

lonely planet

EXPLORA

ROMA

ESCÁPATE DE LA RUTINA



lonely planet

ROMA

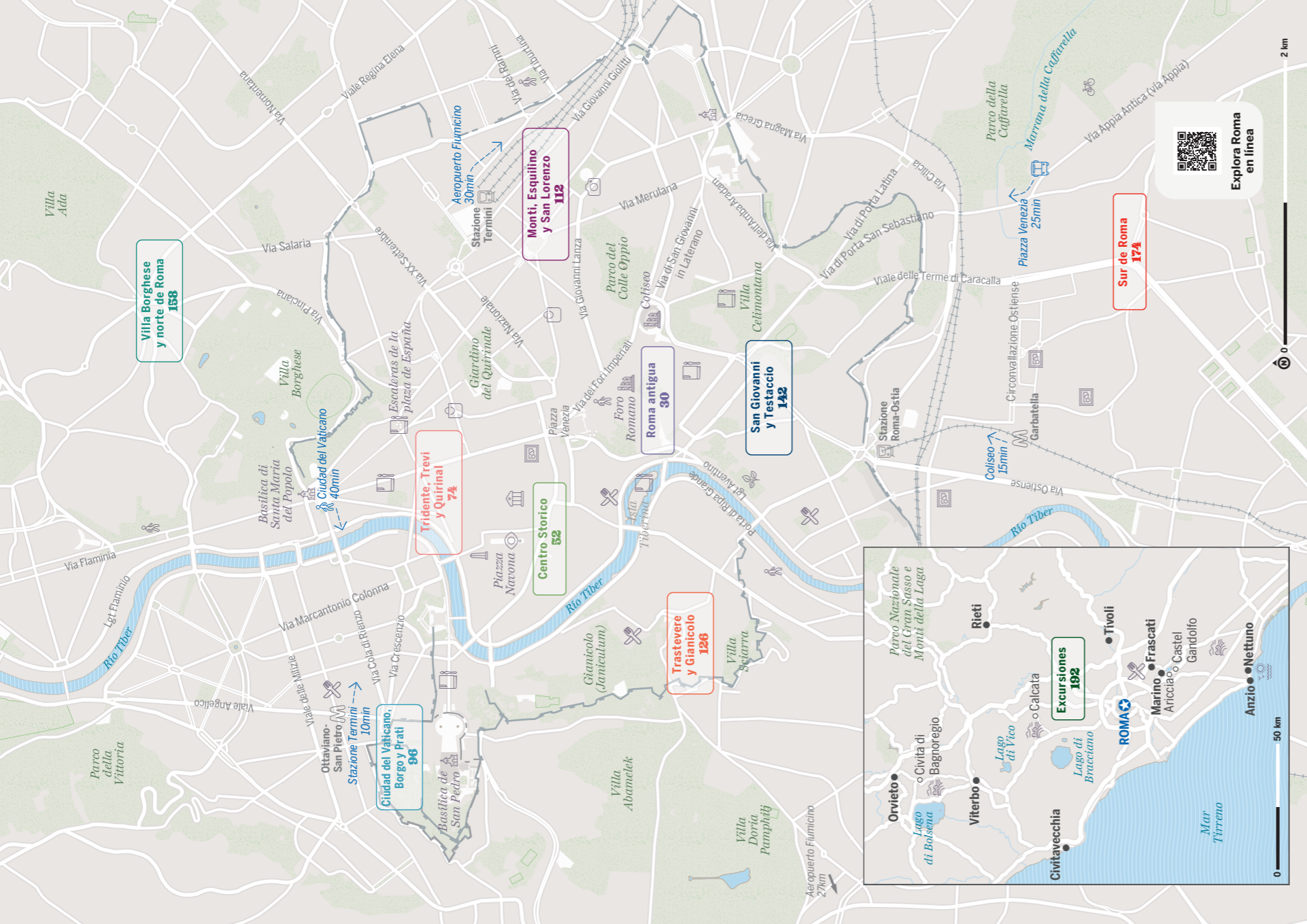


El viajero puede descubrir secciones recién abiertas de los monumentos arqueológicos más famosos de Roma, explorar mercados para conocer el carácter multicultural de la ciudad, entrar en palacios barrocos y en majestuosas iglesias para admirar la obra de artistas legendarios, quedarse de piedra ante las obras maestras del Vaticano, disfrutar de una porción de *pizza* mientras descubre nuevos barrios de moda y saltar de *piazza* en *piazza* admirando las monumentales fuentes de la ciudad.

Así es Roma.

Elisa Colarossi, Angela Corrias,
Angelo Zinna

EL PRÓXIMO VIAJE SIEMPRE ES EL MEJOR.
PASA LA PÁGINA Y EMPIEZA A PLANEARLO →



Sumario

Las mejores experiencias 04
 Viaja según la época 16
 Mi día perfecto en Roma.....24
 7 consejos sobre Roma.....26
 Libros, música, cine y webs28

Roma antigua 30
 Ópera en las termas34
 La residencia olvidada de Nerón.....36
 Bajo la arena.....38
 Arte público a través de los siglos..... 40
 Caminar por la Via Sacra.....42
 Los orígenes de Roma .. 44

Centro Storico 52
 Contemplando el Panteón.....56
 Las ilusiones del Palazzo Spada58
 Rituales de la isla Tiberina 60
 Ensueños de Caravaggio 62
 La reveladora Piazza Navona..... 64
 Saboreando el gueto 66

Tridente, Trevi y Quirinal 74
 Tesoros ocultos.....78
 Palazzo Barberini..... 80

Más allá de la escalinata.....82
 El folclore de la Fontana de Trevi 84
 Calles comerciales de Roma 88
 Explorar Piazza del Popolo..... 90

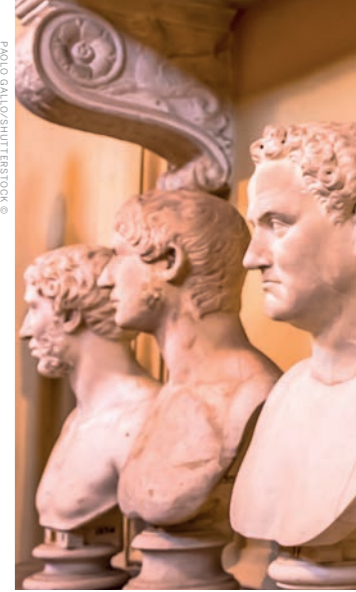
Ciudad del Vaticano, Borgo y Prati 96
 Los Museos Vaticanos al descubierto100
 Vandas vaticanas 102
 Bajo la plaza de San Pedro104
 La Roma de los papas108

Monti, Esquilino y San Lorenzo 112
 El cosmopolita Mercado Esquilino116
 San Lorenzo no para.....118
 Ambiente *vintage* en Monti.....120
 Mirando por un objetivo.....122

El Trastevere y Gianicolo 126
 A la caza del tesoro130
 Deliciosos sabores callejeros132
 Esplendor botánico.....134
 En la cima de Roma136

San Giovanni y Testaccio 142
 Descubrir Celio y sus secretos146
 Las iglesias de San Giovanni148
 El romántico Aventino.. 150
 Comida tradicional en Testaccio.....154

Villa Borghese y norte de Roma 158
 Remando en Villa Borghese162
 Paseo por el parque de Villa Torlonia166
 Bajar a las catacumbas 168



PAOLO GALLO/SHUTTERSTOCK ©



Arriba: bustos de mármol, Museos Vaticanos (p.100).

El espléndido
Flaminio170

Sur de Roma 174

Auge artístico
en Tor Maricano.....178
Arte urbano
en Ostiense.....182
En bici por la
Appia Antica.....184
Encantos
de Garbatella.....186

Excursiones 192

Chapuzón y comida
en Nettuno.....196
Relax junto al lago
en Castel Gandolfo198

El sabor de
las *fraschette*.....200
Ruta de los
cinco pueblos.....202

Datos prácticos 204

Cómo llegar206
Cómo desplazarse208
Viajar seguro210
Dinero211
Turismo responsable212
Alojamiento214
Información esencial216
Idioma.....218

GUÍAS VISUALES

Animales de Roma
(reales e imaginarios)..... 70
Arte y arquitectura
de San Pedro106
No hay que irse
de Roma sin.....138
Estatuas y fuentes
de Villa Borghese164

EN PROFUNDIDAD

Símbolos amargos..... 48
Acueductos del
Imperio romano 86
Vida en la *piazza*.....152
Los gatos de Roma 180



¿APETECE 'PIZZA'?

No hace falta ir muy lejos para conseguir una porción: en Roma hay más de 15 500 pizzerías.

La provincia de Roma es la que aglutina más pizzerías en todo el país.

HISTORIAS DE COMIDA CALLEJERA

Es un hecho. Aquí, la ingesta de carbohidratos se dispara: la oferta gastronómica de Roma tiente, literalmente, en cada esquina. En Italia comer es sentarse y disfrutar con calma

de un buen plato, pero los restaurantes quedan demasiado lejos como para resistirse a una porción de *pizza rossa* (con salsa de tomate), un *supplì* (bola de *risotto*) o un helado sobre la marcha.

→ 'CACIO E PEPE'

El queso *pecorino romano* y la pimienta recién molida se mezclan con espaguetis al dente o con *tonnarelli* (pasta al huevo más gruesa que los espaguetis) en el *cacio e pepe*, el sencillo y delicioso plato típico de Roma.

► Se puede probar en la *trattoria Felice, Testaccio* (p. 155).



Pág. anterior izda.: porciones de pizza. **Dcha.:** *cacio e pepe*.
Abajo: *Aperol spritz*.

DELICIAS JUDÍAS

Roma ha tenido habitantes judíos desde el s. II a.C., y la comunidad ha desarrollado una cocina única. Hay que probar las alcachofas *alla giudia*, el falafel y la carne *kosher*.



Las mejores experiencias culinarias

► Una porción (o dos) de *pizza rossa* en *Panificio Passi*, en *Testaccio*. (p. 155)

► Hincarle el diente a una *torta ricotta e visciole* en la pastelería *kosher* *Boccione*. (p. 69)

► Probar recetas clásicas como el *pollo alla cacciatora* en *Trapizzino*, en el *Trastevere*. (p. 133)

► Picar unos *suppli* en *Supplizio*, en el *Centro Storico*. (p. 73)

► Degustar un helado junto al Vaticano, en *Neve di Latte*. (p. 103)



↑ ¿QUÉ TAL UN APERITIVO?

Lo suyo es llenar el hueco previo a la cena italiana con un vino de *Castelli Romani* o un *spritz*, y quesos y embutidos de la zona.

► Para un aperitivo son ideales el *Trastevere* o algún local de *Prati* (p. 103).

→ Visitar la Domus Aurea

Una manera de escapar del calor es entrar en la antigua residencia del emperador Nerón, donde la temperatura ronda los 10°C todo el año.

📍 Roma antigua, p. 36



Festival Lungo il Tevere

Tiene lugar entre junio y agosto en la orilla oeste del Tíber, con mercados artesanales, espectáculos y música en vivo.

▶ lungoiltevereroma.it

'Jazz' en vivo en Villa Celimontana

Este festival ofrece una rica programación de jazz entre junio y septiembre.

📍 San Giovanni, p. 147

▶ villagecelimontana.it

→ El Coliseo de noche

En julio empiezan las visitas guiadas "La Luna sobre el Coliseo", que siguen un recorrido iluminado.

📍 Roma antigua, p. 39

▶ parcocolosseo.it



JUNIO

Máxima media diaria: 27°C
Horas de sol: 12'7

JULIO

Roma en VERANO



¿'Gelato', 'granita' o 'grattachecca'?

Al margen del *gelato* ("helado"), se puede probar la *granita al caffè* ("granizado de café") en Tazza d'Oro, y la *grattachecca* ("granizado de fruta") en el quiosco de Sora Mirella.

♥ Trastevere, p. 141



Nadar en Nettuno

Es posible darse un chapuzón en el Tirreno haciendo una excursión a la playa de Nettuno, a 1 h en tren.

♥ Nettuno, p. 196

Ópera en las termas de Caracalla

En Roma, la temporada operística estival se celebra entre las hechizantes ruinas de las termas de Caracalla. Más vale reservar con mucha antelación.

♥ Roma antigua, p. 34

▶ operaroma.it



Máxima media diaria: 30°C
Horas de sol: 12'7

AGOSTO



Máxima media diaria: 31°C
Horas de sol: 11'8

Isola del Cinema

La isla Tiberina es el precioso entorno de este festival de cine al aire libre.

♥ Centro Storico, p. 61

▶ isoladelcinema.com



Qué llevar

Sandalias, pantalones cortos y protector solar, más un fular ligero para cubrirse los hombros al entrar en las iglesias.



Consulta el mejor momento para viajar a Roma

ROMA ANTIGUA

ARQUEOLOGÍA | HISTORIA ANTIGUA | RUINAS





- ▶ **Plan de viaje** (p. 32)
- ▶ **Ópera en las termas** (p. 34)
- ▶ **La residencia olvidada de Nerón** (p. 36)
- ▶ **Bajo la arena** (p. 38)
- ▶ **El arte público a través de los siglos** (p. 40)
- ▶ **Caminar por la Via Sacra** (p. 42)
- ▶ **Los orígenes de Roma** (p. 44)
- ▶ **Símbolos amargos** (p. 48)
- ▶ **Sugerencias** (p. 50)

ROMA ANTIGUA

Plan de viaje

IMPRESCINDIBLES Y JOYAS OCULTAS

Aunque se hayan visto mil veces en fotos, acercarse a los monumentales restos del epicentro de la antigua Roma es siempre obligado. Desde las zonas subterráneas del Coliseo recién abiertas hasta los restos del Foro, explorar la estratificada historia de la urbe siempre depara sorpresas.


Información


Lo mejor Ruinas y arquitectura histórica.


Cómo llegar Metro a las estaciones de Colosseo o Circo Massimo, o autobús a Piazza Venezia.

Cómo desplazarse A pie.

Consejo La zona siempre está abarrotada, pero de noche suele estar más tranquila.


Subir al **Capitolio** (p. 40), una de las siete colinas sobre las que se fundó Roma; aquí están los Museos Capitolinos.
 5 min a pie desde Piazza Venezia

Descubrir los orígenes de la ciudad en el **monte Palatino** (p. 44), donde nació Roma.
 2 min a pie desde el Coliseo


Jugarse la mano en la **Bocca della Verità** (p. 50), junto a los restos del mercado de ganado de la antigua Roma.
 10 min a pie desde la estación de metro de Circo Massimo



Pasear por el **Foro** (p. 42), el corazón de la antigua Roma.

 1 min a pie desde el Coliseo

Visitar la lujosa residencia de Nerón, la **Domus Aurea** (p. 36), oculta bajo las termas de Trajano en los jardines del monte Oppio.

 7 min a pie desde el Coliseo



Admirar el **Coliseo** (p. 38), el monumento más icónico de Italia, con una sección recién abierta.

 Colosseo

Hacer un picnic en el **Circo Massimo** (p. 50), usado para carreras de caballos y espectáculos públicos desde el s. II a.C.

 Circo Massimo

Ver una ópera entre las ruinas de las **termas de Caracalla** (p. 34), las antiguas más imponentes de la ciudad.

 10 min a pie desde la estación de metro de Circo Massimo



01 Ópera en las TERMAS



MÚSICA | TEATRO | ARTE

El Teatro de la Ópera de Roma ofreció su programación estival en el pintoresco escenario de las termas de Caracalla entre 1937 y 2019. En el 2020 y el 2021 lo hizo en el Circo Massimo para cumplir la normativa por la COVID-19, pero ahora vuelve a su ubicación originaria con una rica programación. Es uno de los mayores eventos veraniegos de Roma.

ROMA ANTIGUA EXPERIENCIAS



GIORDA MARRAS/SHUTTERSTOCK

Información

Cómo llegar Los autobuses 118, 760 y 628 llevan a las termas de Caracalla, a 5 min a pie de la estación de metro de Circo Massimo.

Entradas Se pueden conseguir *online* en

TicketOne, o en la taquilla de Piazza Beniamino Gigli 1. Cuestan 25-110 €. Para espectáculos señalados se agotan rápido.

Programación Disponible en operaroma.it. Hay espectáculos todo julio y parte de agosto.



MAURO REPOSSINI/GETTY IMAGES



Izda.: termas de Caracalla. Pág. anterior arriba: actuación de Max Gazzè en las termas de Caracalla. Pág. anterior abajo: teatro Costanzi.

Termas El escenario de la ópera estival romana, uno de los complejos de termas más importantes de la Antigüedad (construido entre 212 y 216 por orden del emperador Caracalla y con cabida para entre 6000 y 8000 personas), vive a la sombra de atracciones cercanas como el Coliseo y el Foro a pesar de conservar las imponentes estructuras de sus muros. Sea uno aficionado o no a la ópera, vale la pena la visita.

Grandes nombres La ópera estival romana lleva 80 años atrayendo a públicos de todo el mundo, que vienen a sumergirse en las majestuosas ruinas y el evocador espectáculo de luces que sirven de fondo a obras maestras como *El barbero de Sevilla* y *Notre Dame de París*. La edición del 2022 contó con la superestrella internacional de la danza Roberto Bolle.

Otras estaciones El Teatro de la Ópera de Roma ofrece espectáculos todo el año en el elegante teatro Costanzi (Piazza Beniamino Gigli), no lejos de la estación de Termini, y en el Nacional (Via del Viminale 51). Generan gran expectativa los grandes clásicos, como, los montajes realizados en el 2022 de *Luisa Miller*, de Giuseppe Verdi, o *Turandot*, de Giacomo Puccini, cuya escenografía corrió a cargo del artista chino Ai Weiwei.

La primera temporada en las termas



La primera temporada operística en las termas de Caracalla fue anunciada por el gobernador Piero Colonna en 1937 como parte de un proyecto de la época fascista para acercar el teatro a las masas. El 1 de agosto inauguró el evento, ante 7000 personas, la *Lucia de Lammermoor*, de Donizetti. Esta ópera al aire libre empezó en el dosmilésimo aniversario del nacimiento de Augusto, el primer emperador de Roma, en un tiempo en que Mussolini emprendía iniciativas culturales –como la Exposición Augustea de la Romanidad y la Exposición de la Revolución Fascista– para celebrar una supuesta continuidad entre la gloriosa era imperial y su régimen totalitario.

ANIMALES DE ROMA

(reales e imaginarios)

01



02



03



05



04



01 La loba

La legendaria loba que salvó a Rómulo y Remo, los mellizos fundadores de la ciudad, es el emblema de Roma.

02 Las abejas papales

Las abejas, que representan el trabajo abnegado, eran el

símbolo de la familia Barberini, a la que pertenecía el papa Urbano VIII, y decoran iglesias como la de Chiesa de Sant' Ivo alla Sapienza.

03 Los periquitos

Importados como mascotas desde tierras

tropicales y soltados por dueños negligentes, los periquitos verdes infestan la ciudad.

04 El águila

Símbolo de Júpiter, rey de los dioses, el águila lleva representando el poder desde la época imperial.

05 El 'elefantino'

Peculiar y querida, la estatua del *elefantino* de Bernini se encuentra, bajo un obelisco egipcio del s. VI a.C., en Piazza della Minerva.

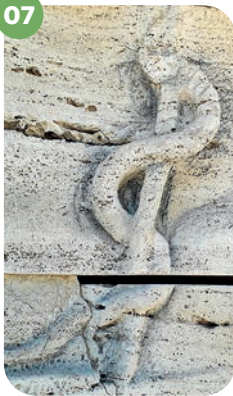
06 Las tortugas

La fuente de las Tortugas, que señala el

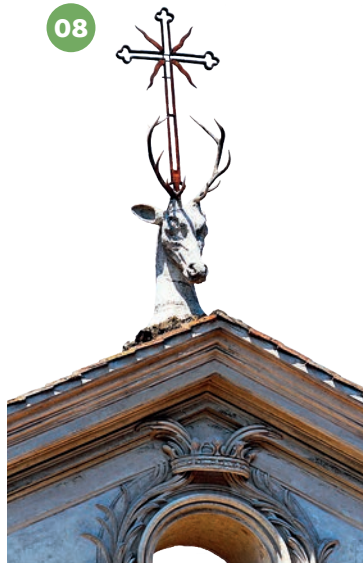
06



07



08



09



10



centro del gueto judío, incluye cuatro realistas tortugas atribuidas a Bernini.

07 La serpiente de Asclepio

Adoptado internacionalmente como símbolo de la medicina, el báculo del dios griego

Asclepio figura en los restos del templo de esa deidad que hay en la isla Tiberina.

08 El ciervo de san Eustaquio

En lo alto de la fachada de la basílica de San Eustaquio hay un ciervo con una cruz entre las

astas, homenaje al animal sagrado que llevó al santo a convertirse.

09 Los caballos

Desde los caballos alados de la Fontana de Trevi hasta los caballos de la fuente de los Dioscuros o la estatua ecuestre de Marco

Aurelio en los Museos Capitolinos, en Roma hay equinos por doquier.

10 Los gatos de Torre Argentina

En el centro histórico hay una colonia de docenas de felinos que vagan por entre ruinas antiguas.