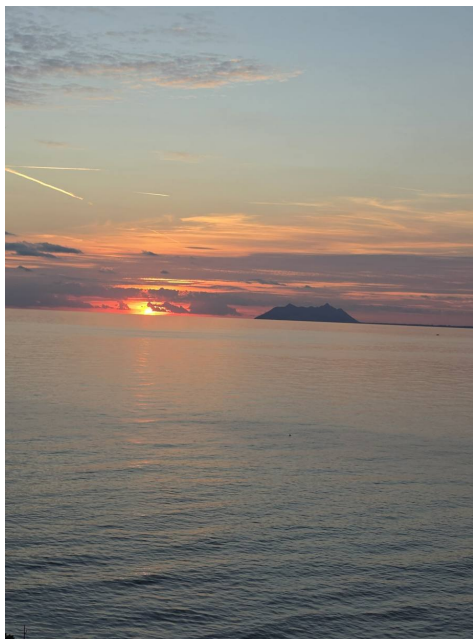




GUIDA SMART DI SPERLONGA: COME ARRIVARE, PARCHEGGI E TRAVEL HACK

RISPARMI E VIAGGI



Sperlonga è il borgo bianco del Lazio che sembra uscito da un'isola greca, ma si raggiunge in meno di due ore da Roma, senza aereo.

Il centro è un labirinto di scale, vicoli e bouganville affacciato sul mare. Il problema è l'estate: traffico, parcheggi pieni e ZTL. Conoscendo i trucchi giusti si evita la fila e si spende pochissimo.

Come arrivare a Sperlonga

Il modo più economico è treno più bus. Sperlonga non ha una stazione: scendi a **Fondi-Sperlonga**, a circa 9-10 km dal paese.

- **Treno da Roma:** Roma Termini → Fondi-Sperlonga in circa 1h15-1h30. Il prezzo va da circa 10 a 18 € a seconda del treno: controlla su [Trenitalia](https://www.trenitalia.it).
- **Bus dalla stazione:** dalla stazione di Fondi parte il bus Piazzoli per Sperlonga, circa 25 minuti. Scendi in centro, vicino a Piazza del Comune. Per gli orari aggiornati chiama Piazzoli: +39 0771 519067.
- **In auto:** da Roma sono circa 120 km, tra 1h30 e 2h15 secondo il traffico. L'ultimo tratto è la SR213 Flacca, bellissima ma intasata d'estate nei weekend.
- **In aereo:** Fiumicino (circa 150 km), Ciampino (circa 140 km) o Napoli Capodichino (circa 130 km), poi treno e bus.

Il mio consiglio: in alta stagione vai in treno e bus. Eviti traffico, ZTL e costo del parcheggio, e arrivi rilassata per il tramonto.

Dove parcheggiare

Se vieni in auto non cercare posto in centro: dalla primavera all'autunno è quasi impossibile. Lascia l'auto ai bordi del paese e sali a piedi.

Parcheggio	Posti	Costo indicativo	A piedi
Parcheggio Valle (Via Valle)	250+	circa 2,50 €/h in estate, 18-20 € al giorno	pochi minuti
Salette	circa 150	—	circa 10 min
Multipiano Sant'Agostino	circa 120	circa 3 €/h, 22 € al giorno	breve
Lungo la Flacca (strisce blu)	molti	circa 1 €/h, massimo 8 € al giorno	15-20 min
Via Fontana	pochi	gratuito	breve

Le tariffe sono indicative e possono variare di stagione in stagione.

Trucchi per risparmiare:

- Arriva presto la mattina: i posti gratuiti di Via Fontana e le strisce lungo la Flacca sono i primi a finire.
- Lungo la Flacca paghi molto meno e fai una bella camminata con vista mare.
- In estate ci sono navette gratuite dai parcheggi esterni.
- Per le strisce blu usa l'app EasyPark, così non cerchi gli spiccioli.
- Dove c'è il disco orario (Via Roma, Via Cristoforo Colombo) controlla i limiti di sosta.

Attenzione alla ZTL: da maggio a settembre il centro ha varchi attivi, di solito dalle 10:00 alle 02:00 nei weekend e ad agosto tutti i giorni.



Cosa vedere

La cosa più bella di Sperlonga è perdersi senza meta: quasi tutto è gratis.



Centro storico: sali tra scalinate bianche, archi e vicoli fioriti. Porta scarpe comode, perché è tutto in salita, e vai all'alba o al tramonto per avere le foto senza folla.

Murales dell'Odissea in Via Lebina: dal 2023 le scale raccontano il viaggio di Ulisse con nove opere dell'artista Marco Longo (ROBOF STUDIO). Sull'alzata dei gradini trovi i versi del poema e un QR code per ogni opera. È gratis ed è uno degli angoli più fotografati.



Torre Truglia: costruita nel 1532 contro i pirati, domina il promontorio. La terrazza belvedere è gratuita e regala la vista sulla baia, con il Circeo all'orizzonte. Il tramonto qui è il momento migliore.



Museo Archeologico e Villa di Tiberio: l'imperatore aveva qui la sua villa marittima. Si trova lungo la Via Flacca, km 16,300. Aperto da martedì a domenica 8:30–19:30, chiuso il lunedì. Biglietto intero 5 €, ridotto 2 €, e c'è un combinato da 10 € con il museo di Formia valido 30 giorni. Telefono +39 0771 548028.

Spiagge: il mare di Sperlonga è il motivo per cui la chiamo la mia Grecia italiana. Le più comode sono Ponente e Levante, con la vista su Torre Truglia. Poi ci sono Angolo, raggiungibile da una scalinata ripida, Bazzano, Canzatora e Cala delle Bambole. Porta ombrellone e acqua, e vai presto tra giugno e settembre.

Altre due soste: la Chiesa di Santa Maria Assunta in Piazza Europa e il porto, per una passeggiata a fine giornata.



Dove dormire

Per abbattere la voce di spesa più impattante del viaggio, l'alloggio, la soluzione più intelligente è sfruttare [HomeExchange](#) (Scambio Casa).

- **Come funziona:** attraverso la piattaforma puoi scambiare la tua casa con quella di un iscritto in tutto il mondo, sia con scambio reciproco diretto sia con il sistema dei punti (GuestPoints).
- **Perché conviene a Sperlonga:** in estate le case vista mare nel centro storico sono tra le più care della costa laziale. Con lo scambio casa **il costo del soggiorno si azzerà:** dormi in una casa vera, con cucina, risparmi su colazioni e cene e vivi il borgo da locale.
- **Trucco low cost:** anche se la tua casa non è in una zona molto richiesta, puoi guadagnare GuestPoints ospitando altri viaggiatori e usarli per dormire a Sperlonga.

Che aspetti?

[Clicca qui](#) e inizia a viaggiare in tutto il mondo con HomeExchange.

