



Die Küste der Provinz Latina

Die tyrrhenische Küste südlich von Rom ist mit Ferienhäusern, gesichtslosen Apartmentanlagen und Badeanstalten fast durchgehend gesäumt. Im Sommer sind die Straßen zugeparkt und überfüllt, im Winter wirkt alles verlassen und öde. Einzig für Familien lohnt sich ein Abstecher von Rom aus oder von den Castelli Romani zu zwei der größten Freizeitparks Italiens. Richtig interessant wird es eigentlich erst ab Sabaudia, wo ein 15 km langer Sandstrand liegt und die mächtige, bewaldete Erhebung des Monte Circeo im Süden bereits gut zu erkennen ist.

Erlebnisparks Die beiden Parks liegen nebeneinander und haben den gleichen Parkplatz. Sie befinden sich in **Castel Romano** direkt an der SS 148 südlich von Rom. Von den Castelli Romani sind es etwa 20 km.

Cineworld, angelehnt an die legendären Filmstudios bietet dieser Freizeitpark mit einer Mischung aus Themenarealen (Wasserwelt, Eiswelt in einer Halle, Wilder Westen, Weltraum) und nachempfundenen Kulissen bekannter Filme wie Jurassic Park ein spektakuläres Vergnügen! Im Juli und Aug. tägl. 11–19 Uhr geöffnet, Juni und Okt.–Jan. komplexe Öffnungszeiten (auf der Webseite zu finden). Eintritt 27 €, Kinder 22 €, unter 1,40 m Eintritt frei. www.cineworld.it.

Romaworld, Gladiatorenkämpfe, Greifvogelschauen, Feuerspektakel, und Übernachtung

im Zelt inkl. Legionärsmenü ist auch möglich – schon fühlt sich die ganze Familie ins alte Rom versetzt. Juni–Aug. nahezu tägl. 11–19 Uhr geöffnet, Sept./Okt. nur am Wochenende (genaue Öffnungszeiten auf der Webseite). Eintritt 15 € (auch für Kinder). www.romaworld.com.

Parco Nazionale del Circeo

Südlich von Lido di Latina beginnt der Nationalpark Circeo, der sich an der Küste entlang bis San Felice Circeo erstreckt und eine der schönsten und interessantesten Naturlandschaften Italiens ist.

Der Park ist seit 1934 gesetzlich geschützt und dient dazu, einen Teil der einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt zu erhalten, wie sie hier vor Trockenlegung der Pontinischen Sümpfe bestand. Wahrzeichen des Parks ist der schmale Dünenstreifen mit dem feinen weißen Sandstrand, der das Meer von den Küstenseen trennt. Der strenge Schutz in den inneren Zonen, die nur mit Sondergenehmigungen betreten werden können, hat inzwischen zu Erfolgen geführt: Viele der durch die Entwässerung der Sümpfe immer seltener gewordenen Tierarten werden hier wieder heimisch. Man sieht eine Vielzahl

unterschiedlichster Vogelarten, darunter auch die seltenen Seidenreier.

Im Süden begrenzt das steile Fel senmassiv der Circe mit einer Höhe von 541 m den Park. Ursprünglich war der Berg einmal eine Insel, auf der nach der Mythologie die Zauberin Circe gelebt haben soll. Die Dame soll die Gefährten des Odysseus vorübergehend in Schweine verwandelt und den Helden mit ihrem Gesang sprichwörtlich bezirzt haben. Aus dem lustvollen Jahr seines Aufenthalts sollen gleich mehrere Söhne hervorgegangen sein, die dann einige bedeutende Städte in der Umgebung gründeten.

Im Nationalpark, einen Steinwurf vom Meer entfernt am Ufer des weit verzweigten Binnensees *Lago di Sabaudia*, liegt die Ortschaft **Sabaudia**, eine der vier Stadtgründungen in den Pontinischen Sümpfen unter Mussolini. Nach nur einem Jahr Bauzeit wurde der Ort am 5. August 1933 eingeweiht. Wegen des nüchternen Erscheinungsbilds nennt sich Sabaudia auch tref-

fend „Stadt des Rationalismus“. Das Rathaus mit dem schlichten, eckigen Stadtturm erinnert an Bauhausarchitektur. Erhalten ist auch das Gebäude der faschistischen Partei. Heute ist der Ort ein beliebtes Ferienziel mit vielen Hotels, Ferienwohnungen und mehreren gut ausgestatteten Campingplätzen.

Die Küstenstraße führt im Landesinneren um den Monte Circeo herum. Von hier aus gelangen Sie über eine sehr steile Serpentinstraße zu dem kleinen Ort **San Felice Circeo** mit der hübschen Altstadt und der fantastischen Aussicht auf die Küste bis nach Terracina. In der Mitte des gepflegten Stadtkerns an der Piazza Lanzuisi steht der Torre dei Templari mit dem Palazzo Baronale aus dem 13. Jh. Die Strada delle Crocette steigt zur höchsten Stelle des Berges hinauf, wo die Reste einer Zyklopenmauer und einer Akropolis zu sehen sind. Die Strada del Faro führt zum Südhang und bietet weite Ausblicke über den Nationalpark und die Dünenlandschaft.

Im Zentrum des malerischen Ortes San Felice Circeo



Im Kalksteinmassiv des Monte Circeo öffnen sich zahlreiche Höhlen und Grotten zum Meer hin, die in prähistorischer Zeit von Jägern und später von Schmugglern und Piraten bewohnt waren. In der **Grotta Guattari** fanden Archäologen 1939 einen menschlichen Schädel, dessen Alter auf ca. 60.000 Jahre geschätzt wird. Die Höhlen sind nur vom Wasser aus zu sehen.

Der weiße Sandstrand führt schnurgerade über eine Strecke von 15 km bis nach Terracina. Die parallele Promenade Lungomare Pontino mit durchgehendem gebührenpflichtigen Parkstreifen (1 €/Std.) säumen viele Hotels und Apartmenthäuser, die in der Hauptsaison fest in römischer und deutscher Hand sind. Große Streckenabschnitte sind allerdings unverbaut und von weitläufigen Sanddünen gesäumt. Neben zahlreichen Strandbädern gibt es auch viele frei zugängliche Abschnitte. In den Sommermonaten ist der Strand gut besucht, Strandverkäufer und lärmende Radios sind allgegenwärtig. Die Restaurants sind ganz auf Tourismus eingestellt. Ab dem Herbst sind fast alle Geschäfte und Restaurants geschlossen, die Küste wirkt dann recht einsam und verlassen.

Übernachten/Camping in Sabaudia

**** **Le Dune**, schönes Hotel direkt an der Küste mit gut ausgestatteten Zimmern, z. T. mit Balkon und Meerblick (mit beachtlichem Preiszuschlag dann), Fitnessraum, Wellnessbereich, Garten, Minigolfanlage, hoteleigener Strand und ein gutes Restaurant. 77 Zimmer. DZ/FR 100–250 €. Via Lungomare 16, ☎ 0773-51291, www.ledune.com.

**** **Oasi di Kufra**, auch direkt an der Küstendüne gelegen und mit hoteleigenem Strand, Garten, Wellnessbereich, Restaurant, Animation am Strand und Abendunterhaltung. 115 Zimmer mit Balkon, 6 davon mit Mini-Pool auf dem Balkon. DZ/FR 130–270 €; im Sommer gibt es Mindestaufenthaltszeiten von einer Woche. Via Lungomare bei km 29,800, ☎ 0773-5191, www.oasidikufra.it.

Agriturismo Sabaudia, das Haus mit 11 Zimmern liegt herrlich ruhig in einem gepflegten Garten mit Pool und ist etwa 10 km vom Strand entfernt. Herr Sedita spricht Englisch und Französisch und ist sehr hilfsbereit. Gutes Restaurant. DZ/HP 100–150 €. Loc. Cerasella, Via Migliara 51, ☎ 0773-50809, www.agriturismosabaudia.it.

MeinTipp Camping Lilandà, der größte und wohl auch der modernste Platz der Gegend (Anfang März bis Ende Sept. geöffnet), sehr gut ausgestattete Bungalows, Laden, Bar und Restaurant. Stellplatz und 2 Pers. 25–40 €. Lungomare bei km 33,600, ☎ 0773-515504, www.lilanda.it.

Übernachten in San Felice Circeo ****

Maga Circe, in der Nähe des Yachthafens gelegenes, komfortables Hotel, das stimmungsvolle Haupthaus (leider mit optisch nicht ganz passendem modernen Erweiterungsbau) im ländlichen Stil stammt aus den 1930er Jahren. 44 sehr gut ausgestattete Zimmer, schöner Pool, vorzügliches Restaurant. DZ/FR 100–290 €. Via A. Bergamini 7, ☎ 0773-547821, www.hotelmagacirce.it.

Essen in San Felice Circeo **La Veranda del'Hotel Maga Circe**

Adresse s. o. Der Familienbetrieb besteht seit 70 Jahren. Man sitzt herrlich auf der Terrasse mit Meerblick. Schwerpunkt der Küche sind die frischen Fischgerichte, es gibt aber auch Fleisch und Gemüse. Menü um 40 €. Außerhalb der Saison ist Mo geschlossen.



Wanderung 3:

Rundwanderung auf den Monte Circeo

→ S. 343

Steile Kraxelei im grandiosen Nationalpark am Mittelmeer

Casale del Giglio: prämierter Weinbau in der Pontinischen Ebene

Auch nach der Trockenlegung der Pontinischen Sümpfe war die nun landwirtschaftlich genutzte Region für den Weinbau lange bedeutungslos. Im Jahr 1968 erwarb die **Familie Santarelli** auf dem Gelände des antiken Satricum 150 Hektar Land, pflanzte die ersten Rebstöcke und baute 1975 eine moderne Kellerei. Man analysierte das weinbauliche Ausgangsökosystem und begann ab 1984 mit dem Versuchsanbau von 50 verschiedenen Rebsorten, immer auf der Suche nach der optimalen Weinerzeugung in der windigen, warmen Ebene am Meer mit dem mineralreichen Boden. Man gab gewohnte Rebsorten auf und hatte Erfolg mit den Sorten Merlot, Syrah und Petit Verdot.

Antonio Santarelli, der in der Schweiz studiert hat, ist heute der Chef des Hauses **Casale del Giglio** (Lilienhof). Er hat die Ertragsmenge reduziert und dafür gesorgt, dass die Lese optimiert wird. Die Trauben werden während des Transports gekühlt und dank kurzer Wege sofort verarbeitet. In Italien hebt man seine „fast beängstigende Perfektion“ hervor, seit fast 20 Jahren räumt er jährlich Preise ab. Casale del Giglio gehört heute zu den besten Weingütern Latiums. Erzeugt werden ca. 1,7 Mio. Flaschen pro Jahr. Auch die autochthonen Rebsorten der Insel Ponza (Biancollella, z. B. *Faro della Guardia*, nahezu jährlich 3 Gläser im Gambero Rosso) und aus Anzio (Bellone, z. B. *Anthium Bellone*, auch häufig 3 Gläser) werden hier verarbeitet. Die Stars sind die lagerfähigen Sorten *Mater Matuta*, bestehend aus 85 % Syrah und 15 % Petit Verdot, und *Madreselva*, eine Mischung aus Merlot, Cabernet Sauvignon und Petit Verdot.

Man kann den Wein direkt beim Weingut kaufen. Die Namen der Weine haben häufig einen historischen Bezug. So ist der fruchtbare Weiße *Satrico* nach der antiken Stadt Satricum benannt und der kräftige *Antinoo* nach dem Geliebten des Kaisers Hadrian (→ S. 254).

■ **Casale del Giglio**, an der Straße SP 11 zwischen Cisterna und Nettuno bei km 13, Loc. Le Ferriere, Öffnungszeiten des Verkaufs: Mo–Fr 8–12 und 13–17 Uhr, Sa 10–18 Uhr. Eine Betriebsführung ist für Gruppen nach Anmeldung möglich. ☎ 06-92902530, www.casaledelgiglio.it.

Terracina

Wo die Ausläufer der Ausoni-Berge das Meer berühren, auf etwa halber Strecke zwischen Rom und Neapel, trifft man an der Via Appia auf die Stadt Terracina, den wohl bekanntesten Badeort

an der tyrrhenischen Küste. Ein deutlicher Gegensatz besteht zwischen dem höher gelegenen, mittelalterlichen Stadtkern mit Resten der Antike und dem größeren, industrialisierten Teil mit modernen Wohnanlagen zwischen Via Appia und dem Meer. Das kleine historische Viertel liegt unbekümmert

am Hang des Berges und wirkt so, als hätte es gar nichts mit den neuen Teilen zu tun, die sich mehr in Richtung Strand ausdehnen. Aber selbst in der Altstadt hat sich in den letzten Jahren viel getan. Verwahrloste alte Häuser werden liebevoll restauriert und es gibt immer mehr Geschäfte, Restaurants und Kneipen.

Der Beginn einer Besiedlung des Gebiets von Terracina liegt in unbekannter Vorzeit. Nachgewiesen ist eine Siedlung der Volsker, die die Stadt *Anxur* nannten. Sie wurde 406 v. Chr. von den Römern unterworfen und als Kolonie in die aufstrebende Supermacht integriert. Die herrliche Lage zog schon in der Antike viele Erholungssuchende an. Es entstand eine mondäne Villenstadt für die reiche römische Prominenz. Kaiser Galba, der Nachfolger Neros, wurde hier geboren. Häufig gesehener Gast war auch Kaiser Trajan, der die Via Appia und den alten Hafen der Volsker ausbauen ließ. Schon Ende des 4. Jh. wurde Terracina Bischofssitz. Im Mittelalter sicherten sich die Päpste

den Ort als ihren Privatbesitz. Etwa aus dieser Zeit stammt der größte Teil der heutigen Altstadt. Im Zweiten Weltkrieg gab es mehrere Bombentreffer, unter dem Schutt entdeckte man Reste antiker römischer Gebäude.

Auf dem zentralen Platz der Altstadt, der **Piazza del Municipio**, sind Zeugnisse aus unterschiedlichen Epochen auf engstem Raum versammelt: In der Antike befand sich an dieser Stelle das Forum der Stadt. Die Pflasterung mit Steinquadern stammt aus der Zeit Kaiser Trajans (98–117 n. Chr.) und auch ein Stück der originalen Via Appia ist erhalten. Nordwestlich der **Kathedrale San Cesaro** sind nach Bombenangriffen im Jahr 1944 die Reste des kapitolinischen Tempels aus dem 1. Jh. v. Chr. mit Treppe und Mauern der Cella zutage gekommen.

Das Mittelalter ist auf dem Platz vertreten mit dem gotischen Palazzo Venditti (Ende 13. Jh.), dem alten Getreideturm Torre dei Rosa (leider umbaut vom modernen Rathaus) und der sehenswerten Kathedrale San Cesareo.

Kuddelmuddel der Epochen: Zentrum von Terracina



Sie steht auf den Fundamenten des größten Tempels am Forum, der der Göttin Roma und dem vergöttlichten Augustus geweiht war. Aus der Zeit der Erbauung der Kirche im 12. Jh. stammen noch die Fassade und der Glockenturm. Den Innenraum passte man im 18. Jh. dem Zeitgeschmack des Barock an. Erhalten blieben die herrlichen Cosmatenarbeiten, der Mosaikfußboden, der einzigartige Osterleuchter (von 1265) und die Kanzel über vier auf Löwen ruhenden Säulen. Die Säulen zwischen Haupt- und Seitenschiffen sind, wie auch die Säulen des Altarbaldachins, antik und stammen wohl aus dem Forumstempel. Am 12. März 1088 wählten die Kardinäle in der Kathedrale als ersten Franzosen Urban II. zum Papst.

Aus dem 18. Jh. stammt der Palazzo Braschi. Ob die Moderne an diesem ehrwürdigen Platz nun durch den klobig düsteren Betonbau des Rathauses würdig vertreten ist, mag jeder Besucher selbst beurteilen. Von dessen Terrasse aus hat man aber immerhin einen sehr schönen Ausblick. Im Rathaus mit dem umbauten mittelalterlichen Turm befindet sich das **Archäologische Museum**. Die Sammlung umfasst Fundstücke von Ausgrabungen der Umgebung, darunter einige Marmorstatuen, Sarkophage, Urnendeckel und Inschriftentafeln.

■ **Archäologisches Museum** (Museo della Città), Pz. Santa Domitilla, im Palazzo della Bonificazione Pontina, Mai–Sept. Di–So 9–13 Uhr, 17–21 Uhr, Mo 9–13 Uhr; Okt.–April gleich, aber Di–Sa nachmittags nur 16–20 Uhr Eintritt 4 €, für Personen unter 18 und über 60 Jahre frei. ☎ 0773-707313.

Oberhalb der Piazza liegen das **Forum Romanum** und die Reste eines **Amphitheaters**, leider gleicht das Areal jedoch einer Dauerbaustelle. Wer sich über die kleinen Gässchen rechts oder links davon nach oben begibt, hat einen schönen Blick auf das Amphitheater und den Platz dahinter und kann

erahnen, welches Potenzial dieser Ort hätte, wenn man z. B. das Theater renovieren und für Aufführungen nutzen würde. Ohnehin ist der Platz vor allem am Abend reizvoll, wenn er schön beleuchtet und von Menschen belebt wird, die in den Bars und Restaurants sitzen, während die Kinder über die Via Appia stürmen.

Durchschreitet man das römische Portale Emiliano, gelangt man auf den Corso Anita Garibaldi, wo Feinkostgeschäfte, Kunsthandwerksläden und zahlreiche Restaurants zu einem ausgedehnten Bummel einladen.

Spaziert man auf der Via Roma vom Zentrum aus in Richtung Hafen, erreicht man am südlichen Stadtausgang eines der beiden Wahrzeichen der Stadt: die 36 m hohe Felsnadel **Pisco Montano**. Abends wird der Felsen angestrahlt und erscheint dann in einem warmen, gelben Licht.

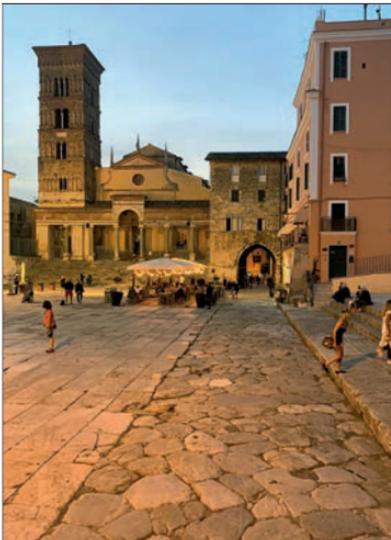
Einen einzigartigen Blick auf den Pisco Montano, die Stadt, das Meer und den Strand hat man vom Gipfel des **Monte Sant'Angelo** hoch über der Stadt (zunächst den Schildern in Richtung „Ospedale“ folgen). Eine ausgeschilderte Serpentinstraße (Schilder „Giove Anxur“, 3 km) führt auf den Berg hinauf, vorbei an den Resten des Schlosses der Frangipani, einer Adelsfamilie, die im Mittelalter grausam regierte (leider ist das Schloss nicht zu besichtigen). Auch von der Straße aus bieten sich bereits herrliche Ausblicke. Oben angekommen, sehen Sie das zweite Wahrzeichen Terracinas, die schon von Weitem erkennbare Ruine des riesigen **Tempio di Giove Anxur**. Erhalten ist nur noch die auf zwölf Pfeilerbögen ruhende, kolossale Terrasse, auf der etwas zurückgesetzt die Basis des eigentlichen Jupitertempels zu erkennen ist. Mit seinem Bau begann man schon zur Zeit der Republik (1. Jh. v. Chr.), vollendet wurde er erst gut hundert Jahre später unter Augustus.

■ **Tempio di Giove Anxur**, tägl. 9–13 und 15–20 Uhr, im Winter 9 Uhr bis Sonnenuntergang. 7 €, erm. 5 €, Parkgebühr 1 €/Std. Von Juli bis Sept. finden Konzerte und Aufführungen statt in Kooperation mit der Fondazione Città di Terracina.

Information **IAT**, Piazza Mazzini 8, ☎ 0773-707777. Infos auch bei der **Fondazione Città di Terracina**, www.fondazioneterracina.it.

Verbindungen Über die Autobahn Rom – Neapel (A 1), Abfahrt „Frosinone“, weiter über die SS 156 in Richtung Terracina; von Rom über die Via Appia, die seit der Antike durch Terracina führt, oder von Latina über die autobahnähnlich ausgebaute Superstrada (SS 148). **Busverbindungen** nach Latina.

Schiffsverbindungen zu den Pontinischen Inseln: Informationen bei Navigazione Libera del Golfo (☎ 081-5520763, www.navlib.it) und Laziomar (☎ 081-18966333, www.laziomar.it). Verbindungen von Terracina nach Ponza (etwa 30,5 Seemeilen, d. h. 57 km entfernt, Fahrzeit pro Strecke etwa 2:30 Std.): Juni bis 15. Sept. zwei Abfahrten am Morgen in Terracina und am Nachmittag zwei Rückfahrtstermine von Ponza. Außerhalb der Saison seltener, im Winter keine Überfahrten von Terracina. Fahrpreis pro Pers. für Hin- und Rückfahrt je nach Betreiber zw. 20 und 50 €.



Via Appia Antica in Terracina

Einkaufen **Antico Forno Terracinese**, Via Dante Alighieri 8/10, gutes Brot und Pizza direkt vom Blech.

Ivana Pasticceria e Pastafificio, Pzza. della Repubblica 21/22, frische hausgemachte Nudeln, aber auch süße Leckereien und Snacks.

Ittica Fiorillo, Via Lungolinea Pio VI 34/38, frischer Fisch, nur bis 13 Uhr, www.itticafiorillo.it.

Antichi Sapori Pontini, Via Salita Annunziata 8/10, einladendes Feinkostgeschäft, bietet nicht nur lokale Spezialitäten zum Verkauf, man kann dort auch sehr gut kleine Gerichte zum Aperitivo zu sich nehmen. Empfehlenswert der Käse und verschiedene Wurstwaren. Mi Ruhetag.

Buchhandlung Bookcart, eine gut sortierte Buchhandlung in der Via Salita Annunziata 131.

Krankenhaus Ospedale, Via Firenze 1, ☎ 0773-7081.

Märkte/Feste Wochenmarkt Do 7–13 Uhr, Antik- und Flohmarkt an jedem 3. So im Monat.

Im Aug. finden das italienische **Theaterfestival** und eine **Bootsprozession** statt.

Wassersport Es gibt mehrere **Tauchschnellen**, z. B. Pianeta Mare, Via Marconi 3, ☎ 0773-709430, oder Diving Costazzurra bei dem gleichnamigen Campingplatz (s. u.).

Bootsverleih bei Noleggio Barca Gommone, Via Mortacino 138 in Porto Badino, ☎ 333-7518507, www.noleggiobarcagommone.it.

Übernachten **** **L'Approdo**, das Grandhotel verfügt über einen eigenen Strand. Zentrale Lage, alle Zimmer mit Balkon und Meerblick, Restaurant, Garage, Fitnessraum. 56 Zimmer. DZ/FR 110–260 €. Via Lungomare Circe 2, ☎ 0773-726221, www.approdo-grandhotel.it.

Il Giardino di Adriana, das B & B mit seinen 3 Zimmern liegt nur 100 m vom Meer entfernt. Einfach eingerichtet, aber sauber, eigener Parkplatz vorhanden, freundlicher Service. DZ/FR 50–120 €. Via Toscana 13, ☎ 0773-1437499, www.ilgiardinodiadrianaeb.it.

Camping Es gibt insgesamt 15 Campingplätze im Gebiet von Terracina, die aber alle nur während der Saison von April bis Sept. oder Mitte Okt. geöffnet sind.

Blu Camping, Restaurant, Bar, Animation, Market und breites Sportangebot. Via Badino, km 4,350, Porto Badino, ☎ 0773-730727.

Essen Ristorante Il Caminetto, Via Cavour 19, trotz der vielen Touristen im Ort ist dies eine typische italienische Trattoria nach bester Tradition geblieben. Ausgezeichnete Weinkarte mit 1000 Etiketten. Die vorzügliche, traditionelle Meeresküche bereitet Chef Nazareno Fontana persönlich zu. Im Service arbeiten seine Frau und seine Kinder. Außerdem bietet Nazareno alternativ zu den traditionellen Fischmenüs auch andere kreative Speisen, die ihresgleichen suchen. Menü ca. 50 €. Mo geschlossen. ☎ 0773-702623, www.ilcaminetto1981.it.

Enoteca de „Il Caminetto“, Via Marconi 22. Weinausschank mit Restaurant, der im Jahr 2002 von Nazarenos (s. o.) Sohn als Zweigstelle des Restaurants eröffnet wurde. Hier können Sie Wein kaufen oder glasweise probieren und kleine, sehr gute Gerichte ganz in der Tradition des Restaurants bekommen. Menü um 35 €. Mo und Di geschlossen.

Essenza, Via Cavour 38, das Restaurant ist 2019 von Pontinia nach Terracina umgezogen und seitdem das beste Restaurant im Ort, seit 2021 gekrönt mit einem Michelin-Stern. Geschick verbindet Chefkoch Simone Nardini Meeresküche mit feinsten Fleischgenüssen aus aller Welt. Die klassische Folge der Gerichte wird außer Kraft gesetzt, hier folgt Pasta auf Fisch und Fleisch. Die Weinauswahl umfasst 650 Etiketten. Degustationsmenü 55–100 €. Nur abends, Mi Ruhetag. ☎ 0773-369762, www.essenza.co.

Bottega Sarra 1932, Via S. Francesco nuovo 52/54, der traditionsreiche Familienbetrieb von Luigi und Mimma Sarra bietet regionale Küche auf sehr hohem Niveau mit Schwerpunkt auf Meeressrüchten. Verwendet wird nur frischer Tagesfang, und auch alle anderen Zutaten sind von außerordentlicher Qualität und Frische. Ausgezeichnet ist auch die Weinauswahl. Menü um 50 €. ☎ 389-6949382, www.bottegasarra.it.

Trattoria Rifugio Olmata, Via Olmata 88, bietet neben Fischgerichten auch gut zubereitete Fleisch- und Gemüseteller. Wenn gerade verfügbar, sollte man die Pilzgerichte probieren. Menü um 30 €. Mi Ruhetag. ☎ 0773-700821.

Ristorante Pizzeria Green, Corso Anita Garibaldi 99, hier gibt es für alle Geschmäcker etwas Gutes. Leckere Pasta, schmackhafte Meeresküche, vegetarische Gerichte und Holzofenpizza. Modernes, junges Ambiente, stimmungsvoll illuminiert die Plätze draußen, wo man zwischen altem Gemäuer und Oliven-

bäumen sitzt. Menü um 35 €. Nur abends, in der NS Mo Ruhetag. ☎ 0773-700649, www.greenterracina.it.

Abbazia di Fossanova

Von Terracina kann man einen Ausflug zu der unbedingt sehenswerten Klosteranlage von Fossanova unternehmen. Die Anfang der 1990er Jahre aufwändig restaurierte Abtei ist das älteste und berühmteste Bauwerk Italiens im gotisch-zisterziensischen Stil. Man nähert sich der mächtigen Fassade vom Parkplatz her über einen weitläufigen, gepflasterten Platz. Die schlichte Architektur, die gelbe Tönung des Steins, der beschauliche Kreuzgang und die liebevoll gepflegten Gärten erinnern an die Tochtergründung Casamari (→ „Abtei von Casamari“, S. 240).

Die Abtei wurde im 9. Jh. gegründet und ging 1133 an die Zisterzienser über. Diese legten einen großen Graben an, um das sumpfige Gebiet zu entwässern und urbar zu machen. Nach ihm sind das Kloster und der kleine Ort benannt (*fossa nova* = neuer Graben). Den Grundstein für die Kirche legten die Mönche 1187. Gut zwanzig Jahre später wurde sie von Papst Innozenz III. geweiht.

Über dem Portal an der Fassade befindet sich eine herrliche Rosette. Im schlichten, hellen Innenraum bilden die Pfeiler den einzigen Schmuck. Die drei kahlen Schiffe haben keine Seitenkapellen, die den Blick des Besuchers ablenken und so seine Andacht stören könnten. Der Chor ist viereckig und nicht, wie sonst üblich, halbrund. Die Vierung krönt ein achteckiger Turm. Die Ruhe dieses feierlichen Ortes überträgt sich schnell auf den Besucher.

Vom rechten Seitenschiff aus gelangen Sie in das **Klostergebäude**. Der Weg führt durch den Kapitelsaal mit seiner Harmonie aus gotischen Formen und romanischen Mauern sowie durch das Refektorium. Ein Schild weist zu

einem kahlen, hohen Raum des Gästehauses, in dem der berühmte Kirchenlehrer Thomas von Aquin am 7. März 1274 starb. Zu seinem Tod in Fossanova gibt es folgende Geschichte:

Der heilige Thomas von Aquin befand sich auf der Durchreise nach Lyon, als er bei seiner Nichte, der Gräfin Francesca di Ceccano, erkrankte und auf seinen Wunsch ins nahe Kloster von Fossanova gebracht wurde. Dort lebte er noch vierzig Tage. Als sein Ende kam, ließ er sich aus seinem Bett herausheben und auf den Boden in ausgestreute Asche legen, wo er im Alter von 48 Jahren starb.

Seine Leiche sollte 90 Jahre später auf Befehl Urbans V. nach Toulouse überführt werden, was die Mönche von Fossanova sehr erboste. Einem von ihnen gelang es, listenreich die Verordnung zu umgehen: Er trennte den Schädel vom Körper ab und tauschte ihn gegen einen anderen aus. Den wahren Kopf behielten die Mönche (er wird heute im Dom von Priverno wenige Kilometer nördlich der Abtei aufbewahrt), während in Toulouse der eines anderen verehrt wird.

Von der Kirche aus betreten Sie den herrlichen **Kreuzgang** mit einem Brunnen in der Mitte und einer offenen Taufkapelle. Drei Seiten sind im romanischen Stil, eine ist im gotischen Stil ausgeführt. Die gotischen Säulen sind teilweise reich verziert und haben gedrehte Schäfte. Der Ort strahlt, wie die ganze Abtei, zugleich gelassene Ruhe und würdevolle Erhabenheit aus und lädt zum nachdenklichen Verweilen ein. Der Sockel eines Tisches im Kreuzgang wurde übrigens aus dem 54. Meilenstein der Via Appia gefertigt (→ Foto unten).

■ **Abbazia di Fossanova**, Sommerzeit 8.30–19 Uhr, Winterzeit 8.30–18.30 Uhr. ☎ 0773-900024, www.abbaziadifossanova.it. Von Terracina über die Via Appia in Richtung Rom, nach ca. 14 km rechts ab, dann noch etwa 10 km in Richtung Priverno.

Sperlonga

Etwa auf halbem Weg zwischen Terracina und Gaeta drängt sich die malerische, schneeweiße Altstadt von Sperlonga auf dem ins Meer hineinragenden steilen Felsrücken des Monte

Vollendete Baukunst: Kreuzgang in Fossanova



San Magno. Der Ort zählt nicht ohne Grund zu den „Borghi più Belli“, den schönsten Ortschaften Italiens.

Östlich und westlich des Felsens gibt es weiße Sandstrände, an denen sich die modernen Teile des beliebten Badeortes schier endlos entlangziehen. Von Westen her führt über die Via Roma ein breiter Radweg ins Zentrum hinauf. In der östlichen Bucht (in Richtung Gaeta) befinden sich der Yacht- und Fischerhafen und daneben ein besonders breiter Strandabschnitt. Bei Sperlonga ist die Küstenstraße außergewöhnlich schön, sie gibt an vielen Stellen einen Blick in wildromantische felsige Buchten mit kleinen Sandstränden frei. Schroffe Berge erheben sich zum Teil direkt aus dem Meer. Die Felsen östlich und westlich von Sperlonga sind bei Kletterern sehr beliebt.

Der Ursprung Sperlongas geht wohl auf die antike kaiserliche **Villa des Tiberius** zurück, die an der Via Flacca lag, einer Küstenstraße, die der Zensor Lucius Valerius Flaccus im Jahr 184 v. Chr. hatte anlegen lassen. Da es hier in den Ausläufern der Aurunci-Berge viele Quellen gab, siedelten sich auf dem strategisch günstig gelegenen Felsvorsprung Fischer und Bauern an. Im frühen Mittelalter gründeten Benediktinermönche hier ein Kloster (später ist daraus die Kirche Santa Maria Assunta entstanden). Wegen der häufigen Plünderungen durch Seeräuber wurde der Ort durch hohe Mauern und mächtige Stadttore befestigt. Die Tore sind noch gut erhalten, an der Porta Carrese in der Via dello Torre del Nibbio sieht man das Wappen der Herzöge von Caetani, zu deren Besitztümern Sperlonga gehörte, auch die Jahreszahl 1317 lässt sich noch erkennen. Nicht immer war der Schutz ausreichend. In der Stadtchronik wird zum Beispiel von einer verheerenden Plünderung durch den legendären Seeräuber Kair-ad-Din berichtet (auch „Rotbart“ genannt), der am 8. August 1534 hier einfiel, um die



Verschiedenste Weißtöne im Zentrum von Sperlonga

schöne Gräfin Giulia Gonzaga zu entführen und sie dem Sultan Suleiman II. zum Geschenk zu machen.

Die **Altstadt** von Sperlonga ist sicherlich die schönste dieses Küstenabschnitts. In den labyrinthartigen schmalen Treppengassen mit Durchgängen, Unterführungen und Brücken stehen dicht gedrängt weiß gekalkte mittelalterliche Häuser. In die Gassen fällt kaum ein Sonnenstrahl, so ist es auch im Sommer noch angenehm temperiert. Keine modernen Zutaten stören das geschlossene Erscheinungsbild. Von der hochgelegenen **Piazza Libertà** mit ihren zahlreichen Cafés und Kunsthandwerksgeschäften hat man einen fantastischen Ausblick auf die Küste.