



Benevento

EPT Benevento Via Nicola Sala, 31
Tel. 0824.319911 - 0824.319920 fax 0824.312309
info@eptbenevento.it
www.eptbenevento.it



La città di Benevento posta nell'entroterra della Regione Campania, posizionata tra i fiumi Sabato e Calore, ha un passato ricco di storia, ove suggestivi e splendidi monumenti sono la testimonianza secolari e secoli di gloriosi eventi. E' una città che può definirsi "museo a cielo aperto". Conosciuta come la città delle "Streghe" anche grazie al famoso liquore, la storia della magica città si sintetizza in tre periodi principali: Romano, Longobardo, Pontificio. Ogni periodo ha lasciato testimonianze storico - artistiche di notevole pregio. L'Arco Traiano, che si erge al centro della città, fu costruito tra il 114 e 117 d.c. in onore dell'Imperatore Traiano, posto all'inizio della Via Traiana che abbreviava il percorso da Benevento a

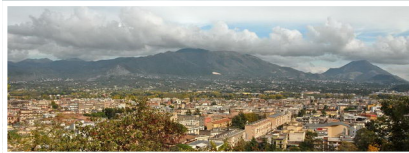


Brindisi; il Teatro Romano, voluto da Caracalla, famoso per la sua ottima acustica; l'Arco del Sacramento. Nel periodo Longobardo, a seguito della caduta del Regno di Pavia fu elevata a Principato da Arechi II che, amante delle arti e della cultura, realizzò numerose opere architettoniche, quali la chiesa di S.Sofia con il suo bellissimo chiostro, la "Civitas Nova" con le sue mura perimetrali. La fine della dominazione Longobarda segna il passaggio di Benevento al dominio Pontificio: testimonianze architettoniche di tale periodo sono la maestosa Rocca dei Rettori, il Duomo, Palazzo Paolo V, Basilica di S.Bartolomeo, la Basilica della Madonna delle Grazie. Con l'Unità d'Italia, Benevento fu liberata dal dominio Pontificio e con decreto 25 ottobre 1860 di Giorgio Pallavicini fu dichiarata Provincia d'Italia.



Cassino

Cassino Turismo Via San Marco, presso Museo Historiale
Tel. e fax 0776 26766 349 2603957 320 6926487
info@cassinoturismo.com
www.cassinoturismo.com

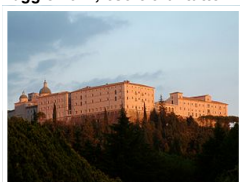


La città sorge sulle propaggini sud orientali del monte che ha il suo nome. E' bagnata dai fiumi Rapido e Gari. Quest'ultimo ha le sorgenti nel cuore antico della città, dove in tempi remoti veniva venerata la divinità delle acque Deluentinus. Sullo stesso fiume

Marco Terenzio Varrone costruì la sua famosa villa. La città fu fiorente in epoca romana col nome di Casinum: ebbe un anfiteatro, un teatro, diversi templi, terme nella villa di Varrone, due fori per il commercio e gli affari, un imponente acquedotto di oltre 22 km. Suntuose ville di potenti di Roma sorsero sparse sull'ampio territorio circostante. Sull'acropoli dell'antica Casinum sorse il più celebre monastero della cristianità, fondato da Benedetto da Norcia nell'anno 529 ove il santo patriarca scrisse la sua "Regola" che si irradiò in tutto il mondo occidentale creando le premesse per la nascita dell'Europa moderna. Nel



corso della sua storia subì più volte devastazioni da parte di truppe straniere: giorni terribili la città dovette vivere nel 1799 con l'arrivo delle armate francesi, che arrecarono morte e distruzioni. Nel 1863 la città abbandonò il nome S. Germano per quello attuale di Cassino. La tranquilla ma dignitosa vita di cittadina di provincia fu sconvolta e interrotta tragicamente nel 1944 dai bombardamenti anglo-americani: la città, con la sua abbazia, fu caposaldo della Linea Gustav. Per nove mesi, dal settembre 1943 al maggio 1944, eserciti di tutto il mondo, nella loro marcia verso Roma, fronteggiarono, senza esito e con ingenti perdite, l'accanita resistenza germanica attestata sui monti retrostanti l'abbazia di Montecassino. Furono effettuati bombardamenti a tappeto sul monastero (15 febbraio 1944) nella convinzione errata che ospitasse capisaldi tedeschi e su Cassino (15 marzo successivo) per snidare le micidiali postazioni nemiche. La distruzione fu totale, le perdite umane gravissime; per questo la città meritò l'appellativo di "Città Martire per la Pace" e fu decorata con Medaglia d'Oro al valor



Militare. Oggi Cassino ha l'aspetto e l'economia di una città moderna, dominata dalla maestosa mole di Montecassino e dalla Rocca Janula, fortificazione del sec. X costruita in difesa del monastero; lì, su un piccolo roccioso, si eleva il monumento per la pace, opera dello scultore Umberto Mastroianni.



Frosinone

EPT Benevento Via Nicola Sala, 31
Tel. 0824319911 - 0824319920 fax 0824.312309
info@eptbenevento.it
www.eptbenevento.it



Fiuggi

IAT Piazza Frascara, 4
Tel. 0775 515019 fax 0775 548604
www.comune.fiuggi.fr.it
iat.fiuggi@apt.frosinone



Fiuggi è una importante stazione termale, con un centro storico arroccato sulla collina (mt. 747 s.l.m.) e un moderno centro termale che si estende a valle immerso nel verde dei boschi di castagno. La conformazione urbanistica della parte più antica, conserva pressoché intatte le sue strutturazioni medioevali, con qualche torre delle mura di difesa che sboccia ancora qua e là tra le case e

presenta una struttura derivata da linee tra loro perpendicolari basate su cardine e sul decumano. Un insediamento probabilmente di origine romana o preromana. Di questo periodo romano, iniziato nella seconda metà del IV secolo a.C. si hanno però scarsissime notizie, come povera è la storiografia dell'alto medioevo. Nel 1088-1089 il papa Urbano II confermava al vescovo Pietro di Anagni il privilegio perenne su Fiuggi. I cittadini a quei tempi avevano l'obbligo di dare un tributo annuo alla Santa sede di 50 prosciutti, 20 soldi e 50 schiacciate all'olio in occasione delle feste natalizie. Questa tassa fu abolita nel 1421 da papa Martino V riconoscendo precarie le condizioni degli abitanti a seguito dell'incendio del Castello avvenuto alcuni anni prima. La fantasia popolare ha tessuto su questo episodio la leggenda secondo la quale il signorotto, che spadroneggiava nel paese tale Pietro Morgani, pretendeva gli amori delle giovani donzelle che gettava giù in un pozzo se non le trovava illibate; tale pozzo è detto ancora oggi "Pozzo della vergine". Secondo la leggenda questi soprusi durarono fino al giorno in cui Maria Terrinoni uccise con una stratagemma il signorotto per evitare che questi contaminasse sua figlia Gioconda.



Roma

Apt Roma Via Parigi, 11
Tel. 06488991 fax 064819316
www.turismoroma.it
turismo@comune.roma.it



È la città con la più alta concentrazione di beni storici e architettonici al mondo; il suo centro storico delimitato dal perimetro delle mura aureliane, sovrapposizione di testimonianze di quasi tre millenni, è espressione del patrimonio storico, artistico e culturale del mondo occidentale europeo e, nel 1980, insieme alle proprietà extraterritoriali della Santa Sede nella città e la basilica di San

Paolo fuori le mura, è stato inserito nella lista dei Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO. Roma, cuore della cristianità cattolica, è l'unica città al mondo ad ospitare al proprio interno uno stato straniero, l'enclave della Città del Vaticano: per tale motivo è spesso definita capitale di due Stati. Oltre il 16% dei beni culturali mondiali si trova a Roma (il 70% in tutta Italia).



Federazione Italiana Amici della Bicicletta ONLUS

La FIAB è una federazione ambientalista, che ha come finalità principale la diffusione della bicicletta quale mezzo di trasporto ecologico, in un quadro di riqualificazione dell'ambiente (urbano ed extraurbano). La Fiab promuove l'utilizzo della bicicletta come mezzo di trasporto semplice, economico ed ecologico. Tra gli scopi della Federazione è proporre, ricercare, valorizzare percorsi ciclabili con l'obiettivo di aumentare la sensibilità delle amministrazioni e della collettività verso tali tematiche ambientaliste. Info: www.fiabonlus.it

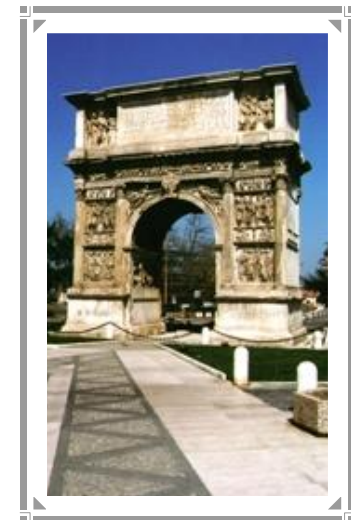


Bicitalia BI3 "Francigena del Sud" Tratto Benevento - Roma



Bicitalia

Eurovelo



Percorso suggestivo che, partendo dalla sannitica città di Benevento, segue il corso dell'antica via Lati-na e del più grande fiume del Mezzogiorno, attraversando fertili campagne tappezzate di vitigni ed ulivi. costeggiando luoghi millenari di spiritualità.





Bicitalia Eurovelo



EUROPEAN CYCLISTS' FEDERATION

PALESTRINA
 Museo archeologico prenestino
www.comune.paestrina.rm.it

Il Museo è ospitato nel palazzo Colonna Barberini di Palestrina, che occupa le terrazze superiori del santuario della Fortuna Primigenia. Complesso risalente al II secolo a.C. che rappresenta uno dei massimi esempi di architettura scenografica italiana. Tra i capolavori conservati, un posto di rilievo occupa il Mosaico del Nilo del periodo ellenistico che raffigura il Nilo durante un'inondazione, momento sacro per gli Egizi. Una specie di carta geografica dell'Egitto, per abbellire la quale l'antico artista ha rappresentato varie vignette. Tali vignette rappresentano uomini, animali, edifici, battute di caccia e cerimonie legate all'antico Egitto.

IAT Fiuggi
 P.zza Frascara n. 4, 03014 Fiuggi (FR)
 Telefono: 0775 515019
 Fax: 0775 548604
www.comune.fiuggi.fr.it
iat.fiuggi@appt.frosinone

L'antico borgo conserva pressoché intatte le sue strutturazioni medioevali, con qualche torre delle mura di difesa che sboccia ancora qua e là tra le case. Le arterie principali che si dipartono parallelamente dalla piazza Trento e Trieste si collegano tra loro con vicoli scoscesi, stretti, fatti di archi, di scalinate ed anguste piazzette.

CICLABILE FIUGGI-PALIANO
 La ciclabile Fiuggi-Stazione di Paliano sorge sul tracciato della vecchia ferrovia, Roma-Fiuggi. Oggi le vecchie stazioni sono destinate ad attività legate al turismo e in generale, alla conoscenza delle bellezze naturali. La pista si sviluppa per km 22,7 complessivi (tratto Fiuggi-Paliano), lungo i fianchi dei Monti Scalambra e Pila Rocca.

Bicitalia BI3 Tratto BENEVENTO-ROMA "La Francigena del Sud"

Km Totali : 300
Dislivello Totale : 3403 mt
Partenza : Benevento Stazione FS
Arrivo : Roma Stazione Termini FS
Segnaletica : Nessuna

Difficoltà : Salite impegnative
Fondo : Asfalto
Bici Consigliate : City Bike
Periodo Consigliato : Primavera - Estate

albergabici
 Strutture Amiche della Bici
www.albergabici.it



Apt Roma
 Via Parigi, 11 - 00185 Roma
www.turismoroma.it
turismo@comune.roma.it

Roma è la capitale della Repubblica Italiana, capoluogo della Regione Lazio e della provincia di Roma. Con oltre 26 milioni di visitatori nel 2007, Roma è la terza città in Europa e l'ottava nel mondo come numero di presenze turistiche. La sua grande popolarità è dovuta al fatto di essere stata nel corso della sua millenaria storia la capitale dell'Impero romano e il cuore della cristianità cattolica. Il suo centro storico, sovrapposizione di testimonianze di quasi tre millenni, è stato inserito nella lista dei Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO.

Pro Loco ALATRI
 via Cesare Battisti 7
 03011 ALATRI
www.prolocoalatri.it
alatriproloco@libero.it

Alatri è una delle città più ricche del Lazio meridionale quanto a beni artistici e culturali. Alcuni dei suoi monumenti, secondo gli archeologi del nostro secolo, vanno collocati tra gli ultimi tempi della civiltà etrusca e l'inizio della dominazione romana. Oltre ai templi dedicati a Venere e Giove, di cui si conserva solo la memoria in alcune epigrafi, la città possiede una notevole cinta muraria e l'importante ed imponente acropoli.

Abazia di MONTE CASSINO
info@cassinoturismo.com
www.cassinoturismo.com/

Sull'acropoli dell'antica Casinum sorse il più celebre monastero della cristianità, fondato da Benedetto da Norcia nell'anno 529. Qui il santo patriarca scrisse la sua "Regola" che si irradiò in tutto il mondo occidentale. L'abbazia, nella sua storia millenaria, ha subito diverse devastazioni e ben quattro distruzioni. Dopo ogni distruzione la casa di S. Benedetto è risorta sempre più grande e più splendida di prima. Le bianche mura dell'abbazia dominano gran parte della "Terra di S. Benedetto". All'interno si può ammirare: il chiostro d'ingresso al cui centro sorge il gruppo bronzeo di S. Benedetto morente e il chiostro del Bramante, la facciata della basilica cattedrale con le tre porte bronzee. Nella basilica, ricostruita secondo il disegno originario seicentesco splendide cappelle affrescate.

Pro Loco Alife
 VIA ROMA 105 - ALIFE (CE)
 tel. 3384405560
info@prolocoalifana.it
www.facebook.com/ProLocoAlifana

Ad Alife l'Anfiteatro Romano, con un asse maggiore di 48 m. e uno minore di 38, il quarto più grande anfiteatro dopo il Colosseo, Pompei e Capua - il Mausoleo degli Acili Glabroni - le mura della cinta muraria romana e il Criptoportico romano.

EPT Benevento
 Via Nicola Sala, 31
 Tel. 0824.319911
 Fax 0824.312309
info@eptbenevento.it
www.eptbenevento.it

L'Arco di Traiano, detta anche Porta Aurea è uno dei migliori esemplari dell'arte traianea, il più insigne arco onorario romano, uno fra i meglio conservati. L'imponente Teatro Romano di Benevento, grandiosa struttura, che poteva contenere fino a 10.000 spettatori, per 90 metri di diametro, si conservano parte della scena e della cavea, l'orchestra alcuni resti dei tre ordini di 25 arcate che ne definivano il profilo esterno.

Le Streghe di Benevento. Lo stretto di Barba è una gola ubicata sul confine tra il comune di Ceppaloni in provincia di Benevento e il comune di Chianche in provincia di Avellino che si è originata grazie all'azione erosiva provocata dalle acque del fiume Sabato. Una versione della leggenda delle streghe di Benevento pone presso lo stretto di Barba il luogo ove si trovava il noce di Benevento, sotto il quale le streghe praticavano i loro riti. Tali leggende affondano le loro radici nei rituali che compivano i longobardi sotto un albero sacro che poi secondo la tradizione venne sradicato da san Barbato vescovo di Benevento.

Pro Loco Faicchio
 largo giolitti 1, Telesse Terme
prolocotelesia.wordpress.com
proloco.telesia@yahoo.it

Faicchio, posto alle falde del Monte Monaco di Gioia, alcuni studiosi lo identificano nell'antica città sannita di Faefola. Viene ricordata da Tito Livio. Conquistata da Quinto Fabio Massimo nel 183 a.C., al cui nome è intitolato il ponte romano a due arcate sul fiume Titerno. DA VEDERE: le fortificazioni sannitiche del IV secolo, il ponte romano e il quattrocentesco Castello Ducale.

Pro Loco Telesia
 largo giolitti 1, Piazza Minieri
 Telesse Terme
prolocotelesia.wordpress.com
proloco.telesia@yahoo.it

A Telesse sono da visitare gli imponenti resti della medioevale torre campanaria costruita con materiali dell'antica Telesia, che testimoniano l'antica storica cattedrale il parco delle Terme ai margini del centro urbano il lago di Telesse, suggestivo specchio d'acqua e punto d'incontro per gli amanti della natura le antiche terme Iacobelli.

Località	Orario Feriale	Principali Treni con Trasporto Bici.	Sito Fs	www.trenitalia.com					
	C = Cambio Treno								
Roma	05:35	10:14	12:14	11:35	12:48	16:20	20:48	21:48	22:41
Ciampino	05:47	10:28	11:43 c	11:20	12:32	16:05	20:32	21:32	22:26
Colleferro	06:19	—	13:21 c	10:40	11:52	15:36	19:52	20:54	21:41
Frosinone	06:49	11:48	13:53	10:08 c	11:20 c	15:10	19:20 c	20:23	21:08
Cassino	08:20 c	14:06 c	15:15 c	08:37	10:24 c	14:22 c	18:10 c	19:37 c	20:20 c
Caserta	13:02 c	15:13	16:52 c	07:30	08:17 c	12:17 c	16:15 c	17:14 c	18:17 c
Telesse	13:31	15:40	17:24	06:51	07:19	09:12	15:00	16:18	16:59
Benevento	14:07	16:15	17:55	06:25	06:45	08:43	14:20	15:41	16:32

Terme di Telesse
www.termeditelese.it

Ciclabile Benevento-Vitulano
 La pista ciclopedonale Benevento - Vitulano "Paesaggi sanniti", entra proprio nel cuore del Sannio e ne racchiude le principali bellezze naturalistiche e paesaggistiche. Insieme alla gemella Benevento - Pietrelcina, che porta diritto ai Luoghi di Padre Pio, indica un cammino per un ritrovato equilibrio tra l'uomo e l'ambiente, per il rispetto della natura e dei diritti trans-generazionali, per la migliore qualità della vita.
www.fiab-ontus.it/download/Brochure_pista_ciclabile.pdf