



IN BICI; L'Abbazia di Fossanova e Terracina



Sabato 14 Febbraio 2026

TIPOLOGIA

ESCURSIONE GIORNALIERA
IN BICI

Dislivello: 310 MT

Difficoltà: Facile

Lunghezza: 40 KM

Durata: NP



*Andare in bici è come essere innamorati:
è sentimento di meraviglia, è racconto che emoziona.*

Dati percorso:

Km:40

Dislivello: circa metri 310

Difficoltà: Facile

Fondo: Sterrato 65% Asfalto 35%

Bici adatta: Gravel,Mtb,Ibrida/Trekking

Tipologia :Treno+bici

Itinerario: Priverno-Fossanova-Abbazia Fossanova-Fiume Amaseno -La Fiora-Via Appia Antica-Terracina-Monte San Biagio

Pedalata molto facile tra l'Abbazia di Fossanova,e il mare di Terracina lungo il Fiume Amaseno per arrivare a Monte San Biagio.

Appuntamento Stazione Priverno-Fossanova ore 10,35

Treno utile Regionale 12731 da Roma Termini ore 09,36 -Costo € 5,10

Supplemento bici € 3,50 (Validità giornaliera)

Ritorno-Regionale 12744 da Monte San Biagio ore 17.08 -Costo € 7,00

arrivo a Roma Termini ore 18.24

Dalla stazione di Priverno-Fossanova ha inizio il nostro itinerario,che dopo un interessante visita al complesso abbaziale di Fossanova dove facciamo colazione, ci porta in direzione del mare di Terracina. Pedaliamo seguendo un percorso in campagna che segue il corso

del fiume Amaseno, per allontanarci dall'entroterra e puntare in direzione della costa, esattamente verso Terracina.

Il percorso si sviluppa su tratti di strada sterrata, alcuni della Via Francigena del sud ed altri su strade secondarie. In circa km 23 raggiungiamo il cuore di Terracina, e tutta questa parte di itinerario è assolutamente pianeggiante, pedalando infine su la Via Appia Antica per fare il nostro ingresso presso il foro romano percorrendo alcuni brevi tratti, proprio del basolato romano della "Regina Viarum" per giungere presso il Duomo Concattedrale di San Cesareo, e qui è assolutamente interessante fare una sosta. In soli km 2 raggiungiamo poi il bel lungomare di Terracina dove possiamo pedalare sulla ciclabile e fare anche la nostra sosta del pranzo e goderci anche un pò il mare, quando siamo a metà percorso. Lasciata Terracina, dobbiamo pedalare per altri km 14 dapprima su un tratto di Via Appia lungo il mare e poi su strade sterrate lungo la ferrovia per arrivare alla stazione di Monte San Biagio, dove ha termine il nostro itinerario.

NOTE:

Si raccomanda, bici in ordine, freni e cambio. Casco vivamente consigliato. Abbigliamento da bici adeguato alla stagione.

Portare camera d'aria di ricambio. Kit riparazioni.

Acqua oltre la borraccia. Giacca antivento/pioggia-Snack/barrette e Pranzo al sacco.

LE QUOTE:

€10,00 ISCRIZIONE/RINNOVO TESSERA ASSOCIATIVA CSEN

€10,00 QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Scaricare il modulo di tesseramento dal sito [modulo tesseramento tuarantrekk](#) presentandolo il giorno dell'escursione compilato.

Per migliorare la sicurezza del partecipante negli eventi si richiede copia della certificazione medica di idoneità dell'anno corrente.

SI PREGA DI CONTATTARE LA GUIDA PER LE ADESIONI E PER ULTERIORI INFORMAZIONI: Luca De Simone- Guida Ciclo Turismo Sportivo-Tessera CSEN 1208164/2026

Tel. 328-8011392, e-mail: desimone.luc@tiscali.it

N.B. La guida si riserva di annullare o modificare l'escursione programmata, a causa di eventi o imprevisti che possano pregiudicare l'incolumità dei singoli o del gruppo.

Note storico-geografiche

Ci troviamo nel Lazio meridionale a circa Km 130 da Roma, e tutta questa parte di territorio dall'asse Sora-Terracina è tuttora definibile come Lazio-Campano, sia per l'impianto e lo stile dei paesi e dell'architettura, per secoli compresa nella Terra di Lavoro del Regno di Napoli. Dal punto di vista orografico, la zona è caratterizzata da bassi colli che volgono in direzione della costa, tra i più noti, gli Ausoni e gli Aurunci. Terracina, ridente cittadina che attraversiamo in bici è appunto situata nell'agro pontino al bordo meridionale della pianura stessa, a sud del oromontorio del Circeo, sulla costa tirrenica (golfo di Gaeta) in prossimità della foce del fiume Amaseno, che abbiamo modo di costeggiare. Se conosciamo benissimo il basolato dell'Appia antica di Roma, siamo sicuramente incuriositi ed anche un po' meravigliati di alcuni tratti dell'antica strada romana, la Regina Viarum che attraversa il nucleo antico e originario di Terracina che si trova leggermente in alto rispetto alla città moderna, sulla propaggine del colle Leano. La via Appia, che consentì di collegare Roma a Capua, entra in gioco nel 312 a.C., passa da Terracina e la fa crescere di importanza. Il lastricato dell'Antica via è ancora oggi ben visibile (anche se in parte ricostruito) nel nucleo centrale della città romana (Foro Emiliano).

Dopo Terracina, l'altro luogo di grande interesse del nostro itinerario è sicuramente l'Abbazia di Fossanova. L'ordine cistercense, che qui si stabilì all'inizio del XIII secolo, aveva infatti tra le sue specializzazioni quella di progettare ed eseguire la bonifica dei territori paludosi; ed infatti l'abbazia deve il suo nome ai canali scavati dai monaci. La Chiesa è un esempio eccezionale di sobrietà e perfette architetture monastiche e dal chiostro si accede all'antico refettorio dei monaci, sorretto da grandi archi a sesto acuto. Il tutto è sicuramente caratterizzato da un perfetto esempio del primo stile gotico italiano, anzi più precisamente di una visibile forma di

transizione dal romanico al gotico, del resto uno dei “ motti” dei monaci circestensi era

“Memento mori”. Le campagne di tutta la zona e in particolar modo di Fossanova sono state da sempre uno degli habitat ideali per le bufale dal cui latte si produce una mozzarella di alta qualità, che è uno dei vanti dell'allevamento del Lazio.

Sito Internet: www.TuaranTrek.it