

Roma har alt - bortsett fra strender. Men du trenger ikke reise langt for å dyppe tærne i Middelhavet. Her er badefavorittene.

TEKST: LISA EKLI FØRDE | NTB, COCCOLOCO SPAGNIA & CUCINA, PH-BILDER

SPERLONGA: Det krystallklare vannet i Sperlonga har fått blått flaggstempel 20 år på rad.

UTSIKT: Fra middelhavsøya Roma Treglia i Sperlonga har du god utsikt over horisonten.

FREGENE: Avslappende vibber på beach club i Fregene.

I HØYDEN: For å beskytte seg mot sjerovene, bygget innbyggerne i Sperlonga byen sin på toppen av klippene. Mange romere har sommerhus her, alle elsker Theobus hadde i sin tid. Ruinene som står igjen, er en populær turistattraksjon.

Dellige dagsturer. Har du vært i Roma, er sjansen stor for at du kommer tilbake - enten du har kastet en mynt i Trevifontenen eller ei. På sommeren kan det likevel bli i hestete laget. Da er det nyttig å vite at regionen Lazio har 380 kilometer kyststripe, med noen av Italias minst kjente strender. Så alt du trenger å gjøre, er å sette deg på toget en halvtimes tid, nyte finkornet strand og en gelato (s) under parasollen - før du er tilbake i byen i tide til middag på piazzaaen.

Ostia. En liten togtur unna, finner du de gamle romernes havn. Toglinjen kalles Roma-Lido, og kjører direkte fra Stazione Porta San Paolo i Roma sentrum til Ostia. Selv om mange velger å dra direkte til stranden, kan det være lurt å ta en liten omvei. Den antikke havnebyen Ostia Antica er nemlig en av de best bevarte romerske byene i verden. Spesielt imponerende er det gamle ▶

ROMERNES STRAND- PARADIS



SE
OS HER**STRANDFERIE:**Langgrunne sandstrender
og nydelige solnedganger
venter i Anzio.**SANTA MARINELLA:** Finkomet
sand og blått hav så langt øyet kan se.

amfiteateret, som hadde plass til hele 4000 tilskuere. I Ostia Antica kan du også delta på guidede turer. Så ønsker du deg en dagstur der du kan rusle mellom romerske ruiner, før du tar en svømmetur i Middelhavet, er Ostia et godt tips.

Fregene. Litt lenger nord finner du Fregene. Dette er et sted mange romere drar til, som er familievennlig om dagen, før partystemningen slår inn mot kvelden. Veien hit er nesten like kort som til Ostia, men Fregene har et litt mer elegant rykte. Her finner du kilometervis med sandstrender, og selvsagt mange beach clu- der du kan leie solseiger, men store deler av stranda er gratis. Fregene var opprinnelig en fiskerlandsby, og bugner av lekre sjømatrestauranter. For å komme til Fregene, ta toget en halvtime fra Romas sentralstasjon, Termini til Maccarese, og deretter en buss til Fregene Via Cattolica.

Anzio. For de historieinteresserte, har den lille havnebyen Anzio litt av hvert å by på. De langgrunne strendene frister romere hit allerede for flere tusen år siden, og to ketsere med svart vilsonst rykte – Caligula og Nero, ble født her. Nero bygget etter hvert et enormt palass ved stranden, og en rekke grutter og haler står igjen som påminnelser om fortidens stormannslaskap.

Stranden i Anzio har også vært åsted for ryere historiske begivenheter. Under andre verdenskrig gikk de allierte troppene i land her, under kodenavnet Operasjon Shingle. Dette har naturligvis fått sitt eget museum i byen. For å komme til Anzio, tar du tog fra Roma Termini i omtrent en time, før du må belage deg på en 15 minutters spaseretur ned til stranden. Skal du tilbringe mer enn én dag i Anzio, er en utflykt til den vakre øya Ponza en god mulighet til litt ekstra vind i håret og flotte bilder på Instagram.

Sperlonga. Spor en romer om hvilken som er den beste stranden i nærheten, og sjansen er stor for at de sier Sperlonga. Dette er stett ikke det nærmeste alternativet, men et av de beste. Denne lille småbyen, som ligger midt mellom Roma og Napoli, har nemlig sin helt egen, avslappede sjarm. Sett deg på toget på Termini, nytt utsiktøket, og gå av i 1 time og 20 minutter senere på stasjonen Fondi-Sperlonga. Derfra går det busser ned til stranden.

For å beskytte seg mot sjorvere, bygget innbyggerne i Sperlonga byen sin på toppen av klippene.

– Utsikten er helt fantastisk, spesielt fra bussegangen rundt om i bymuren, sier Arianna Bondi. Hun kommer fra Toscana, og var på sellur i området sammen med ▶

**FRODIG:** I Ostia Antica kan du rusle rundt i en av de best bevarte romerske byene.**GLAMORØST:** Mange kjente aksepillere og regissører har valgt Santa Marinella som feriested.**SLOTT OG STRAND:**

Santa Severa er kjent for sitt middelalderstøtt, og klare blå vann. Ikke bare er det vakker å se på, i dette middelalderstøttet kan du også overnatte.

KOSELIG HAVN:

Ved havnen i Anzio kan du nyte et bedre sjømatmåltid, eller hoppe på en ferge til de nærliggende øyene Ponza og Ventotene.

**ITALIA****REISE**

Norwegian og SAS flyr direkte til Roma. I juni er prisen fra kr 2000 tur-retur fra Oslo, og flyturen tar ca. 3 timer. Flytoget fra Flyklassen Fiumicino til sentralstasjonen i Roma, Termini, tar 30 minutter, og koster 14 euro. Du kan også ta et lokaltog for 8 euro, men du må bytte underveis for å komme helt inn til sentrum. Tog er en miljøvennlig og effektiv måte å reise på i Italia. Togene er relativt pålitelige, og du slipper kø og trafikkork på motorveiene.

**BO**

Roma har overnatningssteder i mange prisklasser, fra enkle familiedrevne gjestehus, til femstjerners hoteller nær de største attraksjonene. Løsligheter kan også leies gjennom Airbnb. Ønsker du å overnatte i en av badene, kan Virgilio Grand Hotel i Sperlonga skille med spa og egen buss til stranden, på Villa delle Palme i Santa Marinella kan du nyte havutsikten fra både rommet og restauranten, mens på Ostello del Castello di Santa Severa kan du overnatte på et slott – hvis du finner en ledig dato.

**SPISE**

Gå ikke glipp av romerske spesialiteter som pasta cacio e pepe (romersk sauesott og pepper), de fritrysakte risbølene suppli, eller pizza a taglio – et take-away pizza-stykke. Men italienerne elsker også sjømat, og i byene Lang kysten kan du frakte i spaghetti alle vongole, risotto ai frutti di mare, baccalà, og fritto misto.

LES MER: VISITLIZIO.COM

SE
20
100

BARNEVENNLIG: En halvtime utoen den italienske hovedstaden, som her i Ostia, er tempoet et helt annet enn inne i Roma.

GÅ IKKE GLIPP AV

HISTORISK SUS

SOM EN FILMSTJERNE

STRANDLIV



Ostia Antica

På vei til stranden i Ostia, bare en halvtimes togtur fra Roma, bør du ta en rusletur rundt i Ostia Antica. Her går du midt i historien, på samme måte som i Pompeii eller Colosseum – men uten den samme trengselen. Flere turoperatører tilbyr også guidede turer.



Gamebyen i Sperlonga

Sperlonga var et populært reisemål for Hollywood-stjerner på 50- og 60-tallet. Med klesvask hengende mellom husene, ser det ut som tiden har stått stille. Sett deg ned på en piazza, bestill et glass lokal hvitvin, og nyt la bella vita – akkurat som Brigitte Bardot.



Stranden for deg

I Italia deles stranden opp i flere soner. Noen er gratis, mens andre områder tilhører en beach club, der du betaler. Det kan være verdt pengene å ligge i skyggen under en stor parasoll, og få servert kjølig drikke. Med medbragt håndkle og parasoll, kan du spare pengene og heller kjøpe en god lunsj.

Tanja Daverio da de gikk i land ved Sperlonga.

For å komme ned til stranden, tar du trappene fatt. Med kilometervis av sandtrender, er det gode muligheter både for de som vil betale for sølseng, parasoll og servering på en beach club, og for de som bare vil legge håndkleet ned i sanden, helt gratis. Men klarer du å motstå fristelsen til å ta en dukkert, er du sterk. Det krystallklare vannet i Sperlonga har fått kvallitetsstempelet «blått flagg» hele 20 år på rad.

Santa Marinella. Vender du nesen nordover, står det enda flere strender på menyen. Etter 55 minutter på toget, kommer du til stedet der Ingrid Bergman og Roberto Rossellini hadde sommerhus, nemlig Santa Marinella. Du trenger ikke gå mange minutter fra stasjonen før du kan sparke av deg sandalene og vandre barbeint i den fin-kornete sanden. Med klart og rent vann, spektakulære solnedganger og gode restauranter er Santa Marinella en favoritt blant mange italienere. Her er det imidlertid ikke så mange gratis-områder, så vær forberedt på å betale deg inn på en beach club for en avslappende dag på sol-senga.

Santa Severa. Allerede før toget har kommet frem til Santa Marinella, vil du kanskje merke at mange har gått av. Ett stopp tidligere finner du nemlig en av de aller mest fotogene strandbyene rundt Roma – Santa Severa. Fra togstasjonen må du belage deg på en 15 minutters spassertur hit, men det er verdt det. Her får du nemlig byens to største attraksjoner på samme sted: stranden og middelalderslottet Santa Severa. Slottet har fått sitt navn etter den unge martyren Severa som ble drept på dette stedet i år 298, og kunne vært tatt ut av en episode av Game of Thrones. Ikke bare er det vakker å se på, hvis du har lyst på en opplevelse utenom det vanlige, kan du også overnatte her.

+ Plus Mobil



Trådløst internett der du er i sommer!

- ✓ Perfekt for hytte, båt og camping
- ✓ Telenor-dekning
- ✓ Data rollover
- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Digitale magasiner inkludert i ferien

Skann og les mer!



MIDDELS DATA Norges beste mobile bredbånd for middels bruk i mai