

Ricetta dei biscotti ai datteri

Mostre a Roma, quali vedere a febbraio

## Connessioni Lente all'Esquilino: itinerari slow per scoprire Roma in modo sostenibile

Gennaio 30, 2026

Simonetta Clucher

Lazio, news

No

comments

Oggi parliamo di **Connessioni Lente** all'Esquilino, un rione che non è solo un rione di passaggio: è un mosaico di culture, storie e ritmi che meritano di essere vissuti con lentezza. Un crocevia di mondi all'ombra della **Stazione Termini** e anche per questo rappresenta la vera **porta d'ingresso non solo della città, ma del Lazio** e dell'Italia intera.



Sulle Strade del Mondo

Qui, tra il fragore dei treni, l'animazione del mercato e il *melting pot* culturale e sociale di Piazza Vittorio, nasce una nuova visione di viaggio: il progetto "**Connessioni Lente**", presentato recentemente dalla **DMO ES.CO. – Esquilino Comunità**.



### Convenzioni per i lettori



### Rubriche



Selecteer een taal ▼  
Mogelijk gemaakt door Google Translate

Resta in contatto,  
iscriviti alla newsletter



Indirizzo email:



### Chi sono

Sono Simonetta Clucher, giornalista e una delle prime Travel blogger italiane, on line con continuità dal 2006.



Simonetta Clucher

Ho viaggiato in quasi tutti i continenti (mi mancano solo Oceania e Antartide) cercando itinerari a volte insoliti, contatto con la popolazione ed esperienze, comprese quelle a tavola. Vi



*Connessioni Lente* vuole essere un invito a rallentare il passo in una città che spesso corre troppo. Va bene l'alta velocità per arrivare a Roma con Frecciarossa o Italo, ma una volta scesi dal treno, non scappate, cogliete la bellezza dell'Esquilino con il passo lento di una passeggiata o in bici, una pedalata alla volta.

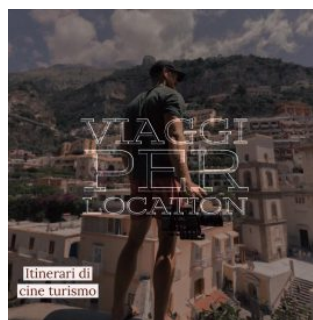
1. Non solo Transito, ma Punto di Partenza
2. Cosa vedere all'Esquilino con le Connessioni Lente
3. L'unione fa la forza
  - 3.1. La via Francigena
  - 3.2. Grab
4. Superare le criticità per scoprire il rione

### Non solo Transito, ma Punto di Partenza

L'obiettivo è ambizioso: trasformare il rione da luogo di transito rapido a fulcro di un'esplorazione consapevole, tematica e, soprattutto, slow.



Chi arriva a Roma via terra mette piede qui. Autobus dall'aeroporto, treni ad alta velocità e pendolari da tutta la regione convergono su un quartiere che spesso viene vissuto solo come un corridoio, nonostante la ricchezza storica e culturale che questo custodisce.



racconto il mondo, ma anche la mia regione, il Lazio e la amata Roma. Per saperne di più su di me leggete il **Chi Sono** del menu

### Interviste



**Blog di viaggi italiano on line da 19 anni**



Online da

**7177 giorni**

giorni



### Sulle strade del mondo è social

Follow us on Twitter

Like us on Facebook



Immaginate di scendere dal treno a Termini e, invece di tuffarvi nei soliti Colosseo-Fori, optare per un percorso slow: a piedi lungo vicoli dimenticati, in bici o in tram verso zone verdi inedite.



Il progetto “*Connessioni Lente*” ribalta questa prospettiva con l'Esquilino deputato a diventare il punto di partenza per scoprire una Roma inedita, fuori dai circuiti del turismo di massa del famigerato *overtourism*, utilizzando mezzi di trasporto che sono essi stessi parte dell'esperienza con la città che si rivela attraverso percorsi che invitano a osservare, ascoltare e comprendere.

A questo scopo sono stati identificati tre diversi percorsi (a piedi, in bici, in tram e in treno) che sono riassunti su una [mappa](#) per un invito concreto a vivere la città e la Regione in modo più consapevole e rispettoso.

- **A piedi**, per perdersi tra le architetture umbertine e i mercati multietnici.
- **In bicicletta**, sfruttando la nuova sensibilità urbana.
- **In tram**, sulle storiche linee che tagliano la città regalando scorci cinematografici .
- **In treno**, per collegarsi alle bellezze della provincia laziale.

### **Cosa vedere all'Esquilino con le *Connessioni Lente***

Il progetto *Connessioni Lente*, infatti, non solo promuove **itinerari lenti a Roma** che partono proprio dall'Esquilino, collegando il rione ai tesori nascosti della città, ma punta anche a costruire un continuum tra città e regione, dove il viaggio diventa un'esperienza di scoperta lenta e rispettosa. In occasione della presentazione del progetto ho avuto modo

di fare uno di questi itinerari in compagnia dell'Associazione [Inforidea Idee In Movimento](#).



Partendo da Palazzo Merulana, passando per Piazza Vittorio e costeggiando l'[Acquario Romano](#) abbiamo attraversato il rione fino ad arrivare al Mercato Centrale.



Un itinerario che per me ha attraversato luoghi noti, ma che ho scoperto con occhi diversi.

### **L'unione fa la forza**

Non si tratta di un'iniziativa isolata, ma di un sistema integrato che vede la collaborazione di attori chiave della mobilità dolce. Un progetto ambizioso, ma facilmente realizzabile grazie anche a dei partner qualificati. Come la via Francigena e il GRAB

### **La via Francigena**



Non una, ma due realtà legate a questa storica via di pellegrinaggio, ovvero l'**Associazione Europea delle Vie Francigene e DMO**

**Francigena del Sud.** Grazie a queste collaborazioni l'Esquilino si riconnette alla grande tradizione del pellegrinaggio europeo, ponendosi come tappa fondamentale per chi percorre i cammini storici verso il sud.

## Grab



Il **GRAB**, ovvero il Grande Raccordo Anulare delle Bici, vede il rione connettersi a quello che è l'anello ciclabile più affascinante del mondo, permettendo ai cicloturisti di entrare e uscire dal cuore di Roma in totale sicurezza e sostenibilità. Il tutto grazie a qualcosa come 500 km di piste ciclabili, che partendo dall'Esquilino vi faranno scoprire Roma con occhi diversi, cogliendo anche tutti quei piccoli particolari che solo vivendo la città con il passo lento della bicicletta si svelano ai vostri occhi.

## Superare le criticità per scoprire il rione

Come molte zone vicine alle grandi stazioni, anche l'Esquilino vive contrasti e sfide legate al decoro e alla sicurezza. Ma proprio per questo le Connessioni Lente possono diventare uno strumento di rigenerazione: più persone vivono il quartiere in modo rispettoso, più cresce un'economia sana e un presidio culturale diffuso.

Il progetto "*Connessioni Lente*" con la valorizzazione di luoghi più o meno noti passa attraverso musei (Palazzo Merulana, Museo Nazionale Archeologico di Palazzo Massimo, [Museo Ninfeo](#)), parchi e giardini, botteghe storiche, edifici religiosi (Basiliche di San Giovanni e Santa Maria Maggiore) e non ultima l'enogastronomia multiculturale.



Perché aumentando questo concetto di “*Connessioni Lente*” aumenta anche il numero di persone che vivono il quartiere con rispetto, portando economia sana e, non ultima, rigenerazione.

esquilino Roma

## About Simonetta Clucher



Mi sono laureata in lettere moderne all'Università di Tor Vergata, per poi conseguire un titolo post laurea in comunicazione. Ho lavorato molti anni come giornalista televisiva e per diverse importanti testate giornalistiche. Al blogging arrivo molto presto, nel 2006. Aprire un blog per me ha rappresentato l'occasione e il modo per mettere insieme due mie grandi passioni: scrivere e viaggiare. Quell'anno dovevo andare in Nepal ed ero un po' stanca di scrivere sulle mie care vecchie moleskine e così ho scelto di sostituirle con il pc per raccontare i miei viaggi. Sono una delle co-fondatrici dell'Associazione Italiana Travel Blogger.

View all posts by Simonetta Clucher →

Facebook Twitter Google+ Pinterest LinkedIn

## Related Posts



**Cosa fare gratis a Roma questa settimana...**

Febbraio 2, 2026



**Mostre a Roma, quali vedere a febbraio...**

Gennaio 31, 2026



**Musei gratuiti a Roma: cosa cambia dal 2...**

Dicembre 31, 2025



**Aspettando Capodanno, cosa fare a Roma...**

Dicembre 28, 2025

## Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati \*

Commento \*

Nome

Email

Sito web

Invia commento