

Via Francigena

De Via Francigena is een oude pelgrimsroute die loopt van Canterbury naar Rome, en doet onderweg Frankrijk, Zwitserland en Italië aan. Deze route is beschreven door de Engelse aartsbisschop Siegeric in het jaar 990. De uiteindelijke aankomst is het Vaticaan.

Het laatste stuk van de Via Franciscina gaat via Bolsena, langs ons huis, naar Montefiascone, richting Viterbo en eindigt in Rome. Je kunt vanaf Bolsena verschillende stukken van deze door Etrusken aangelegde holle wegen lopen die veelal langs akkers, beboste paden, olijfbomen, wijnranken en middeleeuwse dorpen voeren. Je kunt natuurlijk naar Rome lopen, maar ook vanaf Bolsena zijn er verschillende wandel routes. Bijvoorbeeld richting Toscane, waar je door een gebied van rollende vergezichten en goudgele graanvelden omzoomd met cipressen loopt. Je wandelt via landwegen tussen de velden en afgelegen herenboerderijen en versterkte 16e eeuwse nederzettingen. De route is in verschillende delen opgesplitst en verkrijgbaar bij boekwinkels die gespecialiseerd zijn in wandelroutes, of via internet.

Stadjes rondom het meer

Als je kloksgewijs een rondje om het meer maakt kom je de volgende stadjes tegen:

MONTEFIASCONE

Deze stad kent verschillende bezienswaardigheden, waaronder de aan de heilige Margaretha gewijde kathedraal (15e eeuw), die een van de grootste koepels van Italië heeft. Ook bijzonder is de Basiliek van Sint Flaviano, waarvan de oudste gedeelten uit de 10e eeuw stammen. De Basiliek bestaat uit twee kerken die op elkaar gestapeld zijn. Hier ligt ook de Duitse bisschop Johannes Fugger begraven die op weg naar Rome voor de kroning van Keizer Hendrik V in Montefiascone bleef hangen en zich letterlijk dood dronk. Naar deze gebeurtenis is de bekendste wijn uit de stad genoemd: EST! EST! EST! Di Montefiascone.

MARTA

Een klein stadje met een leuk haventje en lekkere visrestaurants.

CAPODIMONTE

Een stadje met een oude authentieke kern en een mooi uitzicht over het meer.

VALENTANO

Dit middeleeuws stadje ligt op 538 meter boven de zeespiegel en wordt omringd door de bergtoppen van de Apennijnen, Monte Amiata en Monti Cimini. Het ligt op een heuvel, aan de voet van de Mount Stamina.



GRADOLI

Deze plaats is bekend vanwege zijn productie van DOC wijnen: Aleatico di Gradoli. Het ligt in de keten van Monti Volsini en dateert uit de middeleeuwen. Het Palazzo Farnese, dat Paus Paulus III gebruikte als zomerresidentie, herbergt het museum van het kostuum Farnese. De kerk St. Maria Magdalena, wordt na de kathedraal van Montefiascone, de mooiste kerk van Tuscia genoemd.

GROTTE DI CASTRO

Deze stad houdt de schoonheid van de middeleeuwse structuren. Het museum Civita is een bezoek waard.

SAN LORENZO NUOVO

Dit plaatsje is vooral bekend vanwege zijn uitstekende gnocchi. Dit aardappelgerecht wordt op verschillende manieren gemaakt, met vleessaus, boter en salie, wodka en pesto.

Andere bezienswaardigheden

Trek je wat verder de omgeving in, dan tref je verschillende grote en kleine steden of andere bezienswaardigheden aan die de moeite waard zijn.

BAGNAIA

De tuinen van villa Lante.

BAGNOREGIO

De geboortestad van San Bonaventura en met daar aan vast Civitta di Bagnoregio dat alleen te bereiken is via een lange brug. Het stadje is gebouwd op een turfsteenrots en wordt ook wel 'la Citta del Muore' genoemd omdat het turfsteen verzakt en door erosie langzaam maar onverbiddelijk afbrokkelt en uiteindelijk sterft. De tijd heeft hier stil gestaan, er wonen nog maar een paar families en hoewel er al veel monumenten zijn verdwenen valt er nog steeds genoeg te zien. Op de Porta Santa Maria tronen twee leeuwen die mensenhoofden tussen hun klauwen houden. Dit beeld dient als symbool voor de tirannen die hier eens overheersten. Op het plein kun je de chiesa di San Donato bewonderen, waar je fresco's en een houten kruis vindt uit de vijfde eeuw van de school van Donatello.

SORANO

Dit schilderachtig stadje ligt op een turfstenen plateau met het fort, Orsini, aan de zuidoostkant. In de directe omgeving zijn thermen te vinden uit de tijd van de Etrusken.



BOVILLE ERNICA

In de elfde eeuw werd hier een indrukwekkende stadsmuur gebouwd tegen agressors. Toch werd de stad regelmatig geplunderd, zoals in 1170 door de gevreesde Barbarossa; roodbaard. Het heeft een mooi historisch centrum, boordevol prachtige kerken, mooie gebouwen, smalle steegjes en hoge torens. Bezienswaardigheden hier zijn Palazzo Filonardi, de abdij di San Pietro Ispano en de chiesa di Sante Stefano.

COLLATO SABINO

Deze plaats is ontstaan als rifugo, schuilplaats voor de bewoners uit de omgeving. Zij vonden hier onderdak als de Saracenen op rooftocht waren. Op het hoogste punt van de heuvel is een uitkijktoren gebouwd. Deze geldt nu als het belangrijkste deel van het kasteel dat er later omheen gebouwd is. Vanaf de uitkijktoren heb je een mooi uitzicht. Overdag is het al een plaatje, maar 's avonds als de lichten in de 34 omliggende dorpen aangaan is het betoverend mooi. Het is leuk om in het centrum door de smalle steegjes langs de stenen poorten van de woningen te wandelen die worden beschermd door de stadsmuur. Op het plein vind je een bijzondere achthoekige fontein, Palazzo Latini (17e eeuws) en de Chiesa parrocchiale di San Lucca uit de zestiende eeuw met z'n prachtige fresco's. Als je de toeristische route volgt kun je naar Monte San Giovanni klimmen. Hier vind je de overblijfselen van een abdij die gebouwd werd op de resten van een Romeinse tempel.

TORRE ALFINA

Dit middeleeuws dorpje is gebouwd rondom een imposante burcht. De 10e eeuwse cripta del Santo Sepolcro is een van de belangrijkste Romaanse grafkelders. Je vindt hier een kapelletje met een afbeelding van il Santo Sepolcro di Gerusalemme, het heilige graf van Jeruzalem, waar stenen worden bewaard die in het bloed van Christus zouden zijn gedompeld tijdens de passie.

CASTEL DI TORA

Hier heb je de mooiste vergezichten van Lazio, het ruikt er naar brem en tijm. Het ligt aan de oevers van het stuwmeer, del Turano, aan de voet van het dichtbeboste Monte Navegna (1506m). Vanaf de top van deze berg kun je op heldere dagen de koepel van de Sint Pieter in Rome zien. Het is een middeleeuws stadje waar resten uit de Romeinse tijd te zien zijn. Wandel door het dorp, bekijk de oude poorten, de karakteristieke straatjes met bogen, de brede trappen, de doorgangetjes, grotten en kelders. Beleef ook het dagelijks leven van de dorpsbewoners; koop iets lekkers bij een van de winkeltjes, loop langs de huizen waar de was buiten hangt, luister naar de kletstantes, kortom geniet van het Italiaanse leven.



TARQUINIA

Deze Etruskische stad is de geboortestad van de eerste keizer van Rome. De muren van haar wereldberoemde grafkamers zijn bedekt met de oudste schilderijen van de Italiaanse beschaving. Tussen de huidige civita en Tarquinia bevinden zich enkele meters ondergronds een groot aantal grafkamers, ongeveer 600, die in kalksteen zijn gegraven. Ongeveer 60 hiervan bevatten belangrijke muurschilderingen. Sommige grafkelders zijn uitgerust met lampen en trappen zodat de toerist kan afdalen. Maar in het kader van het conserveringsprogramma zijn de bezichtigingen aan banden gelegd en mogen steeds minder graven bezocht worden.

ORVIETO

Deze stad, op een klein half uur rijden van Bolsena, is gelegen op een 300 meter hoge rots van vulkanisch tufsteen. Het bovengedeelte heet Orvieto scalo en is een bezoek meer dan waard. Het pronkstuk van de stad is de kathedraal, il Duomo, een magnifiek voorbeeld van Italiaanse gotiek. Meer dan 300 kunstenaars werkten aan de versiering van deze kerk, zoals onder andere gekleurde mozaïeken, beeldhouwwerken, bas-reliëfs, gedraaide pilasters, het roosvenster en de rijk gebeeldhouwde bronzen deuren. Het schip van de kerk is gebouwd in Romaanse stijl met horizontale zwart-witte banden zoals in Siena en Florence. Het interieur van de Duomo is majestueus, kleurig, licht en bevat omvangrijke fresco's van Luca Signorelli. Deze zijn een voorafschaduwning van het werk van Michelangelo. Signorelli heeft hierin ook een dubbelportret van hemzelf met zijn collega Fra Angelico opgenomen, die korte tijd met hem gewerkt heeft.

Aan hetzelfde plein ligt het Palazzo Faina, waar vondsten uit Etruskische graven te zien zijn. Op verschillende plaatsen zoals op de Piazza della Repubblica zijn nog resten te vinden van een Romeins forum boven op Etruskische constructies. Nu staat hier de chiesa Sant Andrea (11e eeuw) met de twaalfhoekige toren die op zijn beurt is gebouwd op de overblijfselen van een nog oudere kerk. Deze kerk is weer gebouwd op een Romeinse tempel die op het forum stond.

Naast het bezichtigen van bezienswaardigheden in de stad is het heerlijk om te slenteren langs de vestingmuren en door de steegjes van het historisch centrum. De keuken in Orvieto is goed, de lekkernijen zijn talloos en je hebt er uitstekende restaurants. Aanraders zijn Vino Sous, la Palomba en il Torre.

PITIGLIANO

Op ongeveer 40 minuten rijden van Bolsena ligt Pitigliano, een stadje dat als het ware uit het tufsteen omhoog rijst. Het lijkt alsof de natuur de huizen draagt die de mensen uit het tufsteen hebben gehakt. De voor deze streek zo kenmerkende Tufo gaat naadloos over in de bebouwing. Het ligt strategisch op een heuvel en het tufsteen maakte het uithakken van huizen en werkplaatsen 'gemakkelijker'. De Etrusken bouwden hier hun eerste nederzettingen. In de rotswanden hakten ze grafwanden uit, de zogenaamde colombaria – duiventillen – met



kleine hokjes voor de as van de overledenen. Deze grafkelders zijn nog steeds in gebruik, maar nu wordt er vooral wijn bewaard. Het labyrint aan gangen, wijnkelders en opslagplaatsen dat ondergronds is aangelegd, is bijna net zo groot als de stad. Pitigliano wordt ook wel het kleine Jeruzalem genoemd omdat het vanaf de 16^e eeuw een grote joodse gemeenschap kende, die duidelijke sporen in de stad heeft nagelaten. Vooral in het voormalige getto rondom de Via Zuccari herinnert nog veel aan de Joodse gemeenschap die hier ooit woonde.

Pitigliano wordt niet alleen het 'het kleine Jeruzalem' genoemd, maar ook de stad van de Orsini's, een pauselijke familie uit Rome die Pitigliano in 1293 in de schoot geworpen kreeg. De Orsini's zijn duidelijk aanwezig in Pitigliano. Het symbool van deze familie, een beer met een leeuwenkop, duikt regelmatig op. Natuurlijk bij het Palazzo Orsini, maar ook bij de fontein op het centrale plein, die gevoed werd (en misschien nog wel wordt), door het gigantische aquaduct dat in 1545 door de familie Orsini is aangelegd. Het wapen van de Orsini's siert de toegangspoort naar de kern van Pitigliano. Er is een veelheid aan symbolen. Voorbeelden zijn het beertje dat boven op het wapen danst, en de beer die de toegang tot het Palazzo Orsini bewaakt (de leeuwenkop ontbreekt hier).

VITERBO

Dit is de provinciehoofdstad van Lazio en is de moeite waard vanwege de eeuwenoude bouwstijlen en middeleeuwse sfeer met op vrijwel ieder plein een fontein en een kerk.

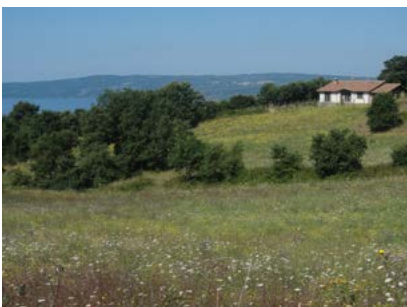
Viterbo wordt ook wel 'de stad der Pausen' genoemd. Het Pauselijke paleis op de Colle del Duomo is een aristocratische getuige van de gloriejaren van de stad. Het paleis bood in de dertiende eeuw onderdak aan vele kardinalen en pausen, die binnen de oude stadsmuren niet alleen een veilig toevluchtsoord vonden maar er ook op krachten konden komen. Hier konden de kerkleiders frisse lucht opsnuiven en badderen in heilzame waterbronnen.

Zwavelbaden

In de directe omgeving van Bolsena zijn drie thermen. Twee in de buurt van Viterbo en een in Saturnia. De Terme dei Papi is aan de andere kant van Viterbo en ongeveer een half uur rijden van Bolsena. Het is minder weelderig dan Saturnia maar goed uitgerust met spa-faciliteiten en het is er fijn vertoeven. Saturnia is ongeveer een uur rijden en de weg ernaartoe is al een feestje. Je rijdt door de glooiende heuvels van Toscane, afhankelijk van het seizoen, langs bloeiende of omgeploegde akkers, met zicht op wijnranken en cipressen.

De thermen bestaan uit natuurlijke watervallen van zwavelhoudend water, aangevoerd door de thermale rivier Gorello. Deze loopt door tot aan de onderliggende rivier Stellata. Door de tijd heen zijn natuurlijke kalkbaden ontstaan, waarin men zich kan onderdompelen, ook in de winter, en kan profiteren van de waardevolle therapeutische eigenschappen van het water.

Het zwavelhoudende water heeft een temperatuur van 37°C en wordt met 800 liter per seconde aangedragen. Het water is zwavel-, koolzuur-, sulfaat-, bicarbonaat-, alkali- en aardehoudend,



met aanwezigheid van waterstofsulfide en koolzuurgas. Er bevinden zich 2,97 gram opgeloste mineraalzouten per liter in het water. Het thermale water heeft heilzame eigenschappen, mede dankzij de aanwezigheid van 'thermaal plankton'.

Er worden verschillende kuren aangeboden voor de meest uiteenlopende aandoeningen.

Atrophia, huidaandoeningen, ontstekingen van het ademhalingsstelsel, spijsverterings- en bloedsomloopstoornissen worden behandeld met behulp van inhalaties. Ook zonder kwalen kan je hier prima een ochtend of middag vertoeven en genieten van de relaxte ontspannen sfeer. Het is aan te raden om waterschoenen te dragen omdat er her en der scherpe stenen kunnen liggen.

Weekmarkten in de buurt van Bolsena

Bolsena	dinsdagochtend
Marta	donderdagochtend
Montefiascone	woensdagochtend
Capodimonte	zondagochtend
Grotte di Castro	zaterdagochtend
Gradoli	maandagochtend
Valentano	dinsdagochtend
Aquapendente	vrijdagochtend
Bagnoredgo	maandagochtend
Montalto	donderdagochtend

Iedere eerste zaterdag van de maand is er een grote antiek markt in Arezzo. Elke zondagochtend is er een grote antiekmarkt in Rome.

Naar zee

Vanaf Bolsena naar de kust is het ongeveer 65 kilometer. Je kunt naar Porto Ercole gaan, dit is een wat luxere badplaats. Of je gaat naar Montalto Marina; een eenvoudig maar sfeervol stuk kust met een mooi zandstrand en een strandtent waar je zeevruchten kan eten.

De weg ernaar toe is een mooie weg om te rijden. De snelste route is via Valentano, Piansano, Canino, Montalto di Castro, en dan richting zee (SS312).

Bekende Italiaanse steden

Bolsena heeft een centrale ligging. Dit stelt je in staat om korte bezoeken af te leggen naar de hoogtepunten van Italië.

Deze steden zijn vanuit Bolsena goed in een dag te bezoeken.

- Rome, 130 kilometer
- Siena, 116 kilometer
- Perugia, 98 kilometer
- Arezzo, 134 kilometer
- Florence, 195 kilometer
- Orvieto, 25 kilometer, heeft een goed treinstation. Er is parkeergelegenheid en de treinverbindingen naar Rome en Florence zijn uitstekend.