



Sensi in Viaggio

GUÍA

PRIMERA EDICIÓN

DE ROMA

EBOOK DE: *Sensi in Viaggio*



Sensi in Viaggio

En Sensi in Viaggio somos consultoras de viajes para tu próxima experiencia a Italia y Europa. Armamos tu viaje a medida antes que tu parta, o si ya estás en Italia, o Europa, te asesoramos las 24 horas en tu viaje. Además, te ofrecemos paquetes de experiencias grupales personalizadas que completan tu experiencia de viaje.

Nuestras experiencias son un verdadero viaje a través de los 5 sentidos: mirar un hermoso panorama en la Costa Amalfitana, saborear vinos y pastas de la Puglia, caminar por los campos de lavanda y los burgos de la Toscana, o hacer una experiencia de relax y Yoga en medio de las colinas y bosques de las Marche. Nuestras experiencias de viaje tratan de momentos de conexión con personas nuevas, distintas e interesantes y, sobre todo, de reencontrarse con uno mismo. Sensi in Viaggio se encuentra en Latina (Italia). Organizamos experiencias de viaje a Italia para grupos de viajeros que provienen de América Latina, Estados Unidos y España.

PREPARAMOS ESTA GUÍA de Roma para que sepas que ropa llevar, los eventos del mes y las razones para viajar a la "ciudad eterna" todo el año.

— Cintia,
CEO y fundadora de Sensi in Viaggio



+39 346 6863 516

WWW.SENSIINVIAGGIO.COM

Contenidos

- *Si vas a Roma, no olvides llevar estas cosas.* 01
- *Eventos de la ciudad por cada época del año.* 02
- *10 razones por las cuales debería conocer Roma.* 03
- *Que hacer en Roma si ya la conociste en tu viaje anterior.* 04
- *Palabras en dialecto romano que se necesita saber cuando estás en Roma.* 05
- *Problemas crónicos de la ciudad eterna.* 06
- *Punto panorámicos emocionantes para ver Roma desde arriba.* 07
- *Dónde comer bien sin gastar una fortuna.* 08
- *Dónde comer bien sin preocuparse por gastar.* 09
- *Resorts en Roma que te dejarán bocabierta.* 10

Sensi in Viaggio



SI VAS A ROMA, NO OLVIDES LLEVAR ESTAS COSAS

ROMA

Cuando estés en Roma compórtate como los romanos.
San Agustín de Hipona.

La primera cosa que necesitamos es... Un **chip o SIM europeo** para conectarse al 4G/5G y acceder al Maps de Google u otra aplicación como CITY MAPS 2 GO (sin conexión). Info de Vodafone sobre planes y chip para turistas en Europa e Italia: [AQUÍ](#).

Vestidos aptos para cada temporada. El clima de Roma es suave, lo que hace que cualquier época sea buena para conocer la ciudad. Los meses más fríos son enero y febrero, donde las temperaturas rondan los 5°C, mientras que en verano (julio y agosto) los días son más cálidos y húmedos, llegando, las temperaturas hasta los 38°C. Ojo que en iglesias y sitio religiosos hay reglas de vestimenta restrictivas (no minifaldas u hombros descubiertos).

El **calzado** es la cosa más importante para conocer Roma. Zapatillas o zapatos que ya estés usando (no nuevos), preferible que sean con suela suave y que amortigüen bien tu pisada. Roma tiene muchas calles antiguas y, sobre todo en la zona de los Foros romanos y sitios arqueológicos, hay tierra y piedras. Desde octubre hasta enero (temporada de lluvias) también las botas de lluvias son muy cómodas para no mojarse demasiado.

Si te olvidaste algo, o no pudiste meter en tu valija alguna prenda o zapatos, y ahora te hace falta, te dejamos este enlace para saber donde comprar en el centro de Roma ([VER MAPS](#)).

Por último, te aconsejamos de llevar siempre contigo **una botella de plástico vacía**: hay muchas fuentes de agua potable en Roma, así que no tendrás que gastar demasiado para beber. Lo que cuesta más es el baño público, en alternativa te tomas un café y así podrás usar el baño de un bar o cafetería.



EVENTOS DE LA CIUDAD POR CADA ÉPOCA DEL AÑO

ROMA

¡Oh Roma, mi país, ciudad del alma!
Lord Byron.

La ciudad eterna es un museo en sí misma pero además en ella se producen un gran número de eventos artístico – culturales.

Cultura. Todos los primeros domingos del mes apertura especial gratuita de los Monumentos nacionales en Italia y en Roma: visitar, por ejemplo, el Coliseo y Foro Romano.

Épocas de cine:

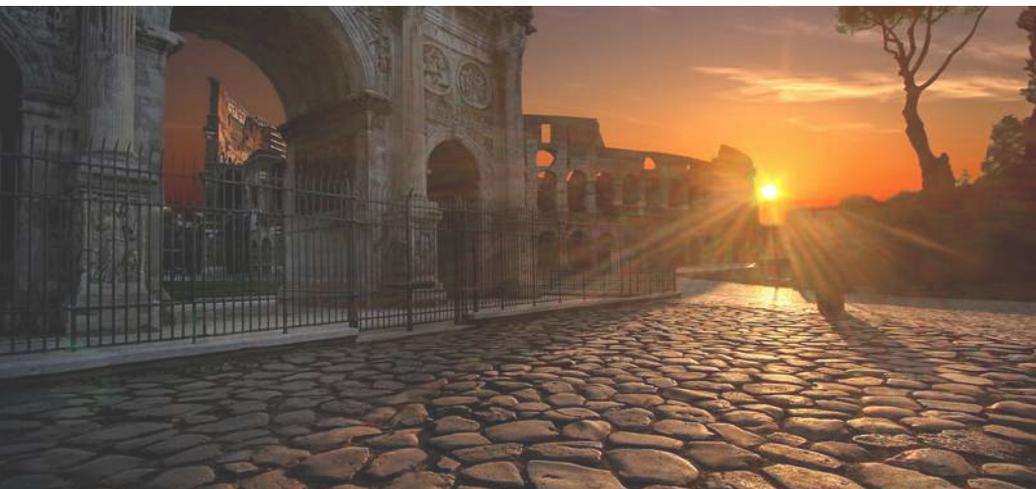
- La Casa del Cinema, Largo Marcello Mastroianni (Villa Borghese, cerca de via Veneto). Proyecciones y exposiciones. En verano cine al aire libre.
- Películas por la noche de verano en la Isla Tiberina. Proyecciones serales al borde del agua.
- Ante la Basílica de Santa Croce in Gerusalemme, del 6 al 22 de julio 2019. Cine italiano. Entrada gratuita.

- Cinecittà World Parque Temático. [¿Dónde?](#)
- Festival del Cine de Roma cada año en octubre la gran fiesta del 7º arte en Roma.

Fiestas. El 8 de diciembre y durante el período de las Navidades, la plaza Navona se llena de mercadillos de Navidad. Las celebraciones religiosas, los numerosos conciertos, las propuestas gastronómicas y de actividades para los más pequeños hacen de la ciudad un lugar muy especial para pasar tus Navidades y año nuevo.

La primera comida del **nuevo año** son lentejas con un poco de pata de cerdo como signo de la abundancia que deseamos todos para el nuevo año. Podremos disfrutar con espectáculos musicales y de teatro por via dei Fori Imperiali y fuegos artificiales a las 12 de la noche desde la colina del Celio (al lado del Coliseo). El ayuntamiento de Roma organiza una velada en el Circo Máximo y en las inmediaciones del mismo tanto la noche del 31 y del 1 de enero.

Año nuevo. Tradición del salto en las aguas del Tíber. La primera mañana del año son muchos los que se agolpan en las orillas cercanas al Puente Cavour y aplauden a los valientes que se disponen a recibir el año saltando desde él y zambulléndose en el río.



10 RAZONES POR LAS CUALES DEBERÍA CONOCER ROMA

ROMA

Roma es una ciudad que se esconde.
 Javier Reverte (escritor y viajero).

La **primera** porque es bellísima.

La **segunda** porque conocerás en vivo la historia de los romanos, etruscos, egipcios y todas las culturas del Mar Mediterráneo y Europa que tuvieron relaciones con la capital del Imperio Romano y luego el Vaticano desde hace más de 2000 años.

La **tercera** es por el clima agradable y pocas veces extremo (en invierno).

Ahora sí, vamos a ver más en el detalle porque deberías conocer Roma.

La **cuarta** razón es conocer el PALATINO, el lugar de fundación de Roma y donde vivieron los emperadores romanos. Además, desde su altura puedes disfrutar de una vista maravillosa de la ciudad.

La **quinta** es visitar el Museo Capitolino, principal museo cívico municipal de Roma. Este museo acoge los principales hallazgos arqueológicos que sobreviviendo en la historia son importantes memorias artísticas de la Ciudad Eterna.

La **sexta** es meter tu mano en la "Boca de la verdad" y saber si alguien está diciendo mentiras (es una creencia, naturalmente). Un juego, un recuerdo, una anécdota divertida que no puede faltar en un viaje a Roma. Se trata de una antigua representación de una divinidad fluvial colocada en el pronaos de la iglesia de Santa María in Cosmedin (**ver en el MAPS**).

La **séptima** es para conocer la Capilla Sixtina y quedarse bocabierta. En ella se encuentran los titánicos y sorprendentes frescos de Miguel Ángel narrando la historia del mundo. Es la capilla del Palacio Apostólico de la ciudad del Vaticano.

Las últimas 3 razones están fuera del casco histórico (muros aurelianos). La **octava** es **Tivoli** a una hora en tren desde Roma; principales atracciones en Tivoli son: Villa Adriana, Villa de Este, villa Gregoriana y parque, Castillo Rocca Pia, construido, Anfiteatro de Bleso y el Duomo.

La **novena** es **Orvieto**, maravilla medieval. Desde Roma en tren, en tan solo una hora, el billete de ida cuesta unos 8 euros.

La **décima** es **Anzio**, puerto a 50 kilómetros de Roma. De los antiguos lujos, la ciudad conserva en el Puerto de Nerón (Porto di Nerone) la villa del mismo emperador, donde se encontraron preciosas estatuas y las Grutas de Nerón.



QUE HACER EN ROMA SI YA LA CONOCISTE EN TU VIAJE ANTERIOR

ROMA

Necio es quien admira otras ciudades sin haber visto Roma. **PETRARCA.**

Roma es una ciudad relativamente grande, si se compara con las metrópolis de América Latina o Estados Unidos. Sin embargo, hay siempre algo de nuevo que conocer para disfrutar a pleno de su esencia.

Villa Dora Pamphili. Si bien está algo alejado del centro, vale la pena visitar este parque hermoso a pocos kilómetros del Vaticano. El parque pertenece a la casa de campo de los Dora-Pamphilj, una de las familias nobles romanas del siglo XVII. Ideal para visitar un día soleado y ver a los verdaderos romanos en su tiempo libre. Las vistas privilegiadas de la cúpula de San Pedro en el Vaticano son espectaculares. **VER MAPS.**

Catacumbas. En Roma hay numerosas catacumbas. De hecho hay una red de ellas, un tipo de sepulturas de distintas épocas utilizadas a inicios de la Cristiandad. Todas las catacumbas de Roma suman hasta 170 kilómetros de extensión en forma de túneles subterráneos laberínticos. **VER MAPS.**

Pirámide Cestia. En Roma es posible encontrar una antigua pirámide de rasgos egipcios con 36 metros de altura. Junto a la Porta San Pablo y al cementerio protestante de la ciudad, se construyó en torno a los años 18 y 12 a. C. como sepulcro para Cayo Cestio Epulón, magistrado. **VER MAPS.**

Roma-Ostia. De crucero por el Tíber hasta llegar al puerto antiguo de Ostia frente del Mar Tirreno. Desde **Ponte Marconi** zarpa el pequeño barco que llega a Ostia Antigua a las 11:30 (2 horas de viaje). Luego se puede ver el sitio arqueológico de la antigua Ostia (visita de 2 horas). Para el regreso, la salida de Ostia es a las 13:30 y la llegada a Ponte Marconi a las 16:00. Salidas viernes, sábados y domingos.

Si estás **con niños o adolescentes** en Roma, hay que ver **Technotown**, ludoteca tecnológica infantil: aquí tecnología y naturaleza van de la mano. Technotown es un espacio dedicado a las nuevas tecnologías y concebido para niños y jóvenes de entre 8 y 17 años. Desde un planetario inflable a la alta botánica, pasando por una aventura en 3D, en total nueve experiencias diferentes que harán de esta una visita única.



PALABRAS EN DIALECTO ROMANO QUE SE NECESITA SABER CUANDO ESTÁS EN ROMA

ROMA

Los imperios como Roma no se mantienen con la timidez. TACITO.

Naturalmente, en Roma se habla italiano, también en la Ciudad del Vaticano y la Santa Sede hablan italiano, ya que el italiano es el idioma oficial hablado por el Papa mismo.

Pero hay que saber que Roma tiene un dialecto específico de la ciudad, y de la provincia misma, que es necesario conocer si queremos saber que nos están diciendo los romanos. Este dialecto se llama ROMANESCO.

Origen. En varios manuscritos medievales se ha podido observar que el dialecto de Roma y el hablado al sur, donde está Nápoles, eran muy similares. En el siglo XVI recibió una fuerte influencia del toscano. Antes de que Roma fuera transformada en capital de Italia, el romanesco era hablado únicamente dentro de los muros de la ciudad, mientras que las ciudades de alrededor tenían sus propios dialectos. Actualmente, esos dialectos urbanos han sido sustituidos por el romanesco.

Palabras en romanesco. En este dialecto, la letra "J" es ampliamente usado y se pronuncia como una "i" latina:

- Ahó! Por decir Hola (en italiano Ciao).
- Ammazza! Por decir "ay, por dios" (accidenti! en italiano).
- Anvedi 'sto burino! Hoy día se usa para describir a alguien grosero e inculto.
- Daje. Por contestar "Sí" a una invitación etc.
- Li mortacci tua! Este insulto se remonta a la época romana cuando los antepasados eran adorados y tratados con el máximo respeto. Aunque algunas veces se usa como una forma divertida para expresar sorpresa.
- Ma va a magnà er sapone! Es una manera coloquial de expresar incredulidad o de decirle a alguien que vaya a darse una vuelta o a freír espárragos. Otra forma es "Ma che stai a diiii!".
- O, "ma che davvero davvero?" Por decir en serio, de verdad.
- Vale una piotta. Antes, una "piotta" solían ser 100 mil liras italianas, hoy son 1000 euros.



PROBLEMAS CRÓNICOS DE LA CIUDAD ETERNA

ROMA

Roma era grande en los brazos, en el gobierno, en la ley. GLODWIN SMITH (historiador británico).

Llegó la hora de hablar de los aspectos negativos de Roma. Como todas las ciudades del mundo tiene problemas pequeños y grandes. La paciencia de los romanos es muy grande, así como de los turistas que muchas veces se quedan fascinados con Roma, a pesar de algunos factores negativos que en estos últimos años se convirtieron en problemas crónicos de la ciudad.

Huelgas. Autobuses, metros y trenes a veces (y últimamente con más frecuencia) hacen huelgas por el tema de la retribución o problemas con el servicio, aunque en los últimos años se hizo un llamamiento a mantener el servicio con la celebración del Jubileo de la Misericordia por el bien de los peregrinos que acuden al Vaticano. Para saber si hay huelgas en la ciudad te aconsejamos que mire este sitio web: www.romamobilita.it (en italiano e inglés).

También te aconsejamos a que descargues estas apps para viajar tranquilo y conocer que autobús te llevará a tu destino, si va a pasar y con que frecuencia:

- MAPS de Google, con ubicaciones e indicaciones sobre como llegar a un sitio, horarios y trayectos del servicio público.
- **Rome2rio** (muy buena app para conocer horarios, conexiones y números de autobuses, trenes y mucho más).

Basura en la calle. No parecerá raro que en una ciudad como Roma, que hospeda millones de turistas cada año, hay basura. Lamentablemente, en varias ocasiones, la basura se acumula alrededor de los bidones no porque haya muchos turistas, más bien porque el servicio de recolección de la comuna no pasa a limpiar por causas diferentes: faltan maquinarias, hay huelgas, el sistema no es muy eficiente.

Criminalidad e inseguridad. Roma es una ciudad muy segura y el 99% de los turistas no tienen ningún problema. De todas formas hay que tomar algunas precauciones. La zona de Termini es la más peligrosa en este sentido (de noche). El metro es un punto especialmente apropiado para sufrir un robo, No aceptes que te hagan una pulsera en apenas unos segundos, ni firmes papelitos por una causa social o aceptes flores: el objetivo es pedirte después dinero a cambio, de forma vehemente.



PUNTO PANORÁMICOS Y EMOCIONANTES PARA VER ROMA DESDE ARRIBA

ROMA

*Soy ciudadano romano (civis romanus sum).
MARCO TULLIO CICERÓN (Filósofo romano).*

Colina del Gianicolo en Trastevere. Desde la colina del Gianicolo, situada detrás de Trastevere, gracias a su posición estratégica con vistas al río, se puede admirar una vista impresionante de toda la ciudad. Desde aquí es posible reconocer la Basílica de San Pietro, la inmensa cúpula del Panteón, la portentosa mole del Vittoriano y mucho más. Asegúrate de llegar a la cima al mediodía en punto, cuando tres soldados, todos los días, se preparan para cargar un cañón y disparar. ¡Un fuerte disparo resuena por toda la ciudad! [VER MAPS.](#)

Villa Borghese, la terraza del Pincio. La terraza del Pincio también es famosa, inmersa en el parque de Villa Borghese, con vistas directas a la Piazza del Popolo y, gracias a la luz excepcional de las puestas de sol de verano típicas romanas... ¡se convierte en una de las vistas más envidiadas del mundo! [VER MAPS.](#)

La Terraza de la Cafetería de los Museos Capitolinos. La Terraza es, desconocida para la mayoría y accesible sin la obligación de visitar los museos. Presenta ante ella toda la grandeza de la zona del Foro Olitorio, donde se destaca como protagonista absoluto, incluso hoy en día, el Teatro de Marcello construido por Augusto en honor a su amado sobrino. [VER SITIO WEB.](#)

Monte Mario y la terraza del Zodiaco. Terraza Panorámica “el zodiaco” del Monte Mario. Simplemente el punto más alto en Roma. ¡Aquí podrá disfrutar de la vista más encantadora y romántica de toda la ciudad! Hasta ahora las terrazas son con acceso gratuito. Pagando unos euros más, ¡las opciones aumentan! [VER MAPS.](#)

El Vittoriano, el monumento militar más famoso en Roma. En la cima del Vittoriano, el monumento construido en memoria de Vittorio Emanuele II. Desde 2007, dos ascensores panorámicos te permiten llegar al punto más alto del monumento. [VER MAPS.](#)



DÓNDE COMER BIEN SIN GASTAR UNA FORTUNA

ROMA

Quando a Roma fueres, haz como vieres.
REFRAN POPULAR.

La Piazza Trilussa, Trastevere. Plaza donde se reúnen muchos jóvenes, muy buena para conocer un poco más de la cultura contemporánea de Roma, lugar dedicado a Carlo Alberto, apodado Trilussa, famosísimo escritor romano que escribía en romanesco. Para tomar el aperitivo (De 19 a 22h) en Freni e Frizioni. Lo ideal es, si el tiempo lo permite, sacar los platitos con pasta, ensaladas y olivas y la copa de vino blanco o tinto a las escaleras. En alternativa en su saloncillo con muebles vintage, te sentirás entre los romanos de verdad. **VER BAR.**

Trastevere. La oferta culinaria en el Trastevere es amplia, aunque trufada de “trampas para turistas”. La mejor manera de acertar es acudir a Piazza Rizzi, a las trattorias frecuentadas por los propios romanos, y pedir lo que ellos comen. Te aconsejamos **la Trattoria de Augusto en vicolo de Renzi.**

En general, en Roma se puede encontrar varios tipos de establecimientos para comer, y la comida y el precio varía según el que elijas. Los Restaurantes ofrecen cocina tradicional o moderna y en general son la opción más cara. Las Trattorias son restaurantes familiares con comida casera. Las Osterias son bodegas (cavas) donde se vende vino y se ofrece piquéos. Las Pizzerías son especialistas en la pizza italiana y romana, pues solo hacen pizzas. Las ‘Tavola Calda’ son lugares que ofrecen variedad de comidas preparadas tipo buffet.

Termini, estación de trenes. Restaurante Pizzería Cocina Romana Da Dino, detrás de la estación de Termini. Restaurante sencillo poco turístico, la clientela acostumbra a ser local. Las porciones son abundantes y los precios son muy razonables. **VER MAPS.**

Plaza del Popolo. Pizzeria "PizzaRe" cuenta con dos locales en Roma, es un restaurante donde encontramos pizzas, pastas y en general comida italiana. Hay un local en la zona de la plaza del Popolo u otro cerca del Campo del Fiori. Pizzas desde los 7 euros hasta 8 – 9 euros.



DÓNDE COMER BIEN SIN PREOCUPARSE POR GASTAR

ROMA

Encontré Roma como una ciudad de ladrillos y la dejé como una ciudad de mármol. EMPERADOR AUGUSTO.

URBANA 47. Ambiente acogedor para servir en el plato la mejor cocina de temporada. En Urbana 47 el menú lo dicta la temporada, así que te sugerimos que te dejes sugerir por los mozos del restaurante. Está cerca de la Domus Aurea, [via Urbana 47, Roma.](#)

Restaurante de Filippo La Mantia en el Hotel Majestic. Destino obligado para los paladares más selectos. El chef Filippo La Mantia utiliza, a menudo, su ingrediente fetiche: el limón. Si estás en Roma su ensalada de pulpo con salsa de limón y apio es un alivio para el alma. [SITIO WEB.](#)

AQUA By Lexus. En Aqua el pescado es el plato estrella, ya sea crudo o cocinado. Recetas tradicionales de acento italiano y visiones experimentales contemporáneas. Excelente. [SITIO WEB.](#)

MARGUTTA. Cerca de la Piazza del Popolo encontramos El Margutta, un lugar de decoración cuidadosamente escogida, donde el diseño más vanguardista se alterna con obras de arte. Se come bien, el menú del Margutta es muy sensible al tema bio y orgánico, aquí encontrarás menús diferentes, sea para almuerzo que para cena. [VER MAPS.](#)

il Pagliaccio. Platos minimalistas servidos en un entorno donde nada queda a la improvisación. En Il Pagliaccio, cada detalle está medido al milímetro con elegancia y profesionalidad. Aquí podrás escoger una variedad muy amplia de aguas, desde las sin gas a las con gas de manantial. [VER SITIO WEB.](#)

Y por último, el más caro. Pequeño y elegante restaurante con paredes diáfnas y particiones de cristal. Comida romana y moderna. Restaurante **Antico Arco** ofrece platos minimalistas pero deliciosos. Muy caro, pero vale la pena.



RESORTS EN ROMA QUE TE DEJARAN BOCABIERTA

ROMA

Encontré Roma como una ciudad de ladrillos y la dejé como una ciudad de mármol. EMPERADOR AUGUSTO.

Hotel Gran Meliá Villa Agrippina Trastevere. Un resort como los del Caribe. (Via del Gianicolo, 4), en la cuesta que sube hasta el Gianicolo: tiene jardines, piscina y camas balinesas incluidas. En el mismo lugar vivió Agrippina, la madre de Nerón., hace 2000 años, más o menos. Resort decorado en blancos y terciopelos rojos y violetas, con reproducciones de pinturas italianas. Vista a San Pedro y Castel Sant' Angelo. Desayuno muy rico. [VER SITIO WEB.](#)

IQ HOTEL ROMA. Un hotel con ambiente moderno, amplias habitaciones y ubicado en el centro, estratégico. Se puede ir andando prácticamente a todas las atracciones de la ciudad. Una buena elección la de poder disponer de agua gratis y que haya distribuidores en cada planta y a precios "humanos". El gimnasio y la sauna están muy bien. Buen desayuno y abundante. Vista espectacular. [SITIO WEB.](#)

Hotel Colosseum. El hotel está céntrico y está muy cerca prácticamente de todo en el casco histórico de Roma, especialmente del coliseo. Ubicado en el Rione Monti, encontrarás mágicas y peculiares atmósferas. Monti el más antiguo barrio de Roma. Resort situado en lo más alto de la colina del "Esquilino", una ubicación exclusiva llena de bares, restaurantes típicos, cafés y talleres de artesanos. [VER SITIO.](#)

BOUTIQUE HOTEL CAMPO DEI FIORI. Un hotel donde es muy importante la intimidad, lugar muy romántico con una terraza desde la cual observar un panorama inolvidable. Es céntrico, está cerca a todos los monumentos y lugares más importantes de Roma. Las habitaciones son decoradas con colores cálidos y te ayudan a relajarte. Desayuno y aperitivos muy ricos. [VER SITIO WEB.](#)

Sensi in Viaggio

En Sensi in Viaggio somos consultoras de viajes para tu próxima experiencia a Italia y Europa. Armamos tu viaje a medida antes que tu parta, o si ya estás en Italia, o Europa, te asesoramos las 24 horas en tu viaje. Además, te ofrecemos paquetes de experiencias grupales personalizadas que completan tu experiencia de viaje.

Nuestras experiencias son un verdadero viaje a través de los 5 sentidos: mirar un hermoso panorama en la Costa Amalfitana, saborear vinos y pastas de la Puglia, caminar por los campos de lavanda y los burgos de la Toscana, o hacer una experiencia de relax y Yoga en medio de las colinas y bosques de las Marche. Nuestras experiencias de viaje tratan de momentos de conexión con personas nuevas, distintas e interesantes y, sobre todo, de reencontrarse con uno mismo. Sensi in Viaggio se encuentra en Latina (Italia). Organizamos experiencias de viaje a Italia para grupos de viajeros que provienen de América Latina, Estados Unidos y España.

PREPARAMOS ESTA GUÍA de Roma para que sepas que ropa llevar, los eventos del mes y las razones para viajar a la "ciudad eterna" todo el año.

— Cintia,
CEO y fundadora de Sensi in Viaggio



+39 346 6863 516

WWW.SENSIINVIAGGIO.COM