

Come arrivare

In auto

- **da Roma** percorrendo la SS 148 Pontina per Latina e la successiva variante SS 148 Mediana per Terracina direzione Napoli con deviazione al bivio per Sabaudia sulla SP Migliara 53 che attraversa la Foresta del Parco sino al centro abitato di Sabaudia dov'è ubicato il principale Centro Visitatori del Parco;
- **da Napoli** percorrendo la SS 7 Appia sino a Formia/Gaeta e poi la Via Flacca sino a Terracina da dove si imbecca la SS 148 Mediana (tratta Terracina-Latina della SS 148 Pontina) con deviazione al bivio per Sabaudia sulla SP Migliara 53 che attraversa la Foresta del Parco sino al centro abitato di Sabaudia dov'è ubicato il principale Centro Visitatori del Parco;
- da Nord o Sud utilizzando l'**Autostrada A2** Direzione Napoli o Roma con uscita al casello di Frosinone e percorrendo poi la SS 156 Monti Lepini direzione Latina sino al bivio per Priverno da dove con la SP Marittima si raggiunge, seguendo le indicazioni per Sabaudia ed attraversando la SS 7 Appia, la SP Migliara 53 che, dopo l'incrocio con la SS 148 Mediana (tratta Latina-Terracina della SS 148 Pontina), attraversa la Foresta del Parco sino a giungere al centro abitato di Sabaudia dov'è ubicato il principale Centro Visitatori del Parco.

In treno

- attraverso la linea Roma-Napoli via Formia utilizzando i treni che fermano alla Stazione FS di Priverno-Fossanova da dove partono bus di linea CO.TRA.L per Sabaudia;

In autobus

- dal Terminal CO.TRA.L. Metro/Bus Eur Fermi di Roma utilizzando i collegamenti di linea, diretti o con cambio a Latina, per Sabaudia;

nb: dal bus terminal di Sabaudia si può raggiungere il Centro Visitatori del Parco (ubicato a circa 1 km) utilizzando i bus CO.TRA.L. che proseguono per San Felice Circeo o Terracina per Via Carlo Alberto o gli autobus urbani di linea che percorrono la stessa Via con fermata a richiesta presso l'ingresso del Centro Visitatori.

In aereo

- per chi arriva in aereo agli scali di Roma (Ciampino e Fiumicino) prendere l'autobus delle linee CO.TRA.L. per giungere a Roma Termini (FS) e da lì recarsi ad EUR Fermi (Metro Linea B.) per poi proseguire in bus come sopra indicato.

La Duna Litoranea Una mezzaluna ricca di vita

Lungo la costa, dalle falde calcaree del Promontorio e per **25 Km** verso nord, fino a Capo Portiere, si sviluppa la **Duna Litoranea del Parco Nazionale del Circeo**, con la sua caratteristica forma a mezzaluna.

La Duna costiera del Parco è un ambiente unico in Italia e per questo è tutelato anche dall'Unione Europea.

La spiaggia è formata da **sabbie sottili** e alle sue spalle si innalza il cordone dunale, che raggiunge altezze anche di **27 metri**.

Le alte temperature, le lunghe siccità, il terreno poco fertile e i forti venti rendono difficile la sopravvivenza delle specie vegetali, che hanno dovuto sviluppare particolari adattamenti.

Il versante lato mare, fortemente esposto al vento carico di salsedine, è caratterizzato da **vegetazione alofila**, mentre il versante interno, protetto dai venti marini, è caratterizzato dalla **macchia mediterranea**, che ospita una ricca e fuggevole fauna.

La sommità della Duna è percorsa da una strada che, nel tratto in corrispondenza del lago dei Monaci, è percorribile solo a piedi o in bicicletta.

Nel periodo estivo la fascia costiera è frequentata da migliaia di turisti per le ampie spiagge e lo splendido mare, ma è in **primavera il momento in cui la Duna ci mostra il suo lato più spettacolare**: la rigogliosa fioritura la trasforma in un **mosaico multicolore** in cui brillano il giallo delle **Leguminose** e il rosa della **Silene**, che ci inebriano con i loro profumi. In ogni periodo dell'anno comunque la Duna è il luogo ideale per fare incontri emozionanti con la fauna che popola la zona costiera.

Con il suo territorio sabbioso ricco di piante ed animali in perenne balia del vento, del mare e dell'uomo, **la Duna è un ambiente molto fragile**: non invadere i suoi spazi e **utilizzare sempre le passerelle in legno** per muoversi all'interno di essa, è la prima regola **per rispettare e preservare** questo piccolo angolo di paradiso in terra.



La Foresta

La Selva di Circe: una magia che dura nel tempo

Quella che oggi è conosciuta come **Selva di Circe**, è uno dei pochi esempi meglio conservati e più estesi di foresta planiziaria, ossia di pianura, esistente in Italia. Si estende per circa 3.300 ettari e mantiene molte peculiarità della Selva di Terracina, l'antica foresta costiera che, prima della bonifica degli Anni Trenta, occupava oltre 11.000 ettari.

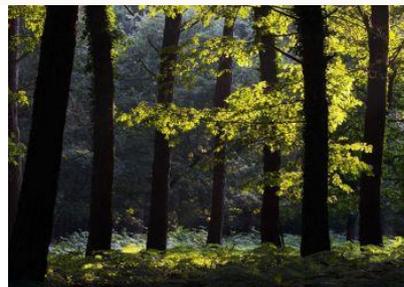
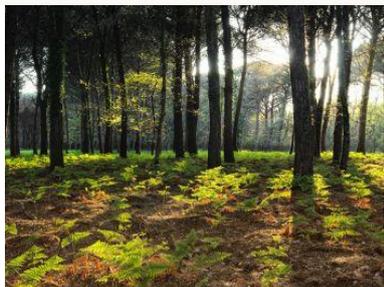
Nella Foresta del Parco Nazionale del Circeo esistono tre aree di Riserva Naturale Integrale: la Piscina delle Bagnature, la Piscina della Gattuccia e la Lestra della Coscia.

Le Piscine sono delle aree paludose che si formano in modo naturale, per accumulo di acqua piovana e affioramento delle falde. Le Lestre invece, sono zone dove un tempo gli abitanti stagionali costruivano i loro villaggi, e di cui oggi conserviamo solo poche rovine.

La Foresta è un ecosistema ricchissimo ed estremamente vario e, per le sue caratteristiche, nel 1977 è stata dichiarata "[Riserva della Biosfera](#)", nell'ambito del programma M.A.B. (Uomo e biosfera) patrocinato dall'Unesco.

La Foresta è visitabile tutto l'anno, tramite una fitta rete di sentieri, sia pedonali che ciclabili. A seconda delle stagioni, cambia volto e offre spettacoli sempre diversi. Dalle splendide fioriture primaverili, accompagnate dal canto degli uccelli e dalla vista delle "Piscine", alla piacevole frescura estiva, con il silenzioso volo delle farfalle. Dalle scorribande autunnali dei cinghiali, nel

coloratissimo scenario creato dai frutti di bosco e dai ciclamini in fiore, fino alla magica fioritura invernale del prugnolo.



Il Promontorio del Circeo

Un grande incontro tra natura, mito e storia

In qualsiasi punto della Pianura Pontina vi troviate e in qualunque direzione stiate andando, il vostro sguardo si imbatte nel Promontorio del Circeo, **un rilievo calcareo alto 541 mt, icona stessa del parco, con un profilo che da sempre scatena la fantasia umana**, facendone nel corso dei secoli, dimora di dei, maghe ed eroi.

Secondo la tradizione, **Ulisse** sarebbe entrato con la sua nave nell'odierna **Cala dei Pescatori sull'ago di Paola**, per poi rimanere vittima dell'ammaliante **Maga Circe**, il cui profilo sarebbe ancora oggi visibile nella sagoma della montagna.

Il Promontorio è l'elemento paesaggistico più caratterizzante di tutta l'area pontina. Il suo versante interno, chiamato "**quarto freddo**", ospita una fitta foresta termofila. Mentre sul versante opposto, il "**quarto caldo**", esposto a sud e a ridosso del mare, le condizioni ambientali determinano una vegetazione a macchia mediterranea meno rigogliosa e esigente, con specie alofile resistenti a salsedine, siccità ed alte temperature.

La presenza diffusa di numerose grotte sul versante a mare, rende questo ambiente particolarmente interessante sotto il profilo geo-speleologico e, per i numerosi reperti rinvenuti, anche di notevole interesse preistorico. La grotta più conosciuta è la **Grotta Guattari** in cui nel 1939 fu rinvenuto un cranio di tipo neanderthaliano

Oggi il Promontorio ci colpisce soprattutto per la sua imponente e multiforme bellezza. Attrezzatevi di cartine e guide perché tali e tanti sono i sentieri e i punti di interesse del Promontorio che potreste rimanerne incantati e perdersi nella bellezza di questi luoghi come fece Ulisse molto tempo fa.



Le Zone Umide Uno spettacolo da preservare

A ridosso e parallelamente alla Duna Litoranea, si sviluppa un ambiente umido e lagunare costituito da quattro laghi costieri in successione - il **Lago di Sabaudia o di Paola**, il **lago di Caprolace**, il **Lago dei Monaci** e il **Lago di Fogliano** - e da Zone Umide, stagionalmente allagate.

I laghi e le Zone Umide circostanti costituiscono il più importante ecosistema palustre d'Italia e formano un complesso territoriale dichiarato "**Zona Umida di Interesse Internazionale**" ai sensi della Convenzione di Ramsar (Iran 1971)

La localizzazione del Parco in un'**area geografica coincidente con le principali rotte migratorie**, infatti, lo rende particolarmente adatto alla sosta di molte specie di uccelli.

Le lagune salmastre e le aree stagionalmente impaludate da acqua dolce del Parco Nazionale del Circeo offrono, infatti un ambiente particolarmente idoneo per le varie esigenze di sosta, svernamento o nidificazione di **numerossissime specie dell'avifauna migratoria**.

Sono oltre **260** le specie di uccelli acquatici, che popolano i laghi e gli specchi d'acqua del Parco in primavera e in autunno. Un binocolo e un buon manuale è tutto quello che vi serve per vivere rari ed emozionanti avvistamenti.



L'Isola di Zannone Un paradiso perfettamente conservato

L'Isola di Zannone fa parte dell'Arcipelago delle **Isole Ponziane**, con Ventotene, Ponza, Palmarola, Santo Stefano e Gavi. È la più settentrionale di tutte e solo la terzultima per estensione (103 ettari, pari a 0,9 km² circa).

Zannone è l'unica tra le isole ponziane ad essere costituita, oltre che da rocce vulcaniche, anche da **rocce metamorfiche e sedimentarie risalenti ad oltre 200 milioni di anni fa**. Grazie alla sua notevole rilevanza naturalistica, **nel 1979 è entrata a far parte del Parco Nazionale del Circeo**, diventandone geograficamente l'appendice insulare. Se pure di piccola estensione Zannone presenta, infatti, interessanti endemismi floristici e faunistici, preservati nell'arco dei secoli, grazie alla scarsissima presenza umana. Sebbene l'isola sia stata luogo di insediamenti umani sin dall'età preistorica, e di qui siano passate grandi civiltà come quella Romana, nessuno si è mai fermato a lungo, a causa delle difficoltà di approdo o, come nel caso dei frati benedettini-cistercensi che si stabilirono nel XIII secolo nel Convento di Santo Spirito, per via delle continue incursioni dei pirati.

Zannone, a differenza delle altre isole dell'Arcipelago, frastagliate e brulle, è regolare, compatta e dotata di una ricca vegetazione mediterranea, rigogliosa e ben conservata, costituendo così il luogo di sosta ideale per migliaia di uccelli migratori.

