



# Via Appia - 'Via Francigena des Südens'

## Von Rom nach Formia

*Auf der Via Appia durch das südliche Lazio: Colli Albani, Monti Lepini, Terracina, Fondi, Gaeta & Formia*



## REISEBESCHREIBUNG 2023

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## KURZBESCHREIBUNG

***Auf den Spuren der Via Appia, eine der ältesten Verbindungsstrassen Europas in der Römerzeit und im Mittelalter, wandern Sie im Süden der Regio Lazio von Ort zu Ort bis nach Formia, das direkt an der Küste gelegen ist.***

*Der erste Teil der Via Appia gilt aufgrund seiner Fülle an historischen Zeugnissen als Höhepunkt der gesamten Route. Die Straße war jahrhundertlang das Rückgrat des römischen Straßensystems und das Tor zu den Kolonien im südlichen und östlichen Mittelmeerraum. Ursprünglich war die Via Appia ein Transportweg für Soldaten und Händler. Im Mittelalter wurde die Straße stark von Pilgern genutzt, die von der Heiligen Stadt Rom über Brindisi ins Heilige Land unterwegs waren.*

*Der Startpunkt Ihrer Wanderreise ist mitten im Herzen von Rom: Wenn Sie die 'religiöse' Via Francigena wandern, starten Sie am Vatikan. Wenn Sie die Via Appia wandern, starten Sie am Forum Romanum oder am Kolosseum. Auf Ihrer Wanderroute ist die faszinierende, tausendjährige Geschichte dieser Gegend immer noch lebendig. Sie folgen nicht nur einem mittelalterlichen Pilgerweg sondern wandern auf bis heute genutzten, antiken Straßen durch das Kernland des römischen Imperiums. Zwischen Rom und Neapel lassen sich immer noch Spuren der römischen Zivilisation finden. Unterwegs kommen Sie zudem durch wunderschöne mittelalterliche Städte, vorbei an beeindruckenden Renaissancepalästen - allen voran dem Papstpalast in Castel Gandolfo - herrlichen Gärten und Stätten aus der vorrömischen Zeit.*

*Während der ersten Tourtage wandern Sie durch die Colli Romani, die römischen Hügel vulkanischen Ursprungs mit einigen wunderschönen Kraterseen. Dann führt die Route weiter die Kalksteinberge der Monti Lepini, hoch über der Ebene, die einst ein Sumpfsgebiet war. Vor etwa einem Jahrhundert war die Malaria hier stark verbreitet. Von den Monti Lepini steigen Sie hinab zur beeindruckenden Abtei Fossanova. Nach der atemberaubenden Überschreitung des Campo Soriano geht es dann hinunter zur Küste von Terracina, wo die Via Appia mitten im Stadtzentrum im Original bewundert werden kann!*

*Die letzte Etappe führt vorbei an der Abtei San Magno, über die Ebene des römischen Fondi, in die mittelalterliche Stadt Itri bis zum Endpunkt der Via Appia / Via Francigena: die Küstenstadt Formia. Wenn Sie die Küstengenerie noch länger genießen und gleichzeitig noch etwas tiefer in die römische Geschichte eintauchen möchten, können Sie einige Extratage 'auf den Spuren des Odysseus' im mystischen Circeo Nationalpark oder im malerischen Sperlonga verbringen.*

*Auf Ihrer lernen Sie das Beste aus beiden Welten kennen: Sie folgen nicht immer exakt der Via Appia (die verkehrsreichen Abschnitte haben wir nicht miteinbezogen) sowie der 'offiziellen' Via Francigena, da die Originalroute viele interessante Sehenswürdigkeiten und Orte auslässt. Unsere Version besteht aus zehn Etappen, die jedoch zusätzlich variiert werden können. Alle Details auf Anfrage.*



***Bitte beachten Sie:*** Dies ist eine mittelschwere Tour, die für erfahrene Wanderer geeignet ist, die über eine allgemein gute Kondition verfügen. Sie wandern hauptsächlich auf gut ausgebauten Wanderwegen und kleinen Landstraßen sowie stellenweise auf abschüssigem Gelände. Durchschnittliche Gehzeit: ca. 5-7 Std. pro Tag.



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## REISEVERLAUF

### Extratag

Die faszinierende Weltstadt Rom ist der Startpunkt der südlichen Via Francigena sowie der Endpunkt der aus Nordeuropa kommenden Via Francigena. Wir empfehlen Ihnen unbedingt einen Extratag zur Besichtigung Roms einzuplanen. Gerne geben wir Ihnen Tipps für die besten Stadtrundgänge, einschl. dem Stadtrundgang ab dem Petersdom (Endpunkt der nordeuropäischen Via Francigena) bis zum Tor der Via Appia im Süden Roms. Von dort startet dann Ihre Wandertour auf der 'Via Francigena del Sud'.

#### Hotel\*\*\* - Rom

Entfernung: etwa 10 km. Gehzeit: 3-4 Std. (mehrere Optionen)

### Tag 1 – Individuelle Anreise

Ankunft in Rom. Je nach Ankunftszeit können Sie eine Besichtigungstour durch die Metropole machen.

#### Hotel\*\*\* - Rom

Gehzeit: 1 Std. + Besichtigungszeit

### Tag 2 – Auf der Appia Antica von Rom nach Castel Gandolfo

Heute startet Ihre erste spannende Etappe auf der Via Francigena del Sud (empfohlener Startpunkt: Kolosseum). Sie folgen der römischen Via Appia und entdecken einige der berühmtesten Bauten der Welt, eine echte Wanderung durch die Geschichte! Vom Stadtzentrum Roms wandern Sie nach Süden zur Porta San Sebastiano, eines der alten römischen Stadttore. Ab hier folgen Sie der Via Appia Antica auf dem antiken Straßenpflaster aus Rom hinaus durch eine einzigartige Landschaft. Auf den ersten 10 km kreuzen antike Zeugnisse der glorreichen Vergangenheit Roms Ihren Weg, wie u.a. Geta's Grab, die Grabstätte von Priscilla und das Mausoleum der Cecilia Metella. Schließlich erreichen Sie die Stadt Frattocchie. Hier verlassen Sie die antike Via Consular und wandern weiter nach Castel Gandolfo, die hoch oben auf einem Hügel gelegene Sommerresidenz der Päpste und Ihr heutiger Zielort.

#### B&B - Castel Gandolfo

Entfernung: 20-26 km. (je nach Startpunkt). Gehzeit: 5-7 Std. + Besichtigungszeit. Höhenunterschied: + 450 m / - 50 m

### Tag 3 – Von Castel Gandolfo nach Velletri

Von der historischen Altstadt in Castel Gandolfo folgen Sie der Via Pio XI und der Via Galleria di Sopra und genießen dabei eine herrliche Aussicht auf den Lago Albano und die Wälder. Am römischen Amphitheater gehen sie nach rechts in Richtung des Zentrums von Albano Laziale. Von dort wandern Sie durch dichten Wald am Lago Albano entlang. An einigen Stellen auf dem Wanderpfad treffen Sie auf die antiken Überreste eines (vermutlich) Kanalsystems in opus reticulatum (diamantförmige Ziegel aus Tuffstein). Nach 5 km treffen Sie auf die Provinzstraße und folgen hier erneut einem Waldpfad in Richtung Nermi, am gleichnamigen See gelegen. Es geht dann parallel zur Provinzstraße weiter nach Süden. In Clivo Formello biegen Sie nach links und wandern für 5 km durch den Wald bis nach Velletri. Hier erreichen Sie schließlich Ihr zentral gelegenes Hotel.

#### B&B - Velletri

Entfernung: 20 km. Gehzeit: 5,5 Std. + Besichtigungszeit. Höhenunterschied: + 450 m / - 500 m

### Tag 4 – Von Velletri nach Cori

Nach einem entspannten Frühstück wandern Sie von Velletri nach Osten. Hier gibt es zwei Routen entlang der Via Francigena, einschl. der antiken Via Appia, hinunter auf die Ebene. Wir empfehlen die Route in die wunderschönen Monti Lepini. Der erste Streckenabschnitt erfolgt entlang der Via Ferruccio Parri und Via delle Corti. Sie verlassen Velletri und wandern in Richtung Via di Cori und SP3. Sie kommen am Lago Giulianello vorbei und durchqueren die gleichnamige Stadt. Dann wandern Sie auf einem malerischen Weg durch die Colle Illirio, vorbei an



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



verschlafenen Gehöften. Schließlich erreichen Sie die antike Stadt Cori mit dem atemberaubenden Herkulestempel am Berghang, Ihr heutiges Tagesziel.

### **B&B - Cori**

*Entfernung: 22-25 km. Gehzeit: 4-6 Std. + Besichtigungszeit. Höhenunterschied: + 350 m/- 300 m*

### **Tag 5 – Von Cori nach Norma, vorbei an Ninfa und der Abtei von Valvisciolo nach Sermoneta**

Die heutige Etappe führt Sie durch einen der sehenswertesten Landstriche der Region Lazio. Sie wandern durch die Hochebenen sowie am Rande der Monti Lepini entlang. Vom auf einem Hügel gelegenen Norma wandern Sie auf einem antiken, gepflasterten Weg hinunter bis zur Provinzstraße. Nächstes Ziel ist dann die Zisterzienserabtei Valvisciolo, ein wunderbares Beispiel der romanisch-gotischen Architektur. Danach folgen Sie der Via Vigna Riccelli und der Via Sermoneta. Ein antiker Weg führt Sie hinauf in die Hügel bis ins wunderschöne mittelalterliche Dorf Sermoneta. Sie schlendern durch die historischen Gassen der Altstadt bis zum imposanten herrschaftlichen Schloss Caetani mit seinen mächtigen Wällen.

### **B&B - Sermoneta**

*Entfernung: 17-24 km. Gehzeit: 5-7 Std. Höhenunterschied: + 250 (550) m/- 400 (700) m*

### **Tag 6 – Von Sermoneta nach Sezze (mit Zusatzroute durch Bassiano)**

Heute steht nur eine kurze Wanderung auf dem Programm, es gibt jedoch auch eine lange Variante: die herrliche Rundwanderung durch das historische Dorf Bassiano. Am Ortsausgang von Sermoneta führt Sie ein Feldweg durch die Hügel. Auf dem Weg nach Sezze, von wo aus Sie die Ebene bis zur mystischen Landspitze Circeo überblicken können, eröffnet sich Ihnen eine idyllische Landschaft mit Sonnenblumenfeldern und grasenden Rinderherden. Der Legende nach wurde die Stadt Sezze von Herkules gegründet, der dort nach der Eroberung der Laistrygonen, vorbeikam. Die Stadt hatte ihren lateinischen Ursprung vermutlich im Gebiet von Volschi und wurde dann der direkten Kontrolle Roms unterstellt. Zwischen Sezze und den Nachbarstädten kam es zu unzähligen Schlachten, vor allem gegen Priverno. Daher wurde Sezze unter den Römern zur befestigten Stadt. Im Jahre 382 v. Chr. wurde Sezze lateinische Kolonie. Nach der heutigen Etappe empfehlen wir den Besuch im archäologischen Museum der Stadt.

### **B&B - Sezze**

*Entfernung: 15-24 km. Gehzeit: 5-8 Std. Höhenunterschied: + 350 (700) m/- 300 (650) m*

### **Tag 7 – Von Sezze nach Fossanova**

Auf der heutigen (kurzen) Wanderung gibt es unterwegs viel Interessantes zu entdecken! Am Ortsausgang von Sezze wandern Sie am Berghang entlang. Sie genießen herrliche Aussichten über die Ebene der Provinz Latina bis zur Tyrrhenischen Küste. Nach etwa 3 km erreichen Sie die Stadt Madonna del Colle, von wo aus die Route weiter durch die Buschlandschaft führt. Nach 1 km treffen Sie auf die gepflasterte Via Sorana. Dann wandern Sie entlang eines Kanals durch die Dörfer der städtischen Gemeinden Colle Rotondo und Ceriara bis zur Stadt Proverno. Es folgt der kurze Abstieg hinunter zur wunderschönen Abtei Fossanova, die Sie bereits aus der Ferne erblicken können. Die Zisterzienserabtei wurde im 12. Jh. im gotischen Stil erbaut und ist definitiv eine Besichtigung wert (auf Anfrage kann man hier auch übernachten). Nach dem Besuch der Abtei sind es nur noch wenige Kilometer bis zu Ihrer Unterkunft in der Nähe des Dorfes Sonnino.

### **Agriturismo - Fossanova/Sonnino**

*Entfernung: 21-25 km. Gehzeit: 6-7 Std. Höhenunterschied: + 100 m/- 400 m*

### **Tag 8 – Von Fossanova in die Berge von Sonnino und hinunter nach Terracina**

Nach dem Frühstück beginnen Sie den langsamen Aufstieg ins malerische Dorf Sonnino. Nach einem kurzen Rundgang und einer Kaffeepause wandern Sie weiter durch eine traumhafte Berglandschaft, Wälder und unberührte Natur. Hierbei haben Sie heute zwei Optionen: Entweder Sie wandern auf direktem Weg nach Monte San Biagio



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)





**Extra: Rundwanderung durch Sperlonga**

An der Küste, direkt unterhalb von Fondi und Itri, liegt das schöne Sperlonga, ein weiß gekalktes Dorf auf einer Landzunge, umgeben von Sandstränden. Sperlonga ist nicht nur bekannt für seine mittelalterliche Altstadt und die herrlichen Strände, sondern vor allem für die nahegelegene Villa des römischen Kaisers Tiberius sowie das Museum, in dem die Odysseus-Sage auf riesigen Marmorstatuen dargestellt ist. Es gibt eine Wanderroute nach Sperlonga oder man verbringt hier einen Extratag zum Entspannen, inklusive leichtem Strandspaziergang zur Tiberius-Villa.

**Hotel\*\*\* - Sperlonga**

Entfernung: 21 km. Gehzeit: 5,5 Std. + Besichtigungszeit

**Tag 10 – Vom römischen Fondi ins mittelalterliche Itri**

Nach dem Frühstück wandern Sie hinunter in die Stadt Fondi. Nehmen Sie sich hier etwas Zeit zur Besichtigung des römischen Stadtzentrums und des kleinen Museums an der Via Francigena. Die Route folgt dann ungefähr den Spuren der Via Appia. Nach einem verkehrsreichen Abschnitt geht es wieder in die Berge und Sie wandern auf einem der schönsten Abschnitte der Via Appia. Das heutige Tagesziel ist die mittelalterliche Stadt Itri mit der beeindruckenden Festung. Sie übernachten in einem schönen B&B im Stadtzentrum und können die Altstadt besichtigen. Die Gegend ist bekannt für ihre delikaten Tafeloliven, die Sie bei einem erfrischenden Aperitif auf jeden Fall probieren sollten. Am Abend können Sie in eines der zahlreichen Restaurants vor Ort einkehren.

**B&B - Itri**

Entfernung 15 km. Gehzeit: 4 Std. Höhenunterschied: + 300 m/- 150 m

**Tag 11 – Von Itri hinunter zur Küste bei Gaeta oder Formia**

An Ihrem letzten Tourtag wandern Sie von der Stadt Itri hinunter zum Meer. Die kürzeste Route führt direkt nach Formia, ein Hauptknotenpunkt an der Bahnlinie zwischen Neapel und Rom. Wir empfehlen jedoch den Abstecher in die wunderschöne Stadt Gaeta. Das mittelalterliche Gaeta mit seiner imposanten Festung und herrlichen Wanderwegen durch das Naturschutzgebiet Monte Orlando bietet ein herrliches Panorama über das Mittelmeer sowie zahlreiche historische Zeugnisse aus der Römerzeit. Auch in Formia finden Sie ein sehr sehenswertes Stadtzentrum, das auf römischen Fundamenten errichtet wurde. Heute Abend haben Sie dann die Möglichkeit entweder in Formia oder Gaeta zu übernachten.

**Hotel\*\*\* /\*\*\*\* - Formia/Gaeta**

Entfernung: 15-25 km. Gehzeit: 4-7 Std. Höhenunterschied: + 50 (250) m/- 200 (400) m

**Tag 12 – Individuelle Abreise**

Tourende. Von Formia können Sie mit dem Zug zurück nach Rom (oder anderen Zielort) fahren.



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## TOUR DETAILS

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Sie übernachten in hübschen, familiengeführten Hotels (normalerweise 2/3-Sterne; 4/5- Sterne auf Anfrage) und komfortablen Agriturismen. Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Das Abendessen ist nicht im Reisepreis enthalten. Sie haben jedoch eine große Auswahl an Restaurants in der Umgebung. Sie können auch in Ihrer Unterkunft nach einigen guten Tipps fragen.

Lunchpakete sind nicht im Reisepreis enthalten, aber Sie können diese auf Anfrage in Ihrer Unterkunft bestellen. Proviant können Sie auch in den Dörfern auf der Wanderroute einkaufen oder unterwegs in einem Restaurant zu Mittag essen.

### LEISTUNGEN

- 1 Übernachtung in Rom – ÜF
- 1 Übernachtung in Castel Gandolfo – ÜF
- 1 Übernachtung in Velletri – ÜF
- 1 Übernachtung in Cori – ÜF
- 1 Übernachtung in Sermoneta – ÜF
- 1 Übernachtung in Sezze Romano – ÜF
- 1 Übernachtung in Fossanova/Sonnino – ÜF
- 1 Übernachtung in Terracina – ÜF
- 1 Übernachtung in S. Magno/Fondi – ÜF
- 1 Übernachtung in Itri – ÜF (je nach Wunsch kann dies ausgelassen und direkt nach Gaeta gewandert werden)
- 1 Übernachtung in Gaeta - ÜF
- 1 Übernachtung in Formia – ÜF
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen und touristischen Informationen
- Wanderkarten mit Maßstab 1:25.000 oder besser
- GPS-Tracks für jeden Tag
- 24h Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Reise
- Gepäcktransfer

### NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Ortstaxe
- Visa & Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Programm aufgeführt sind
- Zusätzliche Touren oder andere Aktivitäten
- Trinkgelder
- Ausgaben persönlicher Natur



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## ANKUNFT & ABREISE

**Ankunft:** Die Tour beginnt in Rom. In Rom gibt es zwei internationale Flughäfen und regelmässige Zugverbindungen mit anderen italienischen Städten.

**Abreise:** Die Tour endet nach dem Frühstück in Formia, auf halber Strecke zwischen Rom und Neapel gelegen. Von Formia gibt es regelmäßige Zugverbindungen in beide Städte mit jeweils internationalem Flughafen. Ebenso gibt es regelmäßige Zugverbindungen mit anderen italienischen Städten.

## ANFORDERUNGSPROFIL

**Mittelschwer (3):** Hauptsächlich leichte bis mittelschwere Wanderungen. Einige lange Etappen mit steilen Aufstiegen auf unbefestigten Wegen. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

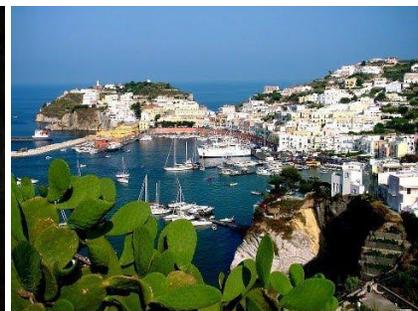
**Fitness:** Ein hohes Maß an Fitness und Kondition ist erforderlich. Sie sollten in der Lage sein bis zu 7 Stunden pro Tag auch bei hoher Sonneneinstrahlung oder auf staubigen und steinigen Wegen zu wandern.

*Bitte beachten Sie: Im Sommer kann das Wandern durch die Hitze deutlich erschwert werden. Wir raten daher davon ab, diese Reise im Zeitraum zwischen dem 14. Juli und dem 20. August zu buchen.*

## WANDERWEGE & WEGMARKIERUNGEN

**Wanderwege:** Die meisten Wanderwege sind recht gut erhalten. Sie folgen hauptsächlich der gut erhaltenen, offiziellen Route der Via Francigena. Ein großer Teil der Route verläuft entlang der sogenannten *strade bianche* (unbefestigte Wege), leicht zu folgen und generell in gutem Zustand. Unsere Routenbeschreibung wird regelmäßig aktualisiert – ein Feedback Ihrerseits bezüglich des Zustands der Wanderwege wäre uns eine große Hilfe!

**Wegmarkierungen:** Die meisten Wanderwege sind mit der Beschilderung „Via Francigena“ markiert. Gelegentlich folgen Sie jedoch nicht der markierten Route, sondern den speziell von uns geplanten (interessanteren) Routen. Folgen Sie daher bitte stets den beigefügten Routenbeschreibungen und Wanderkarten. Mit diesem Material ist es immer möglich die Wege zu finden.



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



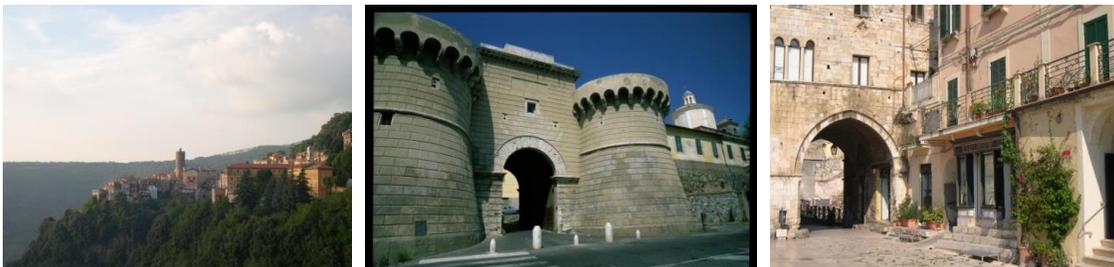
## REISEVARIANTEN

Es ist möglich, in allen Unterkünften der Tour zusätzliche Übernachtungen zu buchen. Aufgrund der Fülle an Sehenswürdigkeiten, empfehlen wir besonders eine zusätzliche Übernachtung in **Rom**.

Am Ende der Tour können Sie auch eine zusätzliche Übernachtung in **Gaeta**, in der Nähe von Formia, einplanen. Die malerische alte Stadt verfügt auch über einige schöne Strände. Details und Preise auf Anfrage.

Die Tour kann auch mit einer zusätzlichen Wanderroute durch den **Circeo Nationalpark**, ein atemberaubendes Felsengebiet zwischen Meer und Ebene gelegen, mit zahlreichen römischen Überresten. Auch ein Extratag in Sperlonga ist empfehlenswert. m Aufenthalt in einem idyllischen Agriturismo auf dem Land verlängert werden. Mehrere hervorragende Unterkünfte verfügbar. Details und Preise auf Anfrage.

Längere & kürzere Tourvarianten sowie geführte Wanderungen möglich. Preise auf Anfrage.



© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.

