

19 GENNAIO 2026

IT  
([HTTPS://ULTIMABOZZA.IT/CONNESSIONI-LENTE-SI-PARTE-DALLESQUILINO-PER-SCOPRIRE-UNALTRA-ROMA-E-UN-ALTRO-LAZIO/](https://ultimabozza.it/conessioni-lente-si-parte-dallesquilino-per-scoprire-unaltra-roma-e-un-altro-lazio/))

EN ([HTTPS://ULTIMABOZZA.IT/EN/SLOW-CONNECTIONS-WE-START-FROM-THE-ESQUILINE-TO-DISCOVER-ANOTHER-ROME-AND-ANOTHER-LAZIO/](https://ultimabozza.it/en/slow-connections-we-start-from-the-esquiline-to-discover-another-rome-and-another-lazio/))

≡ **ultima***BOZZA* (https://ultimabozza.it) Q  
IL MONDO CHE CAMBIA

MOBILITÀ ([HTTPS://ULTIMABOZZA.IT/ARGOMENTI/STILI-DI-VITA/MOBILITA/](https://ultimabozza.it/argomenti/stili-di-vita/mobilita/)) / 15.01.2026

## Conessioni Lente: si parte dall'Esquilino per scoprire un'altra Roma e un altro Lazio

DI FLAVIA ROSSELLINI



FOTO DI ALEX LIIVET (WIKIMEDIA)

## **La proposta di "Esquilino Slow": percorsi verdi, cammini storici, ciclabili, linee tramviarie e ferroviarie che permettono di uscire dal centro senza strappi, seguendo un filo continuo tra città, natura e paesaggio**

**Roma** è famosa per i suoi monumenti, ce ne sono talmente tanti che per alcuni visitatori rischia di diventare uno stress. In molti viaggi organizzati tutto spinge a correre: tappe obbligate, foto rapide, checklist da spuntare. **"Connessioni Lente"** – un progetto di valorizzazione culturale, ambientale e di turismo lento ideato dalla Dmo Esco Esquilino Comunità (<https://www.esquilinocomunita.it/it/>), finanziato dalla **Regione Lazio** e realizzato con il supporto dell'**Associazione Europea vie Francigene**, del **Grab**, della **Dmo Francigena del Sud** e della **Dmo Etruskey** – nasce per proporre un cambio di passo che permette di godersi di più la vacanza e anche la vita: rallentare, osservare, attraversare la città senza consumarla e consumarsi. Il punto di partenza non è casuale: il rione Esquilino, uno dei luoghi più attraversati e meno raccontati della Capitale.

L'Esquilino è una soglia urbana e una straordinaria porta d'ingresso per il Lazio. Qui arrivano **treni, autobus**, persone da ogni parte del mondo. È il quartiere degli arrivi e delle partenze, ma raramente viene percepito come un luogo da esplorare. Eppure è proprio qui che si aprono connessioni sorprendenti con Roma e con il Lazio: percorsi verdi, cammini storici, ciclabili, linee tramviarie e ferroviarie che permettono di uscire dal centro senza strappi, seguendo un filo continuo tra città, natura e paesaggio.

### **Fuori dagli stereotipi**

Il progetto costruisce una narrazione alternativa del quartiere, lontana dagli stereotipi. Al centro non ci sono solo i grandi monumenti, ma parchi pubblici, giardini condivisi, basiliche meno battute, mercati rionali e spazi curati quotidianamente da comitati di cittadini e volontari. È un turismo che dialoga con chi quei luoghi li vive ogni giorno, restituendo valore al verde urbano e alla dimensione di prossimità.

Camminare è uno dei gesti fondanti di questa esperienza. Dall'Esquilino prende forma un tratto urbano della Via Francigena verso Sud. Si parte dal traffico di Termini e, passo dopo passo, il paesaggio cambia: basiliche monumentali, parchi archeologici, porte secolari, **fino all'Appia Antica**, dove la città sembra improvvisamente abbassare la voce. Il cammino diventa così un modo per misurare Roma con il corpo, non con l'orologio.

Per chi preferisce la bicicletta, le connessioni si allargano ulteriormente. L'Esquilino si innesta nel Grab, il **Grande Raccordo Anulare delle Bici**, un progetto che sta ridisegnando la geografia urbana collegando parchi, archeologia e quartieri. Pedalare lungo queste direttrici significa attraversare una Roma diversa, più verde e più accessibile, dove la mobilità dolce è una possibilità concreta.

## Un itinerario fatto di profumi

C'è poi un percorso che passa dal quotidiano e lo trasforma in esperienza: il viaggio in tram. Una linea che collega mercati storici, botteghe e cucine popolari, dall'Esquilino fino a Testaccio. È un itinerario fatto di profumi, accenti, gesti ripetuti ogni giorno. Un modo semplice e potente per raccontare la città attraverso il cibo e le relazioni.

Infine il treno, simbolo perfetto di un turismo che non ha fretta. Da Termini si scende verso il litorale laziale settentrionale, tra mare, castelli affacciati sulla costa e paesaggi che cambiano a ogni stazione. Un viaggio che dimostra come anche lo spostamento possa essere parte dell'esperienza, non solo un mezzo per arrivare altrove.

“Conessioni lente” va oltre la proposta turistica: è un invito culturale. Rallentare non significa fare meno, ma vedere di più. Significa dare valore al tempo, allo

[www.esquilino.com/it/la-romana-chi-abitano-all-esquilino-e-da-li-in-tutto-il-lazio-per-scoprire-per-scoprire-un-altra-roma-e-un-altro-lazio](https://www.esquilino.com/it/la-romana-chi-abitano-all-esquilino-e-da-li-in-tutto-il-lazio-per-scoprire-per-scoprire-un-altra-roma-e-un-altro-lazio)



Carne tradizionale, carne “coltivata”, alimenti plant-based: ecco cosa metteremo in tavola (<https://ultimabozza.it/carne-tradizionale-carne-coltivata-alimenti-plant-based-ecco-cosa-metteremo-in-tavola/>)

DI ILARIA MARCIANO



Perché l'influenza quest'anno colpisce più duro del solito  
(<https://ultimabozza.it/perche-linfluenza-questanno-colpisce-piu-duro-del-solito/>)

DI SILVIA TOSCANO



Blackout, aria tossica e deficit idrico trasformano la protesta iraniana in lotta per la sopravvivenza (<https://ultimabozza.it/blackout-aria-tossica-e-deficit-idrico-trasformano-la-protesta-iraniana-in-lotta-per-la-sopravvivenza/>)

DI RICCARDO LIGNOTZI