

/ 15/12/2025

La “mejo” Roma si visita con la Mappa delle Connessioni Lente

di Andrea Lovelock(<https://www.viaggioff.it/author/andrea-lovelock/>)



ma-si-visita-con-la-mappa-delle-connessioni-

!0Lente&url=https%3A%2F%2Fwww.viaggioff.it%2Ffla-
o-roma-si-visita-con-la-mappa-delle-connessioni-

!0Lente%20https%3A%2F%2Fwww.viaggioff.it%2Ffla-

Esiste un nuovo modo di attraversare Roma e il Lazio: più lento, più attento, più consapevole: lo racconta il nostro partner Legambiente(<https://www.viaggioff.it/tag/legambiente/>) e riguarda un progetto della Dmo Es.Co. insieme alla Regione Lazio.

A

ll'ombra del cupolone della Capitale nasce la **Mappa delle Connessioni Lente**, il progetto della **Dmo Es.Co – Esquilino Comunità – La Porta di Roma**, presentato nell'ambito dell'avviso pubblico della **Regione Lazio** dedicato alla promozione del territorio.

L'**Esquilino**, quartiere spesso percepito solo come snodo vicino a Termini, diventa qui il punto di partenza ideale del turismo lento: **un crocevia** da cui si aprono percorsi fatti di culture, storie e incontri. La mappa digitale raccoglie itinerari che invitano a muoversi a piedi, in bici o con i mezzi pubblici, seguendo linee alternative che collegano **mercati, parchi, quartieri storici, necropoli e borghi** fino alle colline vulcaniche del Lazio.

Tra questi, c'è il cammino che collega **Termini a Castel Gandolfo seguendo la Via Francigena del Sud**: un percorso che attraversa basiliche, palazzi museali, mura antiche e l'Appia Antica, fino al **cratere del lago Albano**. Un itinerario che accompagna viaggiatori e pellegrini **dalle porte di Roma ai Castelli Romani**, attraversando uno dei paesaggi culturali più significativi d'Italia.

Per chi ama la bicicletta, la mappa propone una lunga pedalata lungo alcuni tratti dell'**ArcheoGRAB**, la variante archeologica del GRAB, il **Grande Raccordo Anulare delle Bici**: un percorso verde che parte dall'Esquilino e si snoda lungo l'Appia antica toccando parchi storici, acquedotti monumentali, prati urbani e antiche vie consolari, per poi proseguire fino ad Albano. Un percorso che racconta la **Roma verde**, quella non sempre visibile nelle guide tradizionali, dove la natura e l'archeologia convivono in un equilibrio sorprendente.

C'è poi la **Linea Gustosa**, un viaggio urbano che unisce i mercati cittadini, dal **Nuovo Mercato Esquilino a Testaccio**, per scoprire la città attraverso le sue comunità e le sue **tradizioni gastronomiche**. È un itinerario che parla di sostenibilità alimentare, di biodiversità, di scambi culturali e contaminazioni, raccontate dalla gente che ogni giorno popola i banchi e le botteghe.

E infine c'è il percorso più marino: quello in treno che dalla **Stazione Termini porta al litorale nord del Lazio**. Un viaggio semplice e bellissimo, che permette di raggiungere luoghi come **Santa Severa, Santa Marinella, Tarquinia o Montalto di Castro** senza automobile. Qui la lentezza assume il sapore del sale e del vento, tra **siti Unesco**, castelli affacciati sul mare e piccoli centri che conservano ancora una dimensione autentica.

La **Mappa delle Connessioni Lente** non è solo un insieme di percorsi, ma una visione che promuove un turismo più responsabile, sostenibile e accessibile, grazie a contenuti semplificati, in **Lingua dei Segni Italiana (Lis)**, con caratteri ad alta leggibilità e in diverse lingue. Si tratta di un progetto realizzato in collaborazione con

associazioni, musei, mercati e professionisti locali. Più che una mappa, è **un invito a viaggiare con attenzione**. È un invito a vedere Roma come un luogo da vivere, non da consumare in fretta, e il Lazio come una naturale estensione della città, raggiungibile con mezzi leggeri e ritmi più lenti. Le connessioni lente ci ricordano che la bellezza risiede anche negli spostamenti e che spesso, per viaggiare in modo sostenibile, basta semplicemente rallentare.