



A sinistra, un sub sulle Secche di Tor Paterno. Sotto, una gollinella. In questa pagina, gli straordinari fondali di Ponza. Left, a diver on the Secche di Tor Paterno. Below, a tub fish. In this page, the fantastic seabed of Ponza.

Con la sua lunga costa e con le sue isole, il Lazio ha nel mare altrettante bellezze quante ne possiede nell'entroterra. Se il tratto centrale della regione è privo di siti interessanti per le immersioni, a nord e a sud ci sono autentici paradisi per gli amanti di quest'attività. In particolare esistono splendidi siti nel tratto di costa intorno a Civitavecchia. Qui si possono esplorare bei fondali rocciosi ricchi di flora e di fauna sottomarina, e si possono visitare i relitti di alcune imbarcazioni affondate nell'ultima guerra.

Anche il mare davanti a Sperlonga, Gaeta e Formia è bellissimo e ricco di eccezionali fondali. Ma il vero paradiso del subacqueo è naturalmente il mare delle Isole pontine: Ponza, Ventotene, Palmarola e Zannone offrono un'infinità di occasioni sia ai subacquei esperti sia ai principianti.

Sia nel nord sia nel sud del Lazio sono presenti molti diving dove è possibile noleggiare le attrezzature o si possono frequentare corsi di immersione a vari livelli.

Il Lazio ha una lunga tradizione di subacquea: i vari centri diving e le scuole presenti nella regione propongono corsi secondo le più utilizzate didattiche riconosciute a livello internazionale. Alcune scuole sono certificate anche per effettuare uscite con disabili. Quasi ovunque si possono anche frequentare corsi per imparare le tecniche di apnea.

In questo capitolo proponiamo una piccola selezione dei principali luoghi, quelli più spettacolari, in cui fare immersioni utilizzando il proprio brevetto. Alla fine del capitolo dedichiamo attenzione anche alle province che non hanno uno sbocco sul mare. Qui infatti non mancano luoghi dove fare interessanti immersioni. Ne sono esempio i laghi del Salto, del Turano e di Paterno in provincia di Rieti, e il lago di Posta Fibreno in provincia di Frosinone. Anche qui si possono frequentare corsi di subacquea, e avvicinarsi così a questa meravigliosa attività che permette di scoprire un mondo nascosto e ricco di sorprese.

With its long coastline and its islands, Lazio has as many beauties in the sea as it has on land. The central part of the coastline is not so much interesting for diving, but in the northern and southern parts there are real paradises for lovers of this activity. In particular you can find nice spots off the coastline around Civitavecchia. Here you can explore beautiful rocky seabeds with plenty of underwater flora and fauna, and you can visit some shipwrecks of the last war. Even the sea in front of Sperlonga, Gaeta and Formia is beautiful and full of amazing seabeds. But the true paradise of divers is naturally the sea of the Pontine islands: Ponza, Ventotene, Palmarola and Zannone offer countless opportunities for both experienced divers and beginners. Both in the north and in the south of Lazio there are many diving centers where you can rent equipment or attend diving courses at



various levels. Lazio has a long tradition of diving: the various diving centers and schools in the region offer courses according to the most widely used internationally recognized teaching methods. Some schools are also certified for people with disabilities. Almost everywhere you can also learn apnea techniques. In this chapter we offer a small selection of the most spectacular places and spots where you can dive using your own scuba certification. At the end of the chapter we also pay attention to the

landlocked provinces. Also here, in fact, you can dive. Examples are the Salto, Turano and Paterno lakes in the province of Rieti, and Posta Fibreno lake in the province of Frosinone. Even here you can attend diving courses, and get closer to this wonderful activity that allows you to discover a hidden world.





Principali federazioni e scuole nazionali

PADI - Professional Association of Diving Instructors
www.padi.com/it

FIPAS - Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee
Comitato regionale Lazio
Roma, 06.36856302,
lazio@fipas.it, www.fipas.it

FIAS - Federazione Italiana Attività Subacquee
Sezione territoriale di Roma
337.804396, info@fiasroma.it,
www.fiasroma.it

SSI - Scuba Schools International
0185.2011, www.divessl.com

PSS - Professional Scuba Schools
info@pssww.org, www.pssworldwide.org

CIAS - Confederazione Italiana delle Attività Subacquee
info@clasiat.org, www.clasiat.org

NADD - Global Diving Agency
certificazioni@nadeurope.com,
www.nadeurope.com

Principali diving, scuole e associazioni

Club Sommozzatori Rieti
Rieti, 338.1335493,
sommozzatorireti@libero.it,
www.clubssommozzatorireti.it

Moby's Sub Apnea Blu
San Giovanni Reatino (RI), 349.2949444,
mobysubclubrieti@gmail.com,
www.mobysubrieti.it

Delfino Club Rieti
Rieti, www.facebook.com/DelfinoClubRieti

Free Dolphin
Anguillara Sabazia (RM), 392.5312358,
presidenza@freedolphin.org,
www.freedolphin.org

Centro Immersioni Civitavecchia
Civitavecchia (RM), 333.6195385,
www.centroimmersionicivitavecchia.it

Gruppo Nasim Diving
Riva di Traiano, Civitavecchia (RM),
06.70450604, info@grupponasim.it,
www.grupponasim.it

Abyss Torre Flavia Diving
Santa Marinella (RM), 335.6137973,
www.torreflaviadiving.it

Nucleo Sommozzatori Santa Marinella Onlus
Santa Marinella (RM), 328.0124027,
nssmontus@gmail.com,
www.sommozzatori.santamarinella.it

Acquazzurra
Roma, 06.76961193, 335.6875440,
info@acquazzurra.it, www.acquazzurra.it



Un'altra immagine dei fondali di Ponza, brulicanti di vita.

Another photo of Ponza's seabed, teeming with life.

Nuoto Aurelia Diving School
Roma 06.66416103, www.nads.it,
diving@nuotoaurelia.it

Bubblesub
Roma, 337.979752, 337.979752,
info@bubblesub.it, www.bubblesub.it

Pellucano Mare
Roma, 06.35450053,
g.cavalleri@pellucanomare.it,
www.pellucanomare.it

Universo Blu
Roma, 39.3319166830,
info@universoblu.it, www.universoblu.it

Roma Sub
Roma, 06.58203440, pierluigi@romasub.it,
www.romasub.it

You Dive
Roma, 349.0742120, cesare@youdive.it,
www.youdive.it

Blubrothers
Roma, 335.437738,
salvatore@blubrothers.it,
www.blubrothers.it

EUR Sub
Roma, 06.70494633, info@eursub.it,
www.eursub.it

Gruppo Solaris
Roma, 349.1993313,
info@grupposolaris.it, www.grupposolaris.it

Marenostrum Diving Team
Roma, 335.8268086,
info@asmarenostrum.com,
www.asmarenostrum.com

Atlantide Divers
Roma, 338.9772966,
info@atlantidedivers.it,
www.atlantidedivers.it

Gruppo Nasim
Roma, 06.5577400, 335.5268216,
info@subclubroma.com,
www.subclubroma.com

Diving Blue World
Roma, 06.5588948,
www.divingblueworld.it

Top One Diving
Roma, 340.4160916, www.toponediving.it

1000 Bolle Blu Diving
Roma, 347.7205026

Associazione Subacquea Sub Zone
Roma, 393.9659980, www.subzone.it

Scuola sub Tuttsub
Roma, 347.6525209, 340.9313035,
www.tuttsub.it, scuola@tuttsub.it

Diving Line
Roma, 328.6912525, 328.8833935,
www.divingline.it

Sommozzatori di Protezione Civile FIAS
Roma, 340.5117867,
protezionecivile.roma@flas.it,
www.protezionecivileflasroma.it

Sub Club Roma
Roma, 339.7776341, 335.5268216,
info@subclubroma.com,
www.subclubroma.com

Sea Sub Club
Roma, Daniele 328.7885362,
segreteria@seasubclub.com,
www.seasubclub.org

Tortuga Sub
Roma, 339.7776341,
info@tortugasub.com,
www.tortugasub.com

Associazione Sportiva Blue Wave
Roma, 333.3376614.

Sub Inside
Roma, 338.1929224, info@subinside.it,
www.subinside.it

Macosub Titani
Roma, 06.2419360,
macosubtitani@gmail.com,
www.macosub.it

Aniene Valley
Roma, 333.5680282, www.anienevalley.it

L'Aquila di mare
Roma, 333.1321563,
info@laquildimare.it, www.laquildimare.it

Sempresub
Monterotondo (RM), 347.6536663,
sempresub@gmail.com, www.sempresub.it

Flying in the blue
San Felice Circeo (RM), 0774.420290,
alfonso.camardella@virgilio.it

Blue Marlin Sport
Ostia Lido, Roma, 06.56030293,
sabrina@bluemarlin sport.it,
www.bluemarlin sport.it

Circolo GS Sub Italcable
Fiumicino (RM), 328.6114267,
www.gs.subitacable.it/rivista.org,
gstacable.roma@flas.it

Alta Marea
Ciampino (RM), 06.7964579,
giacobi.egisto@libero.it

Le Grand Bleu
Velletri (RM), www.legrandbleu.it

Big Blue Scuba School
Fonte Nuova (RM), 329.1672436,
www.scubaschoolroma.it

Tor Paterno Diving
Torvalanica, Pomezia (RM) 347.6513770,
develisantoniogmail.com,
www.torpatemodiving.it

Diving Center l'Isola Sotto il Mare
Torvalanica, Pomezia (RM) 335.362661

Ely Sub Dive Resort Padi
Torvalanica, Pomezia (RM), 334.9372675

Oceania Team
Nettuno (RM), www.oceaniateam.it

Circolo Subacqueo Marlin
Frosinone, info@centrosbmarlin.it,
www.centrosbmarlin.it

Blu Sub
Veroli (FR), 366.1480739,
asdblusub@gmail.com

Passione Blu
Latina, 329.1667760,
info@passionebliulatina.com,
www.passionebliulatina.com

Glorgetta Sport
Latina, 0773.601660,
info@glorgettasport.it,
www.glorgettasport.it

Aniene Valley - Spazio Diving
Terracina (LT), 333.5680282,
www.anienevalley.it

Dive'n Sail
San Felice Circeo (LT), 347.3823448,
www.divensail.it

Sperlonga Diving Center
Sperlonga (LT), 331.7272612,
www.sperlongadivingcenter.com

Into The Blue Diving
Gaeta (LT), 338.5630199

Gaeta Scuba Diving
Gaeta (LT), 334.5790080,
gaeta-scuba-diving.business.site

Marem Scuola Subacquea
Gaeta (LT), 328.6284341, www.marem.it

Gaeta Experience
Gaeta (LT), 320.4149638,
gaeta-experience.business.site

Ponza diving center
Ponza (LT), 337.808488,
info@ponzadiving.com,
www.ponzadiving.com

Ventotene Diving Academy
Ventotene (LT), 0771.85094,
asantomauro@fastwebnet.it,
www.ventotenediving.it

Diving World Ventotene
Ventotene (LT), 0771.85178,
www.dvventotene.com





Costa di Civitavecchia

Il tratto a nord di Civitavecchia è ricco di pareti sottomarine e canali popolati da pesci di scogliera, gorgonie e distese di *Posidonia oceanica*. Si può vedere anche qualche piccola colonia di corallo rosso. Davanti al porto turistico di Riva di Traiano sono presenti invece alcuni relitti che rendono l'immersione estremamente affascinante. I subacquei esperti possono raggiungere il relitto Adernò, un piroscafo inglese affondato nel settembre 1943 e ora a 60 metri di profondità.

Civitavecchia coastline

The coastline north of Civitavecchia is rich in underwater walls and small canyons populated by reef fish, gorgonians and stretches of *Posidonia oceanica*. You can also see some small colonies of red coral. Just in front of the tourist harbour of Riva di Traiano there are some shipwrecks that make the dive extremely fascinating. Experienced divers can reach the Adernò wreck, an English steamship sunk in September 1943 and now located at 60 metres deep.

Secche di Tor Paterno

Si tratta di un'estesa formazione rocciosa sommersa. Il ricco habitat consente una notevole biodiversità: si vedono grandi colonie di *Posidonia oceanica*, e più giù le gorgonie e tanti pesci di fondale come le murene, ma anche spigole, cefali e saraghi. Con un po' di fortuna, in superficie si possono avvistare anche delfini. Il perimetro dell'area marina protetta (1387 ettari) è marcato con delle boe. Sono ammessi soltanto subacquei con brevetto di Immersione oltre i 18 metri di profondità, oppure allievi accompagnati da istruttori.

Tor Paterno shallows

It is a huge submerged rock formation. The rich habitat allows a wide biodiversity: here you can see large colonies of *Posidonia oceanica*, and further down sea fans and many bottom fish such as moray eels, but also seabass, mullets and seabreams. If you are lucky, you may also see dolphins. The perimeter of the marine protected area (1387 hectares) is marked with buoys. Only divers with a diving license which allows to dive down to 18 metres are allowed, or students accompanied by instructors.



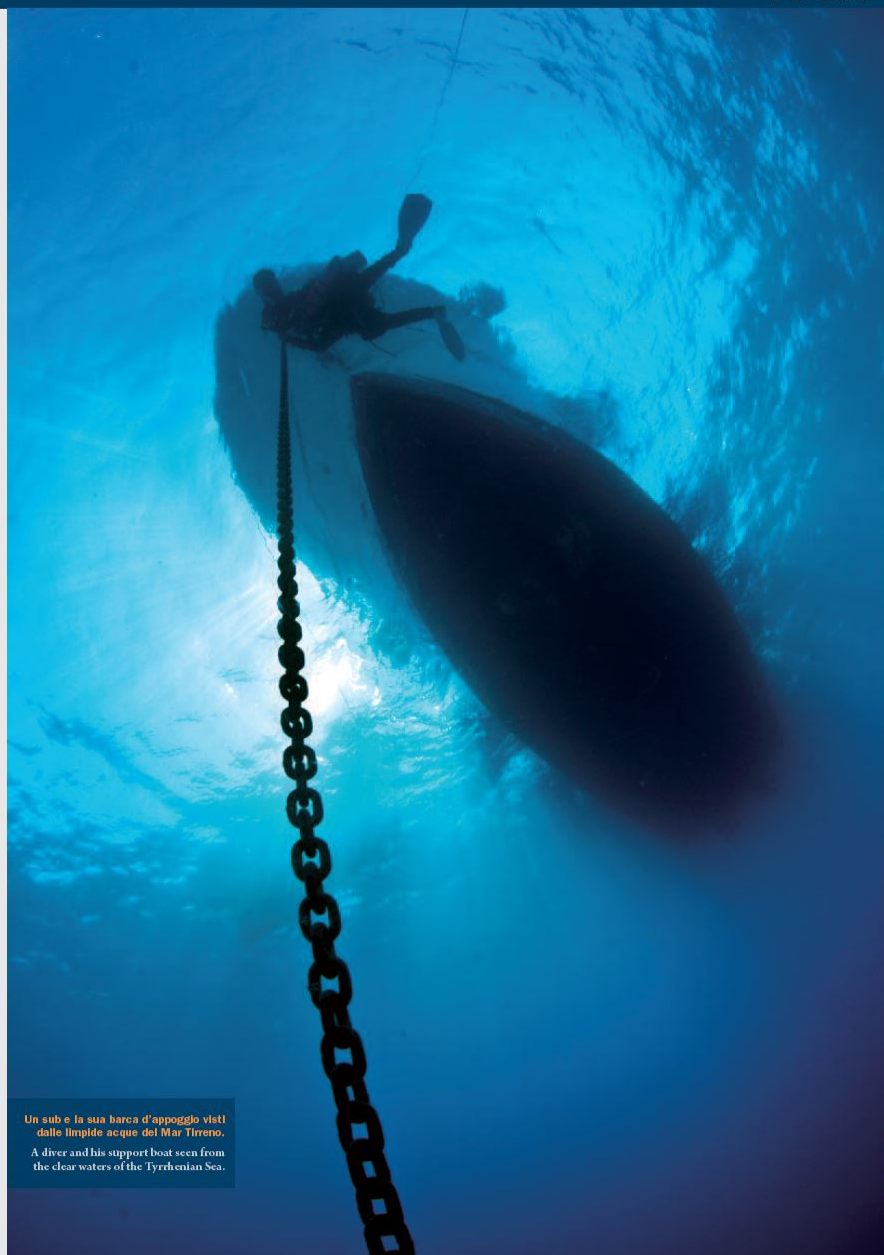
Riviera di Ulisse

Il mare davanti al promontorio di Gaeta riserva grandi sorprese agli appassionati di subacquea. I fondali dell'area marina "Riviera di Ulisse" e quelli davanti alla Montagna Spaccata offrono magnifici paesaggi sottomarini che possono essere goduti appieno anche dai meno esperti. I diving e le scuole della costa offrono corsi e uscite anche di poche ore a bordo di barche o gommoni, con partenza da Gaeta o da Sperlonga.

Riviera di Ulisse

The sea in front of the Gaeta promontory puts aside for scuba divers big surprises. The seabeds of the marine protected area "Riviera di Ulisse" and those in front of the Montagna Spaccata offer magnificent underwater landscapes that can be enjoyed also by less experienced divers. The diving centers and schools along the coastline offer courses and long or short excursions, departing from Gaeta or Sperlonga.

Un sub e la sua barca d'appoggio viali dalle limpide acque del Mar Tirreno.
A diver and his support boat seen from the clear waters of the Tyrrhenian Sea.



**Ponza**

Le isole pontine sono un vero e proprio paradiso per i subacquei, con molti siti di immersione. A Ponza è bellissimo il fondale intorno al gruppo di scogli chiamato Le Formiche. Si trova proprio davanti al porto, quindi è facilmente raggiungibile. A Punta Papa, su un fondale sabbioso a circa 25 metri di profondità, si trova il famoso Relitto LST 349. È una nave militare affondata nel febbraio 1943. Questo grande relitto è spezzato in due ma molto ben conservato: nelle sue stive c'è ancora molto materiale militare.

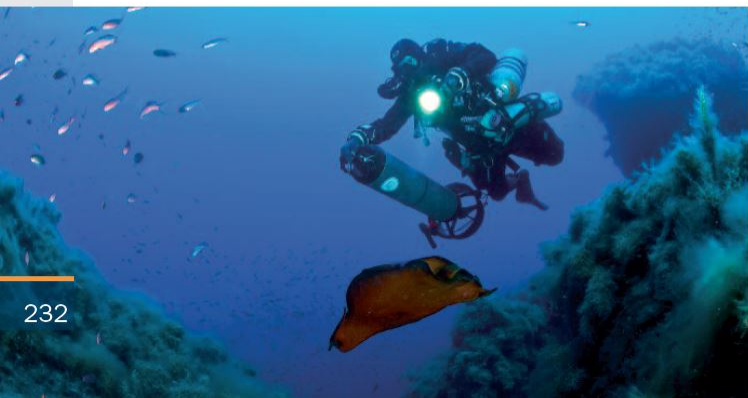
Ponza

Pontine Islands are a real paradise for divers. In Ponza, the seabed around the group of rocks called Le Formiche is really amazing. It is located right in front of the harbour, so it's easily accessible. At Punta Papa there is the famous Wreck LST 349, on a sandy seabed about 25 metres deep. It is a military ship sunk in February 1943. This large wreck is broken in two parts but it is well preserved: in its hull you can still see a lot of military equipment.

Palmarola e Zannone

Le isole più piccole dell'arcipelago pontino hanno magnifici fondali, con rocce vulcaniche multicolori, grotte e canyon sottomarini. A Palmarola è interessante il sito chiamato La Cattedrale, ricco di alghe rosse e gamberetti. A Zannone i subacquei amano

esplorare l'area di Scoglio Grosso, una secca in cui si può vedere una colonia di margherite di mare (*Parazoanthus axinellae*), un corallo protetto dalla Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora.

**Ventotene**

In località Le Sconcioglie si può fare una bellissima immersione adatta anche per principianti, a una profondità massima 20 metri. Gli scogli affioranti hanno causato in passato diversi naufragi, per cui è facile imbattersi frammenti di anfore romane. Bellissimi i paesaggi sottomarini di Punta dell'Arco, dove si vedono crateri vulcanici e canali lavici colonizzati da posidonie, spugne e anemoni. Infine nel braccio di mare tra Ventotene e Ponza, allo Scoglio della Botte si può fare una delle immersioni più belle del Lazio.

Ventotene

In Le Sconcioglie you can have a beautiful diving experience. The seabed is at a maximum depth of 20 metres, so this place is also suitable for beginners. The reefs caused several shipwrecks in the past, so it is pretty easy to find fragments of Roman amphorae. Beautiful are also the underwater landscapes of Punta dell'Arco, where you can see volcanic craters and lava channels colonized by seagrass, sponges and anemones. Between Ventotene and Ponza, at the Scoglio della Botte you can do one of the most beautiful dives in Lazio.

**Palmarola and Zannone**

The smaller islands of the Pontine archipelago have magnificent seabeds with multicoloured volcanic rocks, caves and underwater canyons. In Palmarola, the site called La Cattedrale is interesting because here you can find red algae and shrimps. In Zannone divers like to explore the area of Scoglio Grosso, a shoal where you can see a colony of yellow cluster anemones (*Parazoanthus axinellae*), a coral protected by the Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora.

**Laghi reatini**

Acque pulite e profonde caratterizzano i laghi della provincia di Rieti. Il lago di Paterno si trova nella piana di San Vittorino e ha origine carsica: la sua profondità raggiunge 54 metri, e grazie alle acque limpide si presta a immersioni molto belle e tecniche. Il lago del

Salto è il più grande del Lazio, ed è collegato mediante un tunnel sotterraneo al vicino lago del Turano. Questi ultimi sono due laghi artificiali, realizzati mediante la costruzione di dighe. Anche questi laghi vengono usati per immersioni.

Lago di Bracciano

Questo grande lago di origine vulcanica viene utilizzato spesso per le immersioni, soprattutto a completamento dei corsi. Le condizioni tranquille dell'acqua permettono di esercitarsi a vari livelli e di migliorare le proprie abilità subacquee. Nei primi strati d'acqua c'è presenza di vegetazione, ma oltre i 15 metri di profondità l'acqua è più limpida e la visibilità migliora. Un buon punto di immersione è la spiaggia di Trevignano.

Bracciano Lake

This large volcanic lake is often used for diving or simply to practice. Quiet water conditions allow you to dive at various levels and to improve your skills. In the first metres the visibility is not so good: here you can see a lot of vegetation. Below 15 metres the water is clearer and visibility increases it improved. A good diving site is the Trevignano beach.

**Rieti lakes**

In the lakes of the province of Rieti you can find clean and deep waters. Paterno lake, in the San Vittorino plain, is a karstic basin: its depth reaches 54 metres, and thanks to the clear water this lake offers amazing and pretty technical dives. Salto lake is the largest one in Lazio. It is connected by an underground tunnel to the nearby Turano lake. These two are artificial lakes, but very popular among the divers.

**Lago di Posta Fibreno**

Questo piccolo lago si trova nella valle del fiume Liri, in provincia di Frosinone. Il lago non supera la lunghezza di 1 chilometro, e la sua profondità media è di soli 2,5 metri. Tuttavia in un punto raggiunge la profondità di 15 metri: l'acqua viene da una sorgente ed è talmente limpida che qui nelle belle giornate è possibile vedere il fondale anche dall'esterno. Questo lago viene utilizzato per fare belle e facili immersioni, ed è molto adatto anche per i corsi.

Posta Fibreno Lake

This small lake is located in the valley of the Liri river, in Frosinone province. The lake doesn't exceed the length of 1 kilometre, and its average depth is only 2.5 metres. However, in one point it reaches the depth of 15 metres: the water gushes from a Spring and it is so clear that on sunny days you can see the bottom even from the surface. This lake is suitable for courses and beloved by divers.

Questo lavoro non sarebbe stato possibile senza la collaborazione di molte persone che generosamente ci hanno messo a disposizione la loro esperienza. Proviamo qui a ringraziarle e ci scusiamo con chi inevitabilmente dimenticheremo.

Per gli utili consigli sull'**escursionismo** siamo grati a Mauro Orazi, responsabile AIGAE del Lazio, e ad Alessia Rabacchi.

Sulla **corsa** abbiamo ricevuto molti suggerimenti da Massimo Guidobaldi e Antonello Marrocco, e anche da Marcello Romano, direttore del Caffarella Parkrun Roma. Siamo grati a Stefania Colella e a tutto lo staff dell'agenzia Foto in corsa (www.fotoincorsa.com) per la professionalità e per la gentilezza nel concedere l'uso delle immagini. Alcune fotografie sono state fornite anche da Luca Bonanni di Foto4go (www.fotoforgo.com). Grazie anche a Gianfranco Bartolini (www.gianfrancobartolini.com).

Utili indicazioni sul mondo dell'**orientamento** le abbiamo ricevute da Daniele Guardini, Margherita Kurschinski e Fabrizio Antonioi. Molto materiale utile per realizzare il capitolo sul **golf** ci è arrivato da Claudia Coletta, capo ufficio stampa Federgolf, e da Claudia Moretti dello stesso ufficio.

Ringraziamo Gino Pelosio e Paola Bovo (www.paolaegino.it) per la loro competenza negli itinerari in **mountain-bike** in tutto il Lazio. Utili indicazioni ci sono pervenute dall'associazione 13 Gradi Est (www.13gradlest.it). Grazie anche al fotografo Luigi Sestili (@6stili - www.luigisestili.com) per la disponibilità, a Livio Iacovella di Start Communication e a Paolo Imperatori di Pedalatum per le informazioni e i materiali forniti sul **ciclismo su strada**.

Indicazioni sulla **speleologia** sono arrivate da Manuela Merlo e Luigi Russo, mentre Carla Galeazzi, Carlo Germani e Adriano Morabito ci hanno aiutati con le cavità artificiali.

Per il **torrentismo** abbiamo ricevuto preziosi suggerimenti da Michele Angileri (www.micheleangileri.com), autore del libro "I canyon del Lazio". Informazioni sono arrivate anche da Francesco Berti.

Molto materiale sullo **sclapinismo** lo dobbiamo a Luca Mazzoleni, autore di bellissime guide sull'argomento. Per lo **scl di fondo** siamo grati a Giorgio Tognetti, consigliere FISI Lazio-Sardegna, e a Gina Zivi. Per l'**arrampicata** e l'**alpinismo** un grazie speciale va a Laura Rogora, a Pino Calandrella e a tutti gli autori delle foto.

Per il **volo a motore** abbiamo ricevuto molte indicazioni dal Generale Giuseppe D'Accolti e da Federico Ciacchella, rispettivamente presidente e addetto stampa dell'Aero Club d'Italia. Per il **volo a vela** siamo grati a Stefano Bianchetti, elicotterista e pilota dell'Aero Club Rieti.

Il capitolo su **kayak** è stato interamente redatto da Michela Bagatella.

Per la **vela**, abbiamo ricevuto da Michele Isman preziose informazioni sulle rotte tra i porti e le isole del Lazio. Gran parte delle immagini di questo capitolo si devono alla generosità della fotografa Martina Orsini (www.martinaorsiniphotographer.com).

Per le immagini di **windsurf** ringraziamo la fotografa Vanessa Gusmeroli (vanessagusmeroli@tiscali.it). Materiale per il capitolo sul **surf** ci è pervenuto da Genesio Ludovisi e Giuseppe Lupinacci. Per le utilissime indicazioni sul **kitesurf** siamo grati ad Angelo Travaglini di PKR Kitesurf (www.prokitesurfroma.com) e a Romano Raspini di Duotone Pro Shop Roma (www.duotoneproshoproma.it).

Sulle **immersioni**, molti suggerimenti ci sono pervenuti da Matteo Diana e belle fotografie da Fabrizio Antonioi, Lorenzo Moscia (www.lorenzomoscia.com), Maurizio Picchia (www.acquazzurra.it) Marco Sieni (www.marcosieni.it), che ringraziamo per la generosità.

Siamo grati, infine, al Presidente di Unioncamere Lazio e della Camera di Commercio di Roma, Lorenzo Tagliavanti, per l'idea di realizzare questa pubblicazione, e a Flavia d'Auria di Unioncamere Lazio per l'entusiasmo e la professionalità con cui ha coordinato il lavoro. Grazie anche ai rappresentanti delle Camere di Commercio del Lazio per le informazioni raccolte e gli incontri sui territori.

This work would not have been possible without the collaboration of many people who generously made their experience available to us. Let's try to thank them here and apologize to those we will inevitably forget.

For useful tips about hiking we are grateful to Mauro Orazi, head of AIGAE Lazio, and to Alessia Rabacchi.

On running we received many suggestions from Massimo Guidobaldi and Antonello Marrocco, and also from Marcello Romano, director of Caffarella Parkrun Rome. We are grateful to Stefania Colella and to the staff of the agency Fotoincorsa (www.fotoincorsa.com) for their kindness in granting the use of images. Some photographs have also been provided by Luca Bonanni di Foto4go (www.fotoforgo.com). Thanks also to Gianfranco Bartolini (www.gianfrancobartolini.com).

We received useful information about orienteering from Daniele Guardini, Margherita Kurschinski and Fabrizio Antonioi. A lot of useful material to write the golf chapter came from Claudia Coletta, head of the Federgolf press office, and from Claudia Moretti of the same office.

We thank Gino Pelosio and Paola Bovo (www.paolaegino.it) for their expertise in mountain-bike routes throughout the Lazio region. Useful information came from 13 Gradi Est (www.13gradlest.it). Many thanks also to the photographer Luigi Sestili (@6stili - www.luigisestili.com), to Livio Iacovella of Start Communication and to Paolo Imperatori of Pedalatum for the information and materials provided about cycling.

Useful tips on caving came from Manuela Merlo and Luigi Russo. Carla Galeazzi, Carlo Germani and Adriano Morabito helped us with artificial cavities.

On canyoning, we received valuable tips from Michele Angileri (www.micheleangileri.com), author of the book "I canyon del Lazio". Some information also came from Francesco Berti.

A lot of material about ski-mountaineering come from the beautiful guidebooks written by Luca Mazzoleni. For cross-country skiing we are grateful to Giorgio Tognetti, advisor of FISI Lazio-Sardinia, and to Gina Zivi. For climbing and mountaineering a special thanks goes to Laura Rogora, Pino Calandrella and all the authors of the photos.

We received many tips about powered flight from General Giuseppe D'Accolti and from Federico Ciacchella, president and press officer of the Aero Club d'Italia respectively. On gliding we are grateful to Stefano Bianchetti, helicopter pilot, member of the Aero Club Rieti.

The whole chapter about kayak was written by Michela Bagatella. On sailing, we received from Michele Isman valuable information

about the sailing routes between the ports and the islands of Lazio. Most of the images in this chapter are due to the kindness of the photographer Martina Orsini (www.martinaorsiniphotographer.com).

For the windsurfing images we thank the photographer Vanessa Gusmeroli (vanessagusmeroli@tiscali.it). Material for the surf chapter came from Genesio Ludovisi and Giuseppe Lupinacci. For the very useful information on kitesurfing, we are grateful to Angelo Travaglini of PKR Kitesurf (www.prokitesurfroma.com) and to Romano Raspini of Duotone Pro Shop Roma (www.duotoneproshoproma.it).

Many tips about diving came from Matteo Diana, and beautiful photographs from Fabrizio Antonioi, Lorenzo Moscia (www.lorenzomoscia.com), Maurizio Picchia (www.acquazzurra.it) and Marco Sieni (www.marcosieni.it). Thank you all for your kindness.

Finally, we are grateful to Lorenzo Tagliavanti, President of Unioncamere Lazio and Chamber of Commerce of Rome, for the idea of this publication, and to Flavia d'Auria of Unioncamere Lazio for the professionalism with which she supervised the work. Thanks also to the representatives of the Chambers of Commerce of Lazio for the information and for the local meetings they organised.

Acquazzurra: Maurizio Picchia: 226 b, 230 a, bs, 233 bs

Aero Club Rieti: 186 b, 187, 188 b, 189 a, bs, bd, **Stefano Bianchetti:** 186 a

Amici Velici Vigna di Valle: 209 ad

Archivio Federgolf: cover | bs, 14-15, 68 a, b, 69, 70, 71 bs, bd, 72 a, bs, bd, 73 as, ad, b, 74 a, bs, bd, 75 as, ad, b

Atletica Vicovaro: 61 bs

Michele Anglieri: 148 a, b, 149, 150 a, b, 151 a, bs, bd

Fabrizio Antonelli: cover | bd, 10-11, 226 a, 230 bd

Stefano Ardito: cover IV as, ac, ad, bs, bc, bd, 4-5 a, 8, 18 b, 19, 20-21, 25 a, bs, bd, 26 a, bs, bd, 27 as, ad, b, 28, 29 a, bs, 30 as, ad, b, 31 bs, bd, 32 a, b, 33, 34, 35 a, bs, bd, 36 as, ad, b, 37 a, bs, bd, 38 a, bs, bd, 39 as, ad, b, 48 ad, 49 a, 51, 52 b, 53 bd, 56 a, 58, 59 a, b, 61 bd, 62 bs, 63 b, 71 a, 77, 80 bs, 81 as, 82, 94 a, b, 95, 96, 97 a, bs, bd, 98 a, bs, bd, 99 as, ad, b, 100 a, bd, 101 a, bs, bd, 110 a, b, 111, 115 ad, 121 bd, 124-125, 126 a, 127, 128, 129 a, bs, 130 a, bs, bd, 131 ad, bs, 132 ad, b, 133 bs, bd, 134 a, b, 135, 137 ad, bs, 138 a, bs, 139 ad, bd, 152-153, 154 a, b, 155, 157 a, b, 158 a, bs, bd, 159 a, b, 160 a, b, 161, 162 a, b, 163 a, bs, bd, 165, 167 a, 168 bs, 169 as, ad, b, 170 b, 171, 172, 173 a, b, 174, a, b, 175 a, bs, bd, 176 as, ad, b, 177 a, bs, bd, 180 a, 182, 188 a, 189 bs, 210 as, ad

Michela Bagatella: 16-17, 197, 199 as, b, 200 a

Gianfranco Bartolini: 63 as

Tullio Berleghi: 123 bd,

Pino Calandrella: 136

Camera di Commercio di Frosinone: cover | ad, 76 b, 81 bs, bd, 119, 123 bs, 198

Gabriella Carlet: 67 a

Franco Catalano: 146 bd

Centro Sub Marlin Posta Fibreno: 233 bd

Centro Surf Bracciano: 214

Ciclisti Sorani: 102 a, 107 ad

Consorzio Grotte di Pastena e Collepardo: 144 bd, 145 as

Fausto Conti: 66 b

Luca Corazza: 201 bs

CRS Egeria: Carlo Germani: 147 b

Emiliano Cupellaro: 137 a

Valerio De Cecco: 181

Fabrizio De Luca: 196 a, 200 bs

Pina di Santo: 196 b

Fidal: 48 b

Foto4go: Antonio Allegritti: 62 a, **Luca Bonanni:** 46 bs, bd, 47 ad, 57, 60 b

Fotolincorsa: Stefania Colella: 6 b, 42 b, 43, 44, 47 as, b, 48 as, 49 bs, 50 b, 53 bs, 54, 55 as, ad, **Carmela Corbo:** 61 a, **Roberto Dalmazi:** 42 a, 46 a, 62 bd, **Gianni Marchese:** 49 bd

Paolo Forconi: 146 a

Daniele Frigida: 60 as

Alberto Grala: 129 bd

Gran Fondo La Garibaldina: 106 bs

GRM Foto: 102 b, 108 ad, as, b, 109 a, bs, bd

Grotte di Val de' Varrì: 147 as

Daniele Guardini: 64 b, 65, 66 a

Vanessa Gusmeroli: 212 a, 213, 215 a, bs, bd

H4F Sport: Iztel Cosentino: 104-105, 106 a

Pasquale Iannetti: 132 as

Marco Iezzi: 201 as

Michele Isman: 210 b, 211 a, bs, bd

ItinerAria: 120 b

Cristiano Iurisci: 139 bs

Lega Navale Pomezia: 209 as

Alessandro Luciano: 143 bd, 145 b

Giuseppe Lupinacci: 216 a, 219 ad

Mallbu Surf School: 216 b

Bruno Massimel: 131 bd

Luca Mazzoleni: 12-13, 164 a, b, 166, 167 bs, bd, 168 a, bd

Maurizio Monteleone: 144 a

Lorenzo Moscia: 233 a

Sergio Napoleoni: 200 bd

Martina Orsini: 6-7 a, 202 a, b, 203, 204-205, 206-207, 208 a, bs, bd, 209 b, 212 b

Gino Peloso: 112 s, d, 113 a, bs, bd, 114 a, bd, 115 as, b, 116 as, ad, b, 117 a, bs, bd

PKR Kitesurf: Angelo Travagnini: 4 b, 220 a, b, 221, 222, 223 a, bs, bd, 224, 225 as, ad, b

Pro Bike Riding Team: 103, 107 as

Prodelta: 190 a, 192 b

Luca Riccardi: 147 ad

Valentino Romano: 199 ad

Lucia Rossi: 138 bd

Natalino Russo: cover I as, 18 a, 22-23, 29 bd, 31 a, 40-41, 50 a, 52 a, 53 a, 55 b, 76 a, 92-93, 100 bs, 114 bs, 118 a, b, 120 a, 121 a, bs, 122, 123 a, 133 a, 140 a, b, 141, 142, 143 a, bs, 145 ad, 146 bs, 170 a, 178-179, 193 a, 194-195, 234-235

Maria Novella Sbaraglia: 67 bs

ASD Romano Scotti: 106 bd

Maddalena Sebellin: 67 bd

Luigi Settill: 107 b

Marco Sieni: 227, 228-229, 231, 232 as, ad, b

Sotterranei di Roma: 144 bs

Surfbeatsschool Anzio: 219 b, **Maurizio Amicucci:** 219 as

Nino Vasta: 201 ad

Vivere l'Aniene: 126 b

Stefano Zarfati: 64 a

a = alto | above
b = basso | below
c = centro | center
s = sinistra | left
d = destra | right

Altre Immagini sono direttamente riferite agli eventi, società o associazioni citati nel testo.

Other images refer to the events, associations or sports clubs mentioned in the text.