



Itinerari cicloturistici alla scoperta della valle del Liri; un territorio unico, plasmato dall'acqua e testimone di una cultura millenaria. Le emozioni dei luoghi della storia e della fede, la suggestione dei borghi, la natura e le tradizioni enogastronomiche unite al divertimento della bicicletta.

2022-2023



in bicicletta dalla sorgente al mare

dalla sorgente al mare

Il tour completo che segue lo scorrere del "Liris" dalla sorgente fino al mare.

Tre giorni in bicicletta seguendo il corso del fiume e attraversando una straordinaria varietà di paesaggi modellati dall'acqua nel corso dei millenni. Il fascino di pedalare attraverso scenari incantevoli, passando in breve tempo dalla montagna ad un'area archeologica, di costeggiare laghi e corsi d'acqua, di ammirare panorami di rara bellezza quando si lascia la pianura alla volta dei piccoli borghi medievali. Un tour attraverso la storia, dalle più antiche tracce della presenza umana alle testimonianze dell'archeologia industriale in cui l'acqua è protagonista assoluta. Pedalando nei luoghi che hanno visto le atrocità della Seconda guerra mondiale, fino a raggiungere la Riviera di Ulisse, dove storia e mito si incontrano.

km 168,42

★★★★★

+ mt 1330

- mt 2116

la media valle del Liri

Il tour si sviluppa interamente nella media Valle del Liri e nella vicina Valle di Comino, con tre percorsi che consentono di cogliere le peculiarità del territorio e di vivere esperienze uniche. Qui è nato Cicerone e notevoli sono le testimonianze della storia romana e preromana; si pedala su strade secondarie tra i vigneti del Cabernet fino a raggiungere gli ameni borghi medievali incastonati fra i rilievi verdeggianti, nei quali il tempo sembra essersi fermato. Un'area ricchissima di acque, la cui presenza ha favorito lo sviluppo industriale sin dal XVI secolo; un territorio attraversato da una ferrovia che da oltre un secolo è protagonista della vita sociale ed economica.

km 179,22

★★★★★

+ mt 1794

- mt 2297

la bassa valle del Liri

Il tour propone tre percorsi che si sviluppano nella bassa Valle del Liri, un'area geografica che si colloca nei dintorni di Cassino, a monte della confluenza del fiume Liri con il Gari. Tre percorsi in grado di suscitare forti emozioni, a partire dalle esperienze toccanti e drammatiche della Seconda guerra mondiale fino ai luoghi della fede legati alle figure di San Tommaso e di San Benedetto; dalle testimonianze archeologiche di *Aquinum* e *Casinum* fino allo sviluppo economico più recente legato alla coltivazione del tabacco. Il tour offre anche una decisa esperienza naturalistica tra i monti delle Mainarde e le sue tradizioni rurali ed enogastronomiche.

km 191,81

★★★★★

+ mt 2186

la foce e il litorale

Il tour del litorale, dal fascino avvolgente del mare fino ai borghi di inattesa bellezza incastonati fra i rilievi dell'entroterra. Un tour che tiene costantemente sospeso il cicloturista tra storia e mitologia in un territorio solcato dall'ultimo tratto del fiume "Liris" (oggi Garigliano). Si pedala tra le drammatiche memorie di guerra della Linea Gustav, raccolte, custodite e divulgate da un manipolo di volontari con il loro magico museo fino a borghi con notevoli tradizioni enogastronomiche. Lungo la costa o nell'immediato entroterra le testimonianze di epoca romana, medievale e del periodo borbonico, sono a volte vicinissime tra loro e sempre protagoniste di scenari e panorami mozzafiato.

km 172,14

★★★★★

+ mt 2053



il Percorso



L'emozione del viaggio in treno con la bici al seguito fino a raggiungere le sorgenti del "Liris" per ridiscenderne tutto il tratto iniziale su strade poco trafficate; sempre accompagnati dal fiume e dalla ferrovia che si incrociano più volte e che raccontano di opere di alta ingegneria in un territorio a tratti selvaggio. Questo percorso consente, appena scesi dal treno e sistemata la bici, di visitare i luoghi in cui l'**emissario di Claudio** si immette nel Liri con un'imponente cascata e ci riporta nella media Valle del Liri con una piacevole pedalata. Laddove la valle si allarga su una pianura ricca d'acqua si può godere del bellissimo centro storico di Sora, antica città volsca e municipio romano; fino alla millenaria **Abbazia di San Domenico** e al borgo medievale di Isola del Liri con la sua **cascata grande**.

i dati del percorso

km 54,79

+ mt 160

- mt 664

5h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: lago di Posta Fibreno, Abbazia di Casamari

Il Tour

1° giorno

-Il fiume e la ferrovia; Isola del Liri - Capistrello (in treno con bici al seguito) e rientro in bici a Isola del Liri

2° giorno

-I luoghi della storia; Isola del Liri, Arpino, Santopadre, Roccasecca, Cassino

3° giorno

-Lungo la Gustav; Cassino, Sant'Angelo, Castelforte, Minturno, Scauri

i dati del tour

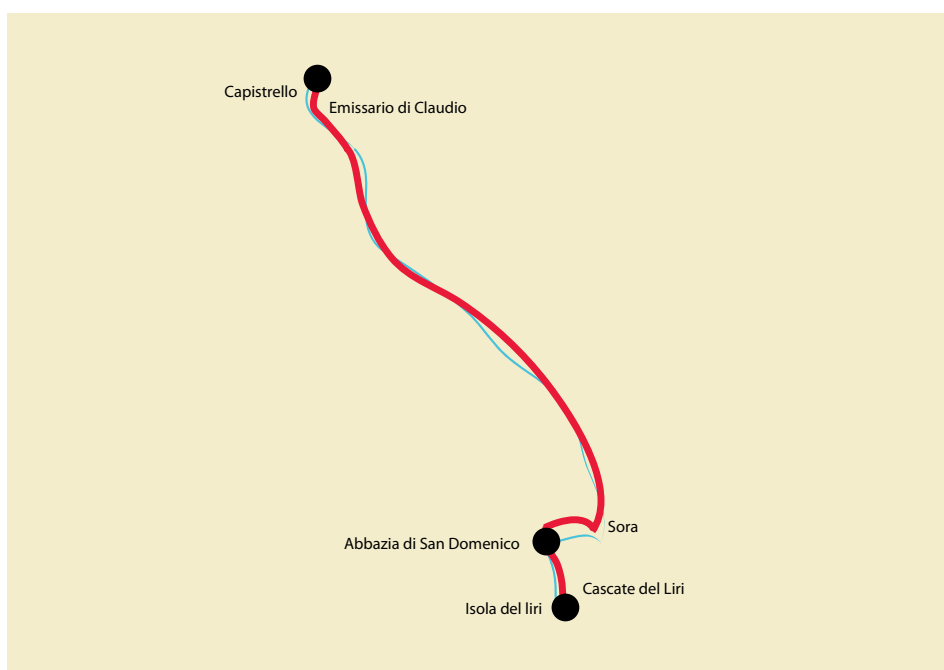
km 168,42

+ mt 1330

- mt 2116

★★★★★

Isola del Liri, Cassino





il Percorso



Un percorso in cui si respira storia ad ogni pedalata. Dall'**archeologia industriale** di Isola del Liri ai **luoghi di Cicerone** lungo l'antica **Via Latina**; dai borghi di Arpino e Santopadre, con panorami incredibili sulla Valle del Liri e sulle **gole del Melfa**, fino ad attraversare i luoghi di **San Tommaso** e arrivare nella vasta area archeologica di **Casinum**. Ripercorrendo le stesse strade, secondarie e poco trafficate, usate durante la Seconda guerra mondiale per i rifornimenti al fronte di Cassino. Un viaggio di emozioni tra storia antica ed episodi più recenti che è possibile godere al meglio solo con il lento avanzare della bicicletta.

Il Tour

1° giorno

-Il fiume e la ferrovia; Isola del Liri – Capistrello (in treno con bici al seguito) e rientro in bici a Isola del Liri

2° giorno

-I luoghi della storia; Isola del Liri, Arpino, Santopadre, Roccasecca, Cassino

3° giorno

-Lungo la Gustav; Cassino, Sant'Angelo, Castelforte, Minturno, Scauri

i dati del tour

km 168,42

+ mt 1330

- mt 2116

★★★★★

Isola del Liri, Cassino

i dati del percorso

km 65,94

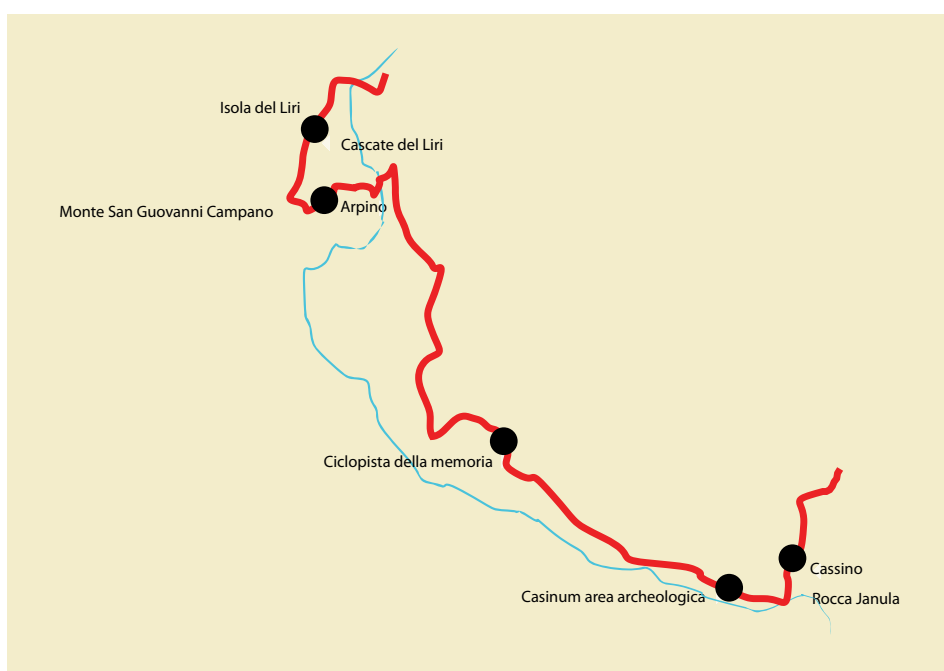
+ mt 874

- mt 1058

5,5h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: acropoli di Civitavecchia, gole del Melfa, *Aquinum*, abbazia di Montecassino





il Percorso



Pedalare lungo il fronte di guerra consente di vivere emozioni forti. Significa conoscere e rivivere episodi drammatici della Seconda guerra mondiale passando nei luoghi in cui tutto si è consumato, in una follia collettiva che non sembra avere mai fine. La **Campana della Pace**, i **Sacrari Militari** e il magnifico lavoro dei volontari del **Museo della Linea Gustav** consentono tutto questo. Ma pedalare verso il mare significa anche essere in costante compagnia del fiume "Liris" (qui Garigliano). Le strade, secondarie e poco trafficate, sono di rara bellezza mentre l'immagine mitologica della Ninfa Marica, dea delle acque e delle paludi, è pronta ad accoglierci nei suoi territori.

i dati del percorso

km 47,69

+ mt 296

- mt 664

4,5h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: sacrari militari, monte di Scauri, lungomare

Il Tour

1° giorno
-Il fiume e la ferrovia; Isola del Liri – Capistrello (in treno con bici al seguito) e rientro in bici a Isola del Liri

2° giorno
-I luoghi della storia; Isola del Liri, Arpino, Santopadre, Roccasecca, Cassino

3° giorno
-Lungo la Gustav; Cassino, Sant'Angelo, Castelforte, Minturno, Scauri

i dati del tour

km 168,42

+ mt 1330

- mt 2116

★★★★★

Isola del Liri, Cassino





il Percorso



La media Valle del Liri e la Valle di Comino da vivere e "pedalare" insieme. Il percorso ha un andamento collinare e molto piacevole tra i vigneti del **Cabernet DOC** e i piccoli **borghi** ricchi di storia e **tradizioni enogastronomiche**. Qui è facile lasciarsi andare a piacevoli chiacchierate con i residenti e percepire lo scorrere tranquillo del tempo. Ma l'elemento caratteristico di tutto il territorio è l'acqua. Diversi torrenti alimentano il **"Liris"** mentre il **lago di Posta Fibreno** rappresenta un'oasi di natura, pace e tranquillità. Sono proprio le sue fredde sorgenti a garantire la portata d'acqua necessaria alle **cascate cittadine** di Isola del Liri.

i dati del percorso

km 67,80

+ mt 807

5h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: Casalvieri, Atina, San Donato Val Comino

Il Tour

1° giorno

-le vie dell'acqua; Fontechiari, Gallinaro, Alvito, Vicalvi, Posta Fibreno

2° giorno

-il fiume e la ferrovia; Isola del Liri - Capistrello (in treno con la bici al seguito) e rientro in bici a Sora e Isola del Liri

3° giorno

-nei luoghi di Cicerone; Arpino, Santopadre, Roccadarce, Arce, Fontana Liri

i dati del tour

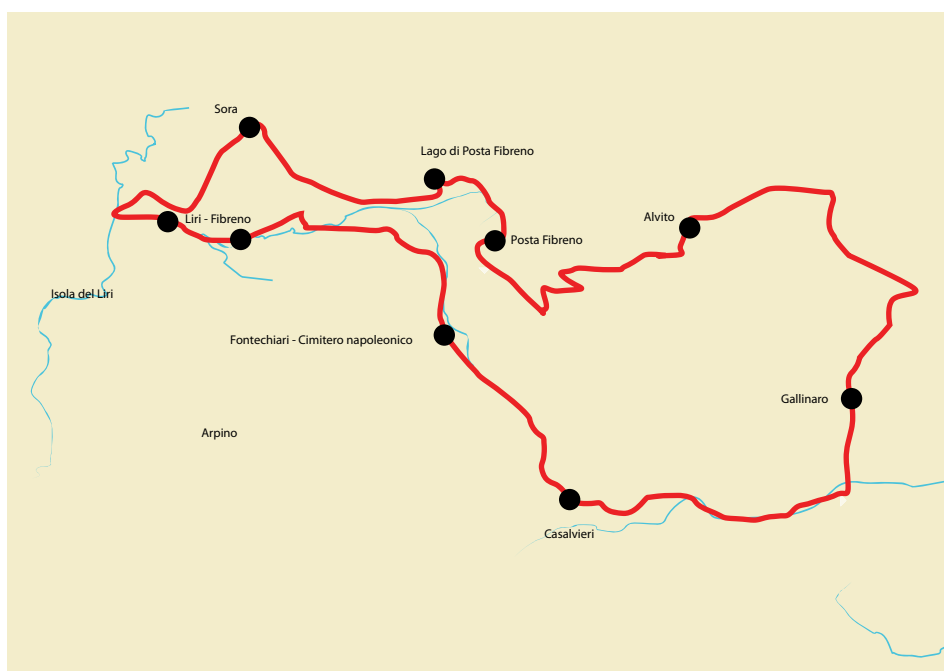
km 179,22

+ mt 1794

- mt 2297

★★★★★

Isola del Liri





il Percorso



L'emozione del viaggio in treno con la bici al seguito fino a raggiungere le sorgenti del "Liris" per ridiscenderne tutto il tratto iniziale su strade poco trafficate; sempre accompagnati dal fiume e dalla ferrovia che si incrociano più volte e che raccontano di opere di alta ingegneria in un territorio a tratti selvaggio. Questo percorso consente, appena scesi dal treno e sistemata la bici, di visitare i luoghi in cui l'**emissario di Claudio**, un'opera di età romana realizzata per lo svuotamento del lago del Fucino, si immette nel Liri con un'imponente cascata e ci riporta nella media Valle del Liri con una piacevole pedalata. Laddove la valle si allarga su una pianura ricca d'acqua si può godere del bellissimo centro storico di Sora, antica città volsca e municipio romano, fino alla millenaria **Abbazia di San Domenico** e al borgo medievale di Isola del Liri con la sua **cascata grande**.

i dati del percorso

km 54,79

+ mt 160

- mt 664

5h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: lago di Posta Fibreno, Abbazia di Casamari

Il Tour

1° giorno
-le vie dell'acqua; Fontechiari, Gallinaro, Alvito, Vicalvi, Posta Fibreno

2° giorno
-il fiume e la ferrovia; Isola del Liri - Capistrello (in treno con la bici al seguito) e rientro in bici a Sora e Isola del Liri

3° giorno
-nei luoghi di Cicerone; Arpino, Santopadre, Roccardarce, Arce, Fontana Liri

i dati del tour

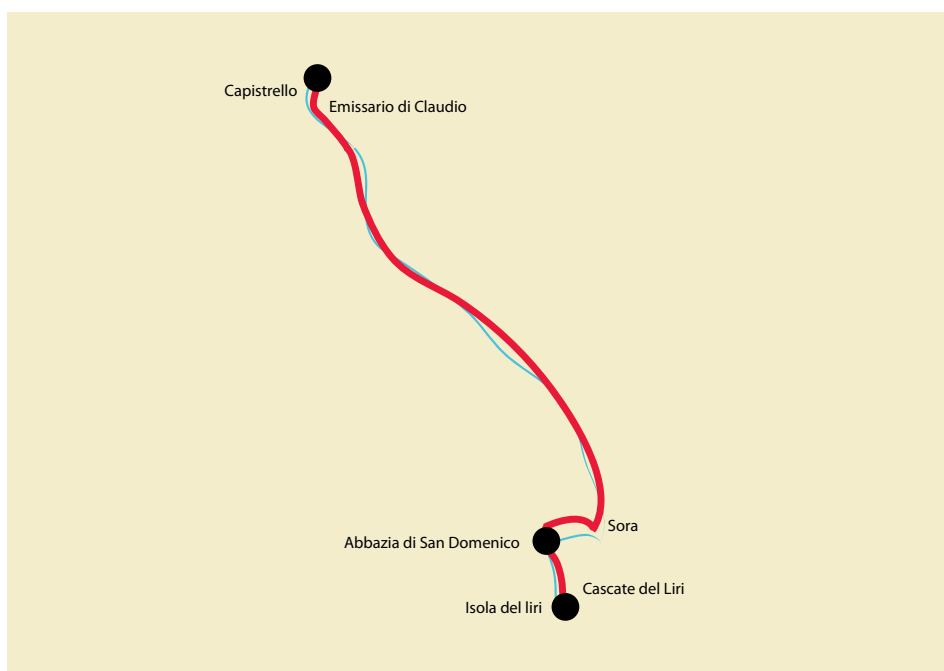
km 179,22

+ mt 1794

- mt 2297

★★★★★

Isola del Liri





il Percorso



Un percorso nella storia antica che consente di vivere le emozioni dei luoghi in cui è nato **Cicerone**, con la rilassante tranquillità del borgo di Arpino e della sua piazza principale al centro della pedalata. Tutto il percorso è piuttosto impegnativo perché dal fondovalle risale verso Arpino e Santopadre per poi ridiscendere dal versante opposto. Roccadarce e Arce ci attendono con i loro panorami mozzafiato su tutta la **Valle del Liri**. Al rientro si pedala incrociando ancora **il fiume e la ferrovia**. Laddove le opere dell'uomo hanno dovuto superare le difficoltà di una natura impervia e dove la storia antica lascia il passo al racconto di episodi più recenti ma ugualmente affascinanti.

i dati del percorso

km 56,63

+ mt 827

6h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: acropoli di Civitavecchia, lago di Isoletta, Veroli

Il Tour

1° giorno

-le vie dell'acqua; Fontechiari, Gallinaro, Alvito, Vicalvi, Posta Fibreno

2° giorno

-il fiume e la ferrovia; Isola del Liri - Capistrello (in treno con la bici al seguito) e rientro in bici a Sora e Isola del Liri

3° giorno

-nei luoghi di Cicerone; Arpino, Santopadre, Roccadarce, Arce, Fontana Liri

i dati del tour

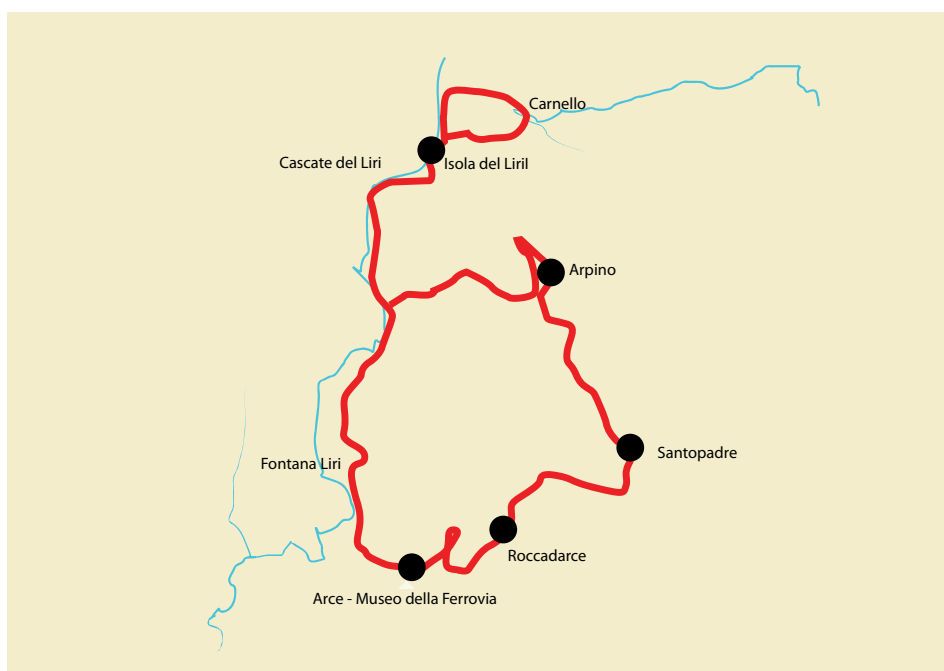
km 179,22

+ mt 1794

- mt 2297

★★★★★

Isola del Liri






il Percorso




Un percorso lungo, ma poco impegnativo che consente di pedalare nei luoghi della storia più recente. La vita economica e sociale del territorio di Pontecorvo (nel periodo preunitario un'enclave dello Stato Pontificio nel Regno Borbonico) raccontata con la visita al **Museo del tabacco**. Uno scrigno di bellezza da raggiungere in aperta campagna, pedalando sulle strade che costeggiano il **"Liris"** e si snodano dolcemente tra campi coltivati. Al ritorno le emozioni forti garantite dal pedalare sulle strade che costeggiano il fiume Gari e poi il Rapido lungo la **Linea Gustav**. Sono i luoghi del fronte e delle drammatiche battaglie della Seconda guerra mondiale. Sono i luoghi delle emozioni ancora presenti nella memoria collettiva, da rivivere con la visita nelle suggestive atmosfere dell'**Historiale di Cassino**.

i dati del percorso

 km 70,99

 + mt 523

 5h - visite comprese

 ★★★★★

 nei dintorni: parco di Monte Menola, laghetto di San Giorgio, sacrari militari

Il Tour

1° giorno

-le vie del tabacco; Cassino, Pontecorvo, San Giorgio a Liri, Sant'Angelo

2° giorno


-le Mainarde; Sant'Elia Fiumerapido, San Biagio Saracinisco, Villa Latina, Atina, Belmonte Castello

3° giorno

-Storia e fede; Aquino, Roccasecca, Castrocielo, Cassino

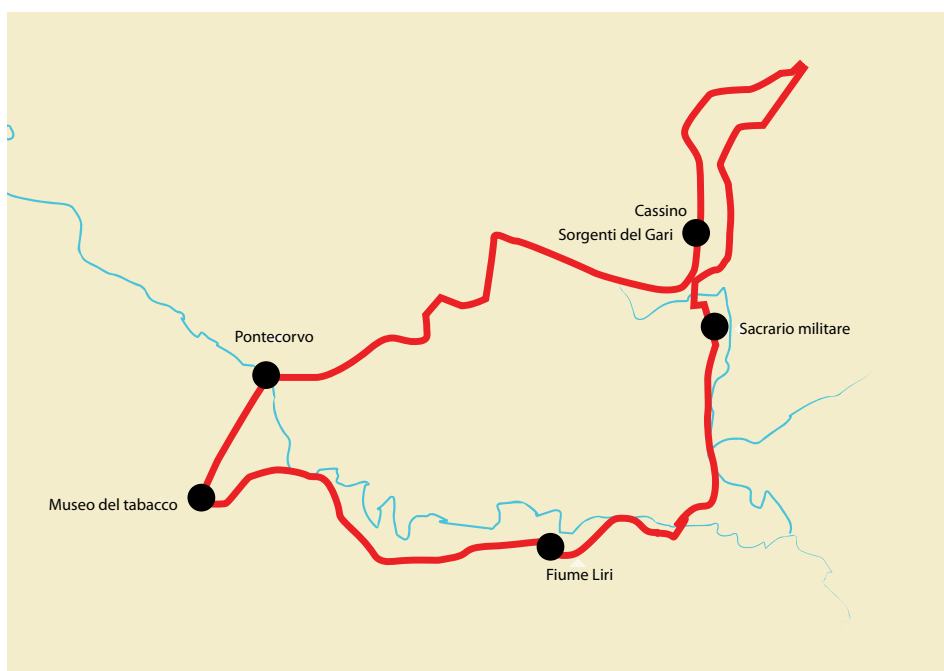
i dati del tour

 km 191,81

 + mt 2186

 ★★★★★

 Cassino





il Percorso



Un po' di impegno fisico per questo percorso che risale le pendici delle **Mainarde** fino a raggiungere il **lago di Cardito** a circa 1000 mt di quota. Al termine della salita si trova un incantevole bacino artificiale incastonato nel verde delle montagne circostanti. La pedalata è molto piacevole nel tratto pianeggiante intorno al lago e nella lunga discesa di ritorno che tocca anche la Valle di Comino. Tantissimi i punti panoramici e ricche di emozioni le visite al **Museo della zampogna** di Villa Latina e al **Museo Archeologico** di Atina. Un vero e proprio viaggio in bicicletta nella natura, nella storia e nelle tradizioni di borghi minuscoli ma ricchi di storia.

i dati del percorso

km 60,67

+ mt 1138

6h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: Cassino, Pontecorvo, San Giorgio a Liri, Sant'Angelo

Il Tour

1° giorno
-le vie del tabacco; Cassino, Pontecorvo, San Giorgio a Liri, Sant'Angelo

2° giorno
-le Mainarde; Sant'Elia Fiumerapido, San Biagio Saracinisco, Villa Latina, Atina, Belmonte Castello

3° giorno
-Storia e fede; Aquino, Roccasecca, Castrocielo, Cassino

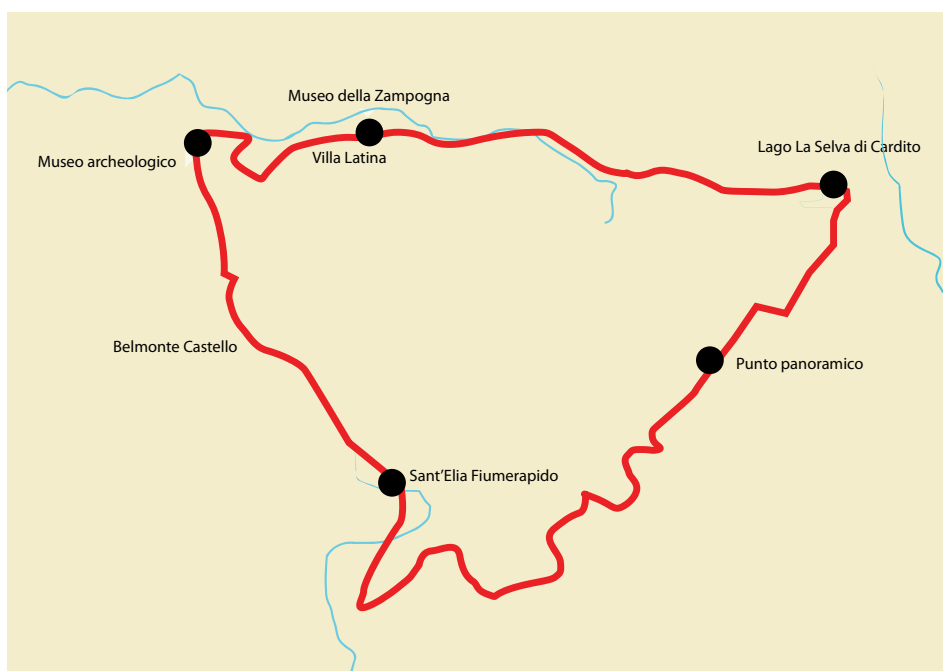
i dati del tour

km 191,81

+ mt 2186

★★★★★

Cassino





il Percorso



Un percorso poco impegnativo che vive del continuo ed affascinante intreccio tra storia e fede, che solo la bicicletta è in grado di esaltare.

Le strade secondarie che solcano l'ampia pianura tra Aquino e Roccasecca regalano i **luoghi di San Tommaso**, eternamente contesi tra i campanili, e i resti dell'antica **Aquinum** di epoca romana. La storia più recente rivive, invece, con la **"Ciclopista della Memoria"**, un tracciato che ripercorre le strade utilizzate dall'esercito tedesco durante la seconda guerra mondiale e che termina nell'area archeologica dell'antica **Casinum**. Senza dimenticare scorci di natura incantevoli e gli immancabili panorami sulla Valle del Liri.

i dati del percorso

km 60,15

+ mt 525

5,5h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: abbazia di Montecassino, i sacrari militari, il museo archeologico di Cassino

Il Tour

1° giorno
-le vie del tabacco; Cassino, Pontecorvo, San Giorgio a Liri, Sant'Angelo

2° giorno
-le Mainarde; Sant'Elia Fiumerapido, San Biagio Saracinisco, Villa Latina, Atina, Belmonte Castello

3° giorno
-Storia e fede; Aquino, Roccasecca, Castrocielo, Cassino

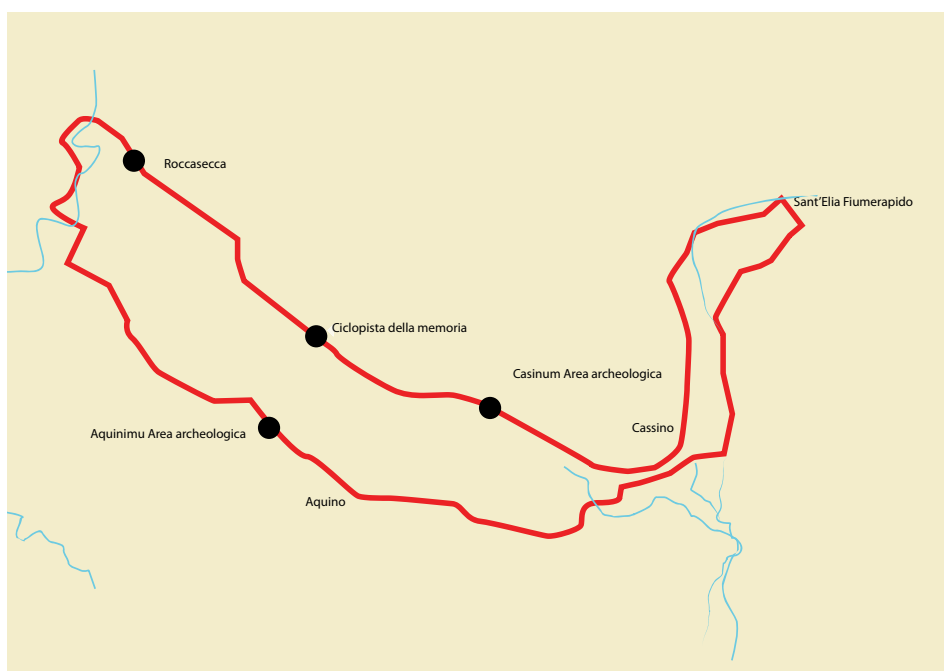
i dati del tour

km 191,81

+ mt 2186

★★★★★

Cassino





il Percorso



Il percorso che risale il "Liris" dal mare lungo la linea Gustav è fonte di forti emozioni. Si pedala nei luoghi in cui si sono svolte alcune tra le più sanguinose battaglie della Seconda guerra mondiale sul fronte del Garigliano, raccontate e rivissute attraverso il magnifico lavoro dei volontari del **Museo della Linea Gustav**. Dal **Sacrario Militare Inglese** di Minturno la strada che si dirige verso l'entroterra, incastonata tra il fiume e le pendici meridionali dei **Monti Aurunci**, è facile ma di rara bellezza. I borghi invece sono sempre posti in posizione panoramica e raggiungerli richiede un po' di impegno. Certamente ripagato dai panorami, dalla **degustazione di prodotti tipici** e dalle emozioni di una memoria collettiva ancora ben presente tra i residenti.

i dati del percorso

km 60,05

+ mt 576

5h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: lungomare di Scauri, la foce del "Liris", il ponte borbonico

Il Tour

1' giorno:

-memorie di guerra; Minturno, Castelforte, Grunuovo, Scauri

2' giorno:

-la Riviera di Ulisse; Minturno, Formia, Gaeta, Scauri

3' giorno:

-frammenti di storia; Santi Cosma e Damiano, Spigno Saturnia, Maranola, Formia, Minturno

i dati del tour

km 172,14

+ mt 2053

★★★★★

Minturno





il Percorso



Una pedalata di rara bellezza tra storia e mitologia che inizia con l'ascesa, non difficile, al borgo medievale di Minturno. Da qui si gode dello splendido panorama su tutto il golfo, fino ad individuare, verso nord, il promontorio di Gaeta con il **castello angioino-aragonese**. E' la destinazione da raggiungere per la giornata e per una visita approfondita. Pedalando dapprima nell'immediato entroterra e poi sostando a Formia presso i luoghi di **Cicerone** (la tomba e i resti della villa). Al rientro si gode dello scenario unico sulla **"Riviera di Ulisse"**; strade secondarie e fantastici lungomare si susseguono fino al porticciolo romano di Gianola e all'area archeologica dell'antica **Minturnae**. Un percorso da pedalare immaginando lo **sbarco di Ulisse** e l'accoglienza della **ninfa Marica** proprio alla foce del **"Liris"**.

Il Tour

1' giorno:
-memorie di guerra; Minturno, Castelforte, Grunnuovo, Scauri

2' giorno:
-la Riviera di Ulisse; Minturno, Formia, Gaeta, Scauri

3' giorno:
-frammenti di storia; Santi Cosma e Damiano, Spigno Saturnia, Maranola, Formia, Minturno

i dati del tour

km 172,14

+ mt 2053

★★★★★

Minturno

i dati del percorso

km 56,96

+ mt 520

5h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: monte di Scauri e parco Riviera di Ulisse





il Percorso



Un percorso in grado di regalare emozioni forti e contrastanti, con il mare sempre presente e un entroterra a tratti ondulato e a tratti aspro ma sempre sorprendente. I **borghi** incantano con il loro ritmo di vita lento e gli immancabili **panorami verso il mare**. Mentre i prodotti dell'**enogastronomia** sono i frutti della terra e del duro lavoro quotidiano. Al rientro il percorso torna sulla costa, dove il mare e la folta vegetazione costiera del **Monte di Scauri** costituiscono uno spettacolo davvero unico. In chiusura una bella e rilassante pedalata sul lungomare e sulla strada che costeggia il tratto finale del "**Liris**". Dove è ancora possibile vivere le emozioni di una storia più recente con la visita al **Ponte Borbonico**.

i dati del percorso

km 55,13

+ mt 657

6h - visite comprese

★★★★★

nei dintorni: lungomare di Gianola, borghi di Maranola e Spigno Saturnia

Il Tour

1' giorno:
-memorie di guerra; Minturno, Castelforte, Grunuovo, Scauri

2' giorno:
-la Riviera di Ulisse; Minturno, Formia, Gaeta, Scauri

3' giorno:
-frammenti di storia; Santi Cosma e Damiano, Spigno Saturnia, Maranola, Formia, Minturno

i dati del tour

km 172,14

+ mt 2053

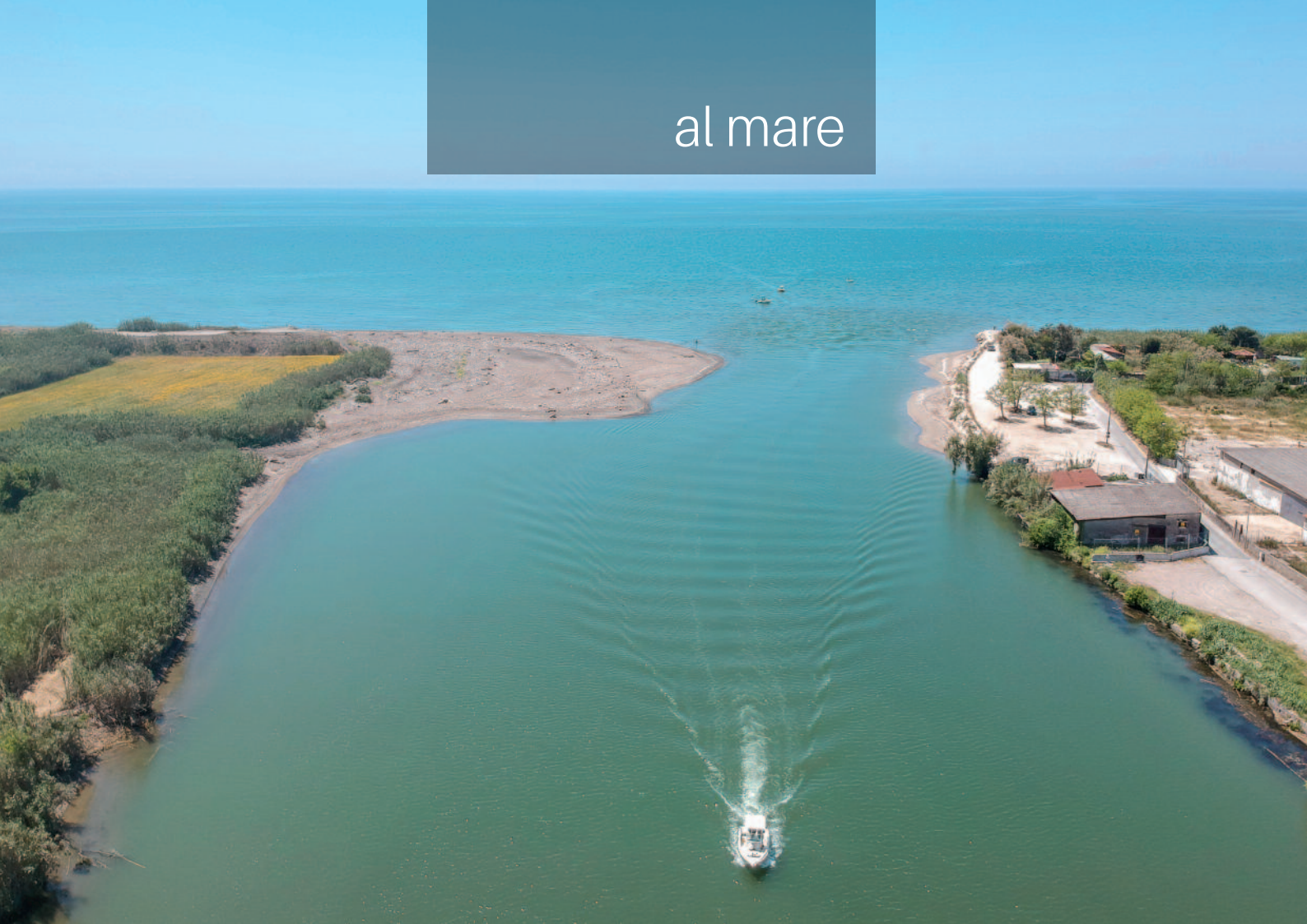
★★★★★

Minturno





dalla sorgente



al mare



"dalla sorgente al mare"

A.S.D. Ciclistica Isola Liri - Leone Team
Via Pirandello 9/g
03036 - Isola del Liri (Fr)
Codice fiscale 91019460608
Partita IVA 02565150600

Cooperativa sociale Poièò Onlus
Via Resistenza 127
04018 - Sezze (Lt)
Codice fiscale 02246270595
Partita IVA 02246270595

www.liris.bike
info@liris.bike
www.facebook.com/liris.bike
instagram: [liris.bike](https://www.instagram.com/liris.bike)
tel: +39 388 112555