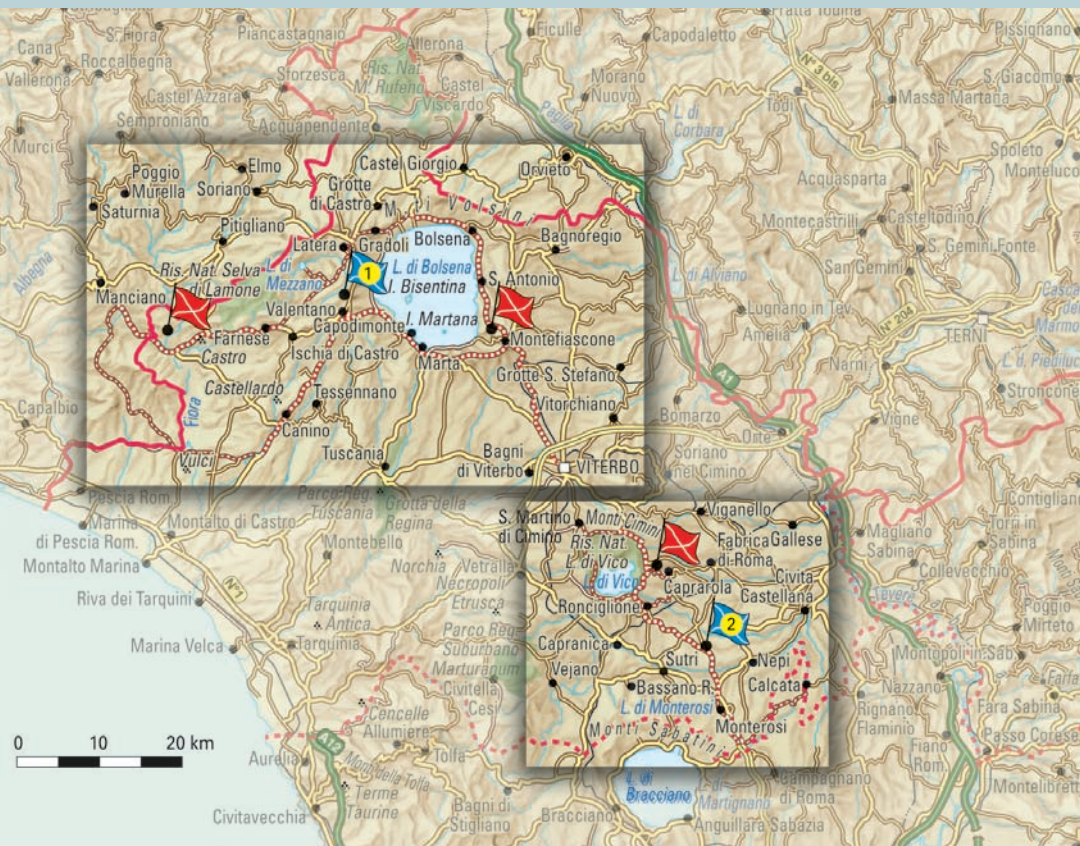


# PROVINCIA DI VITERBO



Delimitata a Nord dai monti Vulsini e dai Cimini e attraversata dall'alta Valle del Tevere, la provincia di Viterbo occupa la zona settentrionale del Lazio ed è per estensione la seconda provincia della regione: occupa una superficie di 3612 km<sup>2</sup> e comprende 60 comuni. A sud è divisa dalla provincia di Roma dai Monti Sabatini, mentre la zona della costa, pianeggiante, è costituita dalla Maremma. L'origine vulcanica della provincia di Viterbo è rivelata, oltre che dalla morfologia del Lago di Bolsena e Lago di Vico, anche da sorgenti d'acqua sulfurea termale. Pietre di tufo, di colore rossiccio, e di

peperino, formano un piacevole contrasto che caratterizza tutto il paesaggio fino alle mura e agli edifici di quasi tutti i centri abitati, compresa Viterbo capoluogo di provincia.

-  **Alla scoperta del più grande lago d'Europa**  
Laghi Bolsena, Mezzano
-  **Lungo la via Cassia, tra storia e ambiente**  
Laghi Vico, Monterosi
-  **Itinerari outdoor**





**L**a provincia di Viterbo si sviluppa nella sua massima parte su di un territorio originato dall'attività eruttiva di tre importanti complessi vulcanici: quello vulsino, il più settentrionale e dominato al centro dalla vasta depressione lacustre di Bolsena; quello vulcano, con al centro il Lago di

**Il patrimonio idrico è però la caratteristica maggiore del viterbese.**

Particolarmente ricca è infatti la rete idrografica: il Fiora, che nasce in provincia di Siena, il Marta, che ha origine nel Lago di Bolsena, il Mignone che nasce presso Vejano, e il Tevere che per lunghi periodi ha costituito il vecchio confine tra l'Etruria e il territorio italico. Altrettanto ricco il patrimonio lacuale: lungo la Via Cassia sono presenti numerosi laghi: quello di Bolsena, di Vico, di Monterosi, di Bracciano e, ancora in epoca storica, quelli di Stracciacappe e di Baccano (oggi prosciugati). La ricchezza del patrimonio idrico ha permesso lo sviluppo di attività artigianali, tra cui maggiore importanza ebbero quelle tessili e del cuoio.



situato a pochi chilometri a ovest del Lago di Bolsena, che conserva i resti di una città semisommersa il cui valore naturalistico è oggi tutelato dalla Riserva Naturale Regionale Selva del Lamone, nella quale è compreso. Meritano una visita i centri di Vulci e Valentano, ricchi di storia. Continuando verso sud troviamo il **Lago di Vico**, habitat importante per l'avifauna migratoria. Meta ideale per l'osservazione naturalistica, il Lago di Vico è anche un ottimo punto di partenza per visitare i suggestivi borghi di S. Martino al Cimino, Caprarola e Ronciglione. A nord del Lago di Bracciano, infine, è situato il piccolo **Lago di Monterosi**, stretto tra l'omonimo paese e la Via Cassia, area di particolare interesse naturalistico sia a livello regionale che nazionale.



Vico; infine quello cimino, subito a sud-est del Capoluogo. L'area vulcanica, costituita dalle modeste alture dei rilievi Cimini, Volsini e Sabatini, ricoperti di boschi di castagni, querce, faggi e carpini, degrada dolcemente verso la zona costiera, la Maremma laziale, dove si susseguono estensioni coltivate, macchia mediterranea e pascoli.

**I laghi occupano ben il 3,5% del territorio viterbese** e costituiscono

una risorsa fondamentale per il settore turistico: a cominciare dal **Lago di Bolsena**, il più grande lago formatosi nel cratere di un vulcano spento, il più grande della regione e il quinto d'Italia, con le due caratteristiche isole Bisentina e Martana e i suggestivi borghi che lo costeggiano. Continuiamo il nostro viaggio alla scoperta dei laghi della provincia di Viterbo e incontriamo il **Lago di Mezzano**,



# Laghi di Bolsena e di Mezzano



Alla scoperta del più grande lago vulcanico d'Europa

## Il Lago di Bolsena

Di origine vulcanica, il *Lacus Volsiniensis* è il quinto lago più grande d'Italia, e il maggiore del Lazio. Si estende per 114,5 kmq e ha un perimetro di ben 43 km. Si trova a 305 metri s.l.m., raggiunge i 12 km di larghezza e i 14 di lunghezza. La sua profondità massima è di 146 metri. Nelle sue acque vivono molte specie di pesci, alcune introdotte dall'uomo, tra cui il coregone, il persico reale, il luccio, la carpa, la tinca, il lattarino, la scardola, la lasca, il cefalo, il gambero di fiume, il granchio d'acqua dolce e infine le celebri anguille di cui era ghiotto Papa Martino IV, tanto da costargli il purgatorio dantesco. Numerosi gli uccelli acquatici migratori: sono stati avvistati moretti, moriglioni, fistioni turchi, folaghe, svassi maggiori, tuffetti, garzette e aironi cenerini. Tra gli uccelli stanziali, si ricordano i colombi, i gabbiani e una decina di cigni. E poi ancora aironi, il cannareccione e la cannaiola. I predatori più diffusi sono il cormorano e la strolaga. Caratteristica la presenza di due isole: la Bisentina e la Martana. L'isola Bisentina, la maggiore, ha una superficie di 17 ha e conserva folti

boschi di leccio e giardini all'italiana. L'isola Martana, più piccola, situata di fronte al centro abitato di Marta, è proprietà privata e non è quindi visitabile.

### → Come arrivare

**In auto:** da Roma Via Cassia in direzione di Viterbo e proseguire per Bolsena, Marta, Capodimonte, oppure A1 Roma – Firenze, uscita Orte, segue la Orte – Viterbo, uscire per riprendere la Cassia per Montefiascone all'altezza di Viterbo.

**In treno:** linea Roma – Viterbo, poi proseguire con autolinee regionali.

**In bus:** visitare il sito [www.cotralspa.it](http://www.cotralspa.it)

## Il Lago di Mezzano

Laghetto di origine vulcanica ai confini con la Riserva naturale Selva del Lamone. Situato a 452 metri s.l.m., ha un diametro di circa 800 metri, una superficie di appena 0,5 kmq e una profondità massima di 31 metri. La denominazione latina di *Lacus Statorniensis* è in memoria di Statornia, antica città che sorgeva sulle sue rive fino al Medioevo quando fu distrutta dai Vandali. Le sue acque sono abitate da una ricca fauna ittica: lucci, carpe, tinche, trote e anche il persico trota. Molti anche i

cervi e caprioli che popolano il territorio circostante. Particolarmente suggestivo è il bosco di Monte Rosso, dove alberi di alto fusto con piante di cerro e roverelle secolari nascondono i resti del Castello di Mezzano d'origine longobarda, e distrutto alla metà del 1300. Poco lontano dal lago (circa 1,5 km) si ammira un'immensa roverella, di oltre 300 anni, classificata una delle piante più antiche del Lazio.

### → Come arrivare

**In auto:** da Roma A1 Roma – Firenze, uscita Orte, segue la Orte – Viterbo, uscita Valentano, subito dopo la rotonda prendere a destra la strada asfaltata in discesa (indicazioni per Il Voltone e Agriturismo "Frà Viaco", SP Lago Mezzano); all'incrocio proseguire dritto lungo strada sterrata. Dopo un paio di km, al bivio prendere a sinistra. Dopo 1,5 km, lasciare la macchina e prendere a piedi il secondo sentiero a destra che scende al lago (il primo è proprietà privata). **In treno:** linea Roma – Viterbo, proseguire con autolinee locali fino a Valentano, poi a piedi o in bici. **In corriera:** da Viterbo, autolinee per Saturna, fermata Valentano ([www.cotralspa.it](http://www.cotralspa.it)); proseguire in bici o a piedi.

# tipicità da non perdere

Est! Est!! Est!!!

È il più noto dei vini DOC della zona. Limpido e paglierino, si accompagna bene con pesce di lago. Il suo curioso nome deriva da una leggenda. Nell'anno 1111 Enrico V di Germania stava raggiungendo Roma con il suo esercito per ricevere dal papa Pasquale II la corona di Imperatore del Sacro Romano Impero. Al suo seguito si trovava anche un vescovo, intenditore di vini, il quale per soddisfare questa sua passione mandava il suo coppiere, Martino, in avanscoperta per assaggiare e scegliere i vini migliori. I due avevano concordato un segnale in codice: qualora Martino avesse trovato del buon vino, avrebbe dovuto scrivere "Est", ovvero "c'è" vicino alla porta della locanda.



Il servo, arrivato a Montefiascone e assaggiato il vino locale, non poté in altro modo comunicare la qualità eccezionale di quel vino, decise di ripetere per tre volte il segnale convenuto e di rafforzare il messaggio con ben sei punti esclamativi: EST! EST!! EST!!!

## itinerario turistico

L'itinerario parte da **Viterbo**, città dove visitare il quartiere medioevale, il Palazzo dei Papi con la sua famosa loggia e la Cattedrale di San Lorenzo. Terminato il nostro giro viterbese, ci sposteremo verso nord, lungo la SS2 Cassia, fino a **Montefiascone**. Antica città etrusca, Montefiascone deve la sua fama alla produzione del celebre vino Est!Est!!Est!!!. Principale monumento della città è la Chiesa di San Flaviano (sec. XII), composta da due edifici sovrapposti. Nella chiesa inferiore troviamo la pietra tombale del nobile prelado tedesco Johannes De Fugger ("Defuk"), grazie al quale la città di Montefiascone deve la sua notorietà (*vedi box a lato*) e a lui è dedicato un corteo storico in costume che si tiene in agosto durante la celebre Fiera del vino di Montefiascone.

Percorrendo ancora la Via Cassia si può osservare dall'alto il **Lago di Bolsena** e le sue isole, Bisentina e Martana.

Dopo aver percorso qualche chilometro l'itinerario turistico termina a **Bolsena**. Il centro storico è caratterizzato da vicoli angusti e strette vie; il piccolo borgo è dominato dal Castello Monaldeschi, dal quale è possibile godere di un bel panorama sul lago e la città. Il castello ospita il Museo territoriale che conserva importanti reperti etruschi e romani. Le rovine dell'antico maniero risalgono al 1815, quando, gli stessi abitanti lo distrussero per evitare che finisse nelle mani di Lucia-

no Bonaparte. Il monumento per cui Bolsena è più famosa è la Collegiata di Santa Cristina, risalente all'XI secolo. La sua storia si lega a due importanti miracoli della tradizione cristiana. Il primo avvenne agli albori del cristianesimo: Cristina (che in seguito diverrà santa e patrona della città), gettata nel lago con una pietra al collo per ordine del padre, fu salvata dalla stessa pietra che, divenuta leggera, la tenne a galla e la condusse fino a riva. Alcuni secoli dopo, nel 1263, il secondo miracolo ebbe protagonista la stessa pietra, la quale, divenuta tavola di altare, fu bagnata dalle gocce del sangue di Cristo, sgorgate prodigiosamente da un'ostia spezzata. In ricordo dell'avvenimento, papa Urbano IV istituì l'anno successivo la festa del Corpus Domini ordinando la costruzione del Duomo di Orvieto, diocesi da cui Bolsena dipendeva.

La pietra, con ancora impressi l'orma dei piedi della Santa e le macchie di sangue, è visibile nella Collegiata della Cappella del Miracolo.

Dopo Bolsena, l'itinerario prosegue verso **Gradoli**. La città è famosa per i suoi vigneti (vi si produce l'aleatico), ma anche per il bel centro storico medioevale, dominato da Palazzo Farnese, eretto nel XVI secolo da Sangallo. Il Palazzo ospita oggi il Museo del Costume Farnesiano. Da Gradoli, una deviazione dalla SS489 conduce a **Latera** dove ha sede il piccolo, ma grazioso Museo



# outdoor a 360 gradi

## Lago di Bolsena

Sulle acque del lago si praticano pesca, vela e windsurf. In particolare, il lago è famoso oltre che per le classiche specie ittiche, per le anguille pescate in caratteristiche nasse. Un tempo per



questo tipo di pesca veniva utilizzata una particolare barca, tipica di Bolsena, oggi adottata per portare i turisti in gita sul lago. Partendo dal lungolago di Montefiascone e costeggiando sempre la riva, si percorre un divertente itinerario per gli amanti della bicicletta: si transita per Marta e Capodimonte, dove è possibile deviare per vedere le rovine di Bisentium. Poi (da questo punto la strada non è più asfaltata) si passa per la cappella di San Magno, e si continua fino al bivio per Gradoli. Il lago è toccato da due itinerari a lunga percorrenza: la Via Francigena (Bolsena ne era un'importante posto-tappa) e il "Sentiero dei briganti" che da Vulci ad Acquapendente ripercorre i vecchi itinerari dei fuorilegge.



### INFORMAZIONI TURISTICHE

#### **Apt Viterbo**

Palazzo Doria Pamphilj  
(Centro Congressuale)  
Piazza dell'Oratorio, 1  
S.Martino al Cimino (VT)  
Tel. 0761.291000 - 375305

#### **I.A.T.**

Tel. 0761.304795

#### **Riserva Naturale Selva del Lamone**

Farnese  
Tel. 0761.458741

#### **Comune di Bolsena**

Tel. 0761.7951

#### **ProLoco Capodimonte**

Tel. 0761.870328

#### **Comune di Farnese**

Tel. 0761.458381

#### **ProLoco Gradoli**

Tel. 0761.456810

#### **ProLoco Latera**

Tel. 347.0583525 / 0761.459608

#### **ProLoco Marta**

Tel. 0761.87381

#### **ProLoco Valentano**

Tel. 0761.422486

#### **Museo della Terra - Latera**

Tel. 0761.459.608

#### **Museo del Costume Farnesiano**

(Palazzo Farnese) - Gradoli

Tel. 0761.457965

#### **Area archeologica**

e Museo Etrusco di Vulci

Tel. 0761.437787

#### **Parco Naturalistico Archeologico Vulci**

Tel. 0766.879729



della Terra. Da Latera, la strada provinciale per Farnese interseca un bivio da dove, girando a destra, si seguono le indicazioni per "Agriturismo Fra Vico". La strada sterrata conduce sulle rive del più piccolo laghetto di questo itinerario: il **Lago di Mezzano**. Scendere sulle sue sponde non sarà facile: si può superare l'azienda agrituristica fino ad una sbarra di ferro e poi, da qui, proseguire a piedi per poche centinaia di metri, oppure seguire, dalla parte opposta, il Sentiero Naturalistico che attraversa il Monte Becco.

Tornando al bivio precedente si è ormai vicini a **Valentano**. La città conserva parte delle mura erette da Martino V: da visitare è la Collegiata la quale custodisce affreschi di grande pregio, mentre nella Rocca Farnese, che domina la città, è ospitato il Museo della Preistoria della Toscana. Tra le varie località situate nei dintorni del lago, merita una visita **Farnese**, città d'origine dell'omonima famiglia nobile che tanto ha segnato la storia di queste terre. Sulla sua piazza si affacciano Palazzo Farnese e la Chiesa di S. Salvatore, dove sono custoditi un pregevole tabernacolo in legno dorato e dei marmi policromi della fine del XVI secolo. A seguire visiteremo le rovine di **Castro**, capitale del "Ducato di Castro e Ronciglione": staterello creato nel 1537 da papa Paolo III per farvi regnare il figlio Pier Luigi Farnese, fu poi distrutto nel 1649 da Innocenzo X, dopo un assedio durato tre mesi.

Un'altra sosta la merita **Canino** (cittadina appannaggio di Luciano Bonaparte, ove oggi riposano le sue spoglie) con la visita ad alcuni tra i più affascinanti luoghi dell'intera Toscana: l'area archeologica di **Vulci**, il vicino Museo etrusco e il suo famoso **Ponte dell'Abbadia**.

A Vulci troviamo tombe monumentali etrusche le quali conservavano oggetti che oggi sono custoditi nei musei archeologici più importanti. Per esempio, le pitture della tomba François, considerate tra le più significative

## tipicità da non perdere

### Anguilla e Coregone

L'Anguilla del Lago di Bolsena, già nota ai Romani e ai Papi per la sua bontà, raggiunge il massimo della notorietà nel Medioevo, tanto da essere citata da Dante Alighieri nella Divina Commedia (Purgatorio XXIV 20 - 24): "...e quella faccia / di là da lui più che l'altre trapunta / ebbe la Santa Chiesa in le sue braccia: / dal Torso fu, e purga per digiuno / l'anguilla di Bolsena e la vernaccia".



La vernaccia è infatti usata per insaporire il tipico pesce, ma molte altre sono le ricette della gastronomia locale (alla pescatora, allo spiedo, in umido).

Il coregone, invece, detto anche lavarello, è un pesce di lago dal corpo slanciato, ricoperto di grosse squame e bocca piccola un po' obliqua. Raggiunge la maturità sessuale verso i 2 anni di vita, depone alcune migliaia di uova e raggiunge una lunghezza massima di 50 centimetri. La consistenza e sapidità delle sue carni lo rendono indiscusso protagonista della tradizione gastronomica locale che lo propone alla griglia, fritto e in salsa.

**Oasi Naturalistica  
WWF di Vulci**

Tel. 0766.897015

**Visite guidate nell'Oasi naturalistica  
WWF**

Tel. 0761/323616

**UTILITÀ**

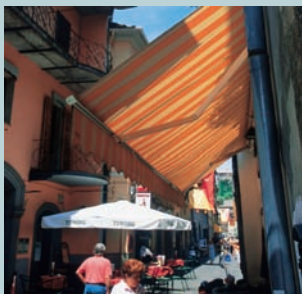
**Club Nautico Capodimonte - ASD**

Tel. 0761.871331

**Vela Club Velzna**

Loc. Cappelletto - Bolsena

Tel. 0761.799223



**Bolsena Yachting**

Bolsena - Tel. 0761.798717

**Centro Ippico Val di Lago**

Bolsena

Tel. 339.3487713 - 335.7769050

**Maneggio La Valle**

Montefiascone

Tel. 346.2306039 - 328.0559992

**Santa Cristina**

Loc. Santa Cristina

**Grotte di Castro**

Tel. 0763.78011

# outdoor a 360 gradi

## Lago di Mezzano

Incluso nella Riserva Naturale Selva del Lamone, il lago sorge in una zona di grande rilevanza per chi vuole praticare l'escursionismo a piedi, in bicicletta o a cavallo. Uno degli ingressi è a pochi chilometri da Farnese, lungo la strada per Pitigliano, ben riconoscibile dal cartello segnaletico e da un fontanile (loc. Lamoncello). Da qui, una rete di strade sterrate conducono alla



caldera di Rosacrepante, fenomeno naturale di origine vulcanica. In alternativa, scendendo fino al lago, possono essere percorsi dei Sentieri Natura nella zona di Monte Becco. L'area è percorsa dal "Sentiero dei Briganti", itinerario a tappe da Vulci ad Acquapendente. I ciclisti potranno pedalare in mountain bike attraverso i sentieri della Riserva, oppure fare del cicloturismo per le strade secondarie della Tuscia, con un traffico automobilistico quasi sempre molto ridotto. Infine, per chi desidera portare tutta la famiglia a fare una facile visita naturalistica, è particolarmente indicata l'Oasi WWF di Vulci.



espressioni dell'arte etrusca, sono conservate a Roma, nel Museo di Villa Albani. Il Museo Etrusco, sito della vecchia Abbazia di Vulci cinta da alte mura merlate, raccoglie molti reperti dell'area.

Il vicino ponte medioevale (costruito su una precedente struttura etrusco-romana), con la sua forma a schiena d'asino, costituisce l'unico accesso al castello dal lato del fiume Fiora. È sicuramente tra i luoghi più affascinanti della zona.

Dopo l'antica Vulci ci spostiamo verso **Capodimonte**: uno dei centri più piacevoli e rilassanti del lago. Il piccolo centro è dominato dal Castello Farnese, massiccia costruzione a pianta ottagonale progettata da Antonio da Sangallo il Giovane.

Da Capodimonte partono i battelli per l'**Isola Bisentina**, la maggiore del lago. Tra i suoi 0,17 kmq di superficie si ammira una varietà di vegetazione che spazia da fitti boschi di leccio a curatissimi giardini all'italiana, ma anche monumenti come il Palazzo Farnese (opera di Sangallo il Giovane), la Chiesa di San Giacomo e Cristofaro con cupola del Vignola (vi è sepolto Ranuccio Farnese), le cappelle disposte ad ogni angolo dell'isolotto. Di particolare pregio, tra esse, il tempio di Santa Caterina, ottagonale, sempre del Sangallo, o la cappella del Crocifisso, con affreschi del '400 della scuola di Benozzo Gozzoli.

L'**Isola Martana**, più piccola, conserva i resti di un castello e della Chiesa di Santo Stefano.

Secondo la tradizione, qui sarebbero state nascoste le spoglie di Santa Cristina durante le invasioni barbariche, e qui sarebbe stata tenuta prigioniera e uccisa la regina dei goti Amalasueta.

Con la pittoresca **Marta**, i suoi due porticcioli – turistico e da pesca – e i resti della vecchia Rocca, si conclude l'itinerario intorno al lago.



## tipicità da non perdere

### La trota affumicata

Un tempo, le massaie della zona usavano affumicare le trote pescate per conservarle. Lavate con aceto, le mettevano in salamoia aromatizzata con pepe, alloro e semi di finocchio. Dopo averle essiccate all'aria le affumicavano nei camini con tecnica sapiente.



La trota veniva poi appesa in un luogo asciutto, per esser consumata come antipasto o in insalata. Questa complessa metodologia impiegava il lavoro di una persona per più di una settimana.



Il procedimento di oggi è molto simile, ma decisamente meno lungo e l'affumicatura non avviene più nei camini: le trote eviscerate, decapitate e spinate vengono aromatizzate con sale, ginepro e coriandolo e passate al forno per l'affumicatura con essenze di legno, assolutamente non resinose come alloro e bacche di ginepro. Una volta private della pelle, tagliate a pezzetti si confezionano sottovuoto.



# Lungo la **Via Cassia** tra storia e ambiente

I laghi di Vico e di Monterosi, le magie del salto nel tempo, gli equilibri di Madre natura



## **Il Lago di Vico**

Lago di origine vulcanica, occupa una superficie di circa 12 Km<sup>2</sup> per un perimetro di 18,8 km, con una profondità massima di 49,5 metri. Il lago ospita un ecosistema di eccezionale importanza e è protetto dall'omonima Riserva Naturale. Le sue acque sono ricche di pesci, tra cui il luccio, il coregone, la tinca, il persico reale, l'anguilla. Importante anche l'avifauna acquatica: la Riserva ospita più di 5000 tra folaghe, anatre selvatiche di varie specie, tra cui la moretta e il moriglione, anatre tuffatrici che vivono dove l'acqua è alta e si tuffano per alimentarsi delle alghe che crescono sul fondo del lago. Il germano reale, l'alzavola, la marzaiola, il codone, il mestolone e la canapiglia, frequentano le acque basse intorno ai canneti. Tra i mammiferi acquatici dobbiamo registrare, purtroppo, la scomparsa della lontra e la recente colonizzazione da parte della nutria, un roditore importato dal Sud America. La leggenda vuole che il lago si originò quando Ercole estrasse dal terreno la clava che egli

infisse nel terreno in segno di sfida agli abitanti del luogo.

### **→ Come arrivare**

**In auto:** da Roma, SS2 Cassia bis, direzione Viterbo, a Monterosi segue la strada Cimina per Ronciglione (50.3 km). Da Viterbo, Cassia Cimina fino al Passo del Cimino, proseguendo, sia verso Caprarola, sia verso San Martino, si incontrano dopo pochi chilometri gli ingressi della Riserva. Dall'Autostrada A1, uscita Orte, segue direzione Viterbo e da lì il tragitto sopra indicato. **In treno:** linea Roma – Viterbo (FM3) poi proseguire con servizio pullman Roma – Firenze fermata Orte e da qui si prosegue con servizio pullman. **In bus:** Linee Cotral Roma Saxa Rubra – Caprarola e Viterbo – Caprarola.

## **Il Lago di Monterosi**

Lago vulcanico di piccole dimensioni situato a poca distanza dall'omonimo comune, sulla via Cassia, a 276 m s.l.m. Si estende su di una superficie di 0,3 km<sup>2</sup>, ha un diametro di 600 metri, un perimetro di 3 km circa e una profondità media intorno ai 7 metri. Di grande interesse geologico e

naturalistico, il *Lacus Janulae* è stato individuato tra i siti di importanza comunitaria per la presenza di fitocenosi assai ben conservate. Nel suo specchio d'acqua prosperano infatti numerose piante acquatiche e vi sostano spesso numerosi uccelli di palude. La bassa profondità delle acque favorisce la presenza di ninfee e piante acquatiche. Nel 1155 il Lacus Janulae fu teatro dello storico incontro tra Papa Adriano IV e Federico Barbarossa che, rifiutandosi di reggere la staffa al cavallo del Papa, causò un clamoroso incidente diplomatico. Tradizionale meta di appassionati pescatori, il lago è stato recentemente bonificato per permetterne una fruizione turistica sostenibile.

### **→ Come arrivare**

**In auto:** da Roma seguire la SS Via Cassia (uscita 5 del G.R.A) fino all'omonimo Comune. **In bus:** Da Roma autolinee Cotral, partenze da Roma Saxa Rubra ([www.cotralspa.it](http://www.cotralspa.it)). **In treno:** da Roma Ostiense Linea FS Roma Ostiense – Valle Aurelia – Viterbo (fm3); stazioni di Anguillara, Vigna di Valle, Bracciano e Manziana.

## Le nocciole dei Monti Cimini

L'intero bacino della caldera di Vico è luogo di elezione per la coltivazione della nocciola dei Monti Cimini, appartenente alla varietà "Tonda gentile romana". Dalla forma tonda, appunto, la nocciola viterbese vanta un minore contenuto di grassi rispetto alla nocciola di origine orientale. I grassi insaturi presenti forniscono un buon apporto nutritivo. Nella tradizione gastronomica locale, la



nocciola è l'ingrediente principe in pasticceria per la gioia dei più golosi: ci si preparano i famosi "tozzetti", ma anche cioccolatini e confetti, torroni e croccanti, golosi marron glaces, praline...



**D**a **Monterosi**, raggiungibile da Roma attraverso le SS2 bis (Cassia Veientana) e SS2 (Cassia), è possibile scendere, tramite una stradina sterrata, al laghetto omonimo. Le sue rive sono occupate da enormi ninfee che danno riparo a tante specie di uccelli acquatici: il lago è infatti oggetto di importanti studi ornitologici, e meta di appassionati di birdwatching. Il luogo è frequentato anche da una cooperativa di pescatori, come testimoniano i rudimentali pontili di assi che si protrendono verso il centro del lago.

Da Monterosi la visita prosegue verso il borgo di **Calcata**. Le sue case, abbarbicate attorno ad una rupe tufacea, sono state "adottate" da artisti e artigiani italiani e stranieri che vi hanno trasferito i loro laboratori: qui si svolgono spesso interessanti mostre e manifestazioni d'arte. Poco lontano non dobbiamo dimenticare le cascate di Monte Gelato.

Sempre partendo da Monterosi, un'altra deviazione conduce verso **Sutri**, cit-

tà di primissima importanza che durante il dominio longobardo costituì la prima donazione fondiaria avuta dalla Chiesa (la famosa "donazione di Sutri" di Liutprando a Papa Gregorio II nel 728). Il borgo, ricco di storia, è un gioiello medioevale dove si respira ancora il conflitto tra guelfi e ghibellini.

Dopo Sutri, incontriamo **Ronciglione**. Posta su di un'altura, la cittadina a pianta ellittica è divisa tra i quartieri medioevali e quelli rinascimentali, testimonianza delle alterne vicende subite dalla città durante la sua storia: di origini etrusche, contesa tra il Papato e l'Impero, ceduta ai Farnese, promossa da Papa Benedetto XIII al rango di città e fiorente nel suo apogeo, presa e incendiata dai francesi nel 1799 dopo una strenua resistenza.

Citiamo, tra l'altro, una curiosità: a Ronciglione, fiorente centro di artigianato all'epoca del suo apogeo e famosa per le sue cartiere e tipografie, furono stampate per la prima volta le edizioni italiane dell'Aminta di Torquato Tasso e della Secchia Rapita di Tassoni.

Ai giorni nostri, Ronciglione è ricordata per il suo famoso Carnevale. Il Carnevale ha inizio il Giovedì Grasso, con la consegna delle chiavi della città a Re Carnevale. Dopo, sono 5 giorni di festeggiamenti, con rituali assolutamente unici, dalle sfilate dei "nasi rossi" che corrono dietro ai passanti fino alle corse degli "Ussari" e dei "Berberi".

Dopo Ronciglione, merita senz'altro una visita **Caprarola**, e il Palazzo che i Farnese vollero costruirvi. Iniziato nel 1530, fu progettato dal Sangallo nell'originale forma pentagonale e proseguito poi dal Vignola, il quale tracciò una lunga strada dritta (Via Nicolai) che si concludeva, con effetto scenografico, alla base della scalinata a doppia rampa elicoidale del Palazzo.

Gli interni del Palazzo rispecchiano la magnificenza dell'epoca: dalla Scala Regia che immette ai piani superiori,



# outdoor a 360 gradi

## Lago di Vico

Per la gioia dei pescatori, le acque del lago sono ricche di fauna ittica tra cui il luccio, che può raggiungere notevoli dimensioni, il coregone, la tinca, il persico reale, l'anguilla. Oltre



alla pesca, si possono praticare windsurf, canoa, escursionismo a piedi, a cavallo, in mountain-bike, birdwatching, deltaplano. La Riserva ha attrezzato e indicato diversi sentieri, di cui uno adatto anche ai non vedenti, con segnalazioni in braille. Per i ciclisti, è assolutamente da consigliare il periplo del lago: dal Ristorante "La Bella Venere", dove è possibile parcheggiare le auto, passando per il sentiero di Pantanacce (accesso da loc. Cerreto) che costeggia la zona umida omonima, di grande interesse anche per i birdwatchers. I ciclisti più allenati, potranno invece affrontare ripidi tornanti e transitare per la vetta di Monte Fogliano. Tra i più interessanti percorsi da fare a piedi vi è quello che porta da località Canali alla vetta di Monte Venere, al Pozzo del Diavolo e ai vicini scavi archeologici. Il giro dura circa 50 minuti.



### INFORMAZIONI TURISTICHE

#### Apt Viterbo

Palazzo Doria Pamphili

(Centro Congressuale)

Piazza dell'Oratorio, 1

S.Martino al Cimino (VT)

Tel. 0761.291000 / 375305 / 375321

#### Riserva Naturale Regionale

##### Lago di Vico

Caprarola - Tel. 0761.647444

Ufficio Turistico Comune di Caprarola

Tel. 0761.646157





con scalini così larghi da permettere la salita anche ai cavalli, agli affreschi e alle decorazioni delle sale interne, per le quali furono mobilitati i più abili artisti dell'epoca, dai fratelli Zuccari a Jacopo Sanguidi allievo del Parmigianino fino al fiammingo Bartolomeo Sprinter.

Nelle vecchie scuderie Farnesiane, a pochi metri dal Palazzo, hanno sede gli uffici e il Centro Visita della Riserva Naturale del Lago di Vico.

Difficilmente potremo trovare, nel Lazio, una così grande varietà di ambienti naturali concentrati in così pochi ettari: dal canneto alla zona umida (Le Pantanacce), ai pascoli e il bosco.

Circondano il lago i Monti Fogliano e Venere, ricoperti di vegetazione arborea, tra cui faggi dal lungo tronco. È una delle caratteristiche principali dell'area protetta, soprattutto sulle pendici di Monte Venere: qui sono presenti, infatti, i faggi che crescono a più bassa quota (530 m) di tutto l'Appennino.

In altre aree del lago, coltivazioni di noccioli e fitti castagneti danno riparo a molte specie animali. I cartelli esplicativi della Riserva testimoniano la presenza di martore, volpi, puzzole e il raro gatto selvatico, mentre sulle rive del lago, specialmente nella stagione invernale, vivono oltre 5.000 uccelli. Non è dunque un caso che il lago stilizzato della Riserva rappresenti uno svasso.

Il nostro giro continua lungo il versante nord del lago, attraverso i Monti Cimini, per giungere a **San Martino al Cimino**, sul cammino dell'antica



Via Francigena. L'abitato rappresenta un bell'esempio di architettura secentesca, quasi completamente ricostruito sul precedente impianto medioevale. Sul paese svetta l'imponente Abbazia Cistercense: costruita alla fine del XIII secolo ad opera di monaci dell'Abbazia di Pontigny, ebbe grande influenza sull'architettura medioevale del viterbese. La sua facciata è ornata da due torri circolari, progettate dal Borromini nel '600: l'interno a tre navate richiama lo stile delle abbazie della Borgogna e rappresenta uno dei più alti esempi di arte gotica viterbese. A fianco all'Abbazia, il Palazzo Doria Pamphili, restaurato e adibito a centro-congressi. Da San Martino al Cimino possiamo ritornare verso il lago, a chiudere il nostro tour.

