

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.



Il tempio di Ercole

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.



Norma

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



Ninfa

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 gotico-cistercense, risalente alla metà del XIII secolo, al cui interno è conservata la *Madonna degli Angeli* di Benozzo Gozzoli.

Molto interessanti sono anche