



## "Gruppo dei Dodici - ODV"

Associazione per la promozione Storico-Culturale  
dei Cammini sulla via "Francigena nel sud"

### **SENTIERI DELLA VIA FRANCIGENA REGIONE LAZIO – DA ROMA A TEANO**

#### **Tappa n° 4**

#### **Cori–Norma–Sermoneta**

Località di partenza:	Cori – Piazza Signina
Località di arrivo:	Sermoneta – Piazza del Popolo
Accesso al punto di partenza:	Stazione FS di Cisterna di Latina e/o Velletri e Autolinee Regionali
Lunghezza complessiva	Km 19,8
Modalità di percorrenza:	A piedi
Tempi medi di percorrenza:	5,0 h (4 Km/h)
Difficoltà:	T/E (Turistico/Escursionistico)
Principali punti di interesse:	Norba, Norma, Abbazia di Valvisciolo
Note:	
Links utili	(solo nella modalità del sito)
Scarica traccia	LINK su: <a href="http://www.gruppodeidodici.eu">www.gruppodeidodici.eu</a>

#### Breve descrizione del percorso

**Norba latina**, fu un'antica città sui monti Lepini, in posizione dominante sulla pianura pontina a sud di Roma, presso l'attuale Norma. Secondo l'etimologia proposta dal linguista Giacomo Devoto, il toponimo Norba avrebbe il significato di "città forte". L'appellativo "latina" è usualmente impiegato per distinguere la città dalla coeva Norba apula, che sorgeva in Apulia. Dionigi di Alicarnasso parla di Norba come una città latina ('Storia di Roma arcaica' lib. VII,XIII) che tra il 501 e il 496 a.C. partecipò con la Lega Latina alla guerra contro Roma nella battaglia del lago Regillo; il conflitto avvenne per riporre sul trono di Roma Tarquinio il Superbo, che trovò nel genero Ottavio Mamilio di Tusculum, città-guida della lega latina, un valido alleato. Il conflitto fu una disfatta per le città latine confederate e nel 492 a.C. i romani inviarono nuovi coloni a Norba. Grazie alla sua posizione geografica e alle maestose mura difensive Norba divenne un avamposto pressoché inespugnabile per i popoli ostili a Roma come Privernati, Setini e Fondani; nel corso della seconda guerra punica la città accolse come ostaggi numerosi militari cartaginesi. Durante la guerra civile tra Gaio Mario e Silla (88-82 a.C.) Norba si schierò apertamente con il primo. Gli abitanti di Norba, assediati dalle truppe sillane, piuttosto che cadere nelle mani del nemico preferirono incendiare le loro case e uccidersi. Così racconta la fine di Norba lo storico Appiano di Alessandria. Sebbene in seguito ricostruita, perse rapidamente importanza e Plinio il Vecchio la cita nel suo elenco delle città del Latium vetus ai suoi tempi (I secolo d.C.) scomparse. Dopo la distruzione sillana, parte della popolazione di Norba si trasferì nella sottostante città di Ninfa, che divenne piuttosto importante, per poi decadere a sua volta a causa della malaria. Altri esuli fondarono invece in Spagna Norba Caesarina (l'attuale Càceres). Nel corso del Medioevo, tuttavia, alcune strutture della Norba antica furono riutilizzate come chiese cristiane, come nel caso di un tempio dell'Acropoli Minore e del santuario di Giunone Lucina. Anche nell'area della grande Acropoli furono rintracciati elementi che testimoniavano una occupazione del sito in età altomedievale. Il nome della moderna Norma apparve nei documenti ufficiali solo nel corso dell'VIII secolo d.C., quando Ninfa e Norma furono donate a papa Zaccaria da parte dell'imperatore bizantino Costantino Copronimo. La moderna Norma ebbe forse il suo primo nucleo nel cosiddetto vicolo, un sobborgo della vecchia città romana ormai disabitata. È probabile che accanto alla nascita della cittadina medievale, parte della vecchia città romana sia stata riutilizzata appunto per scopi religiosi.

**Norma** sorge sui Monti Lepini (e fa parte della comunità montana omonima), praticamente sopra una parete rocciosa scoscesa da cui è possibile ammirare l'Agro pontino e soprattutto l'Oasi di Ninfa. Come dimostrano gli scavi archeologici di Norba, essa fu distrutta dalle truppe di Silla, venne abbandonata e mai più ricostruita. I pochissimi abitanti superstiti si spostarono sull'attuale sito, e nel corso dei secoli venne a costituirsi l'abitato di Norma. *Siti di interesse: scavi archeologici di Norba; chiesa dell'Annunziata; Santuario della Madonna del Rifugio; Il Museo del cioccolato.*



## "Gruppo dei Dodici - ODV"

Associazione per la promozione Storico-Culturale  
dei Cammini sulla via "Francigena nel sud"

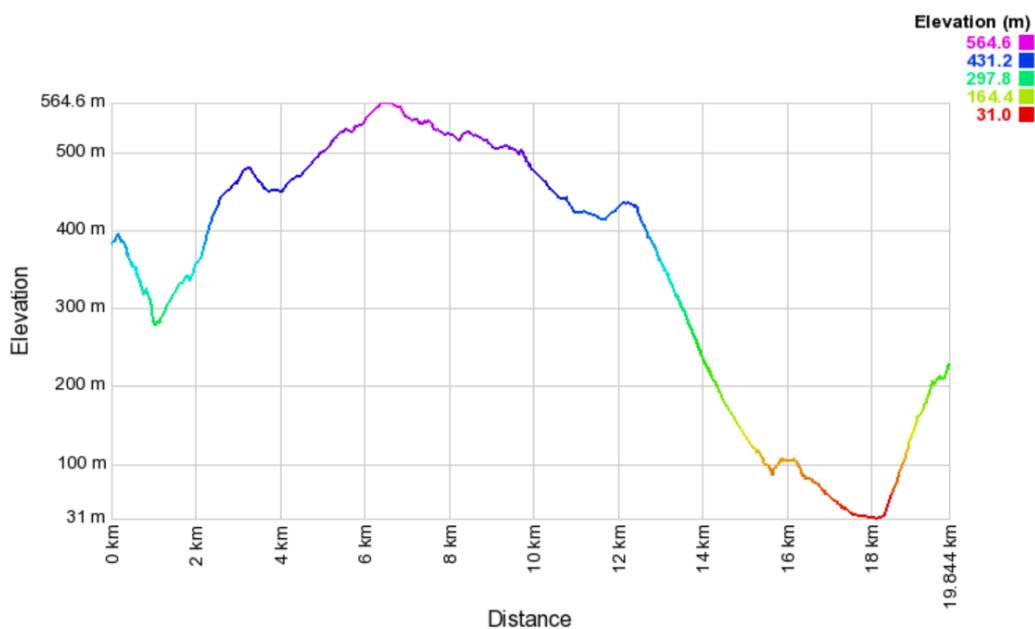
**L'abbazia di Valvisciolo** si trova in provincia di Latina, fra Sermoneta, l'oasi di Ninfa e Latina Scalo. Edificata in rigoroso stile romanico-gotico-cistercense è uno dei massimi capolavori del genere della provincia dopo l'abbazia di Fossanova. La tradizione vuole che questa abbazia sia stata fondata nel XII secolo da monaci greci e sia stata occupata e restaurata dai Templari nel XIII secolo. Quando nel XIV secolo questo ordine venne disciolto subentrarono i Cistercensi. Gli indizi della presenza Templare sono costituiti da alcune caratteristiche croci: nel primo gradone del pavimento della chiesa, nel soffitto del chiostro e quella più famosa di tutte scolpita nella parte sinistra dell'occhio centrale del rosone, venuta alla luce nei restauri di inizio secolo. Papa Pio IX fece due importanti visite all'abbazia nel 1863 e nel 1865. Fu per volere di Pio IX che l'abbazia divenne priorato conventuale dipendente dalla congregazione di Casamari.

**Sermoneta** è un comune italiano di 10 134 abitanti della provincia di Latina nel Lazio. Il territorio comunale si estende tra l'agro Pontino e i monti Lepini. Il territorio di Sermoneta fu popolato già in epoca arcaica. Nel suo territorio, nei pressi dell'attuale Abbazia di Valvisciolo sorgeva l'antica città volsca di Sulmo, citata da Virgilio nell'Eneide. L'espansione delle paludi pontine e le invasioni dei Saraceni spinsero gli abitanti dell'antica Sulmo a trasferirsi nell'attuale Sermoneta, che viene citata con questo nome già nell'XI secolo. Lo sviluppo fiorente fu anche per via della fortunata posizione sulla via Pedemontana, arteria che aveva sostituito l'Appia nei collegamenti fra il Nord e il Sud dell'Italia. I sermonetani, per il controllo della strada e in particolare della dogana di passaggio, sconfissero prima la città di Ninfa quindi la confinante Sezze. A questo periodo risale il borgo medievale, perfettamente conservato, il Castello Caetani e il Duomo. Siti di interesse: *Abbazia di Valvisciolo; Chiesa di Santa Maria della Vittoria; Collegiata di Santa Maria Assunta in Cielo; Chiesa ed ex Convento di S. Francesco; Loggia dei Mercanti; Castello Caetani*. Con il suo spiccato aspetto medievale è un paese molto frequentato dai turisti, anche per via del Castello Caetani nonché per la sua vicinanza al Giardino di Ninfa, importantissima oasi naturalistica di proprietà della Fondazione Caetani.

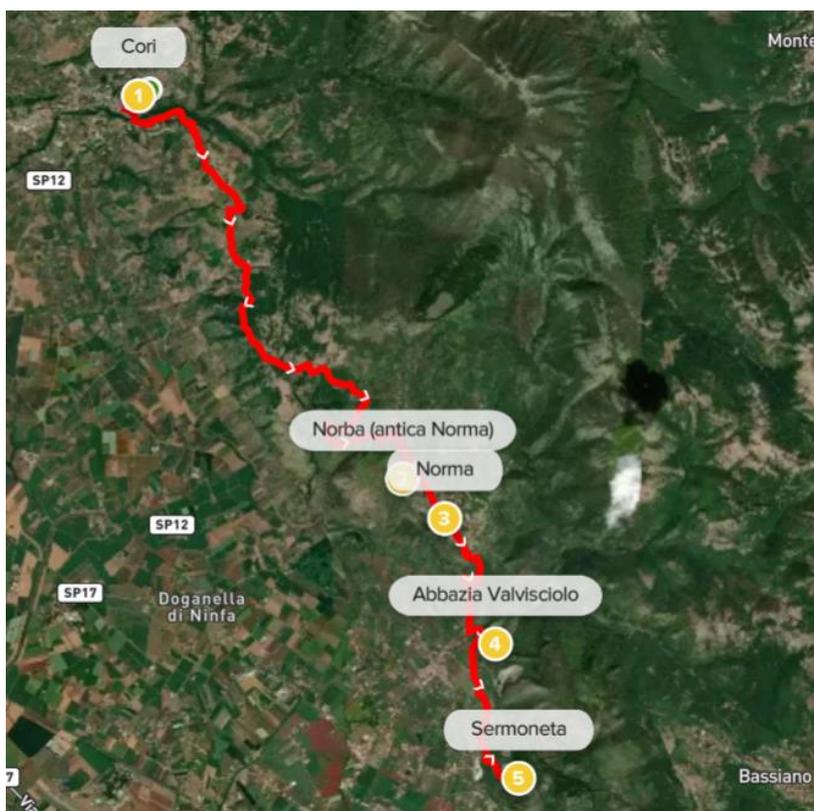
### Il cammino in breve:

Usciamo da Cori partendo da Piazza Signina in direzione di via della Repubblica e percorriamola per circa 500 metri. All'incrocio con via dei Lavoratori, sulla sinistra, troviamo una stradina con delle scalette denominata Vicolo Straccia. Percorrendolo solo per poche decine di metri ci permetterà di arrivare su via Don Giovanni Minzoni. Di fronte a noi prosegue Vicolo Straccia, incamminiamoci qui fino a quando incrociamo via Del Pozzo. Qui giriamo a sinistra e seguiamo fino ad arrivare in prossimità della Chiesa di San Michele. Di fronte al piazzale della chiesa c'è il Vicolo dello Scoglio, prendiamolo e seguiamolo fino a Piazza Ninfina. Superiamo il ponticello che si trova su via Fuori Porta Ninfina e subito dopo giriamo a sinistra verso via Delle Case. Su questa strada potremmo notare che, man mano che ci avvieremo, l'abitato intorno a noi andrà diradandosi fino a scomparire del tutto. La strada dapprima asfaltata passa ad avere un fondo in cemento per poi diventare sterrato. Dopo aver camminato per circa 2.8 Km arriveremo ad un incrocio, qui giriamo a destra. Qualche decina di metri e all'altezza di un nuovo incrocio giriamo ancora a destra. Ancora qualche decina di metri e al bivio giriamo a sinistra, verso via Passeggiata San Giovanni (via per Norma). Restiamo su questa strada per circa 8,5 Km ammirando lo splendido panorama che ci offre. Potremmo spaziare lo sguardo tra la campagna romana, quella pontina e, sullo sfondo, deliziarci con la vista del mare e le isole. Al termine di Via Passeggiata San Giovanni passeremo prima accanto all'ingresso dell'antica Norba e dopo qualche centinaio di metri giungeremo nel centro di **Norma**. Usciamo dal paese proseguendo su via Delle Svolte al termine della quale, sulla destra, si apre un sentiero che ci farà scendere di quota. Nello scendere restiamo sempre sul sentiero principale evitando di prendere un paio di sentieri che si diramano da questo. Il sentiero ci porterà, dopo circa 1.5 Km su via Norbana (SP20). Giriamo a sinistra e incamminiamoci per circa 1 Km, in discesa, e all'altezza di un tornante che gira a destra, seguiamo dritti su un sentiero che ci porterà su via Ninfina (SP17). Seguiamo questa strada girando a sinistra e dopo qualche centinaio di metri, dopo un curvone a destra ci troveremo ad un bivio. Proseguiamo sulla strada che sale a sinistra e dopo poco giriamo a destra, seguendo le indicazioni, che ci porteranno sul piazzale **dell'Abbazia di Valvisciolo**. Dopo la visita usciamo dall'Abbazia prendendo la stessa strada che abbiamo utilizzato per entrarci. Giunti al bivio giriamo a sinistra e seguiamo il nostro cammino sulla Via Francigena. Dopo 1 Km giungeremo ad un nuovo bivio, seguiamo prendendo la via di sinistra (via Vigna Ricelli) e attraversiamo la cosiddetta "Valle dell'Usignolo". Quando arriviamo ad incrociare la SP 24 giriamo a sinistra. Dopo circa 400 metri arriveremo ad un incrocio dove potremmo rifornirci d'acqua ad un fontanile sulla nostra sinistra. Fatto questo attraversiamo la strada andando dritti e di fronte a noi potremmo notare l'inizio di un sentiero (segnalato). Incamminiamoci su questo e seguendolo per circa 1 Km potremmo arrivare su via Giacomo Matteotti (a pochi passi dall'ostello San Nicola). Giriamo a destra e avanziamo ancora su via Giacomo Matteotti per qualche centinaio di metri, poi giriamo a sinistra verso via Bastione della Portella. Al suo termine giriamo a sinistra e arriviamo nel centro di **Sermoneta** attraverso via Girolamo Sicilante.

## Scheda altimetrica



Altitudine max: 557 m    Altitudine min: 20 m    Altitudine media: 313 m    Dislivello partenza/arrivo: 155 m    Dislivello min/max: 537



## Scheda riassuntiva

Nome Località	Quota	Distanza	Tempo	Diff.	Agibilità
Cori	386 m	0	-	-	-
Norba	420 m	11,5 Km	02:50 h	T	Si
Norma	432 m	12 Km	03:00 h	T	Si
Abbazia di Valvisciolo	80 m	15,5 Km	3:50 h	T	Si
Sermoneta	215 m	19,80	5:00 h	T	Si
<b>Totali</b>		<b>19,80 Km</b>	<b>5:00 h</b>	<b>T</b>	