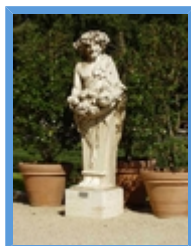


Legenda dei punti riportati sulla mappa

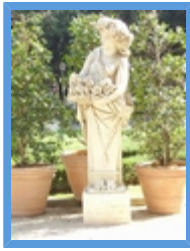
A | Villa Borghese



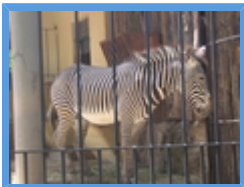
Quello di **Villa Borghese** è il **parco cittadino** più famoso di **Roma**.

Progettato all'inizio del Seicento, è diviso in numerose zone di particolare interesse come il Giardino boschereccio, il **Parco dei Daini**, il **Giardino del Casino Nobile**, il **Giardino del Lago** ed il **Galoppatoio**.

Il parco ospita al suo interno anche il famoso **Bioparco** di Roma e la splendida **Galleria Borghese**.



B | Bioparco



Altro non è che l'ex **zoo** di Roma, con il suo ingresso monumentale che si trova nel cuore di **Villa Borghese**.

Il suo nuovo appellativo deriva dalla recente ristrutturazione che ha subito per garantire un maggiore benessere agli animali, più di **1.000 specie di animali diversi**, e per contribuire alla conservazione delle specie a rischio.



Il costo dell'**ingresso** è di € 10, la visita dura almeno 4 ore, ma i prati sono molti ed abbondanti anche per rilassarsi e godersi la natura.

C | I Porchettoni

Via del pigneto 68

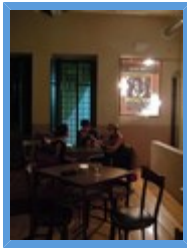


I Porchettoni è una tradizionale osteria che si trova al n. 68 di via del Pigneto; propone come specialità la porchetta delle fraschette dei Castelli Romani. Viene servita con pane casareccio e vino rosso della casa. Per passare una serata in allegria con una cucina semplice, di poche pretese ma gustosa!

C | Cineclub Kino

Via Perugia 34

Il **Cineclub Kino** raccoglie l'eredità del cinema Grauco, chiuso a giugno 2010, e propone una programmazione che dà particolare rilievo alla realtà cinematografica **contemporanea** senza dimenticare la tradizione.

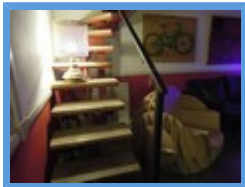


D | Circolo Arci Fanfulla

Via Fanfulla da Lodi 101



Il **circolo ARCI Fanfulla**, sito nell'omonima via al n.101, rappresenta da anni un punto di riferimento per gli appassionati di musica indipendente e per le sue attività culturali. Oltre a organizzare concerti con **artisti emergenti** e a offrire importanti servizi per i suoi soci, si distingue per l'atmosfera rilassata e informale. Il **Biliardino** che campeggia all'ingresso è il simbolo della sua filosofia.



E | Stadio Olimpico

Via dei Gladiatori, 2



Nel cuore del complesso sportivo del **Foro Italico**, edificato nel 1928 sotto la dittatura fascista, sorge lo **Stadio Olimpico**, uno degli stadi più importanti d'Europa.

Attualmente lo Stadio Olimpico di Roma ospita le partite casalinghe della **A.S.Roma** e della **S.S. Lazio**, che militano nella **Serie A** del campionato di calcio italiano, e la sua capienza è di circa 72.700 posti.

In occasione delle **Olimpiadi del 1960**, che in quell'anno si svolsero a Roma, lo stadio fu interessato da lavori di completamento e ospitò le cerimonie di apertura e di chiusura della manifestazione, nonché le gare di atletica.

Durante i **Mondiali di Calcio del 1990** che si svolsero in Italia, l'Olimpico fu la prestigiosa

sede della finale, che vide la Germania Ovest vincere sull'Argentina. Anche in quell'occasione lo stadio subì pesanti restauri e un **ampliamento**, che ne portò la capacità ad oltre 80.000 posti.

Nel 2009 lo Stadio Olimpico ospiterà la finale della **Champions League** e per questo sono in corso lavori di ammodernamento e messa in sicurezza.

Nella **Classificazione Stadi Uefa** (che valuta le capacità degli stadi europei ad ospitare grandi **eventi calcistici**, che va da 1 a 5 stelle) lo stadio Olimpico di Roma ha 5 stelle, che gli permettono di ospitare le finali dei maggiori eventi calcistici d'Europa.

Lo Stadio Olimpico di Roma è anche sede di numerosi **concerti** dei maggiori artisti italiani ed internazionali.

F | San Lorenzo

Il quartiere di **San Lorenzo**, per la sua vicinanza all'Università la Sapienza, è una zona frequentata moltissimo dagli studenti, e per questo pieno di pub, birrerie, ristoranti e locali.

Nonostante fosse uno dei quartieri più bombardati durante la **Seconda Guerra Mondiale**, attualmente è una dei rioni di punta per quanto riguarda la vita notturna.

Tra le pizzerie da segnalare, l'**Economica** (via Tiburtina 44), il **Podista** (via Tiburtina 244) e il **Maratoneta** (via dei Volsci 99), che propongono menu stampati sulle tovaglie di carta e un'atmosfera pienamente popolare. Alle pareti sono appesi ritagli di vecchi quotidiani, e non è raro che il conto venga scritto sulla tovaglia, e poi strappato.

Tra i pub ci sono il **Rive Gauche** (via dei Sabelli 43), il **Lancelot**, che ha anche giochi da tavola (via dei Volsci 77), o il **Dahlu** (via degli Equi 38), il cui menu comprende anche the e tisane. Altro locale cult è l'**Halloween** (p.le Tiburtino 31), arredato con pipistrelli e zucche, e dedicato alla musica rock.

Il **Circolo Vizioso**, chiamato anche **Sotto Casa di Andrea**, (via dei Reti 25) è un discopub su due piani: al piano terra si balla, mentre al secondo piano si può cenare o giocare a giochi da tavola. Per chi volesse ascoltare della buona musica, c'è il **Coetus** (via dei Volsci 126) o il **360 Gradi**, che propongono un repertorio in gran parte dedicato alla musica rock.

Per finire la serata è consigliata una **crepes alla nutella** alla creperia in via dei Volsci, aperta fino a tarda notte e punto di riferimento per tutti coloro che si concedono uno spuntino prima di andare a dormire.

G | Mom Art

Viale 21 Aprile 19

Il **Mom Art** è sicuramente uno tra i locali più "in" di Roma, il posto ideale soprattutto per fare l'aperitivo, da quando questa **moda milanese** è sbarcata nella capitale.

L'aperitivo del Mom Art è **tra i più famosi di Roma**, soprattutto per la ricchezza e la varietà del buffet. C'è di tutto: dalla **piazza**, cotta nel forno a legna, a vari tipi di pasta, dalle insalate, di riso, cereali o verdure, a piatti unici come la **caprese** (pomodoro e mozzarella), senza tralasciare le più "classiche" torte rustiche. Una cena completa a un prezzo ridotto, visto che l'aperitivo **costa 10 euro** e comprende una consumazione e la possibilità di servirsi liberamente al buffet.

Ma il **Mom Art** non è solo aperitivo. Dopo le 21/21.30, alla chiusura del buffet, potrete ancora gustare gli ottimi piatti preparati dallo chef: il ristorante, infatti, resta aperto **fino alle 2** (i prezzi però sono più alti). E per concludere una cena, o iniziare una lunga serata, **ottimi cocktail**, tra i più buoni della capitale.

H | Parco del Pincio

Pincio

Il **parco del Pincio** a Roma è una **zona verde** progettata e realizzata all'inizio dell'**Ottocento** dove prima c'erano alcune antiche **ville aristocratiche**.

Nel parco ci sono oltre **200 busti** di grandi personaggi della **storia** e dell'**arte italiana**.

Come arrivare: con la metropolitana, fermata Flaminio-Spagna, con i bus delle linee 90, 95, 119, 926.

H | Il Pincio

Il **Pincio**, uno dei luoghi di ritrovo più famosi di tutta **Roma**, domina dall'alto **Piazza del Popolo** offrendo nella sua piazza principale, **Piazza Napoleone I**, un suggestivo panorama del centro storico della città. (Per un miglior colpo d'occhio entrate nei giardini dalla parte di Villa Borghese).

Il **colle del Pincio** è situato a Nord del **Quirinale** ed ingloba al suo interno la grande **Villa Borghese**, con tutti i suoi giardini. Il modo più semplice per arrivare alla **Terrazza del Pincio** è quello di giungere a Piazza del Popolo scendendo alla fermata metro A **Flaminio** a 50 metri dalla piazza e poi affrontare la rampa che porta alla terrazza. Altrimenti si può scendere alla fermata metro **Piazza di Spagna** e una volta salita la scalinata di **Trinità dei Monti**, lasciarsi la chiesa sulla destra e proseguire per circa un km fino a sfociare a Piazza Napoleone I.

Al tempo dell'antica Roma, sulla collina del Pincio vi erano dei giardini stupendi; quelli attuali furono disegnati agli inizi de XIX secolo da Giuseppe Valadier (che ridisegnò anche Piazza Del Popolo). Gli ampi viali fiancheggiati da pini domestici, palme e querce sempreverdi divennero presto un posto alla moda per passeggiare. Anche importanti personalità del Novecento, come Gandhi e Mussolini frequentarono la Casina Valadier, un esclusivo caffè-ristorante con giardino. Nei **Giardini del Pincio** la domenica mattina dalla fine di aprile alla metà di luglio, si possono ascoltare concerti bandistici (inizio solitamente è alle 10:30).

I | Bar del Fico

Piazza del Fico, 26

Il **Bar del Fico** è un cocktail bar molto frequentato nella capitale che si trova in pieno centro, proprio dietro **Piazza Navona**.

Si apre anche ad incontri d'arte ed **esposizioni temporanee** ma lavora soprattutto con gli aperitivi e il post-cena.

Il locale è quasi tutto all'**aperto** ma è aperto anche d'inverno sfruttando il calore prodotto dai "**funghi**" a gas.

Come arrivare: con la metropolitana, linea A, fermata Piazza di Spagna.

J | Caffè Sant'Eustachio

Il **Caffè Sant'Eustachio**, fondato nel 192, mantiene intatta la tradizione dell'antica torrefazione a legna che tosta il caffè crudo, l'apparecchio è ad oggi ancora in funzione all'interno del locale dove si produce la ricetta di una miscela segreta e buonissima, diventata molto famosa.

Il caffè si trova in Piazza sant'Eustachio 82 a Roma di fronte al Senato della Repubblica nelle immediate vicinanze del **Pantheon**, della **Chiesa di San Luigi dei Francesi** e di **Piazza Navona** accanto alla **Basilica di Sant' Eustachio**.

Il Caffè è sempre aperto tranne il 25 dicembre e il 15 agosto con orario:

8:30 /01 dalla domenica al giovedì.

8:30 / 01:30 il venerdì

8:30/02 il sabato.

Il caffè viene servito già zuccherato, pertanto se si gradisce gustarlo amaro bisogna farlo presente al momento dell'ordinazione.

E' un caffè denso con una spessa crema e viene definito all'unanimità il miglior caffè di Roma. I locali conservano ancora la pavimentazione a mosaico e gli arredi originali, è molto piccolo e sempre affollato.

All' interno del locale è possibile acquistare diverse di caffè e dolci di vario tipo, oggettistica con il logo del bar.

K | Locanda Atlantide

Via dei Lucani, 22B

La **Locanda Atlantide di Roma** è un importante locale della capitale.

Nei suoi **400 mq** ospita anche un palco per gli **eventi live** e per tutto quello che di artistico si può fare in un locale alternativo come questo:

teatro, serate danzanti, **mostre**, cinema ecc.

Come arrivare: in auto vi si arriva molto facilmente dato che il locale si trova in fondo alla Via Prenestina all'uscita della Circonvallazione Tiburtina (Tangenziale Est); con la metropolitana si deve prendere la linea A, fermata Porta Maggiore.

L | Orto Botanico

Largo Cristina di Svezia, 24

L'**orto botanico di Roma** si trova alla sommità del **Gianicolo** e attualmente è gestito dall'Università della Sapienza.

L'orto è grande circa 12 ettari e al suo interno si possono trovare qualcosa come **3000 specie** differenti di piante.

Indirizzo: Largo Cristina di Svezia, 24 00165 Roma. Tel. 06 49917140.

Come arrivare: con la metropolitana, fermata S. Pietro a circa 1 km a piedi.

M | Colle Oppio

Parco di Traiano

Sorge su un **verde colle** che digrada dolcemente fino al **Colosseo**, una delle più antiche e ricche **aree archeologiche** di Roma.

Il **Colle Oppio** è un parco, costituito come tale negli anni Trenta, che ha il privilegio di ospitare i **resti** della grandiosa **Domus Aurea di Nerone** e delle **Terme di Traiano e di Tito**.

Come arrivare: il parco si trova nel rione Monti, a due passi dal Colosseo.

N | Villa Torlonia

Un piccolo gioiellino verde nel cuore del traffico di **Roma**, sulla Nomentana.

Un rifugio per la pausa pranzo ma anche una meta domenicale che offre spunti di relax e di indagine storico-culturale. Per la sua posizione, è facilmente raggiungibile dalla **stazione Termini** (autobus 36 o 90).

Recentemente sono stati ultimati i lavori di restaurazione della storica dimora dei **Torlonia**, poi residenza di Benito Mussolini dal 1925 al 1943.

Se tutto questo è certamente interessante per il suo **valore storico e culturale**, non bisogna però tralasciare la grazia del **Casino delle civette** (quasi fiabesca), fantasioso edificio in stile liberty che custodisce colorate vetrate che ritraggono l'uccello che dà il nome alla casa.

O | L'Olimpico

Principale e più capiente impianto sportivo della capitale, lo **Stadio Olimpico** sorge all'interno del più ampio complesso sportivo del **Foro Italico**. Gestito da parte del **CONI** la struttura dell'Olimpico è destinata principalmente al calcio, **As Roma** e **S.S. Lazio** svolgono qui le loro partite casalinghe, e all'atletica leggera con l'annuale svolgimento del meeting **Golden Gala**. Occasionalmente si svolgono al suo interno anche **concerti** di musica leggera e altri eventi di intrattenimento.

Durante l'arco della sua vita lo Stadio Olimpico di Roma ha subito tre **importanti ristrutturazioni** e una riforma sostanziale della sua struttura originaria. I primi lavori di costruzione iniziarono nel 1928 e, quello che allora fu chiamato **Stadio dei Cipressi**, vide la sua progettazione e realizzazione nell'ambito del più vasto progetto della Città dello Sport; conosciuta, durante il Ventennio, come **Foro Mussolini**. Al principio l'architetto Enrico del Debbio e l'ingegner Angelo Frisa non prevederono la realizzazione di quelle opere murarie che furono successivamente realizzate nel 1933 al fine di aumentarne la capienza, da 35.000 spettatori a 55.000. Lo scoppio del secondo conflitto bellico mondiale interruppe, poi, una ulteriore ampliamento dell'impianto sportivo capitolino.

Nel 1950 il progetto di ristrutturazione e ampliamento fu ripreso dall'Ingegnere Carlo Roccatelli e dall'Architetto Cesare Valle. Inizialmente si era pensato di realizzare una **struttura più grande** e complessa di quella che verrà effettivamente realizzata nel 1951. Il nuovo impianto è capace di ospitare 100.000 spettatori. Da questa sua caratteristica verrà battezzato come **Stadio dei Centomila**. L'impianto sarà destinato allo svolgimento della **XVII Olimpiade** che si terrà nel 1960. In occasione di quell'evento la struttura sportiva cambierà nome e struttura. L'Olimpico verrà la riduzione dei posti a 65.000 e ospiterà le gare di atletica leggera nonché le cerimonie di apertura e chiusura dell'**Olimpiade**.

In vista dei **Mondiali di calcio del 1990** lo stadio subisce una nuova e più ampia ristrutturazione. Da 1987 al 1990 il progetto subì numerose modifiche che finirono con la demolizione della vecchia struttura e la sua ricostruzione in cemento armato, eccezione fatta per la **Tribuna Tevere**. Le curve furono avvicinate di 9 metri al terreno di gioco mentre tutti i settori dello stadio furono coperti e si installarono due maxi schermi. La capienza venne portata ad 85.000 posti a sedere.

Nel 2007 per rendere conforme l'impianto alle **norme dell'UEFA** fu avviato un vasto piano di **ammodernamento** della struttura sportiva. I lavori, terminati nel 2008, hanno contemplato la messa a **norma degli impianti**, con miglioramenti per la sicurezza, l'adeguamento di spogliatoi e sala stampa, la sostituzione completa di tutti i seggiolini e la parziale rimozione delle **barriere di plexiglas** tra i vari settori dello stadio. I posti sono stati ridotti a circa 72.000 spettatori. Inoltre l'aumento dei punti di ristoro e il miglioramento dei **servizi igienici** hanno permesso l'ingresso dello Stadio Olimpico nella elite degli stadi europei.

P | Gelateria Fassi

Via Principe Eugenio, 67

La **gelateria Fassi** di Roma è considerata come la più antica e grande gelateria d'Italia (**700 mq** di superficie).

L'azienda è stata aperta alla fine dell'**Ottocento** e ha visto quattro generazioni di gelatieri susseguirsi a creare una delle **delizie** più ricercate di Roma.

Come arrivare: con la metropolitana, linea A, fermata Vittorio Emanuele.

Q | Teatro Sistina

Via Sistina, 129

Il **Teatro Sistina** a Roma è uno dei teatri più famosi d'Italia, la sua programmazione è prevalentemente incentrata sulla **commedia musicale** (con celeberrimi creatori come **Garinei** e **Giovannini**).

Il teatro è stato inaugurato nel **1949** e attualmente dispone di **1.600 posti**.

Come arrivare: il modo più semplice è usare la metropolitana, linea A, fermate Barberini o Piazza di Spagna (dove arrivano anche numerosi bus cittadini).

R | Goa

Via Libetta, 13

Il **Goa** di Roma è una delle **discoteche** più famose della capitale, propone prevalentemente **musica house e commerciale** ed ha un pubblico molto variegato (anche di vip) seppur con prevalenza di frequentatori nella fascia di età **22-30 anni**.

Come arrivare: oltre all'automobile (seguendo per Università Roma Tre/Via Ostiense) vi si accede comodamente con la metropolitana, linea B, fermata Garbatella.

S | Alexanderplatz

L'**Alexanderplatz** di **Roma** è uno dei più celebri (nonché antichi, visti i suoi 25 anni di storia) **club** della capitale dove si può bere all'**american bar** e ascoltare dell'ottima **musica jazz** con concerti di star nazionali ed internazionali.

Come arrivare: con la metropolitana, linea A, fermata Ottaviano o Cipro-Musei Vaticani.