

Cosa c'è di meglio che iniziare un giro nella fresca mattutina del parco che circonda il lago di Vico, percorrendo il ciglio dell'antico vulcano? Direzione Ronciglione e una pulitissima strada che scende a valle verso la Cassia attraverso suggestivi nocioleti.

Dopo aver superato l'autodromo di Vallelunga ed il centro abitato di **Campagnano**, inizia la Campagnanese... la famosa Laguna Seca! Munitevi di travelgum, mantenete le distanze da chi vi precede e godetevi questo toboga...in piena sicurezza! Signori si scende! Altro giro, altra corsa! Si percorre la Flaminia attraversando **Morlupo** e **Castelnuovo di Porto** fino a **Passo Corese**: l'ingresso in Sabina percorrendo la Salaria... L'andatura rallenta e lo sguardo si allarga per farsi rapire dal paesaggio. Colline coperte di vigneti e oliveti che salgono verso montagne più ripide, con boschi estesi di querce e, dappertutto, dei piccoli borghi medioevali, castelli e monasteri arroccati su cocuzzoli o aggrappati ai costoni. È un territorio rimasto immutato nel tempo e poco toccato dallo sviluppo edile moderno.

Ancora qualche curva e poi... **Farfa**, piccolo gioiello medioevale, che nel tempo dei miti ospitò il tempio della dea Vacuna, la divinità principale dei sabini, quella dei campi e della natura. Prima sosta e visita dell'abbazia e del borgo.

E via di nuovo verso **Poggio Mirteto**, ammirando panorami inaspettati e snocciolando curve lungo i fianchi delle colline sabine fino a **Cottanello**, con il suo piccolo santuario nella roccia e l'incantevole vista che si gode uscendo dal paese. La strada si fa particolarmente gustosa, inghiottita dalla vallata sottostante e dalla piana alle spalle di Rieti.

È ora di pranzo. Il suggestivo **santuario di Greccio**, uno dei monumenti più importanti del francescanesimo, farà da sfondo al nostro banchetto. Secondo un'antica leggenda, San Francesco stabilì che il santuario sarebbe sorto nel luogo in cui sarebbe caduto un tizzone acceso lanciato da un bambino. Il tizzone colpì la parete rocciosa del monte nel quale fu scavato. La notte di Natale del 1223 il Santo fece rappresentare la scena della nascita di Gesù, dando così il via alla tradizione del Presepe.

Dopo la meritata sosta, si riparte percorrendo un'altra bella strada ricca di curve e panorami



Greccio

spettacolari in direzione Rieti, **Labro** ed il **lago di Piediluco**, sulle cui sponde sosteremo per il caffè. Ma sarà meglio affrettarsi lungo la strada panoramica, aggrappata ad un costone mozzafiato, che sovrasta la Valnerina, se avete intenzione di ammirare le **cascate delle Marmore** dal belvedere superiore. Se il tempo non è tiranno, una visita alle cascate è d'obbligo, altrimenti due foto ad uno dei più famosi zampilli d'Europa ed è già l'ora di pun-

tare le ruote verso Terni, la città di San Valentino, Narni, antichissima città medioevale, nella quale si entra attraverso l'antica porta.

E poi è di nuovo divertimento puro... è di nuovo Flaminia! Splendidi panorami e curve dolci accompagnano la strada fino a **Fabbrica di Roma**, **Carbognano** e **Caprarola**...

Rispuntano i nocioleti, ancora il ciglio del cratere, i boschi e le curve del lago di Vico, i tetti di **San Martino al Cimino**...



Farfa



Cottanello



Piediluco

