



### Rete d'Imprese "Supino in Vetrina"



Supino in Vetrina  
info@supinoinvetrina.it

[www.supinoinvetrina.it](http://www.supinoinvetrina.it)

Rete di Imprese - A SOSTEGNO DEL COMMERCIO LOCALE



Le Strade del Commercio del Lazio  
I luoghi ideali per passeggiare, incontrarsi e fare acquisti

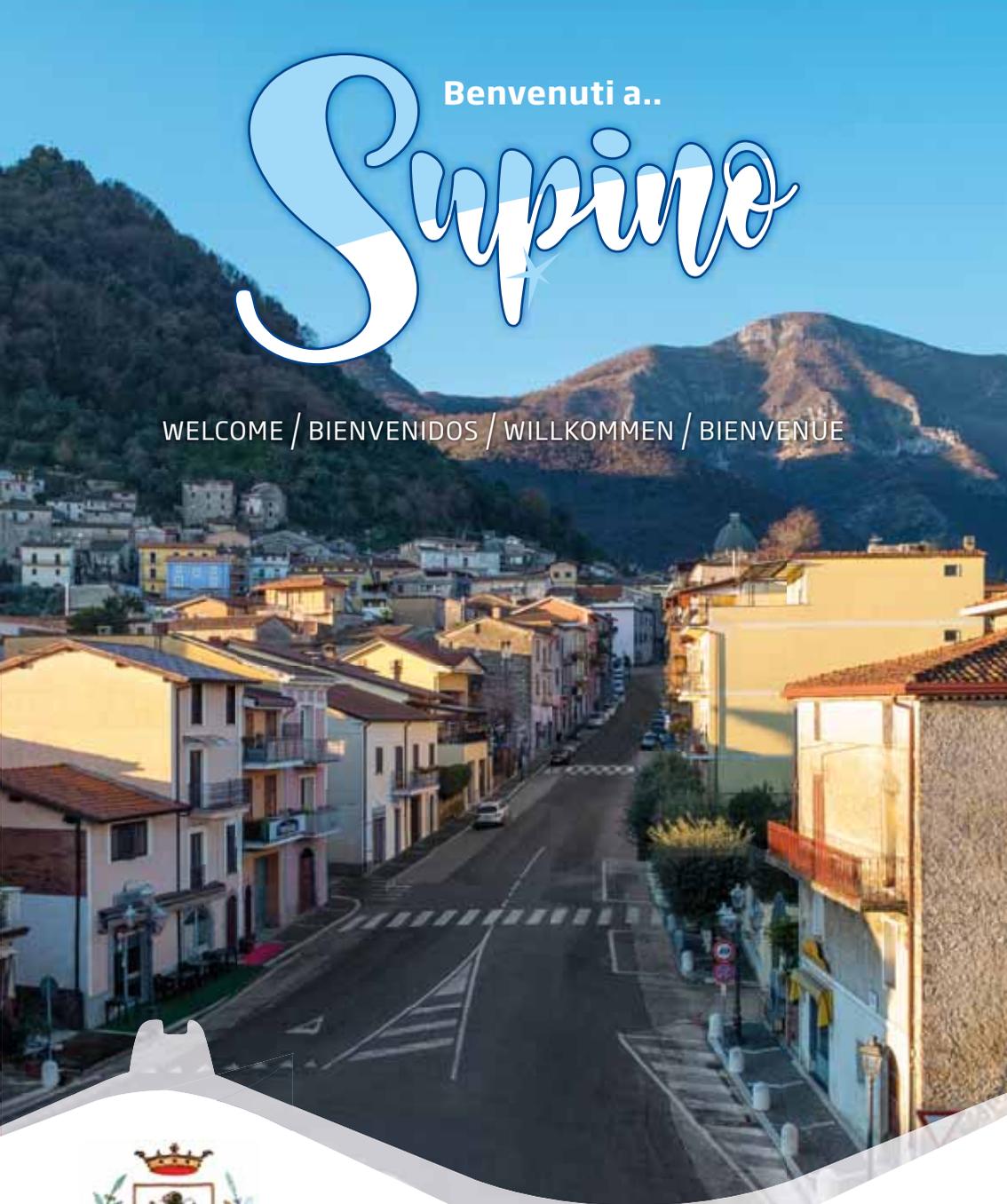
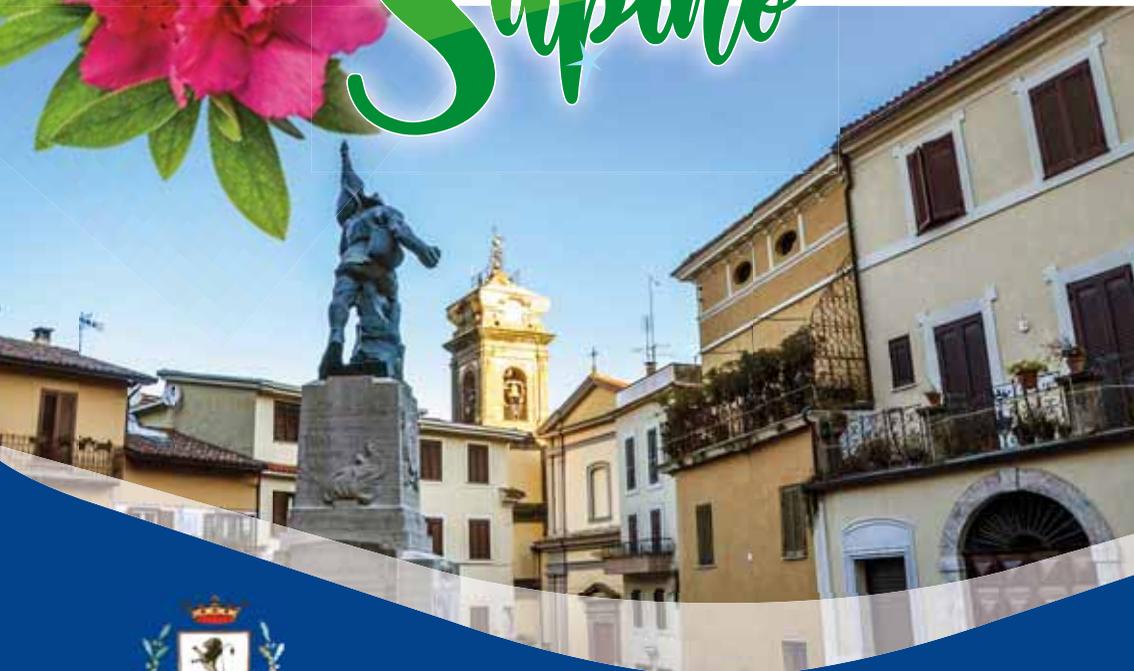
Finanziamento: Spesa finanziata dalla Regione Lazio Determinazione n. G 04816 del 09.05.2016 e s.m.i. Avviso pubblico "Reti di Imprese tra Attività Economiche su Strada"



REGIONE  
LAZIO



Benvenuti a..  
**Supino**



Benvenuti a..

# Supino

WELCOME / BIENVENIDOS / WILLKOMMEN / BIENVENUE



COMUNE DI SUPINO



[www.comune.supino.fr.gov.it](http://www.comune.supino.fr.gov.it)

info@comune.supino.fr.gov.it

Il Sindaco: **Gianfranco Barletta**  
L'Assessore alla Cultura: **Massimo Cerilli**



COMUNE DI SUPINO



# Scopri il Territorio

■ da non perdere



**Comune**  
Town Hall



**Chiesa di San Nicola**  
Church of San Nicola



**Piazza e Chiesa dei S.S. Sebastiano e Rocco**

Square and Church of Saints Sebastiano and Rocco



**Piazza Umberto I**  
Square Umberto I



**Chiesa di San Pietro Apostolo**  
Church of San Pietro Apostolo



**Cappella della Madonna di Loreto**  
Chapel of the Madonna of Loreto



**Monumento all'Emigrante**  
Monument to the Emigrant



**Le Fonti**  
The Founts



**Campanile e Chiesa di Santa Maria Maggiore**  
Steeple and Church of Santa Maria Maggiore



**Chiesa di San Pio X**  
Church of Saint Pio X



**Torri e Portali Medievali**  
Medieval Towers and Gates



**Santa Serena**  
Santa Serena



**Fontana Iacobucci**  
Iacobucci Fountain



**Area Archeologica (Villa Romana di Cona del Popolo)**  
Archaeological Area (Roman Villa of Cona del Popolo)

Supino, situato a 321 metri s.l.m., si erge sulle pendici dei **Monti Lepini** e si affaccia sulla valle del fiume Sacco, in Provincia di Frosinone. Sono molti gli edifici ed i punti di interesse di notevole importanza culturale presenti in questo territorio. Ricordiamo in particolare la **Chiesa di San Pietro Apostolo**, con annesso **Santuario di San Cataldo**, il **Campanile e la Chiesa di Santa Maria Maggiore**, che conserva dipinti del '500, la Chiesa di **San Nicola**, in cui si festeggia Sant'Antonio Abate e la **Piazza e Chiesa dei S.S. Sebastiano e Rocco**.

Di particolare rilevanza sono anche la splendida **Cappella della Madonna di Loreto**, in cui è conservato un affresco raffigurante un pentagramma del XVI secolo, la **Piazza Umberto I** ed il **Monumento ai Caduti** dell'architetto Giovanni Iacobucci.

Di grande interesse storico sono altresì le Torri ed i Portali Medievali e la **Villa Romana di Cona del Popolo**, la cui area archeologica si trova a valle del centro storico di Supino. Si tratta di un complesso termale di un'antica Villa risalente al II secolo d.C., con pavimenti decorati in opus sectile e a mosaico raffigurante soggetti marini.

Possiamo infine citare, tra le bellezze naturali locali, l'**Ouso di Passo Pratiglio**, la grotta più profonda della Regione Lazio, ad una quota di 1360 metri s.l.m, la **Fonte Pisciarellino**, dove sgorga acqua dalle proprietà altamente diuretiche, la **Piana di Santa Serena** e il **Monte Gemma**, presso cui è possibile praticare escursioni attraverso sentieri appositamente indicati.

Molto praticate sono anche attività come il Free Climbing e la Speleologia: vi è infatti una falesia con tagliate di roccia calcarea, con più di 60 vie attrezzate per ogni grado di difficoltà, e numerosi accessi a grotte e cavità naturali per percorsi speleologici.

SUPINO

Comune di

Supino in Vetrina





# Da Non Perdere

## ■ CHIESA DI SAN PIETRO APOSTOLO

L'attuale **Chiesa di San Pietro** è stata completata nel 1786 in sostituzione del più antico tempio giudicato inadeguato, sia per il suo stato di degrado sia per l'insalubrità del luogo in cui sorgeva ed è sita sulla Piazza omonima, vera e propria terrazza naturale sulla Valle del Sacco, inserita nell'antico tessuto edilizio del Paese, ma in una posizione marginale rispetto al centro, sull'estremità nord-est.

L'edificio, di notevoli dimensioni è un capolavoro di stereometria e rappresenta una delle migliori realtà architettoniche dell'arte barocca del Lazio meridionale. Si ispira all'architettura guariniana (Guarino Guarini) per lo stile e la sua forma poligonale, con matrice esagonale e parete perimetrale a 12 facce. La facciata della Chiesa si presenta in modo imponente con tre portali sormontati da lunette e preceduti da tre modeste rampe di scale. All'interno della Chiesa è custodita la statua di **San Cataldo Vescovo**.

## ■ AREA ARCHEOLOGICA

L'area archeologica è situata in località **"La Cona del Popolo"**, a valle del centro storico di Supino ed in prossimità della via Morolense, un'importante arteria stradale che si sviluppa lungo le falde dei Monti Lepini.

Le strutture delle terme sono state scoperte nel 1963, in seguito alla segnalazione del rinvenimento di frammenti musivi. Dal 1964 la Soprintendenza Archeologica per il Lazio ha intrapreso operazioni di scavo, mettendo in luce gli ambienti oggi visibili. Nel 1976 il sito fu acquisito al demanio pubblico.

L'area archeologica è costituita dai resti di un edificio termale a carattere privato con mosaici e pavimenti in opus sectile, databile nella prima metà del II secolo d.C. Questo edificio non è isolato, ma appartiene ad una grande Villa ancora sepolta ed estesa nei settori immediatamente circostanti. Infatti, le ricognizioni effettuate nella zona hanno evidenziato resti di strutture murarie che emergono in superficie e diffuse aree di frammenti fittili.

In epoca romana, questa grande Villa ricadeva nell'ager (territorio) della città di **Ferentinum** (Ferentino), che si estendeva fino alle propaggini montuose dei Monti Lepini

Chiesa di San Pietro, affresco di San Cataldo. / Piana di Santa Serena, fontana. Terme Romane, caldarium, mosaico con Tritone.

e confinava con i territori delle città di **Anagnia** (Anagni) e di **Frusino** (Frosinone). Da un punto di vista più generale legato alla topografia antica, questo edificio si inserisce nel contesto storico ed archeologico della fertile valle del fiume Sacco, definita anche con il nome di **Valle Latina**.

## ■ SANTA SERENA

**Santa Serena** è un vasto pianoro immerso tra i monti del territorio supinese, tra i rilievi di **Monte Gemma**, **Monte Salerio** e **Monte Malaina**, tra le più elevate della catena dei Lepini.

Essa è raggiungibile a piedi, attraverso sentieri natura che partono dalla parte alta del Paese di Supino, nei pressi della **Fonte "Pisciarello"**, o comodamente in auto grazie ad una comoda strada incuneata tra i monti Gemma e Malaina e dove si possono incontrare mandrie di bovini di montagna. Lungo la strada, a circa metà percorso, si trova la **Fonte dei Canali** dove è possibile bere acqua potabile. Nei pressi della fonte si trovano tagliate di roccia calcarea su cui praticare il Free Climbing.

Prima di raggiungere la piana di **Santa Serena**, si possono ammirare le bellezze naturali che incorniciano la strada che sale a zig-zag con una serie di tornanti, da cui è possibile lanciare uno sguardo sulla sottostante Valle del Sacco.

Castagni, Lecci, Aceri Minori, sono gli alberi che lungo la strada cedono il posto alla faggeta. I **Faggi** in alcuni periodi dell'anno, con il loro manto fogliare, assumono colorazioni diverse a seconda dell'altezza e dell'esposizione. In autunno per esempio si può ammirare da vicino il contrasto cromatico delle loro foglie su tutta la valle. Passeggiando all'interno della faggeta, si possono ammirare piante come Ciliagi, Agrifogli, Tassi, Aceri d'Ungheria, cespugli di Rosa Canina, Biancospini, Iperico.



SUPINO DA VEDERE  
SCOPRI SUPINO





Fonte dei Canali, parete di calcare Free Climbing "Supino Bassa".

## Cosa fare... nel tempo libero

### FREE CLIMBING

A Supino, alle pendici dei Monti Lepini, puoi trovare diverse falesie molto frequentate per la bellezza dei luoghi e per la vicinanza dalla Capitale. Vieni a scoprirle!

**SUPINO BASSA** - Caratteristiche: Ombra dalle 15:30; Altitudine: 800m

Parete di calcare grigio, giallo e rosso, che si erge a destra della Fonte dei Canali, dove è possibile bere acqua fresca potabile e parcheggiare. Le placche sono piene di fessure e tacche che richiedono tecnica, forza e resistenza.

**SUPINO ALTA** - Caratt.: Calcare levigato con buchi e tacche; Altitudine: 970m; Ombra dalle 15:00

È una solida spalla di roccia, nei pressi di un ghiaione, che presenta placche di calcare compatte verticali o appoggiate, che richiedono un uso sapiente dei piedi.

**LA VALLE DELLE SEGHE** - Caratteristiche: Altitudine: 620m; Ombra dalle 15:00

È una parete di placche e diedri di calcare giallo e grigio, posta sul lato dx di un canale, ma a causa della scarsa frequentazione, è spesso ingombra di vegetazione. Dopo 1,8 km dal grande bivio, un breve rettilineo porta ad una curva a dx in salita, indicata da un cartello stradale triangolare. Alla curva scendere a sx tra 2 pali di un vecchio cancello e salire la strada sterrata e cementata fino all'ultimo cancello, quindi parcheggiare a dx in uno spiazzo sterrato. Si risale la valle seguendo l'ampio sentiero sassoso che parte a sx. Dopo un breve traverso a dx, il sentiero si restringe e continua a salire sul margine dx del canale. Con uno scalino si svalica il margine dx di un muro e il sentiero prosegue nella vegetazione. Nell'ultimo tratto il sentiero sale un piccolo ghiaione tramite un tornante a dx e in breve si giunge alle pareti grigie e gialle della La valle delle seghe (10'). In fondo si vedono 2 pareti grigie: L'acquitrinio (a dx) e L'orrido (a sx).

**L'ACQUITRINIO** - Caratteristiche: Ombra dalle 15:00

Da La Valle delle Seghe, continuando a seguire il sentiero alla base delle pareti, si raggiunge un ghiaione da traversare fino agli alberi che coprono la parete rocciosa sulla dx. Quindi salire il sentiero sotto gli alberi.

**L'ORRIDO** - Caratteristiche: Sempre in ombra

Di fronte a L'acquitrinio, oltrepassando il letto del torrente, in basso.

**IL MAIALE DEGLI DEI** - Caratt.: Placche di calcare compatto; Ombra dalle 15:00; Altitudine: 700m

Non facilmente individuabile dal sentiero, è un blocco compatto di calcare chiaro solcato da buchi e tacchette, che presenta un'arrampicata tecnica e di continuità su placche. Dopo La Valle delle Seghe, si parcheggia al 1° tornante a sx. Si sale il costone del tornante e dal ripiano roccioso si va a sx, camminando sull'attacco delle reti paramassi. Quindi salire nel bosco tendendosi a dx, fino a trovare sulla dx un masso con un bollo rosso, dove si gira a dx. Da qui si segue una traccia di sentiero che traversa sempre verso dx, tra i cespugli, in leggera salita e segnata con ometti e bolli rossi. A metà percorso il sentiero passa adiacente a delle pareti rocciose sulla sx. La falesia, contornata dagli alberi, è sull'altro versante rispetto al parcheggio, quindi è visibile dal sentiero solo verso la fine (20').

### SPELEOLOGIA

L'**Ouso di Passo Pratiglio**, sui Monti Lepini, fu scoperto nel 1976 ed è stato esplorato dallo SCR nel 1996 fino alla profondità di -299m. L'andamento della grotta è verticale fino a -200m e poi diventa suborizzontale. Il vecchio fondo era costituito da una serie di 5 laghi fino ad un pseudo sifone posto a quota -299m che ha rappresentato per molti anni il limite esplorativo. Il sifone presente a -299m è stato superato in apnea nel 2004 da A. Benassi, P. Turrini e G. Baroncini Turrinchia. Oltre il tratto allagato, reso successivamente più agevole abbassando il livello dell'acqua, la grotta riprende rapidamente l'andamento verticale raggiungendo con una serie di pozzi la profondità di circa -840m. La progressione è particolarmente complicata dalla continua presenza di acqua.

Grandi pozze da attraversare a nuoto e cascate lungo i pozzi costringono all'uso della muta. Il fondo è stato raggiunto per la prima e finora unica volta nell'estate del 2007 da A. Benassi, P. Turrini e G. Antonini. Nello stesso anno all'interno dell'ouso è stato allestito un precario campo base su una cengia a quota -700m, composto da una tenda e due sacchi a pelo. Lo stato attuale del campo è sconosciuto.

Le esplorazioni si sono arrestate davanti ad un grande lago-sifone sotto cui s'intuisce una prosecuzione allagata. Sempre al fondo la grotta riceve un grande arrivo di acqua da un grande camino, che insieme alla forte circolazione d'aria, fa pensare alla presenza di un ingresso alto ancora da identificare sulla cima della montagna.

Monte Malaina, grotta L'Ouso di Passo Pratiglio.



SUPINO SPORT &  
TEMPO LIBERO





Santa Serena, Pian della Croce.

## Cosa fare... nel tempo libero

### CAMPEGGIO

Ami il campeggio, la tenda e lo zaino in spalla? Allora Supino è il posto giusto per te! È infatti possibile campeggiare gratuitamente presso **Santa Serena** con tende in uno scenario naturalistico che ti lascerà senza fiato.

Santa Serena è un vasto pianoro immerso tra i monti del territorio supinese, tra i rilievi di **Monte Gemma**, **Monte Salerio** e **Monte Malaina**, tra le più elevate della catena dei Lepini.

### TREKKING

Se ti piace esplorare boschi e sentieri e stare a contatto diretto con la natura, il Trekking è il tipo di sport all'aria aperta che fa per te. Qui a Supino potrai praticare questa attività percorrendo sentieri del CAI adeguati a diversi livelli di esperienza, immergendoti a 360° in un'esperienza davvero unica.

Sentiero Trekking. Escursione con Sistema Natura.



### MOUNTAIN BIKE

Partenza dal parcheggio "La Macchiozza". Si prosegue per **V.le Regina Margherita** e si attraversa **Via "Villetta"** scendendo nel raccordo della pedemontana.

Attraverso uno sterrato si costeggia l'edicola della Madonna del Latte per arrivare alla **Fontana dei Faggi**. Da qui si risale verso la collina detta "**Fontana Macchioni**". Si scende verso la **Macchia Piana** attraverso un fettucciato (con alcune difficoltà) per immergersi in un singol treek lungo la collina detta "**Costa la Lepre**". Si lambisce il **Campo Sportivo Comunale** e si scende in un bosco dove di recente è stata rinvenuta una fonte. Si guarda un ruscello e si risale a **Colle S. Giovanni** (dove si può riprendere fiato). Si ritorna in **località "Faggi"** e, attraversando il bosco, si risale alla pedemontana per raggiungere **Piazza San Pietro** (da dove si può osservare la vallata). Da qui si percorre il Centro Storico del Paese. Si sale per **Via Filo Peloso** e attraverso la scalinata, in discesa, si raggiunge "**La Piazzutella**". Sempre all'interno del Centro Storico si risale per "**Ciccamagna**" da dove è possibile dominare i tetti di Supino. Si prosegue per la salita che porta a **Piazza San Nicola**, poi, per **Fonte "Pisciarello"**, dove si riprende fiato per affrontare una ascesa molto impegnativa (pendenza 20%) che porterà in **località "Tofette"**, area boschiva con splendidi scenari a 700m. Arrivati in cima, si affronta la discesa più lunga del percorso, fino a "**Caporaletto**". Da qui si riprende fino a **Madonna di Loreto**, per poi entrare in Paese, nella zona **Selce** e, attraverso un sentiero, si ritorna nel luogo di partenza.

*N.B. Lungo il percorso è possibile optare per alcune varianti segnalate in luogo per alleggerire lo stesso.*



**DIFFICOLTÀ'**  
Alta difficoltà



**DURATA COMPLESSIVA**  
+/- 1h e 1/2



**DISLIVELLO**  
+/- 700 m



**SVILUPPO TOTALE**  
+/- 15,400 Km

Percorsi Mountain Bike.



SUPINO SPORT &  
TEMPO LIBERO





"La Colonia", Fonte Pisciareello / Il Castello "La Torre", particolare ruderi.  
Veduta panoramica del Paese e del Castello.

## Fonte Pisciareello | La Torre

Si parte dal piazzale della Fonte Pisciareello (357m.) con arrivo al Colle della Torre (518m.) in circa 30 – 40 min. Prendendo una strada posta a sinistra della **Fonte Pisciareello** si va a **Fonte di Caporaletto**; costeggiando il fosso si prosegue per un sentiero in un bosco di castagni incontrando sulla destra un fontanile in una zona ricca di rocce tufacee; successivamente si svolta a sinistra e, superato il **bottino di Caporaletto**, il sentiero, non segnato ma evidente, attraversa nell'ordine i **Castagni d'Arturo**, il **Fosso d'Insuglio**, le **Tufette**, antiche cese e vecchie abitazioni.

Si entra in boschi di carpini, aceri, lecci, maggiocindoli, ornielli e un rimboschimento di pini e cipressi. Si continua costeggiando il crinale di Castagne di Vilo avendo sempre davanti agli occhi i ruderi del **Castello**, che si raggiunge dopo un piccolo salto di roccia. I ruderi sono sovrastati da una croce, e salendovi si ha una bella vista del centro storico di Supino, una superba vista del **Monte Gemma** dove risaltano la verticalità delle sue pareti e le tracinare (fiumi di ghiaia), la Valle del Sacco e gli Ernici.

Durante il percorso, a volte è possibile osservare il volo del gheppio, stormi di colombacci e uccelli di bosco. Risuona spesso il verso squillante del picchio verde.

Nei boschi e ai margini del sentiero fioriscono numerose orchidee selvatiche, il giglio rosso, ciclamini e primule. Dalla **Torre** poi è possibile salire sulla cima di **Castagne di Vilo** (791m.); il sentiero non sempre è ben evidente e si prosegue a vista. Circa a metà costa, in mezzo al rimboschimento, c'è una piccola grotta da cui sgorga acqua.

Salendo, il bosco si dirada, l'ambiente è impervio e presenta numerosi salti di roccia. Arrivati alla cresta, molto panoramica, si notano i resti di numerose cese.

Alla **Torre**, come viene chiamato usualmente a Supino il Castello, si può arrivare anche da altri due sentieri che partono dalle ultime case poste sopra le Chiese di **S. Nicola** e **S. Pietro**; sono molto ripidi, attraversano i piccoli oliveti e giungono sotto i resti di questa piccola Rocca.

Il **castelletto** è costituito in pratica da un corto recinto e da una torre centrale; all'esterno si trovano alcune strutture: mura che scendono verso il basso, una torre semicircolare ed una seconda torre. L'edificio nel suo complesso è stato radicato direttamente sulla roccia viva che è stata tagliata in più punti, sia per fornire materiale sia per costituire un

ulteriore saliente difensivo a torretta semicircolare esterna è collegata mediante un percorso che ha richiesto lo spianamento di massi calcarei. Ad un lato del complesso è posizionato il maschio, di forma leggermente trapezoidale; si tratta di una torre (misura circa m 6 x 6) oggi mozzata di cui rimane un solo piano con solaio.

La cinta è più o meno rettangolare (misura circa m 8 x 14) ed il lato occidentale appare meglio conservato rispetto agli altri. Dall'analisi delle murature e dai pochi dati storici sembra che l'origine del manufatto sia da attribuirsi al secolo XI oppure all'inizio del secolo XII in cui si costruisce la torre ed una parte delle mura. Sempre all'inizio del XII secolo risale il completamento della cinta ed un suo danneggiamento datato 1128 quando Onorio II attacca i de Ceccano e costringe alla resa la Rocca di Supino. A seguito di questi eventi appare chiara la ricostruzione con l'edificazione delle mura poste a nord, est e ovest. A fine XII secolo si innalza ulteriormente la torre e alla prima metà del Trecento risale la costruzione della scarpa e vengono rifatte le parti centrali della muratura.

La Rocca ha sicuramente avuto un suo ruolo militare fino al termine del Quattrocento e, probabilmente, verrà smantellata dopo il trattato di Cave. L'edificio è però rimasto sostanzialmente inalterato (con esclusione del lato nord); solo la vegetazione e l'inclusione della croce hanno apportato modifiche ai ruderi.

Tutt'intorno, non solo sul banco di fondazione ma anche lungo le strade d'accesso, si possono notare le cave da cui fu tratto il materiale di costruzione con ancora le tracce della lavorazione. Anche sui conci si notano i segni dei lapicidi, che hanno usato un calcare molto compatto, sbazzandolo con picconcello e martellina. La vegetazione, malgrado recenti ripuliture, si presenta fortemente invasiva, anche se costituisce, in qualche punto, scorci ed effetti gradevoli.



SUPINO OUTDOOR  
ITINERARI





## Fonte Pisciareello | Monte Acuto

A fianco della fontana del Pisciareello (357m.), immediatamente a destra, si prende la strada che porta al Tiro a Segno;

Si sale ripidamente in mezzo ad un castagneto molto bello e suggestivo su strada brecciata che costeggia la **Fossa Pelata**, dove quando è periodo, la raccolta di funghi, porcini in particolare, è molto copiosa. Si arriva alla voragine del **Pozzo dei tre cavalli**, profondo all'apparenza circa 20m. che ha avuto origine dal crollo della volta di una grotta. Qui finisce il castagneto e si prosegue per una mulattiera attraversando alcune cese nella valle ampia del Pisciareello con alla destra il rilievo della **Torricella**. Tutta l'area è di natura carsica, con presenza di rocce tufacee e argilla. Le cese sono delle aree coltivate, strappate alla montagna e delimitate da muretti a secco. Questa è la zona delle Fontanelle nei cui pressi si trova la **Rava Piatta** e la **Fontana Faito**; si prosegue attraversando alcuni spiazzoli e luoghi di lavoro come l'**Ara Pasquale** dove si batteva il grano coltivato nelle antiche cese. Proseguendo si arriva su una spianata detta **Le Pianozze**. L'ambiente è molto interessante, è un bel bosco misto di carpini, lecci, aceri, ornielli e pioppi dove risuona il grido delle ghiandaie e del picchio verde. Durante il passo migratorio sono presenti i rigogoli, torcicolli, cuculi, tordi e upupe. Si arriva alla cresta di **Cerasole** (790m.); da qui se si prosegue a destra si attraversa la Costa dell'Avaro e, su sentiero segnato, si può proseguire per **Monte Gemma**; se si prosegue a sinistra, sempre su sentiero segnato, si arriva a **Monte Cacume** per la **cresta di Mastromarco**.

Invece, andando avanti, si attraversa un rimboscimento di pini, le **Fosse Ceche**, fino a scorgere la testata della valle di **Monte Acuto**. Sulla valle si erge l'omonimo monte (827m.) con i resti dell'abitato medioevale e a sinistra la **Chiesetta di San Luca** (743m.), a cui ci si arriva a vista. Qui termina il percorso dopo circa 3 ore. Dalla Chiesetta scende una carrozzabile che porta al Paese di **Maenza**. Cerasole era molto frequentato da pastori e boscaioli poiché era via di collegamento con il versante pontino e carpinetano. Questo percorso costituiva una importante via di collegamento fra la Valle del Sacco e la valle interna dei Lepini come pure serviva per i collegamenti con la Marittima; in particolare tra **Patrica** e **Supino** ed i paesi di **Maenza**, **Roccagorga**, **Priverno** e la sua pianura, **Sezze**, **Bassiano** e le zone di pianura poste ai loro piedi. Veniva impiegata da quanti si recavano per lavoro in Marittima o spostavano le greggi per gli itinerari di montagna al posto di quelli pianeggianti. Il percorso è sicuramente antico e si trova nei documenti almeno fino al secolo XVIII per poi decadere, anche se veniva praticato sia dai pastori che dai pellegrini di **S. Cataldo**.

Per i supinesi, che lavoravano in montagna, era una strada di largo interesse poiché i territori comunali arrivano praticamente fin sotto il **Santuario di S. Luca** dove vi erano zone fertili che furono cesate e usate per il pascolo e l'agricoltura fino al secondo dopoguerra.



Veduta di Monte Gemma e Monte Cacume. / Chiesetta di San Luca. / Panoramica. / Monte Gemma.



SUPINO OUTDOOR  
ITINERARI



## Fonte Pisciareello | Santa Serena

Si parte dal piazzale della Fonte Pisciareello (357m.) per arrivare nella valle di Santa Serena (1.075m.) in circa 3 ore. A 50 metri dal piazzale si prende la carrozzabile delle **Sterpare**, la strada giunge ad un bivio, a sinistra si va per i **Valloni** sovrastati dalle pareti quasi verticali detti i **Lagni del Gemma** e da imponenti ghiaioni, a destra si va per una strada brecciata immersa in un grande castagneto, in autunno ricco di funghi (Macchia di Lolli): si sale incontrando alcune abitazioni fino a che la strada si trasforma in una mulattiera. Si attraversano i resti di alcune cese giungendo ad una pozza d'acqua detta **Acquarolo Lo Spino**.

La zona qui attraversata è denominata "il **Carpinetto**" per la presenza di boschi di carpini; la valle è molto ampia, ci sono anche molti boschetti di pioppo tremulo, e a destra, per un sentiero ben evidente si sale per tornanti per giungere a **Colle Fiorito** (946m.) in supinese **Rosauda**, durante la primavera ci sono belle fioriture di **gigli, iris e cardi**. Il posto è suggestivo e panoramico. Qui la vegetazione è molto varia, è una zona di transizione, in pochi metri di dislivello ci sono carpini, aceri, lecci, faggi e ornielli. Dalla Rosauda si può scendere per il versante del **Fosso La Foce** alla Grotta di Mastroliberato, al cui interno sgorga l'acqua da una fenditura.

Proseguendo invece in cresta sovrastando il ripido Fosso della Foce, si giunge ad un bivio evidente, a sinistra si sale per la Faggeta del Tassetto per arrivare a Monte Gemma (vedi l'itinerario Santa Serena – Monte Gemma), a destra si va per la Valle di Santa Serena. Questa è una zona dove in mezzo alle rocce è facile incontrare la vipera e, in alto, il volo del gheppio e pure la rapida apparizione del picchio verde.

Alla vallata vi si giunge dopo qualche centinaio di metri e dopo il canalone del Fosso la Foce, si apre agli occhi lo spettacolo del verde pianoro: a sinistra c'è il fitto bosco di faggi del Tassetto contornato da agrifogli dove si inerpicano diversi sentieri per Monte Gemma. A destra, dalla punta del **Castellone**, sovrastante l'imbocco del **Fosso La Foce** risalta l'imponente crinale che, partendo dal **Semprevina** (1430m.) culmina in altezza con la cima del Malaina (1480m.) e termina all'imbocco del Ferro il quale chiude anche la vallata.



SUPINO OUTDOOR  
ITINERARI



I pendii sottostanti, costituiti da rocce, ghiaioni, fossi che scendono dalle cime, e inghiottitoi, in supinese vengono chiamati Le **Ciammottare** (da ciammotte = lumache). È possibile incontrare anche affioramenti di cristalli di onice e fossili.

Si distinguono netti, sulle pietraie assolate, i resti di antiche cese dove ora crescono solo felci che sono rifugio di lepri e più su boschetti di faggio inframmezzati da piante di agrifoglio. Dove termina la carrozzabile sorge il fontanile in pietra edificato negli anni Trenta. Nei dintorni sono state riadattate recentemente dai pastori alcune vecchie capanne.

A monte del fontanile, a circa 300m., si trova il bottino che ne raccoglie l'acqua. La vallata, orientata sull'asse nord-sud, costituita da praterie d'altitudine, percorse in estate da greggi e cavalli. Sono evidenti dappertutto le modifiche al territorio lasciate dalle coltivazioni degli anni passati, con spiazzati, muretti a secco, solchi e resti di numerose capanne. Per la natura carsica del territorio sono presenti numerosi inghiottitoi.

A sud la piana di **S. Serena** è chiusa dal **Valico del Ferro**, luogo di incontro delle estreme pendici (**Cannavine**) della cresta del Gemma a sinistra e dalla Malaina a destra. Valicando, si attraversa la zona di **Casale Scarano**, in territorio carpinetano, rimboscata a pino nero; proseguendo si scende sia verso **Carpinetto** che **Maenza**. Queste erano zone frequentate dal lupo, i cui ultimi esemplari forse sono stati uccisi alla fine degli anni Cinquanta e, con la realizzazione dell'Autostrada del Sole negli anni Sessanta, si sono interrotti i corridoi naturali provenienti dall'Appennino Centrale, impedendone così il ripopolamento.

Santa Serena. / Tassetto "Balconata". / Monte Gemma.





Monte Malaina. / Fonte "I Canali". / Vista panoramica di Santa Serena e Monte Gemma.

## Fonte I Canali | Monte Malaina

L'escursione inizia da un sentiero a sinistra della **Fonte I Canali** (736m.), dal curvone che dà sul fosso (**zona Montacuto**) e termina alla cima di **Monte Malaina** (1.480m.) dopo circa tre ore e mezza.

Si comincia con l'attraversare una fina lecceta che inizia dal **Fosso Casale** (a Supino **Fosso Spaccatora**), percorrendo gli stretti tornanti di una mulattiera che sale ripida sui fianchi dell'assolata **Costa la Vedova (Vetica** in supinese). Salendo, la lecceta man mano si dirada fino a inframmezarsi con carpini, aceri e poi faggi isolati, mentre sull'altro fianco meno assolato del **Fosso Casale** il bosco di carpini è molto fitto. In zona aperta, a destra del sentiero, scendendo nel fosso, si nota la presenza di una pozza d'acqua circondata da faggi detta Aquaro i Corvi. Arrivati nei pressi di un imponente sperone roccioso, al fianco della Semprevina (zona **Rave Nere**), il sentiero, a circa 1.000m. ora volge a destra, quasi in piano, costeggiando una lunga parete verticale (**Cresta le Cervare**). Ora ci troviamo in una vasta e aperta pietraia, carsica, arida per la rapida scomparsa dell'acqua.

Si giunge all'inizio della **Guardiola** (1290m.), zona **Cervare**, toponimo che fa riecheggiare la presenza del cervo e del capriolo scomparsi verso la fine dell'Ottocento.

Un altro animale scomparso che frequentava queste zone è il **Capovaccaio** (o **Avvoltoio degli Egizi**), piccolo avvoltoio dal bianco piumaggio e muso giallo che si cibava di carogne di animali e rifiuti, ricoprendo così nella catena animale il ruolo importantissimo di spazzino. Fino agli inizi degli anni Ottanta questo è un luogo di caccia dell'**Aquila Reale**, vi volteggiano una coppia di **Corvo Imperiale**, **Gheppi** ed è molto probabile osservare **coturnici**, **colombacci** ed altri uccelli.

Il posto è molto panoramico e si apre lo sguardo sulla sottostante ripida **Valle di Sant'Angelo** (comune di Morolo), zona storica e mistica per la presenza di un antico luogo di culto, la **grotta di Sant'Angelo**, dove vi si recavano le puerpere per propiziare un allattamento abbondante.

Dando le spalle alla valle e risalendo la **cresta della Guardiola (le Cervare)** si entra in un ambiente molto vasto, fatto di estese faggete ben conservate con numerose piante isetanee, piccole conche, collinette, ad un'altezza media di circa 1300m. Proseguendo a destra si giunge all'imbocco del **Fosso Casale** dove vi è una pozza d'acqua e si costeggia il **Monte Semprevina**.

Questa è la zona di **Pratiglio** e sono presenti i resti di numerose capanne di pastori e agricoltori degli anni passati, come la **Capanna Marcotto**. In primavera ed in estate si osserva la fioritura di **orchidee selvatiche**, **violenze**, **iris**, **asfodeli** e **semprevivi**.

Siamo in una zona tra le più belle dei nostri monti, poiché oggi l'impatto umano è ridotto al minimo per il suo isolamento. Proseguendo per la **Piana di Pratiglio** si inizia a salire nella **Faggeta** a sinistra e si arriva a una sella, e da qui, ben evidente, si ha davanti la cima della **Malaina** (1480m.) che si raggiunge in poco tempo.

Giunti in cima il panorama è stupendo, sotto c'è la piana di **Santa Serena**, la si vede in tutta la sua ampiezza, il verde prato, la **Fontana** a sinistra dove termina la strada asfaltata.

Proseguendo lo sguardo sulla valle a destra c'è la **zona del Ferro** segnata dai resti di numerose cese e capanne. Questa zona, immersa tra i faggi e un rimboscimento, è luogo di passaggio verso **Casale Scarano** da cui si scende nella valle di **Carpineto**. Più in là si vede il gruppo della **Semprevisa** e una notevole veduta dei **Monti del Circeo**, il **lago di Paola** e le **isole Pontine**: se la giornata è eccezionalmente tersa si arriva anche a vedere la lontana **isola di Ischia**.

Di fronte c'è il gruppo del **Monte Gemma** la cui cima emerge dalla faggeta del Tassetto e le Cannavine. Nei dintorni della cima di trovano vari tipi di **fossili**, fioriture di **violenze**, **nontiscordardimé**, **narcisi**, **gigli**, **orchidee** e **fragoline di bosco**. In volo è possibile osservare la **poiana** e il **gheppio** che fa lo "spirito santo", mentre il **picchio verde** fa sentire la sua presenza. Nella faggeta che dà sul Pratiglio vivono due notevoli esemplari di alberi di **tasso pluricentenari**, uno di loro presenta l'interno cavo. Nella vasta zona alle spalle dalla **Malaina**, sui territori di **Gorga** e **Carpineto**, oltre **Monte San Marino** (1387m.), le **fontane del Merlo** e di **San Marino**, il **Fosso Canali**, si trova il **Fosso dell'Orso**, toponimo che sta a ricordare la presenza del plantigrado forse estinto in epoca medievale.



SUPINO OUTDOOR  
ITINERARI



## Santa Serena | Monte Gemma

Prima del fontanile di **Santa Serena** (1.075m.), poco dopo l'inizio del **Fosso della Foce**, si scende dalla carrozzabile e, superato il fosso, si prende il sentiero a sinistra, ben evidente e segnato. Si inizia a salire immersi nella faggeta del Tassetto che ci accompagna per quasi tutto il percorso. Il sentiero è molto ripido con stretti tornanti, si sale ai fianchi di un canalone dove sono presenti faggi enormi: nel fitto del bosco è possibile trovare qualche esemplare di albero di tasso giovane.

Si giunge su una balconata panoramica che dà sui **Valloni detta La Teleferica**, dove era situato il cavo d'acciaio che serviva a portare in basso, nell'immediato dopoguerra, il legname del taglio del Tassetto. Da qui partiva un sentiero difficoltoso che attraversava in maniera funambolica **I Lagni del Monte Gemma** per arrivare al rifugio dell'ultimo brigante del periodo papalino, il famoso, nella mitologia supinese, **Paoluccio**.

Riprendendo il cammino si arriva alla cresta del **Monte Salerio** (1.439m.) in terreno aperto e sassoso, dove a primavera si osservano estese fioriture di **narcisi, viole del pensiero, orchidee selvatiche e fragoline di bosco**. Da qui in piano si arriva alla **Croce del Monte Gemma** (1.457m.) dove termina il sentiero dopo circa un'ora e mezza dalla partenza. Dalla croce si ammira un panorama stupendo, sui sottostanti **Valloni, La Torricella, Supino, gli Ernici, Monte Cacume, la Valle di Monte Acuto, gli Ausoni, la pianura Pontina e la cresta della Semprevisa**. Dalla cima del Gemma si può scendere ai **Pennicali**, dove, proseguendo per il sentiero segnato, si arriva a **Monte Cacume** (1095m.) attraversando le **creste di Cerasole** e Mastromarco.

Dalla cima del Gemma, alla parte opposta dei Valloni, si estende la zona della **Cannavine**, intervallata da aridi colli. In passato era una zona ricca di cese, coltivata da supinesi, carpinetani e maentini. Ancora oggi esse vengono riconosciute con in nomi dei vecchi proprietari. Poco distante dalla cima, sul sentiero che porta a **San Luca**

Panoramica di Santa Serena.



SUPINO OUTDOOR  
ITINERARI



e **Monte Acuto**, vi è la fontana della Sammusucola. Alle radure dei Pennicali vi si può arrivare anche dall'ampio anfiteatro dei Valloni sottostante le ripidi pareti del Gemma (vedi il sentiero Pisciarello-Santa Serena).

Al termine della strada asfaltata delle **Sterpare** che parte dal **Pisciarello**, si prende a sinistra una strada brecciata che attraversa un castagneto, superato il quale sempre a sinistra si svolta per **Piazza Carbonara**.

Proseguendo, si superano numerose cese e si continua a salire per una trascinara avendo frontalmente la cresta della **Torricella** e a destra lo sperone della **Rava della Fontana**; qui fra due pareti (rave) scende un rigagnolo d'acqua che si raccoglie in una vaschetta. Si sale ripidamente il fossetto che porta in cima al **Vado La Tartara** e, giunti in cresta, superata la **Punta Alta**, si arriva in breve ai Pennicali. Tutto il percorso non è segnato, si procede a vista abbastanza facilmente perché i riferimenti sono evidenti. Questa è una zona frequentata dall'**Aquila Reale, Falco Pellegrino, Poiane, Gheppi, Uccelli di bosco**, e qualche coppia di **Coturnici**. Tra i ghiaioni è possibile osservare dei fossili.

Vetta di Monte Gemma vista di notte. / L'Aquila Reale. (M. Bertasi) / Tassetto.





La Torre. / Veduta del Paese salendo verso Punta di Creta Rossa. / Particolare della Rocca. / Chiesa di San Nicola.

## San Nicola | La Torre

I ruderi sono sovrastati da una croce, e salendovi si ha una bella vista del centro storico di Supino, una superba vista del **Monte Gemma** dove risaltano la verticalità delle sue pareti e le tracinare (fiumi di ghiaia), la **Valle del Sacco** e gli **Ernici**.

Alla **Torre**, come viene chiamato usualmente a Supino il Castello, si può arrivare anche attraverso un sentiero che parte dalle ultime case poste sopra la Chiesa di **S. Nicola**; è molto ripido, attraversano i piccoli oliveti e giunge sotto i resti di questa piccola Rocca.

La **Torre**, sorge su un banco calcareo sulla sommità di **Punta di Creta Rossa** (quota 430 s.l.m.), proprio al di sopra del centro urbano, ed è disposta in senso est-ovest al fine di poter sfruttare un ampio soleggiamento. Realizzata per una funzione esclusivamente militare, la Rocca risale al periodo dell'incastellamento (X-XI secolo) ed era sotto il controllo della famiglia de Supino, ma numerosi sono gli interventi compiuti nei secoli successivi. Con l'estinguersi del ramo maschile dei de Supino, la Rocca passò sotto il controllo della **famiglia Colonna** fino al 1432, per poi essere controllata dalla Chiesa e dalla metà del Cinquecento di nuovo dai Colonna fino alla generale devoluzione dei feudi.

La Rocca è caratterizzata dalla presenza di una cinta muraria in pietra calcarea, edificata in modo tale da adattarsi alla conformazione orografica del luogo e sfruttando la morfologia degli affioramenti calcarei che sono stati inglobati all'interno delle murature.

All'interno di questo circuito nell'angolo sud-est si conservano i resti di una torre a pianta trapezoidale (il mastio), mentre nell'angolo nord-ovest quelli di una torre semicircolare ed in quello sud-ovest i resti di una torre poligonale con blocchi angolari di pietra grigia. Un'altra torre semicircolare è, invece, posta all'esterno del perimetro murario, in posizione distaccata, a livello inferiore rispetto al mastio. Era dotata di una scala interna e collegata al mastio attraverso il tratto di roccia affiorante che è stato opportunamente spianato. Il nucleo fondamentale della Rocca è rappresentato dal mastio, databile tra la fine dell'XI e gli inizi del XII secolo. L'accesso al mastio è sul lato ovest dove ancora è conservato uno stipite dell'ingresso.

Tra la vegetazione sono ancora visibili i resti delle mura che si sviluppano fino al centro storico di Supino, collegando così la Rocca al Paese. Un primo tratto di mura si sviluppa in direzione ovest verso la Chiesa ed il quartiere di S. Nicola, iniziando proprio in prossimità dell'entrata alla Rocca. Un secondo tratto, invece, si sviluppa verso est, in direzione del quartiere e della Chiesa di S. Pietro ed ha origine dalla torretta semicircolare isolata.



SUPINO OUTDOOR  
ITINERARI





Fini Fini con sugo di carne. / Pecora al "Callaro"

# Supino da gustare

La tradizione culinaria di Supino ha origini antiche ed è ricca di prodotti tipici di qualità. Scopri tutte le ricette, dove acquistare e dove gustare i piatti tipici ed i prodotti locali!

## FINI FINI CON SUGO DI CARNE

È una delle ricette più antiche, una tradizione che si tramanda di madre in figlia. I **Fini Fini con Sugo di Carne** è un piatto tipico del nostro territorio è stato, da sempre, il piatto forte del pranzo importante. Ancora oggi, in tali ricorrenze, o comunque quando se ne sente il desiderio, li troviamo sulle nostre tavole conditi con sugo di carne o con sugo di rigagli e una spolverata di formaggio a piacere.

## PECORA O CAPRA AGLIU "CALLARO"

Supino era una terra ricca di pastorizia, dove i formaggi e le carni facevano da padrone. C'era quindi, in cucina, il trionfo della **Pecora o Capra al "Callaro"** che nelle freddi e buie notti dei Monti Lepini i pastori usavano cucinare per scaldarsi. Rappresentava un pasto importante.

### PIATTO STORICO

## RANONCHIE E RANCI

Dalla montagna scendeva molta acqua, che si incanalava in tanti piccoli fossati e stagni, dove si potevano trovare tante ranocchie. Esse costituivano una vera prelibatezza e di solito venivano passate nella farina e poi fritte in poco olio. Mentre gli uomini lavoravano i campi in località **"Pantano"**, le donne prendevano le ranocchie, le pulivano e poi le cucinavano. Vi era grande abbondanza di granchi da ruscello che venivano cucinati con il pomodoro, il basilico e l'aglio.



## TOSA (PAT)

La **Tosa di Pasqua (PAT)** - Prodotto Agroalimentare Tradizionale - è un dolce tipico pasquale che si presenta sotto la tradizionale forma di bambola (la Pupa) per le femmine la forma di ciambella (gliù Campanaro) per i maschi. È realizzata con un uovo al centro e un tempo si preparava in casa il giovedì santo e si regalava alle bambine il giorno di Pasqua dopo essere state benedette in Chiesa.

## IL CACIOCAVALLO DI SUPINO (PAT)

Il **Caciocavallo (PAT)** ha una storia che risale agli inizi dell'800. È un formaggio tipico di tutte le regioni che formavano il Regno delle Due Sicilie e frutto della tradizione storica ciociara tramandata di generazione in generazione. La produzione casearia artigianale dei formaggi tipici di Supino risulta censita dal 1940, quando Eugenio Marchioni, sopra una fornace di mattoni a legna poneva un grande **"callaro"** di rame per scaldare il latte, iniziando così la propria attività a Supino. Da allora, con alterne vicende determinate dalla crisi economica degli anni '50, tre generazioni si sono succedute mantenendo inalterate le metodiche di lavorazione e preparazione dei prodotti.

Tosa di Pasqua / Il Caciocavallo di Supino





Festeggiamenti Sant'Antonio Abate, Sagra della Polenta. / Mostra delle Azalee, Piazza Umberto I.

# Supino da vivere

## FESTA DI SANT'ANTONIO ABATE E SAGRA DELLA POLENTA

La polentata di **Sant'Antonio Abate** è uno degli eventi rituali rimasti nel nostro Paese. Si svolge la **domenica successiva il 17 gennaio**, in onore del Santo, nella piazza antistante la **Chiesa di San Nicola**, dove avviene la cottura e la distribuzione della polenta che prima viene benedetta. Vengono posizionati nella piazza in forma circolare 17 pentole di rame – chiamate in dialetto “**callari**” e vengono cotti circa 2 quintali di farina gialla. **Sant'Antonio Abate** è la festa dei poveri, la apparizione e la rivelazione della tenacia, dell'ingegno, dell'immaginazione estrosa, dell'organizzazione puntigliosa, del decoro della improvvisazione, virtù magistrale delle contrade lepine. Un tempo alla vigilia della festa veniva elargito, da qualche famiglia benestante, il risarcimento del pane, in forma di fuso o di pesce, confezionato con farina lutea di granturco, chiamato mollemente “**panicella**”, spesso corteggiato dalla salsiccia vile di fegato di maiale, la “**mazzafetaga**”, fortemente agliata e impeperonita (gli aromi della provvidenza apotropaica) per scoraggiare una consumazione illimitata. I signori si concedevano il brivido della beneficenza e per la famiglia cuociono forme di pane con farina bianca o gialla. I poveri cuocivano sotto cenere e brace, imballate nelle grandi foglie di cavolo, le placentari “**pizzòle**”, estese panicelle domestiche. La panicella si reclamava senza arroganza, senza piaggeria, anzi, come contropartita vantaggiosa, con la formula di investitura magistrale: “*dammo la panicella i dammala addavero, che pozzi fa 'no figlio cavaliero*”. **Sant'Antonio Abate** ha gli attributi di protettore degli animali e quindi di garanzia del nutrimento... (tratto da: *La festa di Sant'Antonio a Supino - Giuseppe Agostini*).

## MOSTRA DELLE AZALEE

Supino vanta una straordinaria e coloratissima **Mostra di Azalee** che ogni anno inaugura la bella stagione. La prima edizione di questo evento risale al lontano 1973. In quegli anni, la vita dell'**Associazione Pro Loco** era agli inizi e i membri del Direttivo avevano l'obiettivo di ideare una manifestazione di particolare rilievo che potesse far conoscere Supino anche al di fuori dei suoi confini, favorendo un incremento di visitatori. Così, nel mese di maggio del 1973, la Pro Loco organizzò la prima **Mostra delle Azalee** con il patrocinio dall'E.P.T. (attuale A.P.T.) La località scelta per la realizzazione della Mostra fu **Vicolo Alto**, nel centro storico di Supino, con la sua suggestiva scalinata e le arcate medievali. Furono esposti 130 vasi; con un risultato di visitatori al di sopra di ogni aspettativa. Così è iniziata la storia della **Mostra delle Azalee** che negli ultimi anni ha assunto una dimensione ancora più importante, in termini di notorietà e bellezza. Ogni anno, i volontari della **Associazione Pro Loco**, con certissima passione ed impegno scelgono una diversa zona del Paese per l'esposizione, preferendo i più caratteristici scorci del centro storico, trasformandolo per alcuni giorni, in un giardino delle meraviglie.



Normalmente la Mostra si svolge in **un week-end, tra fine aprile ed inizio maggio**, e dura 3 giorni. Vengono esposti circa 500 esemplari, messi a disposizione della Pro Loco da oltre 100 espositori (cittadini e non coltivatori) che durante l'anno curano amorevolmente le loro piante per proporle nella loro forma più smagliante. Si può affermare, che vi è una “vera gara” personale e familiare nella coltivazione delle azalee, per cui difficilmente si trova una casa supinese nella quale non se ne coltivi almeno una, ottenendo dei veri capolavori di floricoltura e di bellezza, favoriti dal clima umido della nostra zona collinare e soprattutto dal terriccio di castagno che ne garantisce la fertilità. Accanto alla mostra ruotano altre preziose iniziative, culturali e folkloristiche: mostre estemporanee di pittura; la mostra di merletti antichi, che raccoglie lavori artigianali realizzati dalle donne supinesi e una mostra di foto d'epoca.

## FESTA DI SAN CATALDO VESCOVO

**San Cataldo Vescovo** era un monaco irlandese e vescovo, vissuto nel VII sec d.C., venerato non solo a **Supino**, ma anche a **Taranto**, dove si conserva il corpo del Santo dal cui braccio fu estratta una reliquia, consegnata nel 1653 ai Supinesi. La reliquia è custodita in una teca d'argento a forma di braccio che termina con mano benedicente, posta nell'insigne collegiata di **S. Maria Maggiore**. La **giornata principale della festa cade il 10 maggio**, mentre **il giorno 8 marzo, si aprono ufficialmente i festeggiamenti** civili e religiosi in onore del Santo, giorno in cui ricade la solenne circostanza del “**Dies Natalis**” popolarmente chiamata cerimonia di “**San Cataldino**”. Nel pomeriggio vi è la Processione del Santo Braccio, con le reliquie del Santo dalla **Chiesa di S. Maria Maggiore** al Santuario nella **Chiesa di San Pietro Apostolo**, e la celebrazione della Santa messa. Ma i momenti più attesi, commoventi e di elevata spiritualità, rimasti invariati negli anni e che rendono unico il nostro Paese, sono quelli che si svolgono nella **notte del 9 maggio**. Alle 3:00 c'è il tradizionale richiamo notturno, per tutti i Supinesi e fedeli che a mano a mano affollano le strade del Paese per dirigersi al Santuario, per l'inizio della solenne funzione religiosa. La Statua del Santo, viene tolta dalla sua nicchia, rivestito dalle sacre insegne pastorali, portata all'interno della sua macchina al centro della **Chiesa di San Pietro**. **Il 10 maggio**, dopo la S. Messa alle ore 12:00, si svolge la solenne processione, la statua viene portata a spalla da oltre 50 incollatori, per le vie del centro storico, per giungere dinanzi alla piccola **Chiesa dei SS. Sebastiano e Rocco**. E qui vi è il consueto ringraziamento del Vescovo e del Rettore del Santuario a migliaia di fedeli che partecipano alla solenne cerimonia.

Processione di San Cataldo Vescovo. / Evento “Vivere la Montagna”, Santa Serena.



SUPINO DA VIVERE  
FESTE & EVENTI





"Incontro Internazionale di Cornisti GUELFO NALLI", Piazza San Pietro. / Festeggiamenti in onore di San Lorenzo.

# Supino da vivere

## VIVERE LA MONTAGNA

Evento nato con l'obiettivo di preservare l'ambiente montano e le sue tradizioni attraverso eventi sportivi, enogastronomici e di intrattenimento. La manifestazione si svolge d'estate nello straordinario scenario naturalistico della **Piana di Santa Serena** situata a circa 1100m. di altitudine nella catena dei **Monti Lepini**. In questa meravigliosa e intatta location, si svolgono esibizioni sportive, equestri e di falconeria. Inoltre, gli ospiti vengono accompagnati da guide qualificate in escursioni alla scoperta della flora e della fauna del luogo, fino ad arrivare a **Monte Gemma** che con i suoi 1457 metri predomina la piana e funge da confine tra le province di Frosinone, Roma e Latina. Non mancano, all'interno della manifestazione, stand enogastronomici nei quali si possono gustare piatti tipici e prodotti della agricoltura e dell'allevamento. Una giornata in allegria destinata alle famiglie ed agli appassionati della natura e dell'ambiente, nella consapevolezza che conoscere l'ambiente montano è il primo atto per preservare questo importante patrimonio naturalistico.

## INCONTRO INTERNAZIONALE DI CORNISTI "GUELFO NALLI"

L'**Incontro Internazionale di Cornisti "Guelfo Nalli"** è una delle manifestazioni più significative organizzate nella cittadina lepina. Partecipano valenti professionisti del panorama musicale nazionale ed internazionale di questo affascinante strumento. L'evento che si avvale della direzione artistica di Angelo Agostini, è dedicato alla memoria di **Guelfo Nalli** che è stato uno dei cornisti più importanti del Novecento. Vale la pena ripercorrere le tappe principali della carriera di questo artista. Guelfo Nalli nato a Supino nel 1938, emigrò da ragazzo in Argentina dove fu ammesso al conservatorio di Ciudad de La Plata. Nel 1959 vinse l'audizione come 1° corno nell'Orchestra Filarmonica di Buenos Aires; nel 1961 fece parte della Orchestra Stabile del Teatro Colon e dell'Orchestra Sinfonica Nazionale Argentina. Nel 1966 eseguì il primo concerto negli Stati Uniti e nel 1969 fondò l'orchestra da camera "Camerata Bariloche" con la quale fece concerti in tutto il mondo. Nel 1974 fu 1° corno solista nell'orchestra sinfonica della RAI di Torino. Docente al Conservatorio di Buenos Aires. Nel 1989 gli fu assegnato il premio della fondazione argentina "La cien memore figuras de la musica clasica Argentina". Nel 1990 ideò e realizzò insieme ad Angelo Agostini l'Incontro Internazionale dei Cornisti di Supino. L'**Incontro Internazionale di Cornisti "Guelfo Nalli"** è stato, sin dagli esordi, terreno di sperimentazione. Ciò sia nella scelta dei brani che nella scelta delle location che hanno fatto da scenario alle esecuzioni musicali, dalle Chiese (**Santa Maria Maggiore** e **San Pietro**), fino agli scenari naturalistici come la strada montana che collega il Paese a Santa Serena.

## FESTA DI SAN LORENZO

I festeggiamenti in onore di **San Lorenzo**, patrono del Paese si svolgono in agosto nel cuore dell'estate supinese. Oltre alla **fiesta religiosa che culmina con la processione del 10 agosto**, vengono organizzate diverse attività collaterali, quali la **Sagra del Cocomero** e la **Festa dell'Emigrante**. Molto corposo è il programma musicale dei festeggiamenti, soprattutto nelle **serate del 9 e 10 agosto**.

## FESTA DI SAN ROCCO E SAGRA DELLE CIAMBELLE

Si svolge il **primo week-end di settembre** e vede come epicentro la **Chiesa dei SS. Sebastiano e Rocco**. La suggestiva processione, che tradizionalmente si svolge in due sere, si snoda per le vie del Paese raggiungendo, all'andata, la Chiesa di **San Pietro** dalla quale riparte, il giorno successivo, per toccare le Chiese di **San Nicola** e **Santa Maria Maggiore** e terminare con il rientro a **San Sebastiano**. Nel tragitto la tradizione vuole che i fedeli devoti al Santo lo ornino con corone di ciambelle che verranno successivamente distribuite agli "Incollatori". Al termine della processione conclusiva, si svolge la **"Sagra delle Ciambelle e Vino"**.

## MUSICA MATER

Questa manifestazione è animata dall'insigne M° Giuseppe Agostini, una vera autorità mondiale nell'ambito della musica sacra. Il M° Agostini ha inciso per la RAI, ha diretto il "Coro Vallicelliano" dell'Oratorio Filippino di Roma, il Coro Universitario della IUC, ed ha fondato il "Coro Aldo Manuzio" dell'Accademia Lepina di Supino. Ha diretto il "Coro da Camera della RAI di Roma". Dal 1968 al giugno 2010 ha diretto il "Coro Franco Maria Saraceni degli Universitari di Roma". È titolare emerito della Cattedra di Organo Principale al Conservatorio "Licinio Refice" di Frosinone. **Musica Mater** è nata con l'intento di mettere in mostra giovani talenti nel campo della musica che da sempre la comunità supinese riesce a sfornare in virtù di un grande amore per la musica presente nel territorio. È una occasione per vedere all'opera dei giovani che si misurano con i mostri sacri della storia musicale universale patrimonio dell'umanità.

## ANTICHI MESTIERI E ANTICHI SAPORI

Viene organizzato dall'**Associazione Pro Loco** per promuovere il centro storico con degustazione di prodotti tipici e con la ricostruzione di botteghe artigiane. La manifestazione si basa sulla riproposizione e rievocazione degli antichi mestieri attraverso l'allestimento di attività artigianali cadute in disuso all'interno di locali che privati cittadini mettono a disposizione in questa occasione. Inoltre, si possono gustare gli antichi sapori della nostra tradizione gastronomica in stand messi a disposizione dei produttori e ristoratori del territorio. È una manifestazione che vuole rinverdire la conoscenza di saperi ed abilità che affondano le radici nelle tradizioni più antiche della cultura popolare per proporle ai giovani ed agli appassionati.



SUPINO DA VIVERE  
FESTE & EVENTI



# Vieni a Supino

scopri il territorio con la  
segnaletica interattiva



Il progetto **Supino in Vetrina** nasce quindi con un programma finanziato dalla Regione Lazio, dalla volontà delle aziende proponenti di costituirsi in rete con l'obiettivo di ampliare il proprio mercato e la propria visibilità, predisponendo un'offerta di servizi a beneficio della Rete e del territorio.



[www.supinoinvetrina.it](http://www.supinoinvetrina.it)

Inquadra il QR Code e scopri  
le bellezze e siti di interesse del  
Comune di Supino!



Comune di  
**SUPINO**

*Supino in Vetrina*

## Come Raggiungere...



# Supino



Comune di  
**SUPINO**

Si ringraziano Associazioni e Comitati per la collaborazione e uso delle foto.

## Rete di Imprese Locali

### Dove Mangiare

#### AGRITURISMO

**Agriturismo il Castagneto**  
Via La Mola, 58  
Tel. 0775.227564  
www.ilcastagneto.net  
info@ilcastagneto.net

#### BAR

**Bar della Piazza**  
Piazza Umberto I, 14  
Tel. 0775.226248

**Bar Piazza dell'Erba**  
Piazza Fontana Vecchia Snc

#### Twins Bar

Viale Regina Margherita, 104  
Tel. 0775.227219

#### BAR TABACCHERIA

**Bar Tabacchi La Grande Quercia**  
Via la Mola, 184  
Tel. 0775.226460

#### HOTEL RISTORANTE

**Hotel Ristorante Bompiani**  
Via La Mola, 167  
Tel. 0775.227448  
www.hotelristorantebompiani.com  
hotelbompiani@libero.it

#### PASTICCERIA

**Pasticceria La Torre**  
Viale Regina Margherita, 58  
Tel. 0775.226395

#### PIZZERIA

**Locanda Migliori**  
Viale Regina Margherita  
Tel. 0775.226760

**Pizzeria Rosticceria Da Fabiola**  
Viale Regina Margherita, 108  
Tel. 0775.227453

#### RISTORANTE

**Ristorante Da Cencio al Macchione**  
Via del Privito, 16  
Tel. 0775.227107

**Ristorante Vaco**  
Via Cona del Popolo 2  
Tel. 0775.226224

**SPORTING CLUB PIZZERIA**  
**Sporting Club La Selvotta**  
Via Selvotta 27/a  
Tel. 0775.328012

### Servizi

#### AGENZIA DI VIAGGI

**FCF Viaggi e Miraggi**  
Via Sotto Privito 7  
Tel. 0775.226201  
fcfviaggiemiraggi@libero.it

#### AGENZIA IMMOBILIARE

**Lepinia Immobiliare**  
Via La Mola, 30A  
Tel. 0775.226292  
www.lepinia.it - info@lepinia.it

#### AUTOTRASPORTI

**Santia Autotrasporti**  
Via Farneto 114  
Cell. 340.2720021  
santia.snc@gmail.com

#### AZIENDA AGRICOLA

**Azienda Agricola di Savo Marcella**  
Via Forma Masello  
Cell. 348.7071620  
spelta\_mirante@libero.it

#### BARBIERE

**Barberia Gigi**  
Piazza Umberto I  
Tel. 0775.227040

#### CAFFETTERIA RICEVITORIA

**Tabaccheria Caffetteria Ricevitoria Nalli Renata**  
Via Sotto Privito, snc

#### CENTRO ESTETICO

**Anna Nails**  
Via Ponte La Stanza, 2  
Tel. 0775.227458  
info@extreamnails.it

#### DENTISTA

**Laboratorio Odontotecnico Cataldo Ippoliti**  
Via La Mola, 85 - Tel. 0775.226094  
ippoliti.c@libero.it

#### DISTRIBUTORE

**Distributore ENI Schietroma**  
Via Morolense - Tel. 0775.227360

#### EDICOLA

**Edicola - Libreria - Cartoleria dal 1963**  
Viale Regina Margherita, 16  
Tel. 0775.226192

**Edicola Patrizia**  
Via Morolense km 6.100  
Tel. 0775.328021

#### FARMACIA

**Farmacia Rama**  
Piazza Umberto I  
Tel. 0775.226006

**Parafarmacia Rama**  
Via Morolense km 11  
Tel. 0775.226174

#### FERRAMENTA

**La Ferramenta di Palitti Maria**  
Viale Regina Margherita, 138  
Tel. 0775.226328  
palittimaria@libero.it

#### IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI

**Coletta Group**  
Via Miserangelo, 7  
Cell. 3278465930

#### INFISSI

**Infissi Cerilli Michele**  
Via Sottoprivito, 54

#### IMPRESA EDILE

**Zuccaro Costruzioni**  
Via Casale, 22

#### MACCHINE AGRICOLE E FERRAMENTA

**Agrifarm Sas**  
Via Cona del Popolo  
Tel. 0775.227386  
www.agrifarmsupino.it  
info@agrifarmsupino.it

#### MOBILIFICIO E FALEGNAMERIA

**La Bottega del Legno**  
Via Case Nuove, 10  
Tel. 0775.226273

#### MOVIMENTO TERRA

**Fracassa Vincenzo - Mov. Terra**  
Via Piagge 16/D

#### MULTISERVIZI

**DM Servizi Mancini**  
Viale Regina Margherita, 88  
Tel. 0775.329026

#### OFFICINE

**Officina Meccanica Zuccaro M&P di Zuccaro Pietro SAS**  
Via Sotto Privito, 39  
Tel. 0775.227197 - Fax 0775.229019  
officina.zuccaro@yahoo.it  
www.aposto.it

#### PARRUCCHIERE

**Manuel B Coiffure**  
Viale Regina Margherita 54  
Cell. 339.7262599

**Parrucchiere Biondo Platino**  
Via Sotto Privito 25  
Tel. 0775.226533  
info.biondoplato@gmail.com

**Parrucchiere Simonetta**  
Viale Regina Margherita, 98  
Tel. 0775.226114

**Parrucchiera The Fashion Hair by Claudia**  
Viale Regina Margherita, 54

**VENDITA E RIPARAZIONE PC Format PC**  
Via Morolense Km 6,100  
Tel. 0775.226452  
www.formatpc.it

**STUDIO GRAFICO**  
**XXL Studio Grafico di Moretti F.**  
Viale Regina Margherita, 149

**TAPPEZZERIA**  
**Tappezzeria Perrera**  
Via la Quercia, 14  
Cell. 328.8942019



### Dove Acquistare

#### ABBIGLIAMENTO

**Non Solo Intimo**  
Viale Regina Margherita, 48

#### ABBIGLIAMENTO E ARTICOLI DA REGALO

**Dolci Pensieri**  
Via La Mola, 137

#### ALIMENTARI

**Al Discount**  
Viale Regina Margherita, 67  
Tel. 0775.225769

**Alimentari Ezio e Savina**  
Via XXIV Maggio, 8  
Tel. 0775.227995

**Alimentari Frutteria L'Oasi**  
Via d'Italia, 2  
Tel. 0775.227773

**Alimentari Giuseppe Zuccaro**  
Via Sant'Anna, 30  
Tel. 0775.226247

#### APICOLTURA

**Apicoltura di Susanna De Rose**  
Via La Quercia, 56  
Tel. 0775.227253  
www.apicolturaderose.com  
info@apicolturaderose.com

#### AZIENDA AGRICOLA

**Azienda Agricola di Santia Salvatore**  
Via Selva snc - Tel. 333.9227386

#### DISTILLERIA

**Distilleria Prete**  
Via Grotticella, 26  
Cell. 3924524999  
www.distilleriaprete.it  
info@distilleriaprete.it

#### EMPORIO

**Emporio 500**  
Via Casenuove, 31  
Tel. 0775.240527

#### FIORAIO

**America Fiori**  
Via S. Anna, 32 - Tel. 0775.227237

#### FORNO

**L'Antico Forno**  
Via Guglielmo Marconi, 34  
Tel. 0775.226073

#### FRUTTERIA

**Mondofrutta**  
Via Morolense, 21

#### LATTERIA

**Latteria De Meis**  
Via Privito, 5  
Tel. 0775.227087

#### MACELLERIA

**Macelleria Bruno e Rita**  
Via Guglielmo Marconi, 15  
Tel. 0775.226757

**Macelleria Roberto**  
Viale Regina Margherita, 89  
Tel. 0775.227819

#### OREFICERIA

**Schietroma Oreficeria**  
Via Guglielmo Marconi, 8  
Tel. 0775.227479

#### PRODOTTI PER ANIMALI

**Agrimarket 2000**  
Via Ortelle 03019  
Tel. 0775.227670

#### TABACCHERIA E ARTICOLI DA REGALO

**Tentazioni di Maria Angelina Agostini**  
Via Ortelle, 141  
Tel. 0775.227642

**Articoli da Regalo - Bigiotteria di Caprara Alessia**  
Via Vicolo Orione, 2