

MV AGUSTA BRUTALE 800 MOTO GUZZI CALIFORNIA 1400 DUCATI DIAVEL HARLEY-DAVIDSON V-ROD YAMAHA VMAX HONDA SH125i ABS VESPA LX 125 3V

DUE RUOTE

Gennaio 2013 Periodico mensile n° 93 • € 3,00

+ 93

Editoriale Domus

KAWASAKI

ANTEPRIMA

Z800

GUIDO MEDA
RACCONTA
IL SIG DAY
SUPERMOTO



Portogallo € 5,80
Svizzera Canton Ticino Fr.Sv. 9,00

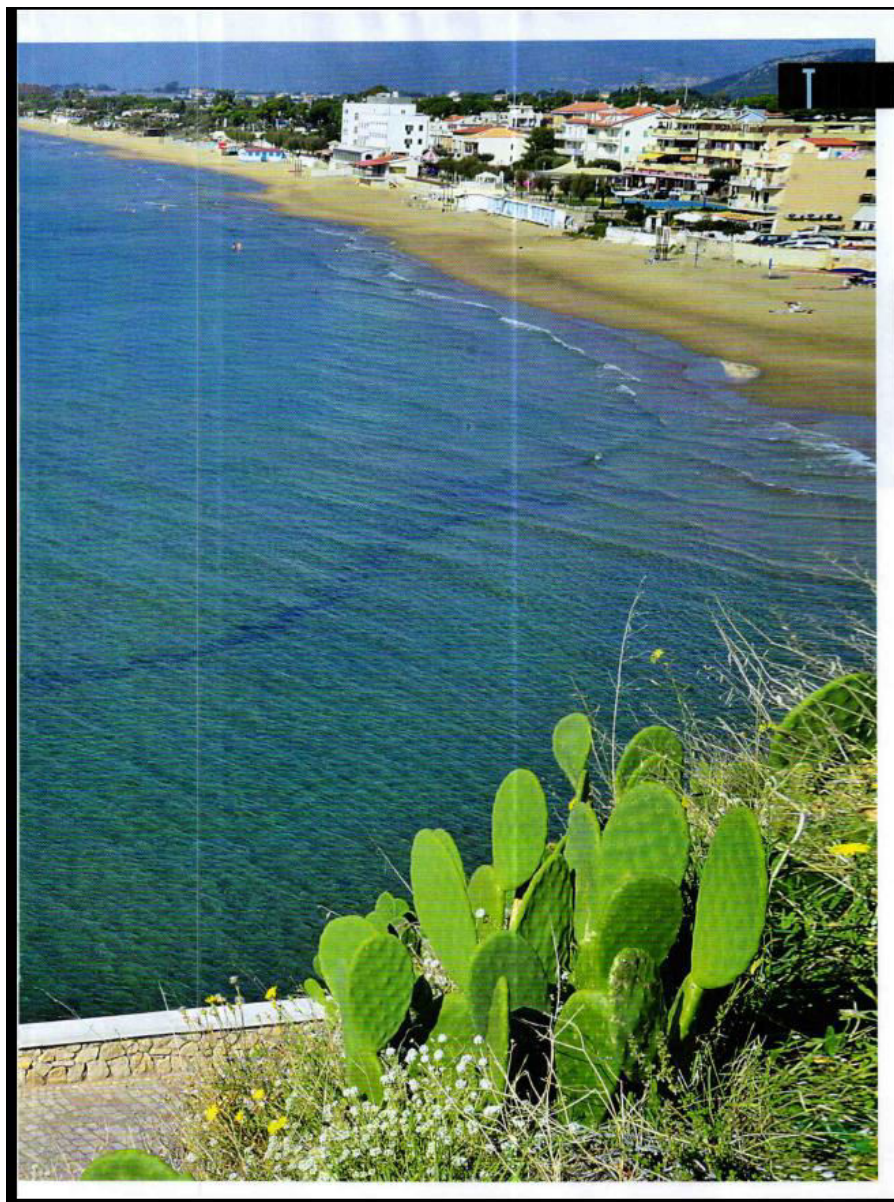
IL LAZIO MERIDIONALE

CHIARE FRESCHE E DOLCI ACQUE

MOTO E BENESSERE: CI AVEVATE MAI
PENSATO? ECCO UN BEL GIRO
CHE INIZIA TRA LE COLLINE DI FIUGGI
E TRA CENTRI TERMALI E SOSTE
IN BORCHI STORICI. PORTA DAVANTI
AL MARE DI SPERLONGA E GAETA

di Riccardo Mattesio, foto di Giovanni Lamorica

Sosta panoramica
davanti alla
spiaggia a nord
di Sperlonga





Panorami mozzafiato sui monti Ernici, nei pressi di Fregene. In basso, da sinistra il borgo medievale di Fregene e i vicoli colorati di Sperlonga



LA MOTO: IDEALE PER IL VIAGGIO

La Honda Crosstourer 1200 si inserisce nel filone delle grosse enduro stradali. Generosa di dimensioni, ha lo stesso motore della VFR rivisto per ridurre la potenza, abbassare il regime di rotazione e addolcire la curva d'erogazione (129,2 CV a 7750 giri/min). Non appena le ruote iniziano a girare, comunica immediatamente una sensazione di confidenza e di grande maneggevolezza, mentre il quattro cilindri c'è sempre, senza essere mai esagerato nella risposta. La posizione in sella è comoda, anche per i lunghi viaggi, mentre il plexiglass offre un buon

alternativa, passando per i Castelli Romani, e godendosi i paesaggi di Grottaferrata, l'altopiano del Vivaro, Ardena, suggestivamente arrampicata su un costone montuoso, Colferro e... Anagni. Da qui si sale in collina, ai 747 metri dal centro termale di Fregene ricco di alberghi e di centri benessere per tutte le tasche e le esigenze.

CAFFÈ E DOLCE VITA

Nel pomeriggio e alla sera si può passeggiare sul corso pedonalizzato, respirando l'atmosfera degli anni Sessanta, fra i tanti caffè che hanno visto molte star del cinema. Nel frattempo, da buoni motociclisti, approfittiamo del soggiorno per una gita nei paesi di bassa montagna nelle vicinanze

Siete in visita a Roma e ai suoi colli? Dedicate un paio di giorni al passatempo preferito dagli antichi romani: le terme. Quello che vi proponiamo è un itinerario nel sud della regione, attraverso tre località termali. Si parte da Fregene, alle pendici dei monti Ernici, 70 chilometri a sud di Roma, dove sgorga un'acqua che Michelangelo Buonarroti definì capace di spaccare la pietra per la sua proprietà di sciogliere i calcoli renali. Una dote molto apprezzata anche da Papa Bonifacio VIII, che dà il nome a una delle due fonti.

A Fregene si arriva percorrendo l'autostrada Roma-Napoli, fino ad Anagni. O, in al-



DA NON PERDERE

LE OASI BENEDETTINE

In Ciociaria sono presenti molte abbazie cistercensi di pregio. Da Fregene si possono visitare, nell'ordine, la Certosa di Trisulti a Collepardo (XI sec) e l'Abbazia Casamari a Veroli (XII sec). Quindi, scendendo a sud fino a Cassino, troviamo l'Abbazia di Montecassino, fondata nel VI secolo, ma ricostruita fedelmente all'originale dopo i bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale. In provincia di Latina, a Priverno, merita una visita anche l'Abbazia di Fossanova, nei pressi della quale sorge un borgo medievale recuperato dall'abbandono.

ANAGNI, LA CITTÀ DEI PAPI

Gli appassionati di arte e storia non possono perdere una visita alla residenza dei papi che ha dato i natali a ben quattro pontefici. Nel centro storico, mantenuto magnificamente, vi si trovano moltissimi edifici d'interesse. La perla è la Cattedrale romanica, perfettamente conservata.

LA SUBIACO-JENNE

Una strada gradevole, ben asfaltata e dal paesaggio mozzafiato, nota come Via dei Monasteri e popolarissima tra i motociclisti. Dopo poche curve da Subiaco, si può prendere l'uscita a destra e proseguire a piedi, fino al laghetto di San Benedetto, dominato da una piccola cascata. Ripresa la strada, altre soste interessanti sono i due monasteri benedettini di Santa Scolastica e di San Benedetto.

LE GROTTI

Nei pressi di Fregene, a Collepardo, si trovano le omonime grotte (www.grottecollepardo.it), visitabili ogni giorno insieme alla Dolina, un'enorme cavità generata dallo sprofondamento di una volta. Allontanandosi un po' verso sud, si trovano invece le Grotte di Pastena (www.grottepastena.it), caratterizzate dalla presenza di un corso d'acqua sotterraneo.

GAETA, LA MONTAGNA SPACCATTA

Visitando il Santuario della SS. Trinità, si può accedere gratuitamente alla celebre ed emozionante spaccatura nella roccia del Monte Orlando che domina il mare. Oppure si può scendere nella fenditura della Grotta del Turco.



riparo, consentendo di viaggiare anche con la visiera del casco sollevata. La stabilità e la guidabilità restano ottime anche con le borse posteriori piene, un po' ingombranti però nel traffico cittadino. Di grande aiuto,

anche nelle partenze in salita su fondo sterrato, il controllo di trazione, che impedisce lo slittamento della ruota posteriore. A punto il sistema ABS, sempre preciso e mai invasivo.



La Crosstourer con cambio tradizionale costa 14.500 euro c.i.m. (15.500 con il DCT automatico); 1197 euro invece per il set di valigie laterali

DOVE MANGIARE

ACUTO (FR)
Azienda Agricola Le Valli (nella foto)
Via Prenestina Km 32,800,
tel. 0775 557006.

A pochi chilometri da Fiumi,
un agriturismo con servizio ristorante
dedicato a produzioni biologiche
di formaggi, miele e salumi.
All'occorrenza è dotato di camere.
Prezzo medio 30 euro, mezza
pensione a 80 euro.

FUMONE (FR)
Ristorante La Rocca
Piazza Porta Romana 1,
tel. 0775 49693.

Tipico e inserito nella costruzione
delle mura intorno alla città, propone
cucina della Ciociaria. Motociclisti
ben accetti, con possibilità
di parcheggio (chiedendo preventivamente
al proprietario) di parcheggio
nei pressi del locale.
Prezzo medio 30 euro.

CASTELFORTE (LT)
Osteria Terra di Briganti
Via delle Terme 34,
tel. 0771 608730.

Specialità gastronomiche riproposte
nella tradizione del passato e narrate
anche dagli oggetti da lavoro che
arredano il locale. Vengono
organizzate serate a tema,
per far rivivere la tradizione,
con appuntamenti eno-gastronomici
e musica popolare.
Prezzo medio 30 euro.



DOVE DORMIRE

SUIO DI CASTELFORTE (LT)
Complesso Termale Vescine
Via delle Terme 417, tel. 0771 670007;
www.termevescine.com.

Il centro comprende un hotel 3 stelle
superiore, piscine all'aperto e spa.
Immerso nel verde, con parcheggio
privato per la moto. Pacchetti di
pensione completa o solo ingresso
alle piscine. Camera doppia da 48
euro, in funzione della stagione.

FIUGGI (FR)
Hotel delle Ortensie
Via Prenestina 113, tel. 0775 515105;
www.hotelfiuggidelleortensie.it.

A 3 stelle, in zona centrale. Offre
pacchetti completi e, in molti periodi
dell'anno, uno sconto del 10% ai
motociclisti. Parcheggio privato.
Camere a partire da 50 euro in bassa
stagione, con possibilità di pensione.



FIUGGI (FR)
Hotel Silva Splendid (nella foto)
Corso Nuova Italia 40,
tel. 0775 515791; www.silvasplendid.it.

Hotel a 4 stelle nel centro della città,
con annessa spa dotata di piscina,
bagno turco, sauna, e massaggi.
Parcheggio privato. Camere a partire
da 110 euro a notte a persona
ma frequenti offerte speciali sul sito.



ze: gli Altipiani d'Arcinazzo, Guarcino, Fi-
lettino, e ancora i campi da sci di Monte Li-
vata, Campo Staffi e Campo Catino. Zone
bellissime sia dal punto di vista paesag-
gistico sia per la qualità delle strade.

Se invece volete andare per borghi, la per-
la poco nota è Fumone, un villaggio medie-
vale su una collina. Il nome viene dal segna-
li di fumo d'allarme che un tempo venivano
lanciati dal castello, minacciato dagli attac-
chi delle orde di barbari. Costruito nel IX se-
colo, per 500 anni il forte è stato utilizzato
dai militari, quindi è divenuto prigione ponti-
ficia, ospitando anche Celestino V, il Papa
che rinunciò all'investitura. Da non perdere il
giardino pensile del '600: 3500 mq con al-
beri imponenti, il più in alto d'Europa.

A soli 20 chilometri da Fiumi ci sono le
Terme di Pompeo a Ferentino, la cui acqua
solfurea è indicata per le malattie respira-
torie e della pelle. Ferentino di per sé è una
cittadina carina, ma sconta il disordine edili-
zio delle aree periferiche. Interessanti però
le mura megalitiche.

CASE BIANCHE, SPIAGGE CHIARE

Rimettiamo i bagagli sulla moto e punta-
mo al mare? Allora passiamo per Itri, cono-
sciuta per le olive del posto.

Siamo sui monti Aurunci che si affaccia-
no sulla costa, percorrendo una strada
particolarmente suggestiva. Dopo una ri-
pida discesa, arriviamo a Sperlonga, una
rocca di case bianche che si erge sul ma-



ROAD BOOK Lazio meridionale - Italia

LOCALITÀ	KM	INDICAZIONI
Fiumi	0	Si esce sulla SP123 e si costeggia il Lago di Canterno. Dopo 8 km bivio a sx per Fumone. Da qui, con la SP24 si raggiunge Ferentino.
Ferentino	18	Si esce sulla SS6 in direzione di Frosinone, dopo 54 Km voltare a destra su SR 62 e continuare passando per Pico, fino a Itri.
Itri	98	Uscire sulla SP105 in direzione Sperlonga, quindi imboccare la SS213 in direzione Gaeta.
Gaeta	127	Prendere la SS7 in direzione Napoli. Dopo 3 km, girare a sinistra sulla SS7 VAR in direzione Minturno. Altri 12 km e girare a sx di nuovo sulla SS7. Bivio a sx per Suoi di Castelforte.
Terme di Suoi	166	Fine dell'itinerario.

In alto a destra,
il panorama dalla
rupe di Fumone e qui
accanto le Terme
Vescine. Nella pagina
a fianco, i prodotti
dell'agriturismo
Le Valli e la strada
Sperlonga - Itri

LE TERME: SAPERNE DI PIÙ

Nel nostro viaggio abbiamo visitato dei
centri termali e dei centri benessere
(o spa, ovvero Salus per Aquam). I primi
sono curativi e a volte richiedono la
prescrizione medica per accedervi. Gli
altri invece sono aperti a tutti. A Fiumi
esistono due sorgenti di acqua termale, la
Fonte Bonifacio VIII e la Fonte Anticolana
(www.termefiuggi.com). Per entrambe,
l'ingresso al parco costa dai 4,5 agli 8
euro per mezza giornata. Molti hotel sono

dotati di strutture con saune secche e
umide, bagni turchi, docce emozionali,
piscine con idromassaggio e cascate
d'acqua, dove vengono offerti anche
massaggi e trattamenti di bellezza.
Nel nostro itinerario, oltre alla spa
dell'hotel Silva Splendid (vedi "Dove
dormire"), abbiamo provato a Ferentino
il centro benessere annesso alle Terme
di Pompeo (www.termepompei.it)
e le Terme Vescine (termevescine.com).

