Ma girando le strade della cittadina ci si accorge che non esistono solo monumenti e testimonianze antiche: che pure sono notevoli, come ad esempio il ponte della Catena o i due templi di Castore e Polluce e di Ercole, quest'ultimo di epoca sillana: esistono infatti scorci molto suggestivi che rimandano al nostro medioevo.



Caratteristiche sono la via del Catena, una strada coperta tra case medievali ed il complesso di S. Oliva: situato nella parte alta del borgo, è composto da due chiese (una romanica ed una quattrocentesca) affiancate ed unite da archi aperti, con pregevoli affreschi.

Lasciata Cori, ci dirigiamo verso Norma.

Anche qui troviamo un tipico borgo medievale, ma l'aspetto non deve ingannarci: Norma in realtà è di origini ben più antiche.

Dell'antica Norba, città prima latina, poi volsca ed infine romana, è possibile visitare gli scavi, situati a circa un chilometro dal paese. Qui sono ben conservate, oltre alle immancabili mura poligonali, anche due acropoli, alcuni templi e l'impianto urbanistico dell'abitato, ancora oggi ben visibile.

Pochi chilometri di discesa e siamo in uno dei luoghi più suggestivi del Lazio: **Ninfa**.

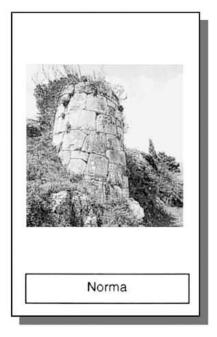
Si tratta di un borgo abbandonato alla fine del XIV secolo a causa di vicende politiche e naturali le cui rovine sono ancora ben visibili e incredibilmente suggestive.

In particolare sono notevole l'alta torre ed i resti del castello; ma si possono vedere anche i ruderi di alcune chiese, di due ponti e di un mulino.

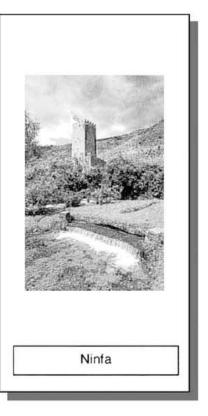
La notorietà del luogo è però legata soprattutto alla presenza di un giardino splendido che circonda tutti gli edifici e la cui ideazione si deve a Gelasio Caetani nel 1922.

Una diga costruita verso la fine del 1200 forma un laghetto con le acque del fiume Ninfa, che nasce pochi chilometri a monte del paese.

Sul fondo del laghetto sono stati rinvenuti i resti di un tempio dedicato alle ninfe, che vigilavano sulla sacralità di boschi e sorgenti.



Oggi il giardino è una oasi avifaunistica di circa 800 ettari, amministrata dalla fondazione Roffredo Caetani.



Pochi chilometri dopo aver lasciato Ninfa, troviamo l'Abbazia di Valvisciolo.

La storia di quest'abbazia è antichissima: fondata nell'VIII secolo da monaci greci, passò ai Templari alla metà del XIII secolo, e da questi fu ricostruita; infine passò ai Cistercensi ai primi del XIV secolo.

La chiesa è di struttura gotico-cistercense (di cui rappresenta uno dei primi esempi) e risale al 1240.

Soli tre chilometri separano l'abbazia da uno dei centri medievali meglio conservati e più interessanti del Lazio.

Sermoneta conserva infatti una cattedrale in stile goticocistercense, risalente alla metà del XIII secolo, al cui interno è conservata la *Madonna degli Angeli* di Benozzo Gozzoli.

Molto interessanti sono anche