

Liris, la Ciclovia

in bicicletta dalla sorgente al mare

Tra l'Abruzzo e il Lazio in bicicletta, seguendo il corso del Fiume Liri.
Alla scoperta di borghi, panorami e luoghi sorprendenti.

Liris – mappa completa, il tracciato con le tre diverse opzioni nel secondo tratto



Sommario

Premessa	4
Info generali.....	4
Collegamenti ferroviari	5
Intersezioni con altri percorsi	5
La partenza	6
Curiosità	6
Liris, la Ciclovia; il primo tratto, Petrella Liri – Isola del Liri (sezione 1, mappa 1)	8
Liris, la Ciclovia; il secondo tratto, Isola del Liri – Sant’Apollinare (sezione 2.a, mappa 2)	12
Liris, la Ciclovia; il secondo tratto, Isola del Liri – Cassino - Sant’Apollinare (sezione 2.b, mappa 3)	16
Liris, la Ciclovia; il secondo tratto, Isola del Liri - Atina - Cassino - Sant’Apollinare (sezione 2.c, mappa 4)	21
Liris, la Ciclovia; il terzo tratto, Sant’Apollinare - Minturno (sezione 3, mappa 5)	26

Premessa

Il fiume Liri nasce a Cappadocia nella frazione di Petrella Liri, a circa 1100 metri di quota e scorre per 120 km prima della confluenza con il Gari che avviene a Sant'Apollinare, pochi km a sud di Cassino. Dalla confluenza tra i due corsi d'acqua scaturisce la nuova denominazione di Garigliano che scorre ancora per 32 km fino alla foce e segna, per quasi tutto il suo percorso, il confine amministrativo tra il Lazio e la Campania.

Liris è l'antico nome latino del fiume nella sua lunghezza totale "dalla sorgente al mare" mentre c'è anche l'espressione latina Caris Lirianus (Gari nel Liri) da cui probabilmente trae origine la più recente denominazione di Garigliano nell'ultimo tratto.

La situazione descritta appare come una sorta di anomalia dal punto di vista geografico. Infatti il Gari sgorga da numerose sorgenti che si trovano alle pendici della collina di Montecassino e dopo appena 15 km confluisce nel Liri che, a quel punto, è un fiume decisamente più importante per lunghezza e portata, determinandone tuttavia il cambio del nome.

In ogni caso, il progetto cicloturistico Liris (www.liris.bike), da cui trae spunto anche la proposta di ciclovia, vuole recuperare, insieme al nome e per quanto possibile, una sorta di visione unitaria dell'intera valle la cui caratteristica principale è lo scorrere del "Liris" che ne influenza da sempre la storia e la geografia.

Info generali

REGIONI: Abruzzo, Lazio

PROVINCE: L'Aquila, Frosinone, Latina

PERCORSO: suddiviso in tre settori in modo da poter proporre (per il secondo settore) tre diverse opzioni di viaggio

LUNGHEZZA: 153 km circa (percorsenze simili per le diverse opzioni)

DISLIVELLO COMPLESSIVO

- | | | |
|-----------------------|-------------|------------|
| - OPZIONE 1 - 2a - 3; | D+ 620 mt; | D- 1682 mt |
| - OPZIONE 1 - 2b - 3; | D+ 1125 mt; | D- 2228 mt |
| - OPZIONE 1 - 2c - 3; | D+ 945 mt; | D- 2057 mt |

BICI CONSIGLIATA: Strada, Gravel, E-bike

PARTENZA: Petrella Liri, frazione di Cappadocia (Aq)

ARRIVO: Minturno (Lt), foce del Garigliano

PERIODI CONSIGLIATI: tutto l'anno; si sconsiglia il periodo invernale nel tratto abruzzese

Collegamenti ferroviari

La linea ferroviaria Avezzano – Roccasecca collega la Roma - Pescara con la Roma - Napoli (interna) ed alcune corse consentono di raggiungere Cassino senza effettuare cambi.

Tutta la tratta da Avezzano a Cassino è un riferimento costante, spesso anche visivo, per chi percorre la ciclovia e ogni stazione può essere utilizzata per raggiungere il punto di partenza desiderato per l'escursione.

Sulla costa il percorso interseca la Roma - Napoli (litoranea) e la stazione di Minturno è il punto di riferimento perfetto per chi termina la pedalata o per chi volesse percorrere la ciclovia dal mare verso l'interno.

Intersezioni con altri percorsi

Dal momento che il tracciato della ciclovia Liris si sviluppa dall'interno verso il mare (sebbene in direzione sud ovest) è ovvia l'intersezione con i tracciati delle ciclovie europee o nazionali che invece si sviluppano lungo la direttrice nord-sud.

I tracciati europei sono l'EuroVelo 5 che si incrocia a Isola del Liri nel suo tratto interno e a Ceprano nel suo tratto principale; e l'Eurovelo 7 che corre invece lungo il litorale tirrenico e l'intersezione è sulla Via Appia a Minturno.

Quest'ultima coincide anche con l'incrocio con l'ipotesi di Ciclovia dell'Appia che in quel tratto si sovrappone all'EuroVelo 7.

Si segnala infine che la ciclovia Liris potrebbe essere connessa verso l'interno (Appennino Bike Tour) e verso l'Adriatico con opportuna prosecuzione da Capistrello oppure da Tagliacozzo.

La partenza

Volendo percorrere la ciclovia nel senso dichiarato dal sottotitolo “dalla sorgente al mare” è necessario raggiungere Petrella Liri (frazione di Cappadocia). Il punto da cui si fa iniziare il percorso della ciclovia Liris è sulla SP23 - Strada Provinciale dell’Alto Liri che collega Capistrello con Tagliacozzo. Esattamente all’incrocio al valico di quota 1090 dove sono segnalate sia la distanza per Tagliacozzo a 10 km che la distanza per Capistrello a 12 km; oltre alle indicazioni per raggiungere l’abitato di Cappadocia a 1,5 km e la località turistica di Camporotondo a circa 9 km. Quest’ultima si trova a 1400 mt di quota ed è collegata da una spettacolare strada panoramica.

Per raggiungere il punto di partenza della ciclovia si può optare per la salita in bici da Capistrello (12 km per circa 300 mt di dislivello, tratti al 7%); in questo caso si percorre, dapprima in salita e poi in discesa, il tratto iniziale della ciclovia aggiungendo all’escursione 12 km discretamente impegnativi. Ma si può utilizzare la stazione di Capistrello, che si trova sulla linea ferroviaria Avezzano - Roccasecca di cui si è detto e che rappresenta un ottimo punto di riferimento e un’eccellente base logistica.

In alternativa si può scegliere la salita in bici dall’altro versante con partenza da Tagliacozzo (10 km per 300 mt di dislivello, tratti all’8%). In questo caso si aggiunge all’escursione un tratto di strada che non fa parte della ciclovia ma che potrebbe costituire un’ipotesi di prolungamento per la connessione con altri percorsi sviluppati verso l’interno.

Curiosità

Le sorgenti del Liri vengono fatte coincidere con il luogo in cui si trovano gli impianti di captazione del CAM - Consorzio Acquedottistico Marsicano, a circa 1100 mt di quota alle pendici del monte Camiciola (alt. 1701 mt) e possono essere raggiunte da una stradina di servizio che si inoltra nella valle sottostante la SP23 per circa 2,4 km. Dapprima scendendo per poi risalire, con tratti che sfiorano il 12% di pendenza.

L’imbocco non è segnalato ma è visibile lungo la SP23 al km 10,4 da Capistrello a quota 985 mt; 200 mt circa dopo aver superato la falesia di Castellafiume che si trova sul lato a monte della provinciale.

La stradina è stretta e con fondo in asfalto rovinato. Per l'esplorazione di questo tratto di strada è consigliato l'utilizzo di MTB o Gravel mentre è più difficoltosa la percorrenza con bici da corsa o touring. Al termine della stradina un cancello sbarra, in modo non troppo convinto, l'ingresso alla zona di captazione... la cui bellezza è sconvolgente.

Liris – nei pressi della sorgente



Liris, la Ciclovìa; [il primo tratto](#), Petrella Liri – Isola del Liri (sezione 1, mappa 1)

Una volta raggiunto il punto di partenza la pedalata si sviluppa tutta in discesa lungo la SP23 dell'Alto Liri fino a Capistrello per imboccare la SR82 della Valle del Liri e percorrerne tutto il primo tratto fino a Balsorano. Superato l'abitato di Balsorano si consiglia di prendere a destra, superare il ponte (esattamente al bivio c'è la Locanda del Ponte) e subito dopo a sinistra sulla strada comunale Le Compre che corre lungo la riva destra del Liri per circa 9 km, incrocia di nuovo la ferrovia e si immette direttamente nel centro storico di Sora, imboccando il Corso Volsci nella direzione del senso unico di marcia. Per coloro che si trovassero a percorrere la ciclovìa in direzione inversa è necessario seguire, in questo tratto cittadino, la segnaletica stradale che aggira il senso unico di Corso Volsci lasciando comunque intatte le possibilità di visita del bellissimo centro storico.

Qui siamo nella Media Valle del Liri dove, superato il centro abitato di Sora, l'itinerario si sviluppa su strade secondarie che corrono alle pendici dei Monti Ernici fino a raggiungere l'Abbazia di San Domenico Abate che si trova alla confluenza del Fibreno con il Liri e subito dopo il borgo medievale di Isola del Liri con le sue cascate cittadine.

Questo primo tratto della ciclovìa si snoda in un contesto ambientale e naturalistico di rara bellezza ma che, al tempo stesso, propone tracce notevoli di storia e di archeologia industriale. A Capistrello è possibile visitare i cunicoli di Claudio (di epoca romana) e le opere di bonifica della Marsica (XIX secolo) con le cascate che alimentano il Liri, raggiungibili a piedi con una breve camminata nel greto del fiume; e dove la ferrovia corre in una galleria elicoidale che supera un dislivello importante in un tratto molto breve e impervio. Lungo la Valle Roveto si può liberamente decidere di allontanarsi di pochi km dal tracciato principale per visitare, sul lato destro della valle, i borghi di Canistro (sorgenti e parco La Sponga), Civitella Roveto, Morino (riserva di Zompo Lo Schioppo), Rendinara. Sul lato sinistro valgono un po' di fatica in più i panorami dai borghi di Civita D'Antino, Morrea, San Vincenzo, Balsorano (il Castello Piccolomini), Ridotti (Big Bench n. 395). A Sora, antichissimo borgo di origini volsche e municipio romano, la storia antica e recente si intrecciano senza soluzione di continuità. Dall'Abbazia di San Domenico, costruita sui resti della villa

natale di Cicerone (all'epoca territorio di Arpino) alle storie di brigantaggio, peraltro comuni alla vicina Marsica. A Isola del Liri le cascate nel borgo, ricco di testimonianze di archeologia industriale degli ultimi secoli.

Dati tecnici essenziali

PARTENZA: Petrella Liri, frazione di Cappadocia (Aq)

ARRIVO: Isola del Liri (Fr)

LUNGHEZZA: 62 KM

DISLIVELLO: 163 mt D+; 1032 mt D-

FONDO STRADALE: 100% asfalto in buone condizioni

TIPOLOGIA STRADE: Strade Comunali e Provinciali (40% circa);
SR (60% circa)

CONDIZIONI DI TRAFFICO: Modesto con esclusione degli attraversamenti dei centri abitati di Sora e Isola del Liri

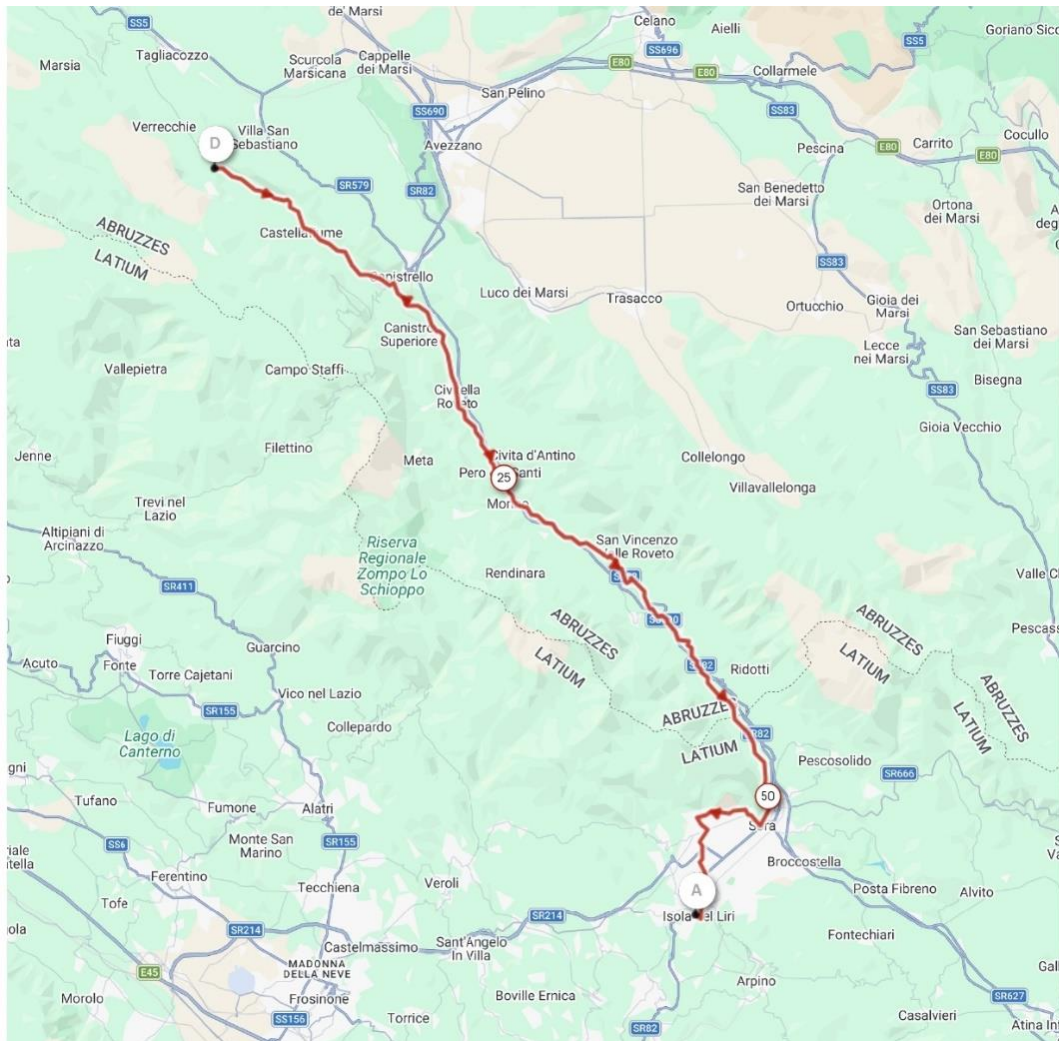
Liris – l'Abbazia di San Domenico Abate a Sora



Liris – la Cascata Grande a Isola del Liri



Liris – mappa 1, il tracciato nel primo tratto, sezione 1



Liris, sezione 1 - inquadrare il QR Code per scaricare la traccia GPS



Liris, la Ciclovia; [il secondo tratto, Isola del Liri – Sant’Apollinare \(sezione 2.a, mappa 2\)](#)

La pedalata in questa sezione è caratterizzata dallo sviluppo sempre a stretto contatto, anche visivo, con il fiume Liri e alcuni affluenti, ed è il tracciato più fedele all’idea originaria di una ciclovia che segua l’andamento del corso d’acqua. Oltre ad offrire la possibilità di raggiungere, con le opportune deviazioni liberamente programmabili, i borghi e le attrattive che si trovano sul lato destro della valle.

La partenza è impostata da Isola del Liri e precisamente dal Ponte Napoli che si trova al cospetto della cascata grande. Si esce dal borgo nella direzione del senso di marcia (senso unico per circa 200 metri fino al Ponte Roma) per prendere a sinistra Via Po al successivo incrocio e poi imboccare la prima uscita su Via Napoli alla rotatoria, riprendendo così la SR82 in direzione sud. Si prosegue per circa 13 km fino alla località di Sant’Eleuterio (frazione di Arce) per prendere a destra la strada comunale Via Campostefano che dopo circa 6 km si immette sulla SR6 Casilina. Poche centinaia di metri sulla statale fino a prendere il bivio a sinistra per Ceprano. Qui si incrocia il fiume superando il ponte di accesso al borgo e si attraversa l’abitato in direzione della stazione ferroviaria; ci si immette poi sulla SP129 che supera il ponte sul fiume Sacco (un affluente del Liri) e sale leggermente fino al bivio per Falvaterra. Al bivio si lascia la SP129 e si procede seguendo le iniziali indicazioni stradali per Itri-Fondi e San Giovanni Incarico. Con l’affaccio costante sul lago di Isoletta (o di San Giovanni Incarico) formato da uno sbarramento per la produzione di energia elettrica. Al successivo incrocio con la SR82 (che qui si interseca di nuovo) si prosegue sulla SP257 per circa 15 km fino a Pontecorvo (cartelli stradali).

Una volta raggiunta Pontecorvo si supera il ponte sul Liri per tornare sul lato sinistro del fiume e si procede in direzione di San Giorgio a Liri per circa 10 km sulla SP45. Nel centro abitato di San Giorgio si prende dapprima a sinistra in direzione di Sant’Apollinare (cartelli stradali anche per Sant’Ambrogio e Sant’Andrea) e, dopo circa 500 metri, si prende di nuovo a sinistra sulla SP89 che, in circa 4 km, ci porta all’incrocio con la SP76 per Cassino.

Qui termina questa sezione del percorso che si ricongiunge alle sezioni 2.b e 2.c esattamente in corrispondenza dell'incrocio tra la SP89 e la SP76.

Il contesto ambientale e naturalistico di questo tratto è caratterizzato dal costante affaccio sul fiume Liri e su alcuni affluenti. Si tratta sostanzialmente di un tracciato di "fondovalle" che attraversa le località citate e ampie coltivazioni agricole ma dal quale è possibile deviare per raggiungere borghi graziosi e ricchi di attrattive. Naturalmente si deve mettere in conto un discreto aumento del dislivello per raggiungere gli abitati (e le grotte) di Falvaterra e (più distante) Pastena. Oppure per ammirare i panorami da Esperia e per rivivere la sua emozionante storia legata agli episodi della seconda guerra mondiale. Magari cogliendo dapprima l'occasione di una visita al Museo del Tabacco (la dicitura corretta è Museo della Civiltà Rurale e Contadina) con breve deviazione segnalata sulla SP8. Da considerare anche la possibilità di un gratificante ristoro, senza dislivello aggiuntivo, presso il grazioso parco del laghetto in pieno centro a San Giorgio a Liri.

Dati tecnici essenziali

PARTENZA: Isola del Liri (Fr)

ARRIVO: Sant'Apollinare (Fr); incrocio SP89 - SP 76

LUNGHEZZA: 58 KM

DISLIVELLO: 284 mt D+; 478 mt D-

FONDO STRADALE: 100% asfalto in buone condizioni

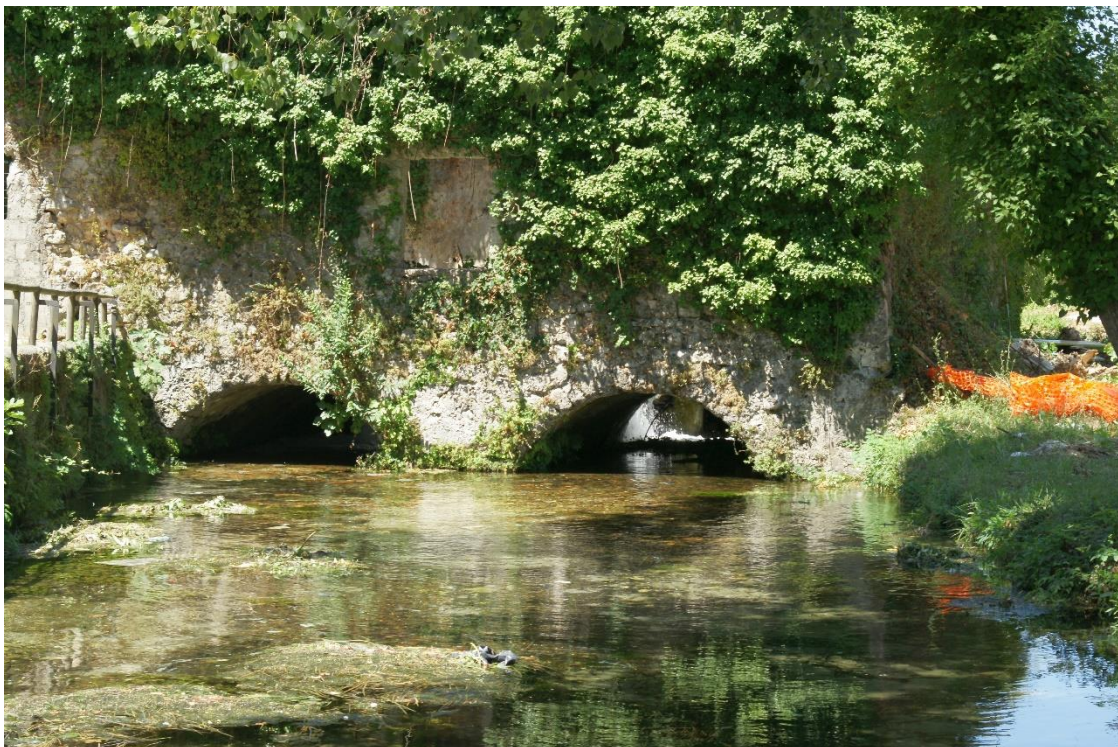
TIPOLOGIA STRADE: Strade Comunali e Provinciali (80% circa);
SR (20% circa)

CONDIZIONI DI TRAFFICO: Modesto con esclusione degli attraversamenti dei centri abitati di Isola del Liri, Ceprano e Pontecorvo

Liris – il fiume nella bassa Valle del Liri (dopo il lago di Isoletta)



Liris – il Monumento Naturale Parco dei Mulini a San Giorgio a Liri



Liris – mappa 2, il tracciato nel secondo tratto, sezione 2.a



Liris, sezione 2.a - inquadrare il QR Code per scaricare la traccia GPS



Liris, la Ciclovìa; [il secondo tratto, Isola del Liri – Cassino - Sant'Apollinare \(sezione 2.b, mappa 3\)](#)

Il tracciato indicato come sezione 2.b è quello che sale verso Arpino e Santopadre per ridiscendere a Roccasecca e percorrere tutto il versante sinistro della bassa Valle del Liri, fino all'area archeologica di Cassino. Da qui si prende una breve discesa fino in città per imboccare e percorrere per intero la SP76 fino all'incrocio con la SP89.

Anche in questo caso la partenza è impostata da Isola del Liri ma il punto preciso è individuato all'intersezione tra la SR82 e il bivio (a sinistra) per Arpino (cartelli stradali presenti).

Dal bivio si prosegue per circa 6 km sulla SP92 "Tulliana" (denominazione con ovvia dedica a Cicerone, dislivello 220 mt, pendenza media del 4%, brevi tratti all'8%), si supera il bellissimo centro storico di Arpino e si prende a sinistra per la SP139 che, dopo circa 9 km, raggiunge i 730 mt di quota di Santopadre (dislivello 300 mt, pendenza media del 6%, tratti al 9%).

Dall'abitato di Santopadre si prende per Via Notargiacomo in direzione di Roccasecca (non segnalata) avendo cura di lasciarsi sulla sinistra la deviazione per la SP238 che conduce su strada chiusa nel fondovalle delle Gole del Melfa. Al termine della lunga discesa si prende a sinistra su Via Torre e, superato il ponte sul Melfa, si raggiunge il centro storico di Roccasecca per una breve salita con pendenza dell'8%, passando vicino all'imponente statua dedicata a San Tommaso d'Aquino.

Da qui la strada, ottimamente segnalata come "Ciclopista della Memoria", corre a mezza costa e in leggera discesa (sostanzialmente parallela alla SR6 Casilina che si vede più in basso) superando gli abitati di Castrocielo e Piedimonte San Germano, fino ad imboccare una breve rampa e sbucare nell'area archeologica di Cassino (Casinum); tra il Teatro Romano sulla sinistra e l'edificio che ospita il Museo Archeologico sulla destra.

Dal piazzale così raggiunto è possibile prendere a sinistra e imboccare la strada che conduce all'Abbazia di Montecassino (quasi 8 km per 400 mt di dislivello, diversi tratti all'8/9%). Ma questa rappresenta un'opzione lasciata alla discrezionalità del ciclista. Il tracciato "ufficiale" della ciclovìa prosegue invece a destra per una breve discesa

verso il centro cittadino fino a raggiungere la SP76 che ci porta a passare davanti al cimitero di guerra Inglese e all'edificio che ospita l'Università. Più avanti costeggia il fiume Gari, supera il borgo di Sant'Angelo in Theodice e il Liri per incrociare infine la SP89.

Qui termina questa sezione del percorso che si ricongiunge alla sezione 2.a esattamente in corrispondenza dell'incrocio tra le due SP 76 e 89.

Il contesto ambientale e naturalistico di questo tratto è caratterizzato inizialmente dai panorami sulla media Valle del Liri che è possibile ammirare pedalando lungo la SP92 "Tulliana". Dai 730 metri di quota di Santopadre si ammirano invece i panorami sulla bassa Valle del Liri e sulle Gole del Melfa. Nel tratto che si sviluppa verso Cassino la strada corre a mezza costa, tocca il pittoresco laghetto di Capodacqua e poi, superata Cassino, costeggia il fiume Gari. Il tutto accompagnato dalla costante presenza dell'Abbazia di Montecassino.

La storia dei luoghi attraversati da questo itinerario è invece un affascinante mix di elementi che vanno dal periodo medievale di Isola del Liri a quello romano di Arpino (con Cicerone e Caio Mario), di Aquinum (area archeologica raggiungibile con breve deviazione da Castrocielo) e di Casinum. Fino ai drammatici episodi della seconda guerra mondiale. Inoltre, la già citata "ciclopista della memoria" non era altro che la strada utilizzata dall'esercito tedesco per i rifornimenti alla Linea Gustav, mentre il fiume Gari, sulle cui rive si trova la "Campana della Pace" (a Sant'Angelo in Theodice), era il fronte di combattimento nel fondo valle.

Il tutto senza dimenticare che Roccasecca e la vicina Aquino sono anche i luoghi della fede dedicati a San Tommaso d'Aquino.

Dati tecnici essenziali

PARTENZA: Isola del Liri (Fr)

ARRIVO: Sant'Apollinare (Fr); incrocio SP89 - SP 76

LUNGHEZZA: 59 KM

DISLIVELLO: 789 mt D+; 1024 mt D-

FONDO STRADALE: 100% asfalto in buone condizioni

TIPOLOGIA STRADE: Strade Comunali e Provinciali (90% circa);
SR (10% circa)

CONDIZIONI DI TRAFFICO: Modesto con esclusione degli attraversamenti dei centri abitati di Isola del Liri e Cassino

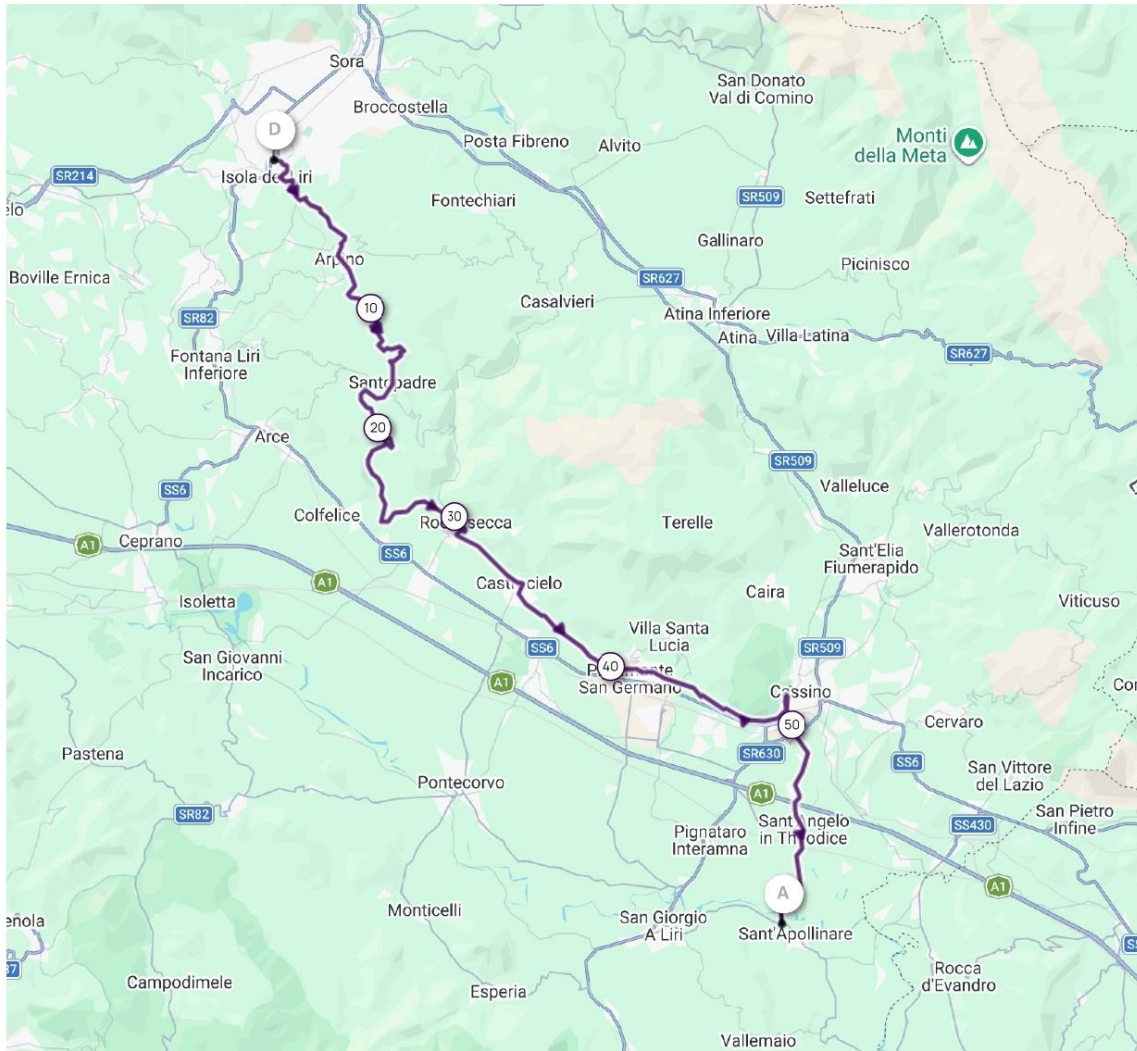
Liris – Cassino, presso le sorgenti del Gari



Liris – Sant'Angelo in Theodice (Cassino), la Campana della Pace



Liris – mappa 3, il tracciato nel secondo tratto, sezione 2.b



Liris, sezione 2.b - inquadrare il QR Code per scaricare la traccia GPS



Liris, la Ciclovia; il secondo tratto, Isola del Liri - Atina - Cassino - Sant'Apollinare (sezione 2.c, mappa 4)

Il tracciato indicato come sezione 2.c si sviluppa in gran parte nella Val Comino (contigua alla Valle del Liri) ricollegandosi alla sezione 2.b nel centro abitato di Cassino (all'incrocio tra Via Montecassino e la SR6 Casilina) e alla sezione 2.a poco prima di Sant'Apollinare, esattamente in corrispondenza del più volte citato incrocio tra le SP 76 e 89.

Anche in questo caso la partenza è impostata da Isola del Liri ma il punto preciso è individuato all'intersezione tra la SR82 e il bivio (a sinistra) per Via Lungofibreno che si trova, ben segnalato, di fianco all'Abbazia di San Domenico.

Da qui si imbecca quindi Via Lungofibreno che corre sull'argine sinistro del fiume. La si percorre tutta fino a raggiungere l'abitato di Carnello ed imboccare Via Carnello verso sinistra per superare il ponte e prendere, poco dopo a destra, Via Madonna della Stella. Dopo circa due km si supera di nuovo il Fibreno per tornare ancora sulla riva sinistra in località San Martino. Dopo un breve tratto di strada bianca in buone condizioni (circa 700 metri) e dopo circa due km di stradine comunali ci si immette su Strada per Fontechiari, si lascia sulla destra l'abitato di Fontechiari dopo una breve salita e si prosegue su Via Santa Maria (passaggio nei pressi del cimitero Napoleonico) e su Strada per Casalvieri. All'altezza della frazione di Purgatorio si prosegue senza deviazioni sulla SP68 e, una volta raggiunta l'unica rotatoria nel centro abitato di Casalvieri, si prende la SP6 (cartelli stradali direzione Sora – Cassino / Autostrade) e la si percorre tutta per circa 6 km fino all'intersezione con la SR627 della "Vandra".

Al bivio con la SR627 si prende a destra seguendo le indicazioni per Atina il cui centro storico si raggiunge con una salita pedalabile di circa 2,5 km dopo aver superato la frazione di Ponte Melfa e la successiva rotatoria (cartelli stradali presenti). La salita termina ad un quadrivio dal quale si prende a destra per Via Capodichino (indicazioni non presenti) e la si percorre tutta fino a superare il piccolo valico proprio al di sopra della galleria della Superstrada.

Qui inizia la lunga discesa sulla SP259 che si lascia per svoltare a destra su Via Sferracavalli 2 km circa dopo dall'abitato di Belmonte

Castello; si prosegue fino al termine della discesa dove bisogna prestare attenzione alla svolta a destra su Via Spineto. Questa svolta (nei pressi del cartello di località Olivella in ingresso sull'altra corsia, non sono presenti altre indicazioni) consente di raggiungere il centro di Cassino transitando nei pressi del cimitero di guerra tedesco, per ricongiungersi alla traccia della sezione 2.b all'incrocio tra Via Montecassino e la SR6 Casilina. Per proseguire infine sulla SP76 come già descritto in precedenza.

Questa parte del percorso è caratterizzata da un contesto naturalistico di grande bellezza. Nel tratto iniziale si risale il corso del Fiume Fibreno costeggiandolo in diversi tratti per poi dirigersi verso le verdi colline della zona più interna della Val Comino. Dal percorso si possono ammirare costantemente le montagne del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise che delimitano l'altro versante della Valle e individuare facilmente i borghi presenti. Vicalvi, Alvito, San Donato Val Comino, Gallinaro, Settefrati, Picinisco sono raggiungibili con deviazioni che però aumentano km e dislivelli in maniera piuttosto importante.

Se si pedala per completare la ciclovia è consigliabile non deviare dal tracciato proposto mentre le imperdibili degustazioni del cabernet di Atina, del fagiolo cannellino DOP e dei formaggi di Picinisco e San Donato sono possibili anche presso i locali che si trovano lungo la strada.

In ogni caso è sempre consigliabile raggiungere la Riserva Naturale Regionale del Lago di Posta Fibreno. Che è fuori dal tracciato per precisa scelta dettata dalla linearità e dalla logica di sviluppo del percorso. Ma è facilmente raggiungibile seguendo dapprima le indicazioni stradali dalla Strada per Fontechiari verso la Superstrada e poi quelle turistiche verso il lago.

Dati tecnici essenziali

PARTENZA: Isola del Liri (Fr)

ARRIVO: Sant'Apollinare (Fr); incrocio SP89 - SP76

LUNGHEZZA: 59 KM

DISLIVELLO: 609 mt D+; 853 mt D-

FONDO STRADALE: 99% asfalto in buone condizioni; piccolo tratto di strada bianca

TIPOLOGIA STRADE: Strade Comunali e Provinciali (90% circa); SR (10% circa)

CONDIZIONI DI TRAFFICO: Modesto con esclusione degli attraversamenti dei centri abitati di Isola del Liri e Cassino

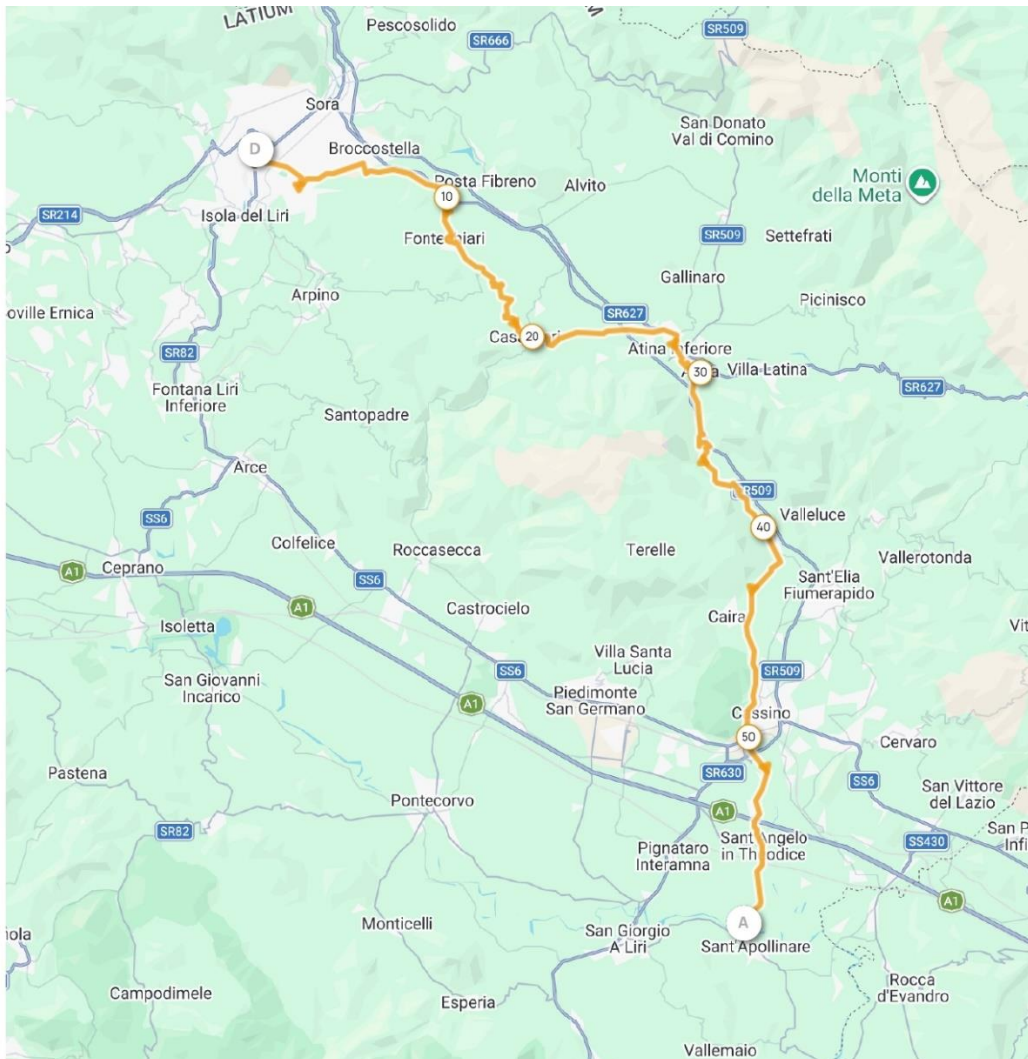
Liris – panorama di Posta Fibreno con il Lago



Liris – uno scorcio di Atina



Liris – mappa 4, il tracciato nel secondo tratto, sezione 2.c



Liris, sezione 2.c - inquadrare il QR Code per scaricare la traccia GPS



Liris, la Ciclovìa; il terzo tratto, Sant'Apollinare - Minturno (sezione 3, mappa 5)

Il terzo tratto della ciclovìa è molto breve perché, per esigenze sia di tracciatura che di logica nella descrizione, si è ritenuto di dover unificare i percorsi poco prima dell'abitato di Sant'Apollinare, all'altezza del più volte citato incrocio tra la SP89 proveniente da San Giorgio a Liri e la SP76 proveniente da Cassino. Da questo punto in poi restano solo 32 km per la foce del "Liris" che vengono coperti proseguendo dapprima sulla SP76 e poi (una volta entrati in provincia di Latina) sulla SP125 "Ausente".

Dal punto di partenza si pedala su strada inizialmente pianeggiante, si supera il centro abitato di Sant'Apollinare per lasciarsi sulla sinistra, dopo circa 2 km, il bivio per Sant'Ambrogio sul Garigliano. Si sale leggermente nei pressi di Sant'Andrea del Garigliano (100 mt di dislivello in 2,5 km, brevi tratti al 6%) e ci si avvia a costeggiare il Liris - Garigliano che si avvista di tanto in tanto sulla sinistra. La strada qui corre in una zona abbastanza isolata, tra il fiume e le pendici dei Monti Aurunci, fino a raggiungere la zona termale di Suio dopo circa 20 km. Prosegue con andamento sempre in leggera discesa fino a lasciarsi sulla destra le indicazioni per il borgo di Castelforte (deviazione di 1,7 km per 120 mt di dislivello, un tratto al 13%) e prosegue per la vicinissima SS. Cosma e Damiano. Qui si svolta a sinistra su Via Vellote e si prosegue su Via Galeo seguendo sempre le indicazioni stradali per la SS7 Appia che si raggiunge dopo circa 6 km. Alla rotatoria si prende la seconda uscita su Via Punta Fiume (indicazioni turistiche Ponte Real Ferdinando e Area Archeologica di Minturnae, indicazioni stradali non presenti) e si percorre tutta per circa 2 km fino alla foce del "Liris".

Questo terzo e ultimo tratto della ciclovìa è quello che, in gran parte, costeggia il Liris - Garigliano. Si snoda in un contesto dapprima collinare nell'estrema propaggine della bassa Valle del Liri, detta anche Valle dei Santi per via dei toponimi dei Comuni. Poi supera un'area piuttosto isolata prima di raggiungere la zona termale di Suio. Da qui il fiume e la strada seguono percorsi diversi fino a ricongiungersi più avanti laddove, superata l'Appia, la strada corre sulla riva destra del fiume fino alla foce.

Dal punto di vista storico anche questa parte della ciclovia consente di attraversare periodi molto diversi tra loro. I fatti recenti sono anche in questo caso quelli drammatici della seconda guerra mondiale con la Linea Gustav, peraltro magnificamente raccontati dall'omonimo Museo privato (Associazione) che si trova nel borgo di Castelforte (deviazione dal percorso già indicata). Più avanti invece, all'intersezione con l'Appia e in poche centinaia di metri, si aprono pagine diverse che vanno dal periodo borbonico del Ponte Real Ferdinando al periodo romano dell'antica Minturnae.

Dati tecnici essenziali

PARTENZA: Sant'Apollinare (Fr)

ARRIVO: Minturno (Lt)

LUNGHEZZA: 32 KM

DISLIVELLO: 173 mt D+; 172 mt D-

FONDO STRADALE: 100% asfalto in buone condizioni

TIPOLOGIA STRADE: Strade Comunali e Provinciali (100%)

CONDIZIONI DI TRAFFICO: Modesto con esclusione dell'intersezione con la Via Appia

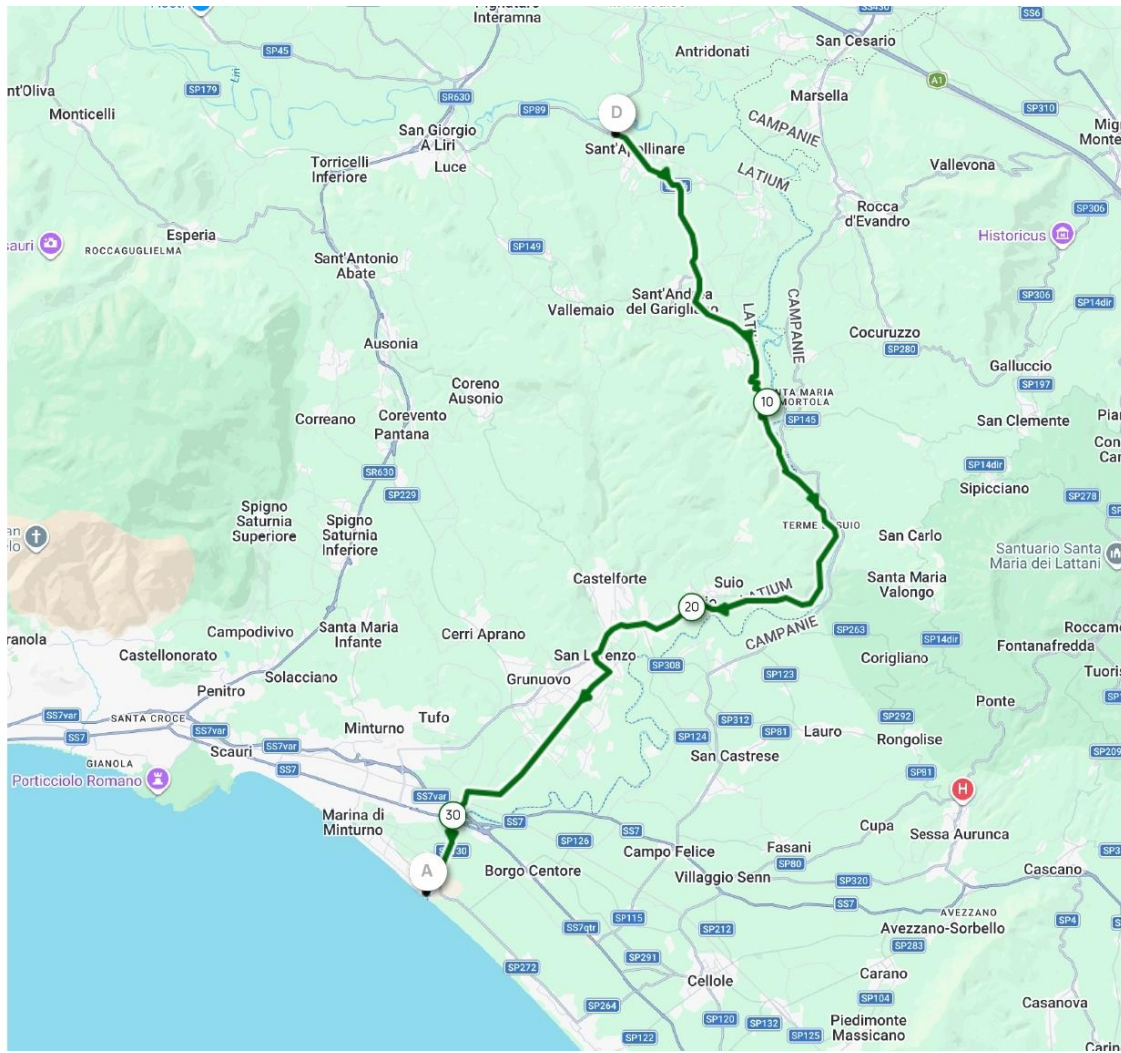
Liris – la foce



Liris – la foce



Liris – mappa 5, il tracciato nel terzo tratto, sezione 3



Liris, sezione 3 - inquadrare il QR Code per scaricare la traccia GPS



Liris – mappa completa, il tracciato con le tre diverse opzioni nel secondo tratto





Testi, foto e logo
“Liris – in bicicletta dalla sorgente al mare”
sono di proprietà esclusiva di
Domenico Bartolomucci, Isola Liri BIKE Festival,
Ciclística Isola Liri – Leone Team, Liris.bike
Via Napoli 29, 03036 - Isola del Liri (Fr)
Mail info@asdleoneteam.it – cell. 351 324 5330
Impaginato con la collaborazione di Elena e Fabio
Riproduzioni consentite con citazione dell'autore

Isola del Liri, febbraio 2026