

Vallinfreda

Vallinfreda è un comune italiano di 314 abitanti della provincia di Roma nel Lazio. Il territorio del comune è compreso tra i 574 e i 1.068 metri sul livello del mare.

Fu feudo comitale della Famiglia Borghese fino all'abolizione della feudalità. Vallinfreda fu toccata dalla Campagna dell'Agro Romano per la liberazione di Roma nel 1867 con il passaggio sul suo territorio dei garibaldini.

Punti di ristoro

- Taverna la madia, Via san Rocco 20, tel.0774768062
- Roxy Bar, Via delle Aie 11, tel. 0774925654

Info Utili

- COMUNE 0774925088
- POSTE 07744925195 (Aperto a giorni alterni con ufficio di Vivaro)
- FARMACIA, Piazza Mercato 15, tel. 0774 925603
- CARABINIERI, p.za Mercato 13, tel 0774925608

Cosa vedere

- **Parrocchia di San Michele Arcangelo** la Chiesa fu eretta nel XVI sec. L'interno accoglie la cinquecentesca tela del Romanino posta dietro l'Altare Maggiore che raffigura San Michele che schiaccia il Demonio.
- **Palazzo barocco Bencivenga** Palazzo cinquecentesco di puro stile barocco, situato di fronte alla parrocchia, fu fatto costruire dalla famiglia patrizia dei Bencivenga - Barbaro.



Orvinio (8,6km – 13min da Vallinfreda)

Orvinio è un borgo medievale a 840 mt s.l.m. Immerso tra boschi e panorami mozzafiato è ammesso nel club dei Borghi più Belli d'Italia. E' l'ottava tappa inserita nel Cammino di San Benedetto.

Punti di ristoro

- Taka Pizza, Via Manenti 13, tel. 3669058281
- Ristorante la Ripetta, Via Manenti 13, tel 07651885400
- Trattoria Vini e Cucina, Via Roma 7, tel. 0765933002

Info Utili

- COMUNE 076592007
- POSTE 076592267
- FARMACIA San Nicola, Via Roma 2, tel. 07651890078
- Pro Loco tel. 334 8535275
- CARABINIERI, Via License, tel. 076592102

Cosa Vedere

- **Chiesa Abbaziale di Santa Maria del Piano** Ipotesi la vorrebbero edificata da Carlo Magno come ringraziamento alla Provvidenza per la vittoria riportata contro i Saraceni nell'817. Quello che rimane sono le rovine della chiesa romanico-lombarda risalente ai secoli XI e XII
- **Santa Maria dei Raccomandati** Edificata nel 1582 durante la signoria del Baroni Muti. Di rilievo gli affreschi della mano di Vincenzo Manenti. Luogo di riunione della Confraternita del Gonfalone.
- **Castello Malvezzi Campeggi** Fondato nel X secolo, si sostiene che sorse sopra l'antica arce di Orvinio, nel luogo dove sorgeva il tempio di Atena. E' un complesso di edifici e torri costruiti in varie epoche.



Vivaro Romano (3,1km – 5 min da Vallinfreda)

Il territorio dell'attuale comune di Vivaro Romano fu abitato dagli equi a partire dal III secolo a.C. Fu poi assorbito dai romani, con la fondazione della vicina colonia latina di Carsioli. Nome di derivazione incerta: venne attribuito probabilmente per l'abbondanza di acque che permise la creazione di un allevamento di pesce destinato a rifornire le mense dell'urbe, come parrebbe confermare il nome di Peschiera dato alla piazza centrale dell'abitato

Punti di Ristoro

- Bar Cortelessa, Vicolo dei monti 3, tel. 0774923150

Info Utili

- COMUNE 0774923002
- POSTE 0774923003 (Aperto a giorni alterni con ufficio di Vallinfreda)

Cosa vedere

- **Resti Rocca Borghese** Vivaro Romano aveva un castello presumibilmente fin dai primi anni della dominazione longobarda, il castello venne distrutto da un violento incendio a metà del XI secolo. Fu ricostruito ma nuovamente distrutto alla fine del XIII secolo.
- **Chiesa San Biagio**
- **Santuario dell'Illuminata** Sorge sul colle di Santa Maria, a 3km dal paese. Molto probabilmente la fondazione risale al XIII sec.
- **Belvedere** Bellissima vista su tutta la valle



Cineto Romano (22km – 30min da Vallinfreda)

Cosa vedere

Cineto Romano è un paese che sorge sulle estreme propaggini dei monti Sabini (Monti Lucretili) sulla Valle dell'Aniene. Il territorio comunale, prevalentemente collinare, è attraversato da alcuni corsi d'acqua di piccola portata e con forte carattere di stagionalità, tra cui il Fosso della Scarpa e il Rio Scuro, le cui acque confluiscono nel torrente Ferrata, in parte sotterraneo, affluente dell'Aniene.

Punti di ristoro

- L'Oliveto, Via 15 Novembre 17, tel. 0774928000

Info Utili

- COMUNE 0774928016
- UFFICIO POSTALE 0774920642
- POLIZIA MUN. Via Todini 8, tel 0774928016

- **Chiesa di San Giovanni Battista** Chiesa a tre navate la cui edificazione risale alla fine del Duecento. All'interno è custodita una tela seicentesca raffigurante San Giovanni Battista nel deserto
- **Chiesa di Santa Maria delle Grazie** La sua costruzione si fa risalire all'anno 1227 quando san Francesco d'Assisi pose la prima pietra.
- **Castello baronale** Costruito nel XI secolo ha l'aspetto di fortezza medievale. Dapprima di proprietà degli Orsini, fu poi ceduto ai Borghese.
- **Cascate di Rioscuro** Le cascate del torrente Rioscuro si raggiungono in circa 30 minuti dal centro abitato attraverso un percorso che si snoda tra boschi e salti d'acqua.
- **Pozzo delle Morge** È una cavità a cielo aperto che sprofonda nel terreno per circa 50 m per poi proseguire in senso orizzontale per una lunghezza imprecisata. Alcuni ritengono che si sia stato creato dalla natura e quindi di origine carsica, altri lo hanno ritenuto artificiale. È citato sin dall'antichità e dalle cronache (sec. XVI) apprendiamo che sarebbe stato usato anche come prigione per i delitti 'capitali'.

Riofreddo

(5,5km – 9min da Vallinfreda)

Riofreddo, noto nel medioevo come Rivus frigidus, appartenne fin dal principio del secolo XIII ai Colonna. Comune nato intorno a un'antica fortezza romana posta a guardia dell'antica via Valeria, della quale sono rimasti solo alcuni tratti con il tipico lastricato romano ed un ponte attribuito al console Cocceo Nerva.

Punti di ristoro

- La cucina di Rio, p.za Ss Annunziata 2, tel. 3929860173

Info Utili

- COMUNE 0774929116
- FARMACIA, 7 Strada Provinciale 38 A, tel. 0774929295
- CARABINIERI, p.za S.Lorenzo in Lucina 6

Cosa vedere

- **Museo delle Culture** La sede del museo è il castello Garibaldi, all'interno sono conservati reperti archeologici degli Equi e dei Romani
- **Castello Colonna** Eretto nell'XI o XII secolo. La forma originaria era forse a quadrilatero con torri cilindriche agli angoli e il maschio nella parte frontale.
- **Ponte di san Giorgio** Prende nome dal Convento di S. Giorgio e risale all'epoca dell'imperatore Nerva (97 d. C.).
- **Oratorio dell'Annunziata** L'oratorio è decorato da affreschi realizzati nel 1422. I pittori che hanno affrescato l'oratorio della Santissima Annunziata di Riofreddo hanno influssi stilistici di derivazione giottesca e del gotico internazionale



Collalto Sabino (18km – 25min da Vallinfreda)

Cosa Vedere

La storia di Collalto risale al periodo della distruzione della colonia romana di Carseoli. Questa devastazione spinse i pochi abitanti rimasti nella zona a costruire una primitiva torre di difesa attorno alla quale si costituì il nucleo abitato di Collalto Sabino. La particolare posizione del borgo, posto al confine tra lo Stato Pontificio ed il regno normanno di Napoli, lo rese un punto strategico tanto che venne visitato dall'Imperatore Federico II di Svevia. Furono questi gli anni in cui il borgo godette di maggiore potenza e autonomia arrivando ad ampliare le fortificazioni già esistenti con la costruzione di un castello. Il borgo fu successivamente feudo baronale di diverse famiglie nobili italiane.

Collalto Sabino fa parte dei Borghi più belli d'Italia, dal 2002.

Info Utili

- COMUNE 0765.98025
- POSTE 0765 98491
- FARMACIA, Via IV Novembre 7, tel. 0765 98298
- CARABINIERI, Via IV Novembre 62, tel. 0765 988757

- **Castello Baronale** Situato nel centro storico di Collalto Sabino, il Castello è il punto focale del paese. Da qui si può ammirare una vista panoramica a 360° delle montagne del Parco Nazionale Italiano e di numerosi villaggi caratteristici in tutte le direzioni. Il castello ha un ricco passato storico e la sua costruzione risale al XII e XIII secolo, con il forte adiacente che risale al 950 d.C. Nel 1641 il castello fu acquistato dal cardinale Barberini, nipote di Papa Urbano VIII. Fu successivamente restaurato nel XIX secolo, con i più recenti restauri che si svolsero nel 1988-1998. Il Castello, che ha caratteristiche sia rinascimentali che barocche, è considerato uno dei beni culturali d'Italia ed è protetto dal comitato del patrimonio italiano.

Punti di ristoro

- La Quercia, Via S. Maria 23, tel.0765 98156
- La Campagnola, Via Roma 35, tel. 3461267927
- Belvedere, Via IV Novembre 13, tel. 076598019



Arsoli (10km – 17min da Vallinfreda)

Arsoli è un museo immerso nel verde dei Monti Simbruini. Pirandello, che frequentava Arsoli, la definì “la piccola Parigi” per l’urbanistica e la preziosità architettonica’. Allora il borgo aveva una vivace vita sociale ed economica, per tutte le attività nate dopo la peste del 1656 che avevano attirato nel tempo nobili e borghesi. Il territorio in passato fu degli Equi e poi Romano.

Info Utili

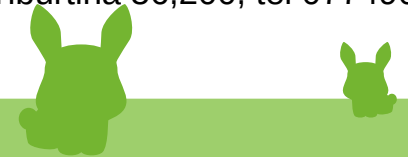
- COMUNE 0774920006
- POSTE 0774920729 (Feriali 8,30-14; Sab 8,30-13)
- STAZIONE FS REGIONALI
- BANCA UNICREDIT con ATM 0774770004
- BENZINAIO Repsol con Self Service h24 tel. 3201481809
- FARMACIA, P.za Amico D’Arsoli 1, tel. 0774920013

Cosa vedere

- **Il Castello Massimo** Edificato nel Xsec. all’interno troviamo sale affrescate, raccolte di armi, la sala del trono, la Cappella di San Filippo Neri con una parte della facciata dei Cosmati e un bellissimo giardino pensile all’italiana. Inoltre ospita anche il Museo delle Tradizioni Musicali e documenti della Banda Musicale di Arsoli, nota già nel ‘700.
- **Chiesa del SS Salvatore** Fu costruita nel 1558 su disegno di Giacomo dalla Porta. La chiesa è nell’insieme molto austera anche se custodisce vari tesori artistici: un tabernacolo in legno dorato; una splendida tela, “La Trasfigurazione” del Domenichino; una copia della sacra sindone del 1635 e tantissime altre opere da ammirare.

Punti di ristoro

- Ristorante il Calascione, P.za Valeria, tel. 0774016211
- Hostaria 36, P.za Valeria 34, tel 0774920736
- Il Cacciatore, Via Valeria Tiburtina 56,200, tel 0774903382



Carsoli (11km – 15min da Vallinfreda)

Il primo nucleo del paese, chiamato un tempo Carsioli, da “cars”, “roccia”, fu distrutto dai romani agli inizi del IV secolo a. C., che costruirono una loro colonia. Il borgo medievale, nato inizialmente come agglomerato di abitazioni intorno alla chiesa di Santa Maria in Cellis e distrutto poi da Ungari e Saraceni, risale circa all'anno 1000. La peste del 1656 decimò la popolazione di Carsoli, evento che fu seguito da un periodo di dispotismo di un signore locale, Giovanni Festa, contro il quale nel 1686 scoppiò una violenta sollevazione popolare. Il borgo venne dominato dalla baronia dei Tagliacozzo, poi dagli Orsini e infine dai Colonna che detennero il potere fino all'inizio dell'Ottocento.

Info Utili

- COMUNE 08639081
- POSTE 0863906643 (Feriali 8,30-13,45; Sab 8,30-12,45)
- STAZIONE FS REGIONALI
- NUMEROSE BANCHE con ATM: BPER; INTESA; MPS; FUCINO
- VARIE POMPE DI BENZINA con Self Service h24
- FARMACIA Via Roma 18, tel. 0863909100

Cosa vedere

- **Chiesa di Santa Vittoria** Fondata all'inizio del XIV secolo. Di particolare pregio è il pulpito, realizzato da Gervasi di Collo.
- **La chiesa di Santa Maria in Cellis** La struttura attuale risale al '700 ad esclusione del portale, risalente al XII secolo, sormontato da un architrave decorato
- **Resti del castello Orsini** Antica fortezza costruita intorno all'anno 1000 dai Conti dei Marsi in una posizione strategica per le funzioni difensive.
- **Grotte di Pietrasecca** Istituita nel 1922, è l'ideale per immergersi completamente nelle bellezze del territorio, tra cascate, faggete e grotte carsiche.

Punti di ristoro

- La nuova fattoria, Via Tiburtina Valeria km68,300 tel.0863997388
- Fonte la Tavola, Via Tiburtina Valeria km66,000, tel.0863900094
- L'angolo d'Abruzzo, p.za Aldo Moro 8, tel. 0863997429



Lago del Turano (25km – 30min da Vallinfreda)

Posto a 536 m sul livello del mare lungo il corso del fiume Turano, il lago è lungo una decina di chilometri e ha un perimetro di circa 36 km. Il bacino è di origine artificiale: fu realizzato nel 1939, con la costruzione della diga del Turano allo scopo di produrre energia idroelettrica e di evitare che le piene del fiume inondassero la Piana di Rieti. Il lago si distende ai piedi del monte Navegna ed è caratterizzato dalla presenza sulle sue rive di antichi paesi e castelli che si specchiano nelle limpide acque.

I paesi che si affacciano sul lago sono Ascrea, Paganico Sabino, Colle di Tora e di Castel di Tora.

Punti di ristoro

- L'Angoletto, Castel di Tora, Strada Prov 34, 44; tel. 3481028572
- Trattoria il Vigneto, Colle di Tora, Via Turanense 4, tel. 0765716214
- Lontero, Paganico, Via Turanense 1, tel. 0765723029
- Locanda Belvedere, Ascrea, P.za Mareri, tel. 3485203334

Cosa vedere

- **Castel di Tora** È parte del club dei borghi più belli d'Italia. Il centro storico è arrampicato su un'altura e dominato da un antico castello. Il borgo è molto caratteristico con case in pietra, caratteristiche viuzze con archi, scalinate, passaggi, grotte, resti di colonne romane, fregi e iscrizioni latine sui muri.
- **Relax** Durante la stagione estiva è possibile presso piccole stabilimenti e locali attrezzati affittare ombrelloni, sdraio o fare pic nic per rilassarsi sulle rive del Lago
- **Cascata delle Vallocchie** Una cascata naturale con salto d'acqua di circa 30 metri che accarezza spugnose rocce calcaree. Vi si arriva lasciando l'auto e percorrendo un sentiero tranquillo di circa 1 km che si addentra nella vegetazione alternando gradini e passerelle in legno

