



"Gruppo dei Dodici - ODV"

Associazione per la promozione Storico-Culturale
dei Cammini sulla via "Francigena nel sud"

SENTIERI DELLA VIA FRANCIGENA DA TEANO A ROMA

Tappa n°10: Sermoneta-Norma-Cori

Località di partenza:	Sermoneta – Piazza del Popolo
Località di arrivo:	Cori – Piazza Signina
Accesso al punto di partenza:	Stazione FS di Latina e bus Cotral per Sermoneta centro
Lunghezza complessiva	Km 19,8
Modalità di percorrenza:	A piedi
Tempi medi di percorrenza:	5,0 h (4 Km/h)
Difficoltà:	T/E (Turistico/Escursionistico)
Principali punti di interesse:	Abbazia di Valvisciolo, Norma, Norba, Cori
Note:	
Links utili	(solo nella modalità del sito)
Scarica traccia	LINK su: www.gruppodeidodici.eu

Breve descrizione del percorso

L'abbazia di Valvisciolo si trova in provincia di Latina, fra Sermoneta, l'oasi di Ninfa e Latina Scalo. Edificata in rigoroso stile romanico-gotico-cistercense è uno dei massimi capolavori del genere della provincia dopo l'abbazia di Fossanova. La tradizione vuole che questa abbazia sia stata fondata nel XII secolo da monaci greci e sia stata occupata e restaurata dai Templari nel XIII secolo. Quando nel XIV secolo questo ordine venne disciolto subentrarono i Cistercensi. Gli indizi della presenza Templare sono costituiti da alcune caratteristiche croci: nel primo gradone del pavimento della chiesa, nel soffitto del chiostro e quella più famosa di tutte scolpita nella parte sinistra dell'occhio centrale del rosone, venuta alla luce nei restauri di inizio secolo. Papa Pio IX fece due importanti visite all'abbazia nel 1863 e nel 1865. Fu per volere di Pio IX che l'abbazia divenne priorato conventuale dipendente dalla congregazione di Casamari.

Norma sorge sui Monti Lepini (e fa parte della comunità montana omonima), praticamente sopra una parete rocciosa scoscesa da cui è possibile ammirare l'Agro pontino e soprattutto l'Oasi di Ninfa. Come dimostrano gli scavi archeologici di Norba, essa fu distrutta dalle truppe di Silla, venne abbandonata e mai più ricostruita. I pochissimi abitanti superstiti si spostarono sull'attuale sito, e nel corso dei secoli venne a costituirsi l'abitato di Norma. *Siti di interesse: scavi archeologici di Norba; chiesa dell'Annunziata; Santuario della Madonna del Rifugio; Il Museo del cioccolato.*

Cori è un comune italiano di 10 858 abitanti della provincia di Latina nel Lazio. Centro urbano collinare dei monti Lepini nord-occidentali, nell'antichità era conosciuto come Còra, storicamente diviso tra Cori Monte e Cori Valle, è formato da tre rioni. E' situato a nord della propria provincia, al confine con quella di Roma, è a metà strada tra la pianura pontina e i Castelli romani. Cori è l'antica città di Cora che il mito vuole fondata in un periodo tra il XIII ed il XII secolo a.C. Recenti scoperte archeologiche hanno rilevato la presenza stabile di un nucleo abitativo risalente all'Età del Bronzo. Punti di interesse: *Santuario della Madonna del Soccorso*, le origini del santuario sono legate ad una tradizione che riporta l'apparizione della Madonna avuta da una bambina di Cori il 4 maggio del 1521; *L'oratorio dell'Annunziata* è un monumento nazionale ed è situato ai margini della strada che, fin da età medievale, collegava Cori alla via Pedemontana. La sua fondazione risale al XIV secolo. Nell'oratorio troviamo la cappella dell'Annunziata, con i suoi affreschi realizzati probabilmente in tre tempi ed ultimati nel XV secolo. *San Francesco*, la chiesa ed il convento furono costruiti in semplici forme tra il 1521 ed il 1526 in onore di San Francesco d'Assisi, che passò a Cori nel 1223, e per ospitare i Frati Francescani. *Cinta muraria*, con percorso turistico dedicato, è lunga circa 2 km ed è realizzata in opera poligonale di prima maniera (VI-V secolo a.C.); *Il Tempio di Ercole* (inizio I secolo a.C.) si trova sull'Acropoli dell'antica Cora, è di ordine dorico, prostilo, tetrastilo (monumento nazionale); *Via delle Colonne (Il Foro); Il Tempio di Castore e Polluce.*



"Gruppo dei Dodici - ODV"

Associazione per la promozione Storico-Culturale
dei Cammini sulla via "Francigena nel sud"

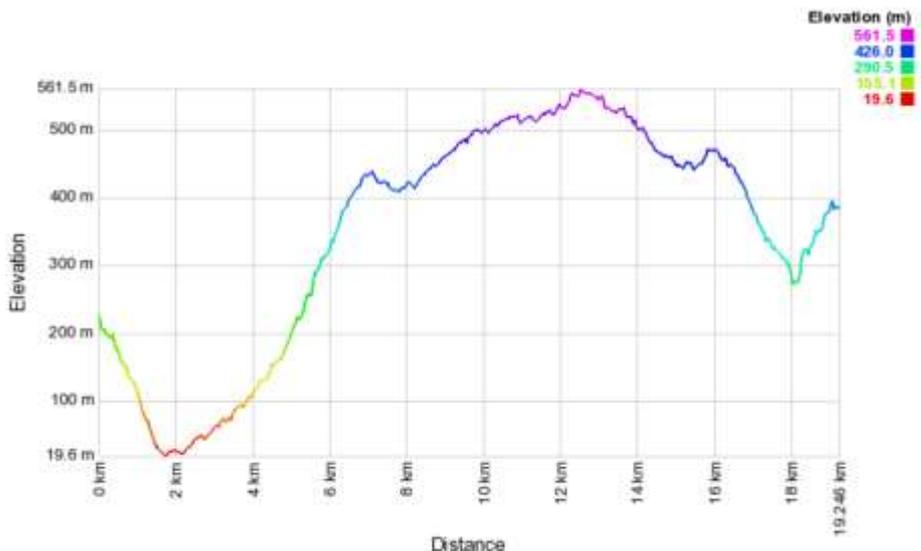
Il cammino in breve:

Da Piazza del Popolo, a Sermoneta, scendiamo, attraverso il vicolo Girolamo Siciolante, verso via Bastione della Portella. Camminiamo per qualche centinaio di metri per poi girare a destra verso via Giacomo Matteotti. Superato l'Ostello San Nicola proseguiamo per qualche altra decina di metri per poi girare a sinistra su una stradina che scende. Attraversato un varco su un muro girare a destra e proseguire su un sentiero, sempre in discesa, che dopo qualche tornante e qualche centinaio di metri ci porterà fuori dal paese. Giunti alla fine del sentiero attraversiamo la strada e proseguire dritti, passando accanto ad un fontanile, verso via Sermonetana. Qualche centinaio di metri su questa via e poi la lasciamo quando si arriva alla confluenza con la prima strada a destra, via Vigna Riccelli. Si percorre su questa strada la cosiddetta "Valle dell'Usignolo", giunti al primo incrocio giriamo a destra e proseguiamo, per circa 1 Km, in direzione dell'Abbazia di Valvisciolo. Dopo una visita più che raccomandata all'Abbazia si esce e alla rotonda si prosegue dritti, su via Ninfinia, per qualche decina di metri. Al successivo bivio si prosegue sulla strada di destra (via Norbana) e, dopo una decina di metri, si prende una stradina che sale sulla destra. Un centinaio di metri e siamo di nuovo su via Norbana. Percorsi circa 700 m. ci si trova all'imbocco di una antica mulattiera che sale sulla nostra destra. La seguiamo fino al suo termine quando ci immetterà su via Delle Svolte. Seguiamo questa strada fino a che ci porterà in Piazza Caio Cestio, al centro del paese di **Norma**. Attraversiamo questo paese lungo tutto il suo corso principale: Passeggiata san Giovanni. Questa strada, che ci porterà fuori da Norma, la dobbiamo seguire, senza mai deviare, per circa 8,5 Km. Vedremo man mano le abitazioni diradarsi fino a scomparire totalmente e a camminare in perfetta solitudine su una stupenda balconata affacciata sulla Pianura Pontina, l'Agro Romano e con il mare sullo sfondo. Percorsa questa distanza arriveremo ad un incrocio, qui giriamo a destra e, dopo qualche decina di metri, all'altezza di una biforcazione, a sinistra. Poco dopo altra biforcazione, ancora a sinistra lasciando l'asfalto e immettendosi su una strada dapprima con fondo in cemento e poi sterrato. Dopo circa 1,2 Km si arriva ad una biforcazione, proseguiamo dritti trascurando il sentiero di sinistra. Da questo punto camminiamo su questa stradina di campagna per circa 1,4 Km e man mano vedremo che l'abitato diventerà sempre più presente fino a che arriveremo a Piazza Ninfinia, a **Cori**.

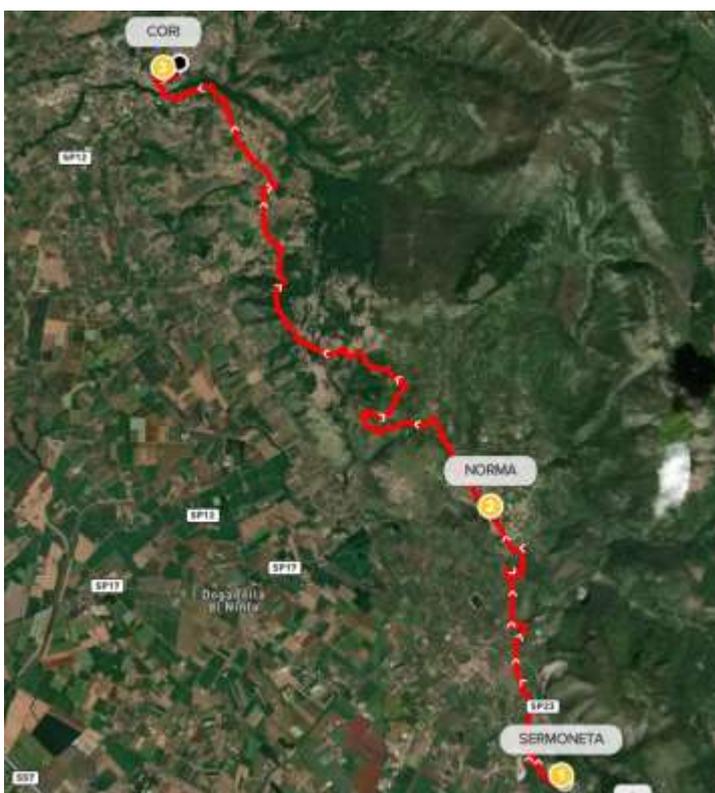


"Gruppo dei Dodici - ODV"

Associazione per la promozione Storico-Culturale
dei Cammini sulla via "Francigena nel sud"



Altitudine max: 561 m Dislivello part/arr: 160 m Altitudine min: 20 m Dislivello min/max: 542 m Altitudine media: 315 m



Scheda riassuntiva

Nome Località	Quota	Distanza	Tempo	Diff.	Agibilità
Sermoneta	231 m	0	-	-	-
Norma	432 m	7,0 Km	2:15 h	T/E	Si
Cori	388 m	19,8 Km	5:00 h	T/E	Si
Totali		19,8 Km	5:00 h	T/E	