblicitari per decenni. L'avventura culturale consiste nel riconoscere questi luoghi iconici, trasformati in set cinematografici per decine di film, dalle pellicole storiche ai western, fino alle commedie. Il primo a scoprirne il potenziale fu **Roberto Rossellini**, che vi girò scene di "*Francesco, giullare di Dio*" nel 1950, oppure, nelle vicinanze, in zona della mola, alcune scene del celebre film "*Lo chiamavano Trinità*" come riportato dal paragrafo relativo. Esplorare le cascate cercando di individuare le inquadrature famose è un modo originale per vivere questo luogo.

Ubicazione: Area delle Cascate di Monte Gelato, Mazzano Romano (RM).

Percorso Leggende

Leggende e Folklore regione Toscana

Il **Lazio** è un territorio intriso di leggende e folklore, dove le narrazioni popolari fondono storia e soprannaturale. Queste storie si snodano tra foreste un tempo subissate da briganti, figure ambivalenti tra criminali ed eroi popolari; attraversano borghi dimora di streghe e mazzamurelli; e giungono a rovine antiche e palazzi nobiliari, infestati da fantasmi di imperatori, papi e popolane ([Compendium ITLA-024XII-000](#)). Tramandate da secoli, esse costituiscono la memoria storica, un veicolo per decifrare eventi inspiegabili, rendere omaggio a personaggi storici ed esorcizzare timori atavici.

La Fondazione Divina di **☛ Sutri**: La Città di Saturno

Punto di interesse Leggende & Folklore

Si racconta che... agli albori del tempo, quando gli dei camminavano sulla terra, **Saturno**, padre di **Giove**, fu detronizzato e cacciato. Giunse in **Italia**, dove fondò un regno di pace e abbondanza, un'Età dell'Oro. Per la sua capitale, scelse un luogo speciale: uno sperone di tufo fertile e imprendibile. Lì fondò una città che da lui prese il nome etrusco di **Sutrinas**. Per questo motivo, ancora oggi, lo stemma della città di **Sutri** raffigura il dio **Saturno** a cavallo, che al posto della falce brandisce un fascio di spighe di grano, simbolo eterno della prosperità che donò a questa terra "antichissima". (Mito fondativo della città).

☛ Chiesa della Madonna del Parto - Mitreo di Sutri Il Culto Segreto di Mitra

Punto di interesse Leggende e [Storico Religioso](#) Archeologico

Nelle viscere della terra di Sutri, lontano dalla luce del sole, i soldati romani celebravano un dio venuto da Oriente: **Mitra**. Si diceva fosse nato da una roccia, armato di pugnale e torcia, simbolo della luce che vince le tenebre. Il suo era un culto per soli uomini, un percorso iniziatico fatto di sette gradi e prove di coraggio. Nel segreto del **Mitreo**, gli adepti banchettavano sui banchi di pietra, rievocando il sacrificio del toro primordiale il cui sangue, secondo il mito, aveva generato la vita sulla Terra. Leggende narrano di rituali notturni, di giuramenti di fratellanza e di un sapere esoterico che prometteva la salvezza dell'anima. Con l'avvento del Cristianesimo, il dio solare fu dimenticato, ma la sua eco rimase intrappolata nel tufo, trasformata nella devozione per una nuova madre divina. (Studi sull'archeologia dei culti mitraici e tradizioni locali riportate da guide turistiche).

* Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreativeCAT)

Percorso Saporì

Il percorso Sapori

Si propone di menzionare prodotti, preparati e i piatti tipici di un comune, una zona o una regione in base al **tratto** di percorrenza, questo per fare in modo da essere preparati sui sapori più consoni passando attraverso questi luoghi.

NB: Le preparazioni hanno uno scopo informativo e sono descritte in modo approssimativo.

L'Italia, si sa, è il paese da mangiare, non ha pari in quanto arte del cibo. Ogni angolo del bel paese è un tesoro di sapori, tradizioni, ingredienti e piatti unici. Vediamo quali sono i piatti tipici legati a questo percorso e in che zona cercarli.

Lazio:

La cucina laziale è una gastronomia di popolo, dai sapori decisi, diretti e senza compromessi. È una cucina "povera" che ha saputo nobilitare ingredienti umili, creando piatti oggi famosi in tutto il mondo. Pilastri di questa tradizione sono il [Guanciale Amatriciano](#), il [Pecorino Romano](#), l'[olio d'oliva della Sabina](#) e le verdure dell'Agro Pontino, come il celebre [carciofo romanesco](#). Questa cucina è un trionfo di primi piatti, conosciuti in tutto il mondo: la [Carbonara](#), l'[Amatriciana](#), la [Gricia](#) e la [Cacio e Pepe](#) rappresentano i quattro pilastri della pasta di questa regione. Tra i secondi, dominano i sapori forti dell'[abbacchio](#), cucinato "a **scottadito**" o alla cacciatora, e classici romani come i [Saltimbocca](#) e la [Coda alla Vaccinara](#). Contorni simbolo sono i [Carciofi alla romana](#) e alla [giudia](#), e le **puntarelle** condite con aglio e alici e molti altri. Il patrimonio vinicolo regionale vanta i bianchi dei Castelli romani come il [Frascati Superiore](#), e rossi corposi come il [Cesanese del Piglio](#).

Lazio - Tratta: Sutri > Campagnano di Roma

Il percorso si snoda nel cuore della Tuscia Romana e dell'Agro Veientano, un territorio la cui identità gastronomica è plasmata dalla fertilità dei suoli vulcanici. È una cucina robusta, diretta, che celebra i prodotti della terra con ricette tramandate da generazioni. I protagonisti indiscussi sono la Nocciola Romana DOP e il Carciofo Romanesco del Lazio IGP, affiancati da formaggi pecorini, salumi artigianali e una tradizione di pasta fresca fatta in casa che affonda le radici nella cultura contadina.

Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Carciofo Romanesco del Lazio IGP

Abbacchio Romano IGP

Pecorino Romano DOP

Prodotti e Preparati Locali:

Fagiolo di Sutri (PAT): Fagiolo borlotto di grandi dimensioni - **Sutri e zone limitrofe**

Ciambelline al Vino (PAT): Biscotti rustici - **Campagnano e zone della Tuscia**

Miele del Parco di Veio: Miele - **Parco di Veio**

Piatti tradizionali:

Fagioli di Sutri "alla Ghiottona"

Tipico di: Sutri

Reperibile in: Sutri e dintorni, specialmente durante la sagra di settembre.

Piatto simbolo della gastronomia sutrina, che esalta il sapore del fagiolo locale PAT. Una preparazione in umido, ricca e saporita, perfetta come piatto unico o contorno robusto. La leggenda vuole che anche Carlo Magno ne fosse un grande estimatore.

Composizione: Fagioli di Sutri (borlotti), passata di pomodoro, aglio, cipolla, sedano, salvia, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe, peperoncino (facoltativo).

Preparazione: Si prepara un soffritto con aglio, cipolla e sedano in olio d'oliva. Si aggiungono i fagioli (precedentemente ammollati e lessati) e la passata di pomodoro. Si lascia cuocere a fuoco lento, aggiungendo salvia e peperoncino, finché il sugo non si è addensato e i sapori non si sono amalgamati. Piatto tradizionalmente servito caldo con fette di pane casereccio tostato.

Scarciofata Campagnanese

Tipico di: Campagnano di Roma.

Reperibile in: Sagre primaverili e case private. Difficile da trovare nei ristoranti.

Metodo tradizionale di cottura del carciofo romanesco (cimarolo) direttamente sulla brace di sarmenti di vite.

Composizione: Carciofi romaneschi (cimaroli), aglio fresco, mentuccia selvatica, olio extra vergine d'oliva, sale.

Preparazione: Si prepara una brace viva esclusivamente con sarmenti di vite. Si pulisce il carciofo tagliando il gambo e la punta e si allargano leggermente le foglie. Si condisce l'interno con sale, uno spicchio d'aglio e abbondante mentuccia. I carciofi vengono poi "piantati" a testa in giù direttamente nella brace. Durante la cottura si irrorano di tanto in tanto con olio d'oliva. Sono pronti quando le foglie esterne sono carbonizzate e il cuore è tenerissimo. Si mangiano sfogliandoli e intingendoli nell'olio.

Riferimenti

Bibliografia e Sitografia

Associazioni e Portali Ufficiali della Via Francigena:

1. Associazione Europea Vie Francigene (AEVF), accesso 2025. <https://www.viefrancigene.org/>
2. Associazione Camminando sulla Via Francigena (CVF), accesso 2025. <https://viefrancigene.com/>

Enti Ecclesiastici:

3. Diocesi di Viterbo - Regione ecclesiastica: Lazio, Piazza San Lorenzo, 9a, 01100 Viterbo (VT). Accesso 2025. <https://www.diocesiviterbo.it/>
4. Diocesi di Civita Castellana - Regione ecclesiastica: Lazio, Piazza Matteotti 27, 01033 Civita Castellana (VT). Accesso 2025. <https://www.diocesicivitacastellana.it/>
5. BeWeB - Beni Ecclesiastici in Web, Conferenza Episcopale Italiana, accesso 2025. <https://www.beweb.chiesacattolica.it/>

Enti Locali e Turistici:

6. Comune di Capranica, Portale Ufficiale, accesso 2025. <https://comune.capranica.vt.it/>
7. Comune di Sutri, Portale Ufficiale, accesso 2025. <https://comune.sutri.vt.it/>
8. Visit Lazio (Portale Turistico della Regione Lazio), accesso 2025. <https://www.visitlazio.com/>
9. Parchi Lazio (Portale dei Parchi Regionali), accesso 2025. <https://www.parchilazio.it/>

Musei, Fondazioni Culturali e Consorzi di tutela:

10. Soprintendenza Archeologia, Belle Arti e Paesaggio per la provincia di Viterbo e per l'Etruria meridionale, accesso 2025. <https://sabapviterboetruria.cultura.gov.it/>
11. Arsial - Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio, accesso 2025. <https://www.arsial.it/>

Blog, Guide e Portali Specializzati:

12. A Zonzo con Zazzu (Blog), accesso 2025. <https://azonzoconzazzu.com/>
13. I Luoghi del Silenzio (Blog), accesso 2025. <https://www.iluoghidelsilenzio.it/>
14. Un Veneto in Viaggio (Blog), accesso 2025. <https://unvenetoinviaggio.it/>
15. Tuscia Turismo (Portale Turistico), accesso 2025. <https://www.tusciaturismo.com/>

Fonti Storiche e Accademiche:

16. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
17. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
18. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.

Riferimenti Generali e Crediti:

19. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
20. Wikipedia e le sue fonti correlate per riferimenti incrociati <https://www.wikipedia.org/>
21. Altre origini digitali e cartacee (ricettari, cartografie, diari di viaggio, blog)

N.B. Nella maggior parte dei casi la veridicità delle informazioni sono verificate attraverso la tecnica di controlli incrociati multifonte (specifica ARCA CF).