



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩



Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

Itinerario

La Tratta da **La Storta** a **Roma** si riferisce alla **quarantunesima tratta del Percorso Dupont OO** e alla **Tappa 45** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) e "*Mansio*" (tappa) indicata da **Sigerico**, **Matteo da Parigi** e **Nikulás da Munkapverá**. L'itinerario segna la transizione definitiva dal mondo rurale e suburbano al cuore pulsante della "Città Eterna". Il cammino si articola nel caos trafficato della **Via Cassia**, una sorta di ultima prova nel mondo moderno, trova un'inaspettata oasi di silenzio e natura nelle riserve dell'Insugherata e di **Monte Mario**, un momento di riflessione e purificazione prima di concludersi con la discesa attraverso i viali di **Roma** fino all'abbraccio universale di **Piazza San Pietro**.

Tratta Dupont OO e Francigena:

Distanza: ~20 km | **Dislivello Totale:** Moderato ~(P+250m N-350m) | **Difficoltà:** Facile

↪Tappa Locale 1: La Giustiniana (~4 KM)

Dislivello: Lieve ~(P+50m N-100m) | **Terreno:** Asfalto | **Difficoltà:** Facile

Il viaggio comincia immettendosi quasi subito sulla **Via Cassia** (SS2). I primi chilometri si snodano attraverso i quartieri de **La Storta**, un tratto interamente urbano e spesso caotico. Il percorso si svolge prevalentemente sul marciapiede ma richiede attenzione a causa del traffico intenso e di alcuni punti in cui il marciapiede è assente o interrotto da lavori. **La Giustiniana** rappresenta l'ultimo avamposto con servizi completi prima di immergersi nel verde. L'ingresso alla Riserva Naturale dell'Insugherata, segna una soglia netta, l'abbandono del rumore per il silenzio della natura.

↪Tappa Locale 2: Monte Mario Alto (~8 KM)

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

Varcato l'ingresso del parco, si viene catapultati in un ambiente inaspettato. Il traffico scompare, sostituito dal silenzio di un corridoio ecologico che penetra nel cuore della città. Il sentiero si snoda attraverso una valle boscosa, seguendo il corso di piccoli fossi e alternando tratti in sugherete a vegetazione ripariale. Questo parco non è solo un'oasi naturalistica, ma anche un paesaggio storico, un tempo area agricola costellata di ville e sepolcri romani, come la cosiddetta "**Tomba di Nerone**" (il sepolcro di Publio Vibio Mariano) che si trova nelle vicinanze. Il percorso è ben segnalato con frecce e pannelli, ma il terreno può diventare fangoso in caso di pioggia. Usciti dall'Insugherata, si rientra brevemente nel tessuto urbano, risalendo per immettersi nella Riserva Naturale di Monte Mario. Questa è l'ultima, significativa ascesa del cammino. La fatica è però immediatamente ripagata al raggiungimento del belvedere, noto come "Violetto degli Innamorati" o "dello Zodiaco". Da qui, a 139 metri di altezza, Roma si svela in un panorama mozzafiato, con la cupola di **San Pietro** che domina l'orizzonte. Questo è il Mons Gaudii, il "Monte della Gioia", il punto esatto in cui i pellegrini medievali, dopo mesi di cammino, lanciavano grida di esultanza alla vista della loro meta.

↪Tappa Locale 3: Roma/Vaticano (~8 KM)

Dislivello: Lieve ~(±100m) | **Terreno:** Sterrato, Asfalto | **Difficoltà:** Facile

La discesa da Monte Mario è relativamente impegnativa, su un sentiero selciato a tornanti. Il paesaggio cambia di nuovo: ai sentieri nel bosco si sostituiscono viali ampi e regolari. Superata la zona ormai urbana si imbecca Via di Porta Angelica: il colonnato del Bernini appare, si apre, e finalmente si entra in **Piazza San Pietro**.

Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: T
- AEVF: **Medium**
- Stima soggettiva: **Facile**.
- **Impegno fisico: Basso**. I dislivelli sono modesti e distribuiti.
- **Difficoltà tecnica: Basso**. Non ci sono passaggi tecnicamente difficili. La principale sfida è l'orientamento nel tratto cittadino e l'attenzione al traffico.
- **Segnaletica:** (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 5/Scarsa. Buona nei parchi, ma quasi inesistente e soggetta a vandalismi nel tratto urbano. È buona norma l'uso di una traccia GPS.

Suggerimenti:

- **Preparazione:** Tratta percorribile con poco o senza allenamento.
- **Equipaggiamento:** Qualsiasi, meglio Trekking.
- **Controllo Meteo:** Verificare le condizioni meteo. Tratta percorribile anche in condizioni meteo relativamente avverse.

Percorso Spirituale

La Storta: 9 Cappella della Visione di Sant'Ignazio di Loyola

Punto di interesse Spirituale

Questo piccolo e modesto oratorio, situato lungo la **Via Cassia** a **La Storta**, è uno dei luoghi più importanti al mondo per la **Compagnia di Gesù**. Qui, nel novembre del 1537 EC, **Ignazio di Loyola** e i suoi compagni, in viaggio a piedi verso **Roma** per mettersi a disposizione del Papa, ebbero una visione mistica fondamentale. Ignazio vide Dio Padre che, indicandogli Gesù con la croce, gli disse le parole: "**Ego vobis Roma propitiusero**" ("*Io vi sarò propizio a Roma*"). Questa esperienza confermò la sua vocazione e diede il nome alla "*Compagnia di Gesù*".

Accesso: Generalmente aperta, gestita dai Padri Gesuiti.

Indirizzo: Via Cassia, 1729, 00123 La Storta, Roma (RM)

Diocesi: Diocesi di Porto-Santa Rufina

9 Monte Mario: Chiesa di San Francesco d'Assisi

Punto di interesse Spirituale

Situata in una posizione panoramica su Monte Mario, questa chiesa ha origini antiche. L'edificio seicentesco, originariamente dedicato a Sant'Onofrio in Campagna, fu un punto di riferimento per i pellegrini che percorrevano la Via Francigena, offrendo un luogo di preghiera e riposo prima dell'ingresso in città. Affidata a diversi ordini religiosi nel corso dei secoli, oggi è retta dai Padri Scolopi. La sua posizione elevata e la sua storia la rendono una tappa spirituale importante, un luogo dove meditare sul cammino percorso ammirando la meta ormai vicina.

Accesso: Generalmente aperta, con orari per le funzioni

Indirizzo: Piazza di Monte Gaudio, 8, 00135 Roma (RM)

Diocesi: Diocesi di Roma

Roma/Vaticano: 9 Obelisco Vaticano di Piazza San PietroPunto di interesse [Storico Religioso](#) e Spirituale

Sebbene di origine pagana, l'obelisco al centro di **Piazza San Pietro** è un potente simbolo spirituale. È un "testimone muto" del martirio di **San Pietro**, avvenuto nel vicino **Circo di Nerone**. La croce sulla sua sommità, contenente secondo la tradizione una reliquia della Vera Croce, simboleggia la vittoria del Cristianesimo sul paganesimo.

Accesso: Visibile in Piazza San Pietro.

Indirizzo: Piazza San Pietro, 00120 Città del Vaticano

Diocesi: Diocesi di Roma || Vicariato della Città del Vaticano

📍 Roma : Le Chiese Giubilari ed il giro delle 7 chiese

Pellegrinaggio Spirituale (Giubilare) [Avventura](#) e [Storico](#)

Una **Chiesa Giubilare** è un luogo di culto designato dal Papa dove i fedeli possono recarsi in pellegrinaggio, specialmente durante un Anno Santo (Giubileo), per ottenere l'indulgenza plenaria. Caratteristica fondamentale delle quattro Basiliche Papali Maggiori è la presenza di una [Porta Santa](#), che viene aperta dal Papa o da un suo delegato solo per la durata del **Giubileo**. L'attraversamento della **Porta Santa** è l'atto simbolico che rappresenta il passaggio a una vita nuova, la conversione e l'ingresso nella grazia di Dio. Oltre alle Basiliche Papali, altre chiese di particolare importanza storica e spirituale vengono designate come mete di pellegrinaggio giubilare.

Il "**Giro delle Sette Chiese**" a Roma è un itinerario di pellegrinaggio cristiano con radici che risalgono al Medioevo, rivitalizzato e formalizzato nel XVI secolo da **San Filippo Neri**. L'itinerario include sette chiese importanti, tra cui le quattro basiliche papali maggiori: la [Basilica di San Giovanni in Laterano](#), la [Basilica di San Pietro in Vaticano](#), la [Basilica di San Paolo fuori le mura](#) e la [Basilica di Santa Maria Maggiore](#), insieme ad altre chiese come la Basilica di [San Lorenzo fuori le mura](#), la [Basilica di Santa Croce in Gerusalemme](#) e il [Santuario della Madonna del Divino Amore](#) (dal Giubileo del 2000, sostituendo la [Basilica di San Sebastiano fuori le mura](#), Ottavo pezzo da sette).

Gli Otto pezzi da Sette:

📍 San Giovanni in Laterano

Arcibasilica Papale del Santissimo Salvatore e dei Santi Giovanni Battista ed Evangelista
Punto di interesse Spirituale

È la Cattedrale di Roma e la "**Madre e Capo di tutte le Chiese della Città e del Mondo**" (*Omnium Urbis et Orbis Ecclesiarum Mater et Caput*). Essendo la cattedra del Vescovo di Roma, il Papa, ha un'importanza primaziale. Attraversare la sua Porta Santa significa unirsi direttamente alla Chiesa locale di Roma. Custodisce le preziose reliquie delle teste dei Santi Apostoli [Pietro](#) e [Paolo](#).

Accesso: Libero. Abbigliamento consono richiesto.

Indirizzo: Piazza di S. Giovanni in Laterano, 4, 00184 Roma RM

Diocesi: Diocesi di Roma

📍 Basilica di San Pietro

Punto di interesse Spirituale e [Storico Religioso](#)

Cuore della cristianità e una delle mete finali delle Francigene. La Basilica sorge sul luogo di sepoltura dell'Apostolo [Pietro](#). La sua maestosità, le opere d'arte che custodisce (come la [Pietà di Michelangelo](#)) ne fanno il centro spirituale per eccellenza. L'attraversamento della **Porta Santa** (durante i Giubilei) è l'atto conclusivo del cammino penitenziale.

S. Patrono di Roma (Pietro e Paolo - 29 Giugno)

Accesso: Libero, con controlli di sicurezza. Code possibili. Abbigliamento consono richiesto.

Indirizzo: Piazza San Pietro, 00120 Città del Vaticano

Diocesi: Diocesi di Roma || Vicariato della Città del Vaticano

📍 Basilica Papale di San Paolo Fuori le Mura

Punto di interesse Spirituale

Sorge sul luogo di sepoltura dell'Apostolo delle Genti, [San Paolo](#). Dopo un incendio devastante nel 1823 EC, fu ricostruita identica alla precedente, grazie al contributo di tutto il mondo cristiano. Attraversare la sua **Porta Santa** è un invito alla missione e all'evangelizzazione, seguendo l'esempio di **Paolo**. Un invito a meditare sulla conversione e sulla chiamata universale alla santità, circondato dai medaglioni di tutti i Papi della storia.

Accesso: Libero. Abbigliamento consono richiesto.

Indirizzo: Piazzale San Paolo, 1, 00146 Roma RM

Diocesi: Diocesi di Roma

📍 Basilica Papale di Santa Maria Maggiore

Punto di interesse Spirituale

È il più antico santuario mariano d'Occidente, dedicato alla [Theotókos](#), la Madre di Dio. La leggenda della sua fondazione, legata a una miracolosa nevicata in agosto, la rende un luogo di profonda devozione popolare. Il pellegrino giubilare vi si reca per onorare la **Vergine Maria**, venerando l'icona della **Salus Populi Romani** e le reliquie della **Sacra Culla**. La sua **Porta Santa** è la porta della **Fiducia** e dell'affidamento a Maria.

Accesso: Libero. Abbigliamento consono richiesto.

Indirizzo: Piazza di S. Maria Maggiore, 42, 00100 Roma RM

Diocesi: Diocesi di Roma

📍 Basilica di San Lorenzo fuori le Mura (San Lorenzo al Verano)

Punto di interesse Spirituale

Una delle sette chiese patriarcali di **Roma**, sorge sulla tomba del diacono e martire [San Lorenzo](#). La basilica unisce due chiese di epoche diverse ed è un luogo di profonda spiritualità, legato al tema del servizio ai poveri e del martirio. È meta tradizionale del pellegrinaggio delle "**Sette Chiese**", un itinerario penitenziale istituito da **San Filippo Neri**.

Accesso: Libero.

Indirizzo: Piazzale del Verano, 3, 00185 Roma RM

Diocesi: Diocesi di Roma

📍 Basilica di Santa Croce in Gerusalemme

Punto di interesse Spirituale

Parte del pellegrinaggio delle “**Sette Chiese**”, fu fondata da Sant'Elena, madre dell'imperatore Costantino, per custodire le preziose Reliquie della **Passione di Cristo** da lei riportate da 📍 **Gerusalemme**. Tra queste, frammenti della **Vera Croce**, un **Chiodo** e il **Titulus Crucis**. Una tappa fondamentale per meditare sul mistero della Croce e della Redenzione.

Accesso: Libero.

Indirizzo: Piazza di S. Croce in Gerusalemme, 12, 00185 Roma RM

Diocesi: Diocesi di Roma

📍 Santuario della Madonna del Divino Amore

Punto di interesse Spirituale

Composto da due chiese (antica e nuova), è il santuario mariano più amato dai romani. Durante il **Giubileo**, assume un'importanza pari a quella di una basilica maggiore, spesso con una propria **Porta Santa**. La visita è un pellegrinaggio di per sé, un atto di devozione filiale alla Vergine che, secondo la tradizione, salvò **Roma** dai bombardamenti nel 1944 EC. È un luogo di preghiera intensa e di speranza.

Accesso: Libero.

Indirizzo: Via del Santuario, 10, 00134 Roma RM

Diocesi: Diocesi di Roma

📍 Basilica di San Sebastiano Fuori le Mura

Punto di interesse Spirituale

Basilica del pellegrinaggio delle “**Sette Chiese**”, sorge sopra le catacombe dove furono temporaneamente custoditi i corpi degli apostoli [Pietro](#) e [Paolo](#). È dedicata a [San Sebastiano](#), martire trafitto dalle frecce. La visita permette di scendere nelle antiche catacombe, un'immersione toccante nella fede e nella vita dei primi cristiani.

Accesso: Libero (Basilica). Catacombe a pagamento.

Indirizzo: Via Appia Antica, 136, 00179 Roma RM

Diocesi: Diocesi di Roma

Percorso Storico Culturale Religioso

📍 La Storta: L'ultima stazione di posta sulla Via Cassia

Punto di interesse Storico

Il nome stesso "**La Storta**" deriva probabilmente da una curva della **Via Cassia**. Fin dall'epoca romana, e per tutto il Medioevo e l'età moderna, questa località è stata l'ultima stazione di posta (mansio o statio) prima di arrivare a **Roma**. Qui i viaggiatori, i mercanti e i pellegrini trovavano alloggio, ristoro e cambiavano i cavalli prima dell'ultimo sforzo per raggiungere la città. **Sigerico** la menziona nel suo diario come **Johannis IX** (San Giovanni in Nono, ovvero al nono miglio da Roma). La sua funzione storica di soglia, di ultimo avamposto prima della meta finale, è ancora percepibile e carica di significato per il pellegrino moderno.

Roma: 📍 Riserva Naturale dell'Insugherata

Punto di interesse Storico Archeologico Natura

Questo parco, attraversato dalle Francigene, non è solo un'oasi naturale ma anche un'area di grande interesse archeologico. Al suo interno sono state rinvenute numerose testimonianze di ville rustiche romane, tratti dell'antica Via Veientana e necropoli, che indicano come quest'area, oggi "selvaggia", fosse in antichità un fiorente sobborgo agricolo di **Roma**.

Roma: 📍 Monte Mario, il "Mons Gaudii" dei Pellegrini

Punto di interesse Storico [Avventura](#) e [Leggende](#)

Con i suoi 139 metri, **Monte Mario** è il rilievo più alto di **Roma** e ha sempre avuto un'importanza strategica e simbolica. Per i pellegrini medievali rappresentava il "*Monte della Gioia*" (Mons Gaudii), il punto in cui, dopo un viaggio estenuante, si poteva finalmente scorgere la cupola di **San Pietro** e la Città Santa. Questa emozione è documentata in numerosi diari di viaggio. Nel 1350 EC, sul punto più alto, sorse la Chiesetta della Santa Croce, dove i viandanti si fermavano a ringraziare. Il monte è anche un sito di grande interesse geologico, ricco di fossili marini pliocenici che testimoniano come un tempo l'area fosse sommersa dal mare.

Roma: 📍 Sepolcro di Publio Vibio Mariano e della moglie Reginia Massima

Punto di interesse Storico

Lungo la Via Cassia, al IX miglio, sorge questo imponente sarcofago in marmo del III secolo EC. L'epigrafe, ancora leggibile, lo identifica come il sepolcro di **Publio Vibio Mariano e di sua moglie Reginia Maxima**. Tuttavia, durante il Medioevo, la tradizione popolare lo identificò erroneamente come la tomba dell'imperatore **Nerone**, la cui morte era avvenuta in una villa suburbana in questa zona. Questa leggenda divenne così radicata da dare il nome all'intera area, ancora oggi conosciuta come "**Tomba di Nerone**". Il monumento è quindi un affascinante esempio di come la memoria storica possa essere sovrascritta dal folklore popolare.

Roma/Vaticano: Basilica di San Pietro

Punto di interesse Storico Religioso e [Spirituale](#)

Un'opera d'arte che fonde la grandiosità del Rinascimento con l'esuberanza del Barocco, rappresenta il culmine di un'impresa architettonica colossale. La sua costruzione, iniziata nel 1506 EC sotto il pontificato di **Papa Giulio II** e conclusasi nel 1626 EC con la consacrazione da parte di **Urbano VIII**, si estese per oltre 120 anni. Tra i giganti che prestarono il loro genio a questo progetto monumentale, spiccano nomi come **Donato Bramante**, l'iniziatore della nuova basilica, che concepì una pianta centrale a croce greca; **Raffaello Sanzio**, che ne proseguì i lavori; e il divino **Michelangelo Buonarroti**, la cui cupola è un simbolo inequivocabile della **Città del Vaticano** e un prodigio di ingegneria e bellezza. Infine, **Gian Lorenzo Bernini**, con il suo colonnato e il baldacchino bronzeo, completò l'opera, imprimendo alla basilica un'impronta barocca di incomparabile dinamismo e teatralità. Questa imponente struttura non sorse dal nulla, ma sostituì la precedente **Basilica Costantiniana**, eretta nel IV secolo EC per volere dell'imperatore **Costantino I**. La scelta di questo sito non fu casuale: la basilica paleocristiana era stata costruita sulla necropoli romana del Colle Vaticano, un luogo di grande significato storico e religioso. Fu proprio in questa necropoli che gli scavi archeologici condotti nel XX secolo portarono alla luce reperti di straordinaria importanza, identificando, con ragionevole certezza, quella che si ritiene essere la tomba dell'**Apostolo Pietro**. Questo ritrovamento confermò la tradizione che **Pietro**, il "*pescatore di uomini*" e primo capo della Chiesa, fosse stato sepolto proprio lì, rendendo il luogo un centro di pellegrinaggio e devozione sin dall'antichità e conferendo alla **Basilica di San Pietro** un significato spirituale profondo e duraturo.

Roma/Vaticano: Obelisco Vaticano di Piazza San Pietro

Punto di interesse Storico Religioso e [Spirituale](#)

Unico obelisco di **Roma** a non essere mai caduto. Originario di **Eliopoli**, in Egitto, fu portato a **Roma** da **Caligola** nel 37 EC per decorare la spina del suo circo privato, poi ereditato da **Nerone**. Fu spostato nella sua attuale posizione nel XVI secolo per volere di **Papa Sisto V**, un'impresa ingegneristica colossale.

Roma/Vaticano: Fontana del Bernin(e gemella)

Punto di interesse Storico

Le due maestose fontane che ornano **Piazza San Pietro** sono parte integrante del progetto barocco di **Gian Lorenzo Bernini** per il colonnato. La fontana più antica, a destra guardando la basilica, fu realizzata da **Carlo Maderno** nel 1614 EC. **Bernini**, nel riprogettare la piazza, la spostò nella sua posizione attuale. Per mantenere la simmetria monumentale, **Papa Clemente X** commissionò una seconda fontana "gemella" sul lato sinistro, completata da **Carlo Fontana** nel 1677 EC. Entrambe sono alimentate dall'**Acqua Paola** e i loro potenti getti, che un tempo raggiungevano gli 8 metri, creano un effetto scenografico e sonoro che contribuisce alla maestosità del luogo.

Roma: **Colosseo (Anfiteatro Flavio)**

Punto di interesse Storico e [Leggende](#)

Simbolo indiscusso di **Roma**, l'**Anfiteatro Flavio** fu costruito tra il 70 e l'80 EC dagli imperatori della dinastia Flavia (**Vespasiano** e **Tito**) sul sito del lago artificiale della Domus Aurea di **Nerone**. Con una capienza stimata tra 50.000 e 80.000 spettatori, era il più grande anfiteatro del mondo, utilizzato per spettacoli gladiatori (munera), cacce ad animali esotici (venationes) ed esecuzioni pubbliche. La sua complessa struttura, con un vasto ipogeo per macchinari e animali, e il velarium per proteggere gli spettatori dal sole, testimonia l'incredibile ingegno architettonico romano. Nel Medioevo divenne una fortezza e una cava di materiali, ma la sua mole imponente ha continuato a dominare la città, diventando un'icona universale della grandezza e della caducità dell'Impero Romano.

Roma : Il Giro delle Sette Chiese

Pellegrinaggio Storico [Spirituale](#) e [Avventura](#)

Formalizzato da **San Filippo Neri** dopo la metà del XVI secolo, questo pellegrinaggio rappresenta una contro risposta cristiana al dissoluto carnevale romano. L'idea era di riproporre l'antica usanza dei pellegrinaggi alle tombe dei martiri, creando un itinerario che abbracciasse i luoghi più sacri di **Roma**. Il percorso, un anello di circa 20/25 km, collegava (e collega tuttora) le quattro basiliche maggiori (**San Giovanni in Laterano**, **San Pietro in Vaticano**, **San Paolo fuori le mura**, **Santa Maria Maggiore**) e tre minori (**San Lorenzo fuori le mura**, **Santa Croce in Gerusalemme**, **San Sebastiano fuori le mura**), ognuna scelta per il suo valore storico e simbolico, creando una mappa della **Roma** cristiana che si sovrapponeva a quella imperiale.

Percorso Avventura

Trekking Panoramico nella Riserva Naturale di **Monte Mario**

Zona di interesse Avventura [Storica](#) e [Leggende](#)

La Riserva di Monte Mario offre una rete di sentieri che permettono di esplorare la collina più alta di **Roma**. L'avventura qui è un trekking urbano che combina natura, storia e panorami mozzafiato. I percorsi, con dislivelli accessibili, attraversano pinete e macchia mediterranea, passando accanto a ville storiche come **Villa Mazzanti** e **Villa Madama**. Ogni sentiero offre scorci diversi sulla città, culminando nella vista spettacolare dal belvedere principale. È un'escursione che permette di abbracciare l'intera Roma con lo sguardo.

Monte Mario: Il Sentiero dello Zodiaco

Zona di interesse Avventura

Questo è il percorso più celebre e romantico di **Monte Mario**. Partendo dal Viale del Parco Mellini, il sentiero conduce al belvedere dello "**Zodiaco**", soprannominato anche "*Vialetto degli Innamorati*". La passeggiata è un'esperienza suggestiva, specialmente al tramonto, quando la città si illumina. La vista spazia dal quartiere Flaminio e il Foro Italico fino ai Colli Albani, con la cupola di San Pietro in primo piano. Un'avventura panoramica che regala una delle cartoline più iconiche di **Roma**.

Ubicazione: Viale del Parco Mellini, Monte Mario, Roma (RM).

Geologia e Fossili nella **Riserva naturale di Monte Mario**

Zona di interesse Avventura e [Storico-Archeologica](#)

Camminare sul **Monte Mario** è un'avventura attraverso il tempo geologico. La collina è un sito di importanza internazionale per i suoi sedimenti marini del **Pliocene**, risalenti a circa 3 milioni di anni fa, quando il mare copriva l'area di **Roma**. Esplorando i sentieri, specialmente dopo le piogge, non è raro imbattersi in conchiglie fossili di gasteropodi e bivalvi, testimoni di un antico fondale marino. Questo giacimento fossilifero, noto fin dal XVIII secolo, rende una semplice passeggiata una vera e propria caccia al tesoro paleontologica.

Roma: Il Cammino delle Sette Chiese

Trekking Urbano Avventura [Storico](#) e [Spirituale](#)

Affrontare il Giro delle Sette Chiese come un'unica impresa a piedi è una vera avventura di endurance. Si tratta di un percorso di oltre 20 chilometri che si snoda attraverso il traffico, i quartieri storici e le grandi arterie di **Roma**. L'avventura non è solo fisica, ma anche di orientamento, e permette di vedere la città da prospettive diverse, unendo la sfida sportiva alla scoperta culturale e spirituale in un unico, lungo respiro.

Ubicazione: Itinerario circolare che attraversa i rioni Monti, Celio, l'Appia Antica, Ostiense, e il Vaticano.

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.

Roma: Mons Gaudii, Mons Malo - La Duplice Anima di Monte Mario

Area di interesse Leggende [Avventura](#) [Storica](#)

Si racconta che... **Monte Mario** abbia due nomi e due anime. Per i pellegrini era il **Mons Gaudii**, il "Monte della Gioia", perché da lì vedevano finalmente **Roma** e la **Basilica di San Pietro**. Ma secoli prima, per i romani, era conosciuto come **Mons Malus**, il "Monte Malvagio". La leggenda vuole che questo nome sinistro derivi da un evento terribile del 998 EC. Il nobile Crescenzo, che si era ribellato all'imperatore **Ottone III**, fu catturato, decapitato e il suo corpo impiccato su un patibolo eretto proprio sulla cima del monte, come monito per tutta la città. Lo spettacolo macabro segnò l'immaginario popolare, che lo ribattezzò "**Monte Malo**". Solo la fede e la gioia di innumerevoli pellegrini riuscirono, col tempo, a trasformare un luogo di morte in un simbolo di speranza e di arrivo. (Cronache medievali e tradizione popolare).

Vaticano: Er Core de Nerone

Punto di interesse Leggende & Folklore

Si racconta che... sul selciato di **Piazza San Pietro**, vicino alla raffigurazione del vento Libeccio nella **Rosa dei Venti**, si trovi un **sampietrino** unico, scolpito a forma di cuore. Le sue origini sono avvolte nel mistero e alimentano numerose leggende. Alcuni dicono che fu **Gian Lorenzo Bernini** a scolpirlo, come simbolo di un amore infelice che gli spezzò il cuore durante i lavori per il colonnato. Altri lo attribuiscono a un soldato garibaldino che, ascoltando il discorso d'addio di **Garibaldi**, incise la pietra con malinconia. Una terza versione vuole che sia il cuore stesso dell'imperatore **Nerone** trasformato in pietra e posto lì per essere eternamente calpestato dai fedeli. I ragazzini del rione Borgo, che per primi lo scoprirono, lo battezzarono "**Er Core de Nerone**". (Tradizione popolare romana).

Roma: I Fantasmi del Colosseo

Punto di interesse Leggende e [Storico](#)

Si racconta che... nelle notti silenziose, quando la folla di turisti svanisce, il **Colosseo** si ripopola di presenze inquiete. Le anime dei gladiatori, morti per la gloria o per il capriccio della folla, e quelle delle migliaia di condannati e martiri cristiani, vagherebbero ancora tra gli archi e le gradinate. Fin dal Medioevo, l'anfiteatro era considerato un luogo infausto, una delle sette porte dell'inferno sulla Terra. Maghi e negromanti si riunivano nella sua arena per evocare i demoni, credendo che il sangue versato per secoli avesse impregnato il suolo di un'energia oscura. Ancora oggi, alcuni visitatori e guardiani notturni riferiscono di sentire strani lamenti, il clangore di armi invisibili o di percepire improvvisi cali di temperatura, come se l'eco delle antiche sofferenze non avesse mai abbandonato le sue mura. (Leggende medievali romane).

* Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreativeCAT)

Percorso Saporì

Il percorso Saperi

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: La Storta > Roma

L'arrivo a Roma segna l'ingresso in un universo gastronomico di una ricchezza e complessità uniche. La cucina di questa tratta è un affascinante specchio della storia sociale della città. Qui si fondono due anime: da un lato, la cucina sui tagli meno nobili degli animali che gli operai del mattatoio trasformavano in piatti sublimi; dall'altro, la cucina borghese nata con la città stessa, destinata ai funzionari e ai professionisti della Capitale, basata su ingredienti di alta qualità.

Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Maritozzi con la Panna

Guanciale Amatriciano (PAT)

Puntarelle

Prodotti e Preparati Locali:

Corallina Romana (PAT): Salume, Insaccato - Roma e un'ampia zona circostante

Vino dei Castelli Romani (Frascati Superiore DOCG): Vino - Castelli Romani

Suppli al Telefono: Riso al Ragù simile alle Arancine Siciliane - Roma

Piatti tradizionali:

Spaghetti Cacio e Pepe

Tipico di: Roma e Agro Romano.

La pasta **Cacio e Pepe** è il piatto simbolo della cucina "povera" romana, basato su tre soli ingredienti. La sua difficoltà risiede nell'ottenere una crema avvolgente e non grumosa, la "cremina", mantecando il pecorino con l'amido della pasta e il pepe.

Composizione: Tonnarelli o spaghetti, Pecorino Romano DOP stagionato, pepe nero in grani.

Preparazione: Si macina abbondante pepe nero in grani e lo si tosta in padella. Si cuoce la pasta in poca acqua leggermente salata. A parte, si crea una pasta densa con il pecorino grattugiato e un po' d'acqua di cottura fredda. Si scola la pasta al dente direttamente nella padella con il pepe, si aggiunge la crema di pecorino e si manteca energicamente a fuoco spento, aggiungendo altra acqua di cottura se necessario, fino a ottenere una salsa cremosa.

Bucatini all'Amatriciana

Tipico di: Amatrice (RI), ma piatto fondamentale della tradizione romana.

Un condimento robusto e saporito a base di guanciale, pomodoro e pecorino. Il nome deriva da **Amatrice**, a Roma che ha trovato la sua consacrazione come uno dei quattro pilastri della cucina capitolina.

Composizione: Bucatini o spaghetti, guanciale di Amatrice, pomodori pelati, peperoncino, Pecorino Romano DOP, vino bianco secco.

Preparazione: Si taglia il guanciale a listarelle e lo si fa soffriggere in padella finché il grasso non diventa trasparente e la parte magra croccante. Si sfuma con vino bianco, si toglie il guanciale e si aggiungono i pomodori pelati e il peperoncino nel grasso rimasto. Si cuoce il sugo, si sala, e infine si unisce il guanciale. Si condisce la pasta e si completa con abbondante pecorino grattugiato.

Coda alla Vaccinara

Tipico di: Roma (Rione Testaccio).

La **Coda alla Vaccinara** è la Regina del "quinto quarto", è un piatto sontuoso nato dalla necessità di valorizzare i tagli meno pregiati. La coda di bue viene stufata per ore fino a diventare tenerissima, in un sugo denso e aromatico.

Composizione: Coda di bue, sedano, carote, cipolla, pomodori pelati, guanciale o lardo, vino bianco o rosso, pinoli, uvetta, a volte cacao amaro.

Preparazione: I pezzi di coda vengono prima sbollentati e poi rosolati in un soffritto di verdure e lardo/guanciale. Si sfuma con il vino e si aggiunge il pomodoro. La cottura è lentissima, a fuoco dolce, per diverse ore. Verso la fine, si aggiunge il sedano a pezzi (precedentemente sbollentato), pinoli, uvetta e, secondo alcune ricette, una spolverata di cacao amaro per bilanciare l'acidità del pomodoro. La carne deve staccarsi dall'osso.

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 Roma: Piazza San Giovanni in Laterano, 4, 00184 Roma RM. Regione ecclesiastica Lazio. <https://www.diocesidiroma.it/>
4. Diocesi di Porto-Santa Rufina: Via del Cenacolo, 53, 00123 Roma RM. Regione ecclesiastica Lazio. <https://www.diocesiportosantarufina.it/>
5. Basilica di San Clemente, Sito Ufficiale, accesso 2025. <https://basilicasanclemente.com/>
6. iubilaeum 2025 - Sito Ufficiale del Giubileo 2025 "Pellegrini di Speranza", accesso 2025. <https://www.iubilaeum2025.va/>
7. Arcibasilica Papale di San Giovanni in Laterano, Sito Ufficiale, accesso 2025. <https://www.basilicasangiovanni.va/it.html>
8. Basilica Papale di Santa Maria Maggiore, Sito Ufficiale, accesso 2025. <https://www.basilicasantamariamaggiore.va/it.html>
9. Basilica di Santa Croce in Gerusalemme, Sito Ufficiale, accesso 2025. <https://www.santacroceroma.it/it/>
10. Vatican.va - Sito Ufficiale della Santa Sede, accesso 2025. <https://www.vatican.va/>

Enti Locali e Turistici:

11. Turismo Roma, Sito Ufficiale del Comune di Roma, accesso 2025. <https://www.turismoroma.it/>
12. Parco Regionale di Veio, accesso 2025. <http://www.parcodiveio.it/>
13. Opera Romana Pellegrinaggi, accesso 2025. <https://www.operaromanapellegrinaggi.org/>
14. Movimento Lento (Sloways), accesso 2025. <https://www.movimentolento.it/>

Musei, Fondazioni Culturali e Consorzi di tutela:

15. Arsial - Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio, accesso 2025. <https://www.arsial.it/>
16. Roma Natura (Ente Regionale Gestione delle Aree Naturali Protette di Roma), accesso 2025.

Blog, Guide e Portali Specializzati:

17. From Blue to Green (Blog), accesso 2025. <https://frombluetogreen.com/>
18. Roma Segreta, Portale di storia e folklore romano, accesso 2025. <https://www.romasegreta.it/>
19. Oratorio di San Filippo Neri, Informazioni sul Giro delle Sette Chiese, accesso 2025. <https://www.oratoriosanfilippo.org/>
20. Rome Reports, agenzia di stampa specializzata sul Vaticano, accesso 2025. <https://www.romereports.com/>
21. WikiLOC, Percorsi nel mondo, accesso 2025, <https://it.wikiloc.com/>

Fonti Storiche e Accademiche:

22. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
23. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
24. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.
25. Archivi storici e guide del Touring Club Italiano.

Riferimenti Generali e Crediti:

26. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
27. Wikipedia e le sue fonti correlate per riferimenti incrociati <https://www.wikipedia.org/>
28. 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).

