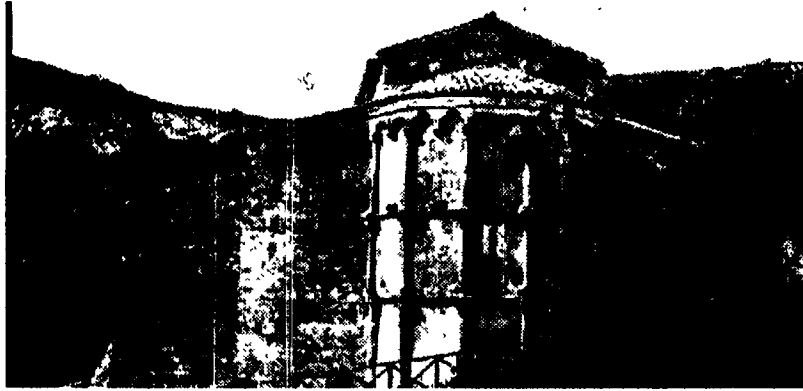
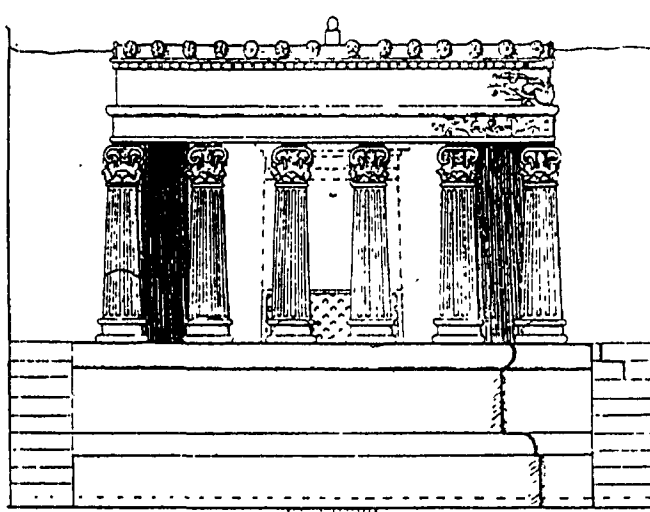


Una vacanza lunga un giorno



Gita nella Marsica per visitare l'antica abbazia benedettina vicino Rosciolo. L'edificio ha un aspetto rustico ma con una splendida abside poligonale



Santa Maria ai piedi del Velino

Per chi quotidianamente vive nel caos cittadino, aspirare a una comunione con la natura in un luogo solitario, è spesso un'esigenza irrefrenabile. Se poi capita, come talvolta avviene, che accanto a un mirabile paesaggio si affianca la visione di un edificio carico di suggestione e di notevole interesse artistico e storico, la commistione fra i due elementi rende il viaggio un'avventura indimenticabile.

Raggiungere i siti di antiche abbazie benedettine spesso è un utile modo per perseguire questo obiettivo. Tanto più se ci si addentra verso località poco note come le abbazie sorte intorno al 1000 in Abruzzo che data la loro felice posizione di isolamento sopra alture o colli, ben assolvono a tali caratteristiche. In esse è possibile rinvenire un campionario notevolissimo di quel generale risveglio artistico di cui, all'epoca, l'ordine benedettino fu il veicolo principale di diffusione. Risveglio che, la chiesetta romanica di S. Maria in Valle Porclaneta, cospicuamente documentata.

Residuo illustre di un monastero benedettino ora scomparso, è un piccolo edificio, di aspetto rustico, situato a poca distanza da Rosciolo, località della Marsica posta ai piedi del Velino. L'esterno è rude, e parrebbe confondersi, se non fosse caratterizzato dalla presen-

za di una splendida abside poligonale, con uno dei tanti finili della zona. La vicinanza nei pressi di un vecchio abbeveratoio accentua questo aspetto agreste, ma un'osservazione più attenta scoglie immediatamente ogni dubbio: si tratta di un cenobio benedettino dell'XI secolo.

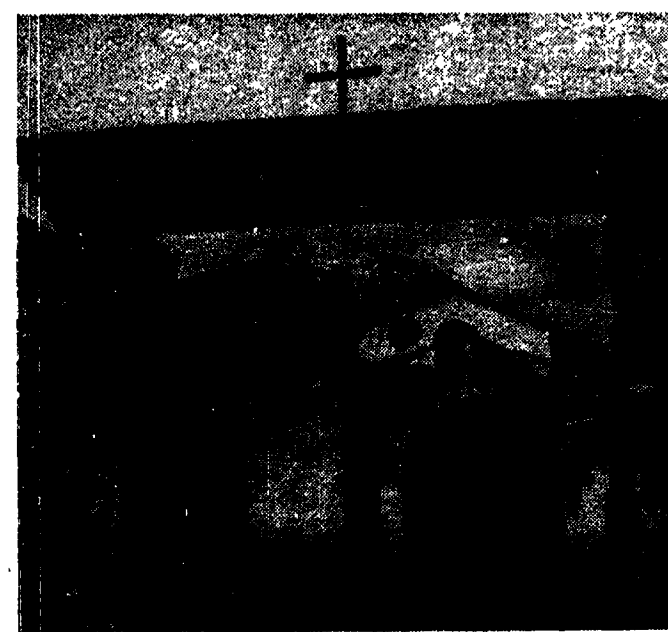
Due iscrizioni poste all'ingresso ci rammentano che suo donatore fu un tal Berardo di Berardo, conte dei Marsi; mentre l'artefice fu un certo maestro Nicolò (le cui realizzazioni sono databili al 1080 circa). Nell'epigrafe, il maestro Nicolò ci informa di aver prescelto la chiesa a custodia del suo sepolcro e inoltre si rivolge con tono conciliato ai passanti affinché: «Voi presentati che vedete un'opera tale insieme pregate che regni nella rocca della quiete». E precisamente in una rocca della quiete regna questo gioiello dell'architettura romanica che, caso quanto

mai raro, conserva ancora intatta la sua antica iconostasi (elemento architettonico di origine bizantina destinato in origine a sostenere le icone).

La pianta è basilicale a tre navate con il tetto a capriate a vista. L'interno semplice e sobrio appare quanto mai suggestivo per la conservazione dei principali elementi di arredo liturgico: l'ambone, il ciborio e l'iconostasi. Quest'ultima, ascrivibile alla metà del XII secolo, costituisce la principale fonte di attrazione dell'intero complesso. In basso, risulta costituita da lastre di pietra lavorate a bassorilievo che riportano a sinistra: una decorazione ad arcate cieche, e a destra: quegli elementi mostruosi tanto cari al bestiario medioevale. Sopra, quattro colonnine in parte tortili e in parte scanalate, sostengono un bellissimo architrave in legno intagliato, ancora in buono stato di conservazione.

Accanto, un magnifico ambone riporta sul parapetto della scaletta due interessanti bassorilievi dalla tematica inconfondibilmente resurrezionale: «Giorno ingolato dalla balena» e «Giorno al riparo all'ombra della cucurbita». Questo raro e prezioso tipo di intaglio, trova la sua migliore espressione nei rilievi piatti, di ascendenza araba, degli estradossi degli archi trilobi (motivo anch'esso di origine araba per la prima volta in Abruzzo).

Trilobi sono pure gli archi del ciborio, le cui ansonanze stilistiche con l'ambone risultano inconfondibili. Si riscontrano infatti gli stessi pregevoli trafori in cui, tra viluppi e intrecci vitinei, si affacciano figurine intente alla caccia. Prima di concludere questa tappa è consigliabile fare una sosta a Magliano de' Marsi dove, nella parte alta del paese, si erge la chiesa di S. Lucia: buon esempio di tradizione borghese trapiantata in Abruzzo.



L'edificio ha subito nel Seicento forti rimaneggiamenti ma ha conservato la notevolissima facciata con i suoi magnifici portali di stile cistercense. In alto, ai lati delle finestre, non è difficile scorgere due coppie di formelle di riempimento con figure mostruose e animali antropomorfi. Tra questi un leone

maligno, al di fuori dell'ingresso della chiesa. Dopo le prelibatezze architettoniche, se vi viene voglia di qualche gustoso manicaretto elaborato in zona, dovete spostarvi fino ad Avezzano (a Rosciolo non ci sono ristoranti) e lì, a prezzi ragionevoli, gustare la cucina marsicana.

Ricostruzione grafica del sepolcro del maestro Nicolò, artefice della chiesetta di S. Maria e ivi sepolto; in alto a sinistra, veduta dell'abside poligonale; a destra, l'edificio visto frontalmente



Grattachecca ovvero sopravvivere nell'afa estiva

Non c'è forse ricetta più semplice e antica: ghiaccio tritato e una spruzzata di sciroppo. Eppure il fascino della grattachecca è intramontabile, al punto che persino un'alga insegna come «L'isola del ghiaccio» può attirare «isolani» in gran quantità, a cercare refrigerio in una coppa gelata.

Incuranti del cartellone un po' retrò, che sul tetto del chiosco allude a passati mondiali calcistici, i ragazzi affollano il banco del minuscolo stand a ridosso del fiume. Di mondiale, oggi, è rimasta solo lei, la grattachecca. Dal nome rusticano e vezzoso insieme, dai chicchi gelidi, che perdono succo e sapore se non vengono rapidamente sorbiti. Da quel suo rito inconfondibile, con il quale il proprietario del chiosco scalpella via dal blocco di ghiaccio le particelle cristalline da tuffare nello sciroppo.

E stringendo fra le mani il bicchierino, la grattachecca vi aiuterà a sopravvivere nell'afa di una notte di mezza estate a Roma.

PISCINE

- Shangri La** (viale Algeria, 141 - Tel. 5916441). E' diviso in due turni l'accesso a questa piscina disegnata con fantasia. Dalle 9 alle 13 o dalle 15 alle 18 si paga 10.000 lire, 5.000 in più per tutto il giorno. Possibile l'abbonamento per 10 ingressi (120.000 per l'orario pieno, 80.000 per quello parziale). Si può usufruire gratuitamente di sdraio e lettini. In funzione bar e ristorante.
- Delle Rose** (viale America, 20 - Tel. 5926717). Aperta dalle 10 alle 17 nei giorni feriali e dalle 10 alle 19 nei festivi. A questa piscina, di dimensioni olimpioniche (m.50x25), si accede pagando un biglietto di 18.000 lire per la domenica, 10.000 per gli altri giorni. Disponibili ombrelloni e sdraio.
- Sporting Club Villa Pamphili** (via della Nocetta, 107 - Tel. 6258555). Felicitemente collocata davanti ad una delle più belle ville della città, la piscina è aperta tutti i giorni (la domenica per i soli soci), dalle 9 alle 21. L'abbonamento mensile è di lire 200.000, 130.000 quello quindicinale. Snack bar e tavola calda.
- Kursaal** (Ostia Lido, lungomare Lutazio Catullo, 40 - Tel. 5670171). Corredata di bar, ristorante e tavola calda, la piscina è aperta tutti i giorni dalle 9 alle 19. Il biglietto giornaliero costa 8.400 lire, l'abbonamento mensile 120 mila, 40 mila quello settimanale.
- La Nocetta** (via Silvestri, 16/A - Tel. 6258952). Idromassaggio, campi da tennis e palestra accessibili, unitamente alla piscina, previo abbonamento mensile (140.000 lire). Orario: 9-20,30 feriali, 9-19 i festivi. Bar e tavola calda.
- Le Magnolie** (via Evodia, 10 - Tel. 5032426). Dalle 9,30 alle 19 di ogni giorno. E' possibile affittare sdraio e lettini. Lire 13.000 i giorni feriali, 16.000 sabato e festivi. Abbonamenti per 12 ingressi (140.000), per 20 (210.000), per 30 (280.000).
- Parco dei principi** (via Mercadante, 15 - Tel. 854421). E' la piscina dell'hotel ma l'accesso è consentito a tutti. 35.000 lire dal lunedì al venerdì, 45.000 sab. e festivi. Orario 10-18. Possibile l'abbonamento per tutta la stagione (1.500.000 lire) e quello mensile (600.000).
- Nadir** (via Vincenzo Tomassini, 54 - Tel. 3013340). Aperta a tutti dalle 10 alle 17, o solo agli adulti dalle 19 alle 20,30, offre per i più piccoli la possibilità di giocare in compagnia di istruttori, apprendere il nuoto ma anche il calcetto e la pallavolo. L'ingresso per il giorno costa 13.000 lire (150.000 l'abbonamento mensile), quello per la sera 10.000 lire (75.000 l'abbonamento).
- Rari Nantes Nomentano** (viale Kant, 308 - Tel. 8271574). E' in funzione fino al 20 settembre e costa 10.000 lire dalle 9 alle 13 o dalle 14 alle 18 dei giorni feriali, 12.000 i festivi. L'abbonamento mensile, sempre per metà giornata, è di lire 185.000.

MANEGGI

- Talus** (Mentana, località Mezzaluna - Tel. 9090048). A mezz'ora dal caos cittadino questo circolo ippico offre lezioni di equitazione a 20.000 lire l'ora e la possibilità di passeggiare a cavallo a lire 15.000. Aperto tutti i giorni dalle 8 a sera.
- Il Branco** (Fregene-via Paraggi). Aperto dalle 9 alle 12 e dalle 17 alle 20, offre scuola di equitazione a 23.000 lire l'ora.
- I due laghi** (Anguillara Sabazia - Tel. 9010686). E' necessaria la prenotazione per salire su uno dei cavalli disponibili nel maneggio. Aperto dalle 9 alle 12 e dalle 17 in poi di tutti i giorni, propone passeggiate a lire 18.000 lire l'ora e lezioni a 25.000. Raggiungibile con mezz'ora di auto facendo la Cassia-bis.
- Centro Ippico Castelfusano** (viale del Circuito 68, sulla Cristoforo Colombo prima di Ostia - Tel. 5670991). Dalle 8 alle 11 e dalle 17 alle 20, escluso il lunedì, è possibile montare in sella per 22.000 l'ora.
- Piccola Elade** (Morturo, 30 km della Flaminia - Tel. 9071890). Dodici ore di lezione di equitazione fruibili in due mesi, costano in questo circolo 140.000 lire. Necessaria la tessera annua (lire 50.000) A venti minuti da Roma.
- Campolungo** (Monterosi-Vi, località Campolungo - Tel. 0761-69431). Si raggiunge con 50 minuti di macchina questo circolo immerso nel verde. 20.000 lire per ogni ora di lezione, 18.000 se si diventa soci. Chiuso il lunedì.
- Villanova** (San Polo Sabino-Ri, Tel. 0746-69025). Lezioni di equitazione e, nei weekend, escursioni nel verde della Sabina. Lire 25.000 per ogni ora, 200.000 per 10 A cinquanta minuti da Roma.
- Faraglia** (Castel San Benedetto-Ri, nei pressi delle terme di Fonte Cotorella - Tel. 0746-496394). Si può cavalcare per un minimo di due ore a 15.000 lire l'una. Escursioni la domenica (70.000 pranzo compreso). Necessaria la tessera Aics (è possibile farla sul posto con 25.000 lire) In agosto l'attività si trasferisce sul Terminillo.
- L'uliveto** (nel cuore del parco di Ninfa - Lr, Tel. 0773-318162). Aper o tutti i giorni dalle 8 alle 12 e dalle 16,30 alle 20. Il circolo dista da Roma 50 mnuti di auto. Lire 18.000 per ogni ora di lezione, 15.000 per un minimo di dieci. L'iscrizione annua costa 25.000 lire.
- Circolo Pisciarelli** (nella località omonima a pochi chilometri da Bracciano - Tel. 9988332). Esperti e principianti possono dilettarsi con le escursioni, nel verde delle sponde del lago, proposte da questo maneggio. Il costo è di 15.000 lire l'ora.

L'ESTATE IN TASCA

BICICLETTE

- Piazza del Popolo** (lato Rosati). Dalle 9 a notte fonda è possibile noleggiare le due ruote pagando 4.000 per ogni ora, 15.000 per l'intera giornata. Domenica e festivi orario ridotto: dalle 9 alle 20. La catena antifurto è compresa nel prezzo.
- Piazza Navona**. Biciclette grandi e piccole nel cuore di Roma, fruibili dalle 10 alle 13 e dalle 16 a sera. 3.000 per ogni ora, 15.000 per gli infaticabili che hanno voglia di pedalare tutto il giorno.
- Piazza Sidney Sonnino**. «Bicimania» è il nome di questo *rent a bike* in funzione dalle 9 alle 20 dal lunedì al giovedì, e dalle 9 alle 24 dal venerdì alla domenica. Un'ora costa 4.000 lire, mezza giornata 10.000, intera 14.000 lire. I prezzi possono variare a seconda delle due ruote scelte. Sono infatti disponibili tandem, mountain bike e altro. Non chiude per ferie.
- Via del Pellegrino, 81**. Aperto fino alla fine di luglio, tutti i giorni dalle 9 al tramonto. 3.000 lire per ogni ora, 10.000 lire per l'intera giornata.
- Piazza di Spagna** (uscita della metropolitana). Orario continuato dalle 9 alle 20 per i giorni feriali, prolungato alle 24 nei festivi. 4.000 lire l'ora, 15.000 se si superano le tre ore e mezza. A disposizione del ciclista anche lucchetti antifurto.

GELATERIE

- Palazzo del freddo G. Fassi**, via Principe Eugenio, 65. In attività dal 1928 offre numerose specialità. Tra queste il «frulletto» e la «caterinetta». Chiuso il lunedì.
- Giolitti**, via Uffici del Vicario, 40. Davvero ampia la varietà di gusti proposti. Lunedì il riposo settimanale.
- Casina dei tre laghi**, viale Oceania, 90. Chiuso il lunedì.
- Pellacchia**, via Cola di Rienzo, 103. Produzione propria dal 1923.
- Tre Scallini**, piazza Navona. Specialità il tartufo al cioccolato.
- Barchiesi & Figli**, via La Spezia 100. Produzione propria e pluripremiata. Da provare la crema nocciola e il pistacchio.
- Montefiore**, via della Rotonda 22. Semifreddo allo zabaione e cassata siciliana tra le specialità. Chiuso il lunedì.
- Europeo**, piazza S. Lorenzo in Lucina 33. Ingredienti naturali freschi per gelati e semifreddi. Anche da asporto. Mercoledì chiuso.
- Bella Napoli**, corso Vittorio Emanuele 246. Produzione artigianale. Insoliti il gelato al babà e quello alla pastiera. Chiuso la domenica pomeriggio.
- Willi's gelateria**, Corso Vittorio Emanuele 215. Gelato artigianale Doc. Speciale lo zabaione. Chiuso il mercoledì.

TERME

- Acque Albule** (Bagni di Tivoli, via Tiburtina km 22,700 - Tel. 0774/529013). A mezz'ora da Roma, piscine di acqua sulfurea aperte tutti i giorni dalle 9 alle 16. Prezzi variabili dalle 13 alle 27 mila lire.
- Terme di Cretona** (Palombara Sabina, località Cretona - Tel. 0774/615100). Vasche con acqua sulfurea aperte tutti i giorni dalle 9 alle 19 (lire 11.000 i feriali, 13.000 i festivi). Possibile l'ingresso per il solo pomeriggio (9.000 lire dalle 14 in poi). In funzione bar e tavola calda.
- Terme del Papi** (Viterbo, str. Bagni, 12 - Tel. 0761/250093 - 250113). Piscina termale con acqua sulfurea aperta dal mercoledì alla domenica. Orario: 9-20, 10.000 lire l'ingresso.
- Terme di Pompeo** (Ferentino - Fr. Km 76,000 della Cassilina). A partire dal 7 luglio oltre alle cure termali è possibile accedere alla piscina scoperta con acqua sulfurea a temperatura ambiente. Tutti i giorni dalle 9 alle 17, ingresso lire 8.000.
- Terme di Orte** (Orte, Vt - via Bagno, 9 - S.S. Ortana km 24,200 - Tel. 0761/494666). Piscina termale di acqua sulfurea aperta tutti i giorni dalle 9 alle 19. I bimbi fino a 14 anni pagano 5.000 lire, gli adulti 10.000. Possibile un abbonamento per 15 bagni a lire 100.000. Parco attrezzato, ristorante e bar.
- Terme di Sant'Egidio** (Suio-Castellforte, Lr - via delle Terme, Tel. 0771/672212-672162). Per chi ha voglia di fare qualche chilometro in più e raggiungere il sud della regione, le terme di Suio, oltre alle cure, offrono piscine termali con acqua sulfurea. Dalle 9 alle 17 di ogni giorno, ingresso lire 7.000.

DISCOTECHES

- Miraggio**, I. mare di Ponente 93 - tel. 6460369. Fregene. Discoteca e giochi in piscina. Dal lunedì al giovedì ingresso lire 20.000. Venerdì, sabato e domenica 30.000.
- Rio che fluisce**, I. mare di Levante - tel. 6460907. Fregene. Discoteca, concerti dal vivo, cabaret, musica anni '60. Alcune serate rientrano nell'iniziativa «Rio campagna progresso» promossa in collaborazione con associazioni ambientaliste per raccogliere fondi.
- Lido**, piazza Fregene - tel. 6460517. Fregene. Discoteca con maxischermo e ristorante.
- Tirreno**, via Gioiosa Mare, 64 - tel. 6460231. Fregene. Discoteca house e dance, piano bar Lire 30.000 nel weekend, 25.000 gli altri giorni.
- Bechito**, p.le Magellano - Tel. 5626698. Ostia. Venerdì, sabato e domenica dalle 22 alle 2 musica dal vivo e intrattenimenti. Ingresso gratuito.
- Il Castello**, via Praia a Mare - tel. 6460323. Macerata. Revival e techno house.
- Il Corallo**, I. mare Amerigo Vespucci 112, Ostia. Disco bar.
- Acqualand**, via dei Faggi 41 - tel. 9878249. Lavinio. Piscine, giochi acquatici, due piste danzanti cordate di acqua-scivolo: dal giovedì alla domenica nel mese di luglio, dal martedì alla domenica in agosto. Aperto dalla mattina a notte inoltrata. Ingresso lire 20.000.
- Acquapiper**, via Maremmana inferiore km 29,300 - Guidonia Montecello. Accessibile già dalle 9, il parco acquatico si trasforma dalle 22 di ogni sera in discoteca, con animazione e musica dal vivo anche con nomi prestigiosi.
- Peter's**, via Redipuglia 25 - tel. 6521970. Fiumicino. Pop. rock, disco anni '70 e altri ritmi ancora per questo locale aperto dal martedì alla domenica. Ingresso lire 20.000, consumazione compresa.
- Colliseum**, via Pontina km. 90,700. Musica nera e di tendenza.
- Even**, Aurelia Vecchia km. 92,500 - tel. 0766/856767. Tarquinia. Techno rock, house music.
- La nave**, via Portosae - tel. 6460703. Fregene. Giochi in piscina e discoteca con serate a tema.
- Plinius**, I. mare Duilio - tel. 5670914, Ostia. Revival e techno music.
- La bussola**, I. mare Circe - tel. 0773/528109, San Felice Circeo. Aperto tutti i giorni con un programma che comprende tutti i ritmi ballabili.
- Kursaal**, I. mare Lutazio Catullo - tel. 5602634. Ostia Castellusano. Dalle 22,30 ngorosamento disco music. Ingresso lire 20.000.

LOCALI

- Classico** (via di Libetta, 7 - Tel. 5744955). Colonne sonore dal mondo, musiche di oggi, degli anni '60 e '70 per ballare sotto la luna e ancora cocktails d'autore gelati e sorbetti. Aperto anche il giardino. Fino al 10 agosto.
- Alpheus** (via del Commercio, 36 - Tel. 5783305). Per tutta l'estate la sala Red River ospiterà proiezioni cinematografiche, il blues sarà di scena nella Momotombo mentre la Mississipi funzionerà come discoteca.
- Altroquando** (via degli Anguillari, 4 - Calceata vecchia, Tel. 0761/587725). «Musica di mezza estate» è il nome della rassegna che terminerà il 9 agosto. Un programma originale che spazia dal blues alla musica classica indiana.