

GASTRONOMY **Gastronomie**



The pontine cuisine is very varied as a result of the different environments that make up the province. There is the typical marine cuisine, with dense fish soups, risottos with shellfish, gilthead, bass, prawns and so much imagination in preparing them. Then there are the typical hillside dishes, with pasta made of flour and eggs, the homemade sauces, soups, pasta and beans, and all kinds of local produce (excellent artichokes, olives, broccoli and chicory). There are also the plainland dishes which are sometimes a combination of the Ciociaria, the Campania, the Veneto, the Emilia Romagna and, obviously, Lazio cuisines, drawing on a wide range of products from the buffalo and the dairy cattle (mozzarella, fiordilatte, caciotta and provola cheeses, butter), the superb local produce from the fields (courgettes, salads of all kinds, water melon, kiwi). On the islands there is a marked preference for the dishes typical of the Campania region, with lobster, "granseola", moray eels and less distinguished fish species such as rotondo, peysonia and octopus. Ventotene is proud of its tiny lentils. The dishes are still more delicious if you savour the local wine, whose famous ancestors are the Coecubum and the Falernum, or the D.O.C. wines Aprilia (Trebiano, Sangiovese, Merlot), Cori, and Circeo, produced in the Pontine area. The dry and sweet full-bodied "Moscato" of Terracina still survives at present times.

Die pontinische Küche drückt unterschiedliche Grundstimmungen aus. Die den verschiedenen Umwelten entspringen, aus denen die Provinz zusammengesetzt ist. Die eine ist dem Meer verbunden und lebt von "zuppa di pesce" (ein aus verschiedenen Fischarten zubereitetes, sehr schmackhaftes Gericht), von dickem Reis mit Meeresfrüchten, von Oraden, Seebarsch und Furchenkrebse – und vor allem von den phantasievollen Zubereitungsarten. Der Charakter der Küche der Hügellandschaft ist Hausmacher-sossen, Suppen, "pasta e fagioli" (Nudeln mit Bohnen) usw. Und lebt von der heimischen Landwirtschaft (die schönen Artischocken, die Oliven, die Broccoletti (Rübenkohl), die wilde Zichorie. In der Ebene hat die Küche einen ganz anderen Charakter der Ciociaria, Kampaniens, Veneziens, der Emilia und von Latium. Sie stützt sich auf die vielen verschiedenen, aus Büffel-oder Kuhmilch hergestellten Produkte: Butter, "Mozzarella", "Fiordilatte", "Caciotta" und "Provola", sowie auf das Frühgemüse von den Feldern (viele Salatsorten, Wassermelonen, "zucchini" genannte kleine Kürbisse, Kiwi). Auf den Inseln herrscht der Geschmack Kampaniens vor der sich die Languste, die "Granseola" (eine Krebsart), die Muräne, aber auch bescheidenere Fischarten wie den "rotondo", die "pezzogna" und die "polpi" (Kraken) zunutze macht. Die Insel Ventotene rühmt sich ihrer dort wachsenden winzigen Linsen. Zu den Speisen gesellt sich der pontinische Wein, dessen edle Vorfahren die Weine der Römerzeit Coecubum und Falernum waren, während die Nachkommen bei den D.O.C.-Weinen Aprilias (Trebiano, Sangiovese, Merlot), Cori und Circeo ist, und die von zahlreichen Betrieben im Agro Pontino erzeugt werden. Auch gibt es noch den schmackhaften "Moscato di Terracina", süß oder trocken.

FOLKLORE **Folklore**



There are so many traditional events rooted and bathed in history, just like Good Friday ceremonies (particularly at Sezze and Tremensuoli di Minturno), or connected with the agriculture (Sagra delle Regne at Minturno, Sagra delle castagne (chestnuts) at Norma, Sagra delle ciliegie (cherries) at Maenza), with the sea (sea processions of the Madonna del Carmelo at Terracina, and of the Madonna di Porto Salvo at Gaeta, ecc.), with the old municipal pride (Carosello Storico dei Rioni at Cori, with excellent groups of flag throwers, or the Sagra delle Torce at Sonnino, to mark out the boundaries) and with the feast of the patrons. The province of Latina has a large number of fine folklore groups as well.

Zahlreich sind die Gedächtnisveranstaltungen: die zum Karfreitag (vorr allem die in Sezze und in Tremensuoli di Minturno), oder die Feste. Die mit der Erde und dem Meer und den Jahreszeiten zusammenhängen (die Sagra delle Regne in Minturno oder die Sagra delle castagne in Norma, oder die Sagra delle ciliegie in Maenza); die Prozessionen auf dem Meer (die Karmelsprozession in Terracina und die zu Ehren der Madonna di Porto Salvo in Gaeta. Die Feste desürgerstolzes (das Carosello Storico dei Rioni di Cori, wo Gruppen von Fahnen-schwenkern ihre Kunst zeigen); die Sagra delle Torce (Fackelträgerfest) in Sonnino, und schliesslich die Feste zu Ehren der Schutzpatrone.

EXCURSION AND VISIT **Pontinische** IN THE PONTINA PLAIN **Reisewege**

From Latina it is possible to travel out in different directions: towards the hills and mountains inland, to visit the historic towns, Ninfa and Fossanova and Valvisciolo Abbeys, and take excursions or go trekking; towards the plain, to discover the old papal roads ("migliare"), the ancient route of the Roman Appian Way described by Horace, the farms, the water drainage equipment, the system of channels and rivers built to reclaim the pontine marshes, and the "new towns"; towards the sea, skirting the coastal lakes with their many varieties of birds, to visit the Circeo National Park, the land of the myth of Ulysses and the Enchantress Circe and the summer villas of the ancient Romans.

Von Latina aus gehen die Besichtigungsrouten in verschiedene Richtungen: Eine führt ins Binnenland mit seinen Hügeln und Bergen und gibt die Möglichkeit zur Besichtigung historischer Orte, zu Wanderungen und zum Trekking, zum Besuch Ninfas und der Abteien von Valvisciolo und Fossanova. Eine andere geht in die Ebene, zur Wiederentdeckung der päpstlichen Strassen ("migliare" genannt) sowie des von Horaz beschriebenen Verlaufs der Via Appia zur Römerzeit, zu den Entwässerungsanlagen, den Entsumpfungsanlagen, den Flüssen und zu den "neuen Städten". Noch eine andere bringt uns ans Meer längs die vogelreichen Küsyenseen und zum Parco Nazionale del Circeo – auf den Spuren des Mythos um Odysseus und die Zauberin Circe, und aus der Suche nach den Sommersitzen der alten Römer.

EXCURSION ALONG THE VIA FLACCA **Reiserouten der** AND THE AURUNCI MOUNTAINS **via Flacca und** **der aurunker Berge**

These roads wind through the area touching on the coast and up to the hills and mountains. Along the coast is the Flacca road which has changed its course very little since it was built in the third century A.C.. The Appian Way, running inland, crosses the ancient towns of Fondi, Monte S.Biagio and the places haunted by the legendary brigand Fra' Diavolo who was born at Itri, or further still inland towards Campodimele, the town of long life, or Lenola. Southward, the countryside changes and it opens to the splendid Gulf of Gaeta, to the Aurunci Mountains overlooking the sea and to the spa of Suio Terme, along the Garigliano River where the Latium and Campania regions meet. *Die strecken verflechten ständig Meereslandschaft und Hügeler Gebirgslandschaften. Am Meer entlang führt die wunderschöne Küstenstrasse Via Flacca, die zum Teil dem Verlaufe der alten Strasse aus dem III. Jahrhundert n. Chr. folgt. Im Binnenland folgt man der Via Appia mit den alten Städten Fondi und Monte S.Biagio, den Stätten des legendenhaften Briganten Fra' Diavolo, dessen Heimat Itri war. Oder man geht noch weiter ins Innere des Gebietes nach Campodimele, dem Ort der Langlebigkeit, oder Lenola. Weiter nach Süden zu entfaltet sich die Landschaft zwischen dem herrlichen Golf von Gaeta, den Aurunker Bergen, die aus einer Höhe von 1.500 m. auf das Meer blicken, und den Thermalquellen von Suio am Garigliano-Fluss entlang der die Grenze zwischen Latium und Kampanien bildet.*

WHY THE "RIVIERA DI ULISSE"? Weshalb "Riviera di Ulisse" ?

Several veterans of the Trojan War, according to Homer's account, found their way to these shores: Aeneas, who stopped over at Gaeta before reaching Lavinium, where he lost his nurse Cajeta; Corax of Argus, or Dardanus, the legendary founder of Cori; Ulysses, who moored his ships in what is now the Gulf of Gaeta to take on water from the fons Artakie and encountered the terrible Laestrygonians; at Terracina where he buried his friend Elpenor; on the slopes of Monte Circeo where he lived for many years with his beloved Circe, the enchantress; at the Pontine islands which vies with Circeo as being the mythical setting for their love story; and at the nearby Anzio whose name is believed to come from Anteias, one of the children Ulysses gave Circe. The National Archaeological Museum of Sperlonga houses groups of statues recalling the main journey of Ulysses. These are all reasons enough for linking this mythical land to the mythical hero.

Nachdem sie aus dem Trojanischen Krieg zurückgekehrt waren, begaben sich viele Gestalten aus dem Homerischen Epos in diese Gegenden: Aeneas der, bevor er Lavinio erreichte in Gaeta haltmachte, wo er Cajeta, die Amme, verlor; Reduci dalla guerra di Troia, diversi personaggi del racconto omerico mossero verso queste aree: Enea, che prima di raggiungere Lavinio sostò a Gaeta dove perse la nutrice Cajeta; Corace d'Argo; Odysseus, der seine Schiffe im heutigen Golf von Gaeta festmachte, wo er sich mit Wasser aus der fons Artakie versorgte, und wo er auf die schrecklichen Lästrygonen stieß, bei Terracina begrub er den Freund Elephenor, am Circeo verbrachte er Jahre der Liebe mit der Zauberin Circe. Er gelangte auch zu den Pontinischen Inseln, die dem Circeo den Mythos jener Liebe streitig machen und er drang vor bis nach Anzio – der Name dieser Stadt soll von Anteios (Name einer der Söhne, die er mit Circe gehabt hat), herrühren. In einem Museum in Sperlonga sind übrigens die Bildhauergruppen untergebracht, die an die wichtigsten Begebenheiten um Odysseus erinnern. Es gibt also viele Gründe, um diese mythische Erde mit einem mythischen Helden zu verbinden.

THE SEA **Das Meer**



The coastline runs for more than 100 km., from the Astura River (W) to the Garigliano River (E), with beaches of fine sand alternating with rocky promontories, creating a wide variety of different environments. The coastal resorts are Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo, Terracina, Fondi, Sperlonga, Gaeta, Formia, Minturno-Scauri (not forgetting the islands, of course). All these towns have a wide range of hotels, generally of good to high quality, camping sites, farm holidays, B&B, and a large number of villas and apartments for rent. Harbours at S.Felice Circeo, Terracina, Sperlonga, Gaeta, Formia e Scauri; landing places and shelters at Latina (Rio Martino), Sabaudia, Terracina (Sisto and Badino), Fondi (Canneto and S.Anastasia), Minturno (Garigliano).

Die Küste erstreckt sich über 100 km. vom Astura-Fluss bis zum Garigliano-Fluss, die Strände mit feinem Sand wechseln sich ab mit felsigen Vorgebirgen, das Landschaftsbild ist dementsprechend eindrucksvoll und abwechslungsreich. Die Küstenorte sind Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo, Terracina, Fondi, Sperlonga, Gaeta, Formia, Minturno-Scauri (Hinzu kommen natürlich die Inseln). In diesen Gebieten drängen sich verschiedene gute und beste Hotelunterkünfte zusammen. Auch Campings, Agritourismus, B&B, sind reichlich vorhanden, ebensowies Unterbringungsmöglichkeiten in Villen und Wohnungen. Fremdenverkehrshäfen gibt es bei S.Felice Circeo, Terracina, Sperlonga, Gaeta, Formia e Scauri; Hafenbecken im Sabaudia (Lago di Paola); Landeplätze an den Flüssen Rio Martino (Latina), Sisto und Badino (Terracina), Canneto und S.Anastasia (Fondi), Garigliano (Minturno).

THE ISLANDS **Die Inseln**



The Pontine Islands are composed of two groups: the northwestern one is formed by Ponza (municipality), Palmarola, Zannone and Gavi (all uninhabited); to the south-east are Ventotene (municipality) and S.Stefano (uninhabited), with the Land and Marine Reserve. They are volcanic in origin, and are rich in extraordinary colours, with magical environments, crystal clear waters, the houses built to a traditional architectural design with pastel shades reproducing the typical colours of the Mediterranean, the public buildings bearing the hallmarks of the 18th century, when the islands were re-populated by the Bourbons after centuries of abandon. Ferry and hydrofoil services from Formia, Terracina, S.Felice Circeo and Anzio.

Die Pontinischen Inseln teilen sich auf in zwei Gruppen: Ponza (Gemeindeort), Palmarola, Zannone, Gavi (alle unbewohnt) im Nordwestern, und Ventotene (Gemeindeort) und S.Stefano (unbewohnt), mit dem Naturschutzgebiet für Land und Meer, im Südosten. Sie sind vulkanischen Ursprungs, ihre Farbenpracht ist aussergewöhnlich, es gibt geradezu verzauberte Sphären. Und das Wasser ist klar und transparent. Die Architektur ist mit den pastellfarbigen Wohnhäusern typisch für das Mittelmeer, während die öffentlichen Gebäude die Prägung des Settecento tragen, d.h. des Jahrhunderts, in welchem die Inseln nach Jahrhunderten der Verlassenheit wieder bevölkert wurden von den Bourbonen. Verbindungen mit Notorschiffen und Tragflächenbooten ab Formia, Terracina, S.Felice Circeo und Anzio.

THE NEW TOWNS **Die neuen Städte**



Latina, Sabaudia, Pontinia and Aprilia were built between 1932 and 1937, at a time when over 70.000 hectares of marshland on the Pontine Plain were reclaimed. These "new towns", as they are now called, are living examples of the town planning ideas that were typical of the time they were built, despite the enormous development that has taken place since then, and they stand out in stark contrast to the traditional ancient towns surrounding them.

Latina, Sabaudia, Pontinia und Aprilia sind Orte, die zwischen 1932 und 1937. Das heisst in der Zeit in der mehr als 70.000 ha. der Pontinischen Ebene urbar gemacht und entsumpft worden sind, erbaut wurden. Diese "neuen Städte", wie sie nunmehr genannt werden, bewahren, trotz der später folgenden Bauentwicklung, die Merkmale der architektonischen und städtebaulichen.

ART AND CULTURE Kunst und Kultur



Man has lived in this area since earliest times, as evidenced from the skull of a neanderthal man and fragments of human bones from the same age, found on Monte Circeo; graffiti (the "phi" man and the Riparo Roberto shelter, found at Sezze), and every day objects, many of which are part of the collection for the **Homo Sapiens and Habitat Exhibition** at S.Felice Circeo. It was here that the Latins lived and local tribes – the Vulci and the Aurunci – settled and created serious difficulties for Rome. There are many signs from the oldest period: the **cyclopic walls** from several past ages (Cori, Formia, Norba, Sezze, Fondi, ecc.); the **temples** and the spa buildings (Cori, Minturnae, Circeo, Terracina, Suio); the fishponds (Formia, Sperlonga, Ventotene, Ponza, Sabaudia, Circeo); the **summer residences** by the sea and in the countryside, belonging to emperors and wealthy families (Formia, Gaeta, Sabaudia); **funeral monuments** (Fondi, Gaeta, Formia); the remains of earlier **ancient towns** and cities (Satricum, Norba, Minturnae). From the Middle Ages there are the remains of the marine republic of Gaeta; **walls and defence buildings** (Bassiano, Campodimele, Sperlonga, Gaeta); **castles and palaces** (Sermoneta, Roccaogorga, Maenza, Bassiano, Prossedi, Roccaseca dei Volsci, Priverno-S.Martino, S.Felice Circeo, Terracina, Fondi, Itri, Gaeta, Minturno); **abbeys** (Fossanova and Valvisciolo); **churches, cathedrals** and **shrines** more or less everywhere; **towers** built in order to hold off the raids by pirates. Archaeological sites, archaeological, historical and natural history museums, ancient and modern portrait galleries, historical archives and collections of art can be visited in many towns of the province (on the hills, in the lowland and along the sea).

Der Mensch hat dieses Gebiet seit seiner Entstehung bewohnt, wie bezeugt wird von dem Fund des Schädes eines Neandertalers und von Knochenfragmenten von Menschen aus der gleichen Zeit (am Circeo), von Graffiti (der "A phi genannte Mensch und der "Riparo Roberto" in Sezze), von Gebrauchsgegenständen, viele davon zusammengetragen in der **Ausstellung "Mostra Homo Sapiens e Habitat"** in S.Felice Circeo. Hier lebten die Latiner und behaupteten sich die hiesigen Völker, die Volsker und die Aurunker, die den Römern viel zu schaffen machten. Aus der alten Zeit sind viele Zeichen geblieben: bei den **Zyklopenmauern** aus verschiedenen Epochen (Cori, Formia, Norba, Sezze, Fondi, ecc.), dann die **Tempel** und die **Thermalbauten** (Cori, Minturnae, Circeo, Terracina, Suio), die **Fischzuchtanlagen** (Formia, Sperlonga, Ventotene, Ponza, Sabaudia, Circeo), die **Sommerresidenzen** der Kaiser und der reichen Familien am Meer und auf dem Lande (Formia, Gaeta, Sabaudia), die **Grabdenkmäler** (Fondi, Gaeta, Formia), die verbliebenen **Spuren alter Städte** (Satricum, Norba, Minturnae). Das Mittelalter hat Zeugnisse hinterlassen von der Meeresrepublik Gaeta; z.B. **Mauern und Verteidigungsanlagen** (Bassiano, Campodimele, Sperlonga, Gaeta); **Kastelle und Paläste** (Sermoneta, Roccaogorga, Maenza, Bassiano, Prossedi, Roccaseca dei Volsci, Priverno-S.Martino, S.Felice Circeo, Terracina, Fondi, Itri, Gaeta, Minturno); **Abteien** (Fossanova e Valvisciolo); **Kirchen, Kathedralen** und **Sanktuarien** sind überall vorhanden ebenso wie, Wachtürme – errichtet um den Raubzügen der Piraten Einhalt zu gebieten. Archäologische, historische und naturgeschichtliche Museen, alte und moderne Pinakotheken und Kunstsammlungen vervollständigen die Sehenswürdigkeiten auf der Basichtigungsfahrt im Gebiet um Gaeta, Minturnae, Sperlonga, Formia, Terracina, Sezze, Priverno, Norma, Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo).

THE PARKS Die Parks



The largest one is the **Parco Nazionale del Circeo**, which includes the territories of the municipalities of Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo and Ponza (with the Zannone islet). Monte Circeo with the karst marine and internal grottoes (including those of the Enchantress Circe, of the Goats and Guattari where the skull of the man who lived there 50.000 years ago, was discovered in 1939); the coastal lakes of Fogliano, Monaci, Caprolace and Paola; the kilometres of coastal dunes; the 3.400 hectares of forests; the above mentioned islet of Zannone; the archaeological remains and the botanical and wildlife environments are the main features of this area. Park head office: Sabaudia, tel.0773.511385. Two are the regional parks: **Riviera di Ulisse** (Tel. 0771.743070) formed by the 3 protected areas of **Giànola-Monte di Scauri** (between Formia and Minturno-Scauri), covering 275 hectares; it is a maritime park with karst geological formations, an important wildlife and flora habitat, with interesting archaeological remains. (Head Office: Scauri, tel.0771.614268); **Monte Orlando** (Gaeta), covering 53 hectares; this is a maritime park including botanical areas, geological resources, archaeological remains and military defences (built by the Bourbons during the 1860-61 siege), the Montagna Spaccata with its shrine and the Grotta del Turco. (Head office: Gaeta, tel.0771.450093) and Natural Monument Promonto **Villa di Tiberio e Costa Torre Capovento - Punta Cetarola**, that is of great interest for the wonderful pictures offered by Nature and the archaeological area of the Villa e Grotta di Tiberio (Tel. 0771.557000); **Monti Aurunci** with an area of 19.375 hectares in the Aurunci Mountains, extending towards the Liri Valley in the province of Frosinone and forming a semicircle round the Gulf of Gaeta. Its highest peak is Monte Petrella (m.1533), while other important hills are Monte Altino and Monte Redentore where a statue of Christ was built in 1901 to recall the new century. (Head office: Campodimele, tel.0771598114). The hill region of **Campo Soriano** (between Terracina and Sonnino), characterised by superb limestone "spires" rising from the ground. It has been declared under regional law to be a "natural monument". Information: I.A.T. office Terracina, tel.0773.727759. **Tempio di Giove Anxur** (Terracina). Situated on Monte S.Angelo hill, it has been declared "natural Monument" in february 2000, in order to protect an area where nature and landscape mix with historical and archaeological traces. At the top of the hill stands the base of the Temple of Jupiter and, right below you can see the limestone needle of "Pescio Montano". Information: I.A.T. office, tel.0773.727759. **The "Mola della Corte-Settecannelle-Capodacqua"** natural monument, lies in the territory of Fondi and it is characteristic for the presence of marshy land and woods that formed the Plain of Fondi-Monte S.Biagio, before the reclamation of the whole area. Information: Municipality, tel.0771.5301. **Lake of Fondi Natural Monument**. The Lake of Fondi, that lies in the territories of Fondi and M.S.Biagio, is characterized by Mediterranean wet grasslands, stretches of sand dunes, a rich biodiversity of species of birds, animals and plants, "swamps" and remains of plain woods. **Information:** Municipality of Fondi, tel.07715301 – Municipality of M.S.Biagio, tel.077156891.

Lazio Region has recently instituted two new Natural Monuments: **Torrecchia Vecchia** (Cisterna and Cori), and **Lago di Giulianello**, (Cori and Ardena) that are going to be completely organized during this period.

Information: N.M. Torrecchia Vecchia: Municipality of Cisterna, tel.06968341 – Municipality of Cori, tel.06966171

N.M. Lago di Giulianello: Municipality of Cori, tel.06966171 – Municipality of Ardena, tel.069515227

Der grösste von ihnen der sich über etwa 8.000 ha. Ausdehnt, ist der **Parco Nazionale del Circeo**, der Teile Gemeindegebiete von Latina, Sabaudia, S.Felice Circeo und Ponza (die kleine Inseln Zannone) umfasst. Seine hauptsächlichlichen Merkmale sind der Monte Circeo mit seinen Karst, Meeres und Innengrotten (darunter auch die Grotte der Maga Circe, die Ziegengrotte (delle Capre), und die Guattari - Grotte in der 1939 der Schädel eines Menschen, der vor ungefähr 50.000 Jahren gelebt hat gefunden wurde). Dann die Künstenseen Fogliano, Monaci,

Caprolace e Paola; der mehrere Kilometer lange Dünengürtel; der 3.400 ha. Grosse wald; die Insel Zannone, sowie archäologische Überreste und botanische und faunistische Umwelten. Sitz in Sabaudia, Tel.0773.511385. An Regionalpark gibt es Zwei: **Riviera di Ulisse** - er besteht aus drei landschaftlich und kulturell unter sich sehr verbundenen zonen von **Gianola-Monte di Scauri** (zwischen Formia und Minturno-Scauri), mit geologischen karstischen Formationen, Flora und Fauna habitat und hervorragenden archäologischen Vorkommen. Er nimmt eine Fläche 275 ha. ein. (Vorläufiger Verwaltungssitz in Scauri, tel.0771.614268), den 53 ha. umfassenden Meerespark von **Monte Orlando** (Gaeta), der botanisch interessante Gebiete, geologische Erscheinungen und kulturell wichtige Lagerstätten (archäologische sowohl als auch aus neuerer Zeit, wie z.B. militärische Verteidigungsanlagen aus der Bourbonenzeit) umfasst. Zu ihm gehören auch die Montagna Spaccata (der gespaltene Berg) mit einem Sanktuarium, sowie die Grotta del Turco (die Türkengrotte). (0771.450093) und Natur- und demkmalshutzgeb ausläufer **Villa von Tiberio und Torre Capovento kunste-Punta Cetarola** (Sperlonga) den Meerespark von **Monti Aurunci**, (19.375 ha). Den Park wurde in Jahre 1997 eröffnet und umfasst das Bergmassiv der Monti Aurunci, das in südlichen Teil Latiums gelegen ist und die Küste umkrönt. Er ist teil der Provinzen Latina und Frosinone. Auskünfte, Campodimele, tel.0771598114. Das 1.500 ha. umfassende Hügelgebiet **Campo Soriano**, zwischen Terracina und Sonnino, das von herrlichen, aus dem Boden aufsteigenden Kalksteinnadeln gekennzeichnet ist, wurde mit Regionalgesetz zum Naturdenkmal erklärt. Informationen: I.A.T. Terracina, tel.0773.727759.

Seit dem 25.02.2000 wird die **"Tempio di Giove Anxur"** (Terracina) zum natürlichen Monument erklärt. Dies geschieht nicht nur zum umwelt- und landschaftlichem Schutz dieses Kulturgutes, sondern auch um seinem historischen, geologischen und archäologischen Wert zu wahren. Informationen: I.A.T. Terracina, tel.0773.727759

Das natürliche Monument der **"Mola della Corte-Settecannelle-Capodacqua"** (Fondi), ist durch seine Sämpfe und Wälder gekennzeichnet, welche vor der Bonifizierung, die Ebene von Fondi-Monte S.Biagio formten. Informationen: tel.0771.5301

Der See von Fondi – Naturdenkmal. Der See von Fondi estreckt in den Gemeinden von Fondi und M.S.Biagio. Die prioritären Habitate dieses autrophen Sees sind feuchtes mediterranes Grasland und Stranddünes. Der See zeichnet sich durch eine reiche Biovielfalt vogelkundlicher, faunistischer und floristischer Spezies. **Informationen erteilt:** Gemeinde von Fondi, tel.07715301 – Gemeinde von M.S.Biagio, tel.077156891.

Naturschutzgebiet Torrecchia Vecchia: Gemeinde von Cisterna, tel. 06968341 – Gemeinde von Cori, tel. 06966171. **Naturschutzgebiet Lago di Giulianello:** Gemeinde von Cori, tel.06966171 – Gemeinde von Ardena, tel.069515227.

NINFA Ninfa



Ninfa is a medieval town abandoned at the end of the 14th century. It contains remains of churches, houses, the castle and the town hall (restored), all set in a splendid English garden, through which the Ninfa river runs, whose source is just above the town. A dike was built at the end of the 13th century, to make a romantic lake which is surrounded by an oasis of wild life and bird life covering some 800 hectares. The garden was laid out in 1922 by the last descendants of the Caetani family, which became extinct in 1977, after 700 years, with the death of Donna Lelia Caetani Howard. Ninfa is managed by the "Roffredo Caetani Foundation", tel.0773.633935.

Ninfa ist eine mittelalterliche Stadt, die gegen Ende des XIV Jahrhunderts verlassen wurde. Geblieben sind Überreste von Kirchen und Wohnhäusern und von Kastell. Das Rathaus, das restauriert wurde, liegt in einem herrlichen englischen Garten, der von dem gleichnamigen Fluss Ninfa durchzogen ist, dessen des XIII Jahrhunderts erbauter Damm sorgt dafür, dass sich das Wasser in einem romantischen kleinen See sammelt, der von einer etwa 800 ha. Grossen Oase für die Vogelwelt umgeben ist. Der Garten entstand 1922 nach dem Wunsch der letzten Nachkommen der adeligen Familie der Caetani, die 1977, nach siebenhundert Jahren, mit dem Tode von Donna Lelia Caetani Howard ausgestorben ist. Ninfa Wird von der Stiftung "Fondazione Roffredo caetani di Sermoneta"- Tel.0773.633935 - verwaltet.

THE SPAS Die Thermen



The spa resort of Suio Terme, in the municipality of Castelforte, was known in Roman times. It is well equipped with hotel and services for mud therapy, irrigation for the treatment of the respiratory tract, hearing, skin and walking difficulties. The water is mainly sulphurous (between 15 and 64 degrees centigrade). Spas with hot and cold open swimming pools. It is only a short way from the Gulf of Gaeta and the Campana Riviera.

Der schon seit der Römerzeit bekannte Thermalort Suio Terme in der Gemeinde Castelforte bietet gute Hotelbetrieete mit Einrichtungen für Bader und Fangokuren, Irrigationen usw gegen Erkrankungen der Atemwege und des Gehörs, der Haut bei Bewegungstörungen. Es handelt sich hauptsächlich um Schwefelquellen, deren Temperaturene von 15 bis zu sogar 64 Grad gehen. Badeanstalten mit Warmwasser und Kaltwasserebecken im Freien, in kurzer Entfernung zum Meer am Golf von Gaeta und der Küste Kampaniens.

HILLS Hügel ANCIENT TOWNS Alte Ortschaften



Over half the province and two thirds of the municipalities are mountain and hillside areas. This creates the province's unusual geography: the whole of its length is made up of coastline with a parallel ridge of hills and mountains inland, with the short distance separating them, made up of the three coastal plains. In ancient time such towns as Cori, Norba, Sezze, Lenola, Itri sprang up, while many others were built during the Middle Ages (among the others, Sermoneta, Bassiano, Sonnino, Priverno, Itri, Lenola, and so on), very largely keeping their original urban layout, buildings and churches.

Mehr als die Hälfte des Gebietese der Provinz und zweidrittel ihrer Gemeinden befinden sich in den hügelig-gebirgigen Gegenden. So kommt es zu der einzigartigen geographischen Situation einer Provinz. Die in ihrer ganzen Länge ans Meer grenzt, und die, parallel dazu und wiederum der ganzen Länge nach mit Hügel und Gebirgsringen prangt. Die drei Küstenebenen decken den kurzen Abstand zwischen Meer und Gebirge. Aud diesen Erhebungen entstanden vor uralten Zeiten Orte wie Cori, Norba, Sezze, Lenola, Itri; viele andere wurden im Mittelalter gegründet (Sermoneta, Bassiano, Sonnino, Priverno, Itri, Lenola, ecc.) und behielten zum grossen Teil ihren ursprünglichen Charakter, der im Stadtgefüge, den Gebäuden, den Kirchen erkennbar ist.