

La Gazzetta del Turbike

www.turbike.it

Tutto il giallo della vita

Mercoledì 13 Maggio 2015

Numero 10—2015

MONTEFLAVIO: tappa movimentata da tanti episodi ma sveltano i grimpeur...

ARIA DI CANNIBALISMO ?

Monteflavio dopo Monte Morra, salita impegnativa e solite facce: In E1 bis di La Vitola che regola Civitella e De Prada (stesso podio). In E2 dominio di Barilari con Prandi e Rossi a completare il terzetto (sfortunato Pavani). In A1 si conferma Aterido, alla terza vittoria consecutiva! In A2, un coriaceo Clavarino ha la meglio sul resto della truppa. Prima vittoria di Eliseo Stirpe in A3. Terzo en plein dei Rinoceronti nella classifica a squadre!!!

IL GIRO

(di Paolo Proietti)

Quando arriva maggio l'Italia di rosa si colora per fare grande omaggio per il Giro che ci onora. Squadre di campioni, gregari a tirare in testa ... primi sotto gli striscioni, e poi la grande festa. Tante tappe pure noi, Terminillo come Mortirolo, di fatica quanta ne vuoi, e con la bici sei da solo. Squadra di amatori, andatura mai a palla, siamo tutti sognatori con la nostra maglia gialla.



I RISULTATI DELLA TAPPA

Il punto di vista di Marcello Cesaretti sulla tappa di Monteflavio. La narrazione della tappa attraverso i numeri, i distacchi, le classifiche, le impressioni. Un racconto minuzioso anche grazie al ruolo di mossiere giocato in questa tappa (a pag 2)

LE RUBRICHE

OPINIONI tre lezioni da imparare di Josè De Prada (a pag.3)

IL PERSONAGGIO finalmente il soprannome di Paolo Benzi (a pag. 4)

SPIGOLATURE Scatteia in cima a Monteflavio (a pag. 5)

LA TAPPA CHE VERRA' lo spauracchi del Tancia di Alessandro Luzi. (a pag. 6)

PAESE CHE VAI... Cottanello "francescano" di Paolo Proietti (a pag. 7)

COTTANELLO E POZZAGLIA: RITORNA IL 3T... NON MANCATE!!!

I RISULTATI DELLA TAPPA

TAPPA 9/2015: MONTEFLAVIO

GUEST, NEW TURBIKERS AND FAIR PLAY (di Marcello Cesaretti)

Una splendida giornata estiva si apre ai "Turbikers" che oggi saranno impegnati sulle dure rampe di Monteflavio dove posto l'arrivo! Il percorso di 62 km sarà tuttavia alleggerito dai molti km di riscaldamento per arrivare al P.I. posto a Palombara Sabina. Infatti, i troppi ostacoli lungo il percorso e il traffico di Tivoli e Palombara, ci hanno consigliato a mettere il P.I. dopo 47 km dal via. Pertanto, i tempi di percorrenza saranno più alti e di conseguenza anche le medie! Comunque, è stata questa una occasione per ammirare questa zona della bassa Sabina ricca di vedute panoramiche! Quarantasei i partenti Turbike fra i quali esordiscono SIGNORELLI GIOVANNI classe '74 in forza ai LEOPARDI e MICALI FABIO classe '70 in forza ai LEVRIERI. Le loro performance li collocano rispettivamente in "E2" (Signorelli) e in "A1" (Micali). Nella coppa fedeltà, nuovo en plein dei "Rinoceronti"!!! Ottime le AQUILE (8) e sufficienza raggiunta solo dagli SQUALI e LEOPARDI (6); Prestazione insufficiente per le altre squadre: BISONTI, GIAGUARI e LEVRIERI (4); LUPI (3); BENGALLONI (2). Mossiere di Turno dei LEVRIERI (Sig. TRAZZI) in realtà fatto da me per varie ragioni e quindi andrò in classifica col F.T.M. mentre TRAZZI prenderà il 3° posto come Mossiere. Ma ecco come è andata la tappa: 46 Turbikers e quattro

ospiti: ZANON AMOS (Turbiker ad Honorem), SABATINI ROBERTO e MORELLI JUNIOR (Già Turbiker alcuni anni or sono) e ROMITI amico di Morelli. Partenze scaglionate con ultimi a partire gli "E1" alle ore 8,40 (Soliti 10 minuti di tolleranza) e P.I. posto a Palombara S. dopo 47 km di percorrenza! Quindi, tutti gli ostacoli del percorso superati e passaggio di tutti i Turbikers al P.I. dalle ore 10,21' alle ore 10,28' ovvero tutti passati in 7'!!! A Monteflavio arrivano per primi tutti i nove "E1" e vince il "Giaguaro" Leonardo LA VITOLA col tempo di 2h 22' 13"!!! 2° CIVITELLA a 14"!! 3° DE PRADA a 2'01"!! 4° DI POFI a 2'21"!!; 5° PELLEGRINI a 2'26"!!; 6° NOLLMEYER a 2'34"!!; 7° GIORGI a 5'14"!!; 8° MASSARO a 6'16"!!; 9° RUGGERI a 6'09"!! Nella "E2" Vince ancora Mauro BARILARI col tempo di 2h 34' 06"!! 2° PRANDI a 2'48"!! 3° ROSSI a 3'38"!! 4° OCCHIONI a 4'04"!!; 5° SIGNORELLI a 5'49"!!; 6° ROTELLA a 6'22"!!; 7° PAVANI a 6'31"!!; 8° PIETRANGELI a 7'17"!!; 9° FELICI F.T.M. Da notare che Mario per precauzione è salito in macchina a Moricone; mentre Roberto lo ha scortato sportivamente concedendo almeno 5 minuti del suo tempo effettivo! Invece, Circa Gianluca si è trattato di rottura di un raggio (visibile all'arrivo con ruota frenata) che tuttavia non gli ha impedito di raggiungere in bici l'arrivo! Nella "A1" Vince ancora ATERIDO col tempo di 2h 48' 26"!!! 2° CALIENDO a 59"!! 3° RUSSO G. a 1'35"!! 4° CASTAGNA a 2'31"!! 5° SALVATORE G. a 4'04"!! 6° CUCCU a 6'05"!!; 7° MICALI a 6'34"!!; 8° FERIOLI a 9'34"!!; 9° DATO a 10'.



Gianni Dato e lo svedese, scalatori a Monteflavio

Nella "A2" Vince CARLO CLAVARINO col tempo di 2h 52'35"!!! 2° BARELLI a 1'17"!! 3° MARAFINI a 5'!! 4° PROIETTI a 7'27"!! 5° GOBBI a 7'27"!! 6° SALVATORE P. a 15'19"!!; 7° GENTILI a 18'41"!!; 8° SILVESTRI a 30'25"!! 9° BERTELLI F.T.M.1; 10° CESARETTI M. in F.T.M.2 Da notare che Silvestri ha dato sostegno nelle retrovie del gruppo evitando così una dura scalata vicino al suo amico e rivale Carlo Clavarino! Mentre Bertelli ha accompagnato i suoi amici Bisonti scortandoli lungo il percorso più corto e sostenendoli ed esortandoli in salita!!! Nella "A3" vince Eliseo STIRPE con il tempo di 2h 58' 38"!!! 2° BARONI a 3'10"!! 3° GIORGINI a 20'13"!! 4° in ex aequo CECANTI, ORLANDO e MARCHETTI in F.T.M. 1! 7° TRAZZI e DI STEFANO in F.T.M.2! 9° SCATTEIA in F.T.M.3! Da notare: TRAZZI 3° Posto come Mossiere. Ritorno faticoso per tutti causa il gran caldo estivo e i 100 km percorsi!!!

9° RUGGERI a 6'09"!! Nella "E2" Vince ancora Mauro BARILARI col tempo di 2h 34' 06"!! 2° PRANDI a 2'48"!! 3° ROSSI a 3'38"!! 4° OCCHIONI a 4'04"!!; 5° SIGNORELLI a 5'49"!!; 6° ROTELLA a 6'22"!!; 7° PAVANI a 6'31"!!; 8° PIETRANGELI a 7'17"!!; 9° FELICI F.T.M. Da notare che Mario per precauzione è salito in macchina a Moricone; mentre Roberto lo ha scortato sportivamente concedendo almeno 5 minuti del suo tempo effettivo! Invece, Circa Gianluca si è trattato di rottura di un raggio (visibile all'arrivo con ruota frenata) che tuttavia non gli ha impedito di raggiungere in bici l'arrivo! Nella "A1" Vince ancora ATERIDO col tempo di 2h 48' 26"!!! 2° CALIENDO a 59"!! 3° RUSSO G. a 1'35"!! 4° CASTAGNA a 2'31"!! 5° SALVATORE G. a 4'04"!! 6° CUCCU a 6'05"!!; 7° MICALI a 6'34"!!; 8° FERIOLI a 9'34"!!; 9° DATO a 10'.

Nella "A2" Vince CARLO CLAVARINO col tempo di 2h 52'35"!!! 2° BARELLI a 1'17"!! 3° MARAFINI a 5'!! 4° PROIETTI a 7'27"!! 5° GOBBI a 7'27"!! 6° SALVATORE P. a 15'19"!!; 7° GENTILI a 18'41"!!; 8° SILVESTRI a 30'25"!! 9° BERTELLI F.T.M.1; 10° CESARETTI M. in F.T.M.2 Da notare che Silvestri ha dato sostegno nelle retrovie del gruppo evitando così una dura scalata vicino al suo amico e rivale Carlo Clavarino! Mentre Bertelli ha accompagnato i suoi amici Bisonti scortandoli lungo il percorso più corto e sostenendoli ed esortandoli in salita!!! Nella "A3" vince Eliseo STIRPE con il tempo di 2h 58' 38"!!! 2° BARONI a 3'10"!! 3° GIORGINI a 20'13"!! 4° in ex aequo CECANTI, ORLANDO e MARCHETTI in F.T.M. 1! 7° TRAZZI e DI STEFANO in F.T.M.2! 9° SCATTEIA in F.T.M.3! Da notare: TRAZZI 3° Posto come Mossiere. Ritorno faticoso per tutti causa il gran caldo estivo e i 100 km percorsi!!!

LE OPINIONI

TAPPA 9/2015: MONTEFLAVIO

UNA LEZIONE ALLA VOLTA

(di Josè De Prada)

Vorrei sintetizzare in quattro righe cosa mi sta succedendo da quando vengo con il Turbike. Ho imparato tante belle cose nei due anni che frequento questo meraviglioso gruppo ciclistico, ma adesso mi soffermerò su tre aspetti molto concreti delle ultime tappe di questa stagione. Devo dire che sono cose evidenti, ma le voglio condividere, perché le ho vissute nei miei panni, sono positive e penso che possano aiutare a pedalare con più ambizione e con più umiltà...

Prima lezione: non rimanere indietro da solo.

Qualcosa ne avevo sentito dire, ma non avevo ancora provato la sensazione. E mi è capitato, altroché! Alla tappa di Allumiere. Ecco, dopo una ventina di km, all'altezza di Manziana, prima

della lunga discesa che porta fino alla salita finale, mi sono fermato un attimo per motivi tecnici...

Ero troppo rilassato, convinto che mi sarebbe bastata una semplice spinta per riprendere il gruppo che continuava compatto a camminare. Invece, appena mi sono rimesso a pedalare ho capito subito il mio errore; faticavo a mantenere la distanza (era poca, circa 150 metri) e non riuscivo a riagganciarmi. Riflettevo: se cerco di raggiungerli adesso, mi stancherò e poi non ce la farò a salire. Al contempo capivo che non mi conveniva andare da solo con il vento contro, staccato dal gruppo, faticando ancor di più... Alla fine, tra dubbi e pensieri, ho perso il gruppo...

Seconda lezione: non scappare troppo presto.

Nell'ultima tappa a Monteflavio, Leo (giaguaro) e Diego (aquila) appena usciti da Moricone, si sono scatenati: in pochi secondi erano 50 metri in avanti, 100, 200... Li abbiamo persi di vista. La esperienza precedente (quella di Allumiere) mi suggeriva di spingere ed inseguirli. Ho cercato invano di farlo! Sono troppo forti, oggi come oggi irraggiungibili! Quel tentativo è stato micidiale; vedevo dallo specchietto come Sasha e lo vedevo da dietro accorciando la distanza che avevo guadagnato (lo specchietto è una lezione a se stante su cui parlare un'attimo

un'altro giorno). Marcello (il presidente), Claudio Scatteia, Maurizio Ruggeri, lo stesso Alessandro Luzi, ed altri esperti, avevano già accennato l'importanza della regolarità, della convenienza di seguire un ritmo (quello tuo). E' così



Josè tra Alessandro ed Emilio... esperienza, tenacia ed umiltà

che funziona! E devi fidarti. Altrimenti puoi crollare...

Terza lezione: il capitano conta!

Nella salita a Monteflavio ci siamo imbattuti in un trattore (Hermogene? Chissà!) e pure abbiamo visto la "maglia nera", al suo ritmo (lui conosce bene la seconda lezione e non solo). A me è bastato vederlo per riprendere il fiato e la voglia di continuare. Se è vero che "il sangue del soldato fa grande il capitano", non ho dubbi che la grinta del nostro capitano faccia grandi i rinoceronti. Evviva i capitani!

IL PERSONAGGIO

TAPPA 9/2015: MONTEFLAVIO

LATENACIA CONTRO LA JELLA

(di Paolo Benzi)

Affacciatosi al Turbike nella tappa di Marsia 2014 e successivo rinforzino nella Marsica, Emiliano Giorgi ha collezionato e macinato metri di dislivello e chilometri percorsi, diventando un assiduo ed affezionato Turbiker. Memorabili le sue prestazioni, iniziate con la tripla foratura in quel di Campo Staffi nell'agosto 2014 e squarcio "copertonico" con successivo tentativo di



Tripla foratura a Campo Staffi

rattoppo, finito per fortuna sua (e nostra) nella VW GOLF di due simpatici "umarell" in gita. Corso ai ripari, grazie anche ai servigi di Cicli Astolfi, ripartiva alla carica meritandosi il soprannome di Orso dei Simbruini, per aver solcato in lungo e largo le strade sublacensi e limitrofe. L'impresa in quel di Campocatino tramutò tale soprannome in Gatto delle Nevi di Campocatino, subito dopo convertito in Camoscio dello Scalambra. Si narra che l'ultimo nickname sia l'Uomo di Vallepie-



L'asinello sulla strada di Gorga

tra dopo aver portato a termine una zingarata estiva con scalata al santuario (con devota visita all'immagine della Trinità) e successiva arrampicata a Campo dell'Osso. Salto di 3 mesi, esterno giorno, strada per Gorga... un asinello (o mulo???) guradavaci mentre sbuffando affrontavamo la salita... il buon Emiliano smonta dalla bici, s'avvicina al quadrupede, lo accarezza e gli dà da mangiare. Ecco trovato il suo username: Mulo di

Gorga, subito riconvertito in Astronomo di Gorga, dopo l'arrampicata (22%) all'osservatorio astronomico del suddetto paese. Pensavo di essere riuscito ad affibbiargli così un nomignolo... mi sbagliavo. Salto di 6 mesi, prove generali per la nove colli, discesa da Cervara ad Arsoli. Maledetta strada: fora laddove forò lo spinningman tedesco ad ottobre... sostituzio-



Con Hermo a Monte Scalambra

ne della camera d'aria ma copertone da buttare... trovata la soluzione al rovello: habemus nomen, BIBENDUM (cioè l'omino della Michelin). Forza amico mio, ci rifaremo in quel di Cesenatico.



Ultima foratura... a Goli

SPIGOLATURE

TAPPA 9/2015: MONTEFLAVIO

CRONACHETTA

(di **Claudi Scatteia, la Maglia Nera**)

Continua il mistero dello spumante formato Magnum che veniva dato in possesso di Vittorio Bertelli; Alla partenza il 9/5 dal parcheggio di Castel Madama x la Tappa di Monte Flavio il buon Vittorio....glissasì ce l'ho io....ma oggi non lo ho portato!!! Sarà così?...Per correttezza riferisco il tutto al proprietario, Maurizio Pellegrini.....il mistero continua....alla prossima puntata; Ma eccoci alla Tappa di Monte Flavio, oggi ho deciso di arrivare su alla piazzetta del paese, la più famosa e la più bella tra i n/s arrivi in quota, (parere della Maglia Nera); Oggi è una



Mario in giallo col suo capitano

bella giornata tiepida ed azzurra ed il clima alla partenza è frizzante, battute e richiami da ogni angolo del parcheggio; ma soprattutto guardate un pò quanti spunti: Mario Felici esibisce orgoglioso la maglia gialla di una storica traversata ciclistica Roma-Parigi il 2013, che l'ha visto impegnato per quasi 26 gg, ed è qui insieme al capitano dei Rinoceronti ed una quaterna di campioni, Sacha Nollemer, Andrea Prandi, Maurizio Ruggeri ed il grande Amos Zanon!!! Bravo Mario!!! Mauro Barilari esibisce una elegantissima maglia della Croazia dove l'avrà presa? Ma ecco che vi svelo il programma Mon-



Cinque big

teFlavio!!! Raggiunta in auto Palombara Sabina parto in solitaria, e raggiunta Moricone, svolto per la salita che mi ha sempre stimolato...ma l'ultima volta sono salito 4 anni fa!!! In effetti è come se mi ricordassi dell'ultima salita, tornante dopo tornante, riconosco i muretti a secco, le macchie di olivi come sfondo; oggi vari



Festosa accoglienza per il new turbiker

contadini sono al lavoro per la potatura, ed i colori all'intorno sono di un verde brillante; Ma la salita è lunga, ed è chiaro che c'è da mangiarne a bizzeffe....; per non esagerare, al bivio per Montorio Romano, una sosta e poi ripartenza; Ed ecco che i compagni rinvengono su di me, primo di tutti, Leonardo, e poi Alessandro Di Pofi, e Mauro Barilari, e Carlo Clavarino....Andrea Prandi José, Maurizio



Carlo Clavarino con Claudio a Monteflavio

Ruggeri....TUTTI mi incitano, simpaticamente Roberto Rotella.... Proseguo con il mio rapporto più piccolo senza mai accelerare, e finalmente Monte Flavio mi appare alto e non irraggiungibile; Adesso mi manca la salita finale con la rampetta bastardina che porta alla piazzetta; Decido, sotto gli occhi di Diego Civitella, (caro Diego non mi vergogno di questo) di mettere il piede a terra... pochi



La coppia più simpatica del Turbike

metrie poi risalgo in bici per l'arrivo Peana da parte di tutti, "intervista" del presidente Marcello Cesaretti e poi l'immersione tra i compagni, e che piacere ricevere i complimenti di Tutti i Rinoceronti in formato 9/9, Paolo, Pino, Giuseppe, Carlo vincitore A 2, Emilio vincitore A1, José, Mario, Maurizio!!! Guardate le foto, sono davvero contento, e probabilmente oggi sono il decano dei Turbikers!! Guardate la coppia più simpatica del Turbike, Anna e Diego Civitella!!! Riparto per la discesa che per me è impegnativa....ed ecco davanti a me un biscione verde sta attraversando la strada, spero di arrivare a vederlo, ma all'improvviso si muove veloce escompare !!! Proseguo e dopo aver raggiunto Moricone, facendo attenzione alla strada tutta piena di buche e crepe, raggiungo Palombara.... ed ecco qui il regalo più bello, un pieno della borraccia della buona e fresca acqua a la "fontanella ell'immagini" dove un telematico cittadino di Palombara ha aggiunto JPEG!!!



La fontanella.JPG

LA TAPPA CHE VERRA'

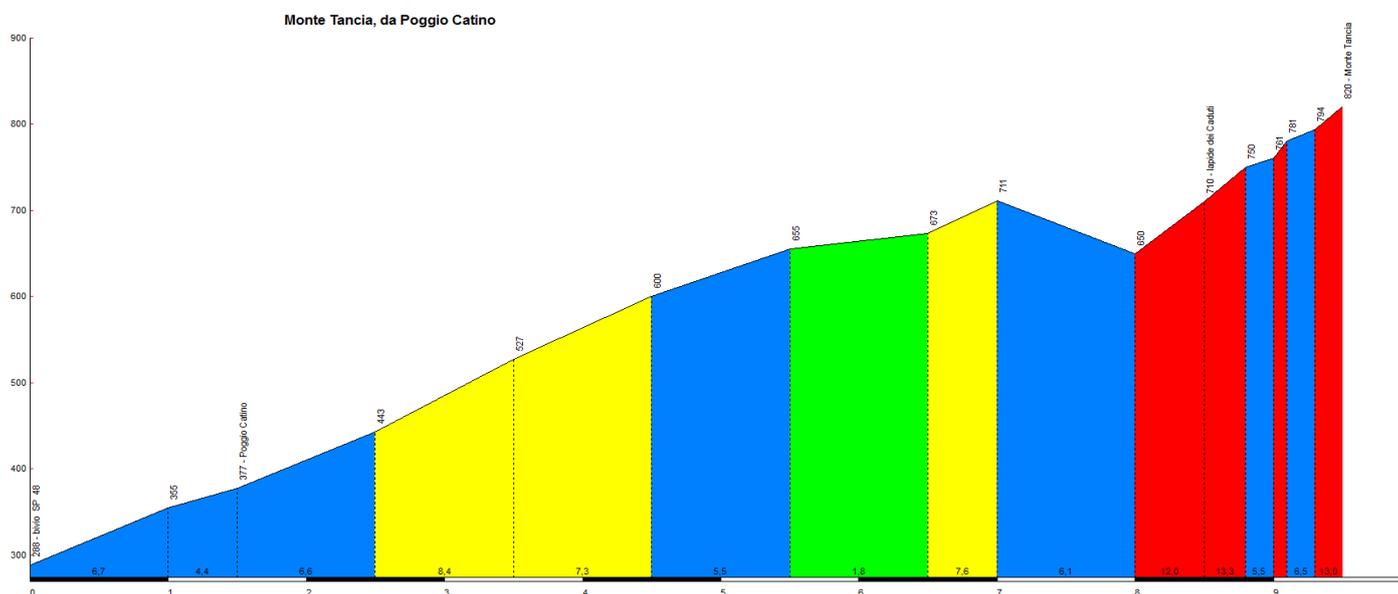
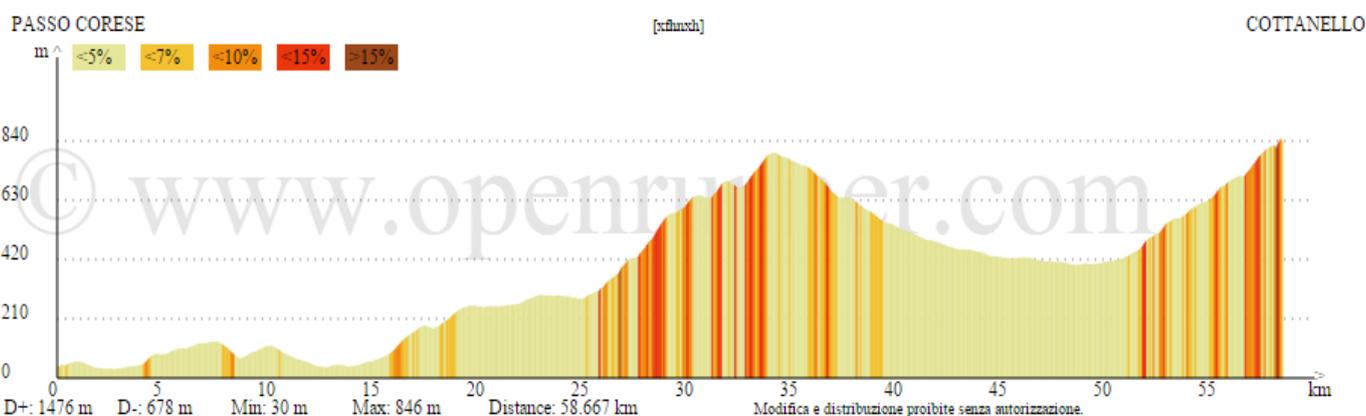
TAPPA 10/2015: COTTANELLO

IL DUPLICE VOLTO DELLA TAPPA

(di Alessandro Luzi)

Si comincia a fare sul serio. La tappa di Cottanello-Fonte Cerro è, con ogni probabilità, la più dura di questa primavera nonché una delle più difficili in assoluto della tradizione Turbike. Duplice il volto della tappa, se da una parte il Tancia è una valida rampa di lancio per i veri arrampicatori, la lunga e pedalabile discesa verso la piana Reatina e l'erta finale di Fonte Cerro strizzano invece l'occhio ai passisti, offrendo loro una chance di recupero. Il Valico del Tancia rappresenta perciò il bivio cruciale dal punto di vista tattico poiché eventuali piccoli gruppi saranno avvantaggiati rispetto ad attaccanti solitari. Il Punto Intermedio è posto ai piedi del Tancia, al bivio che conduce all'abitato di Poggio Catino.

Ai realizzatori di questa strada provinciale la parola "regolarità" doveva essere pressoché sconosciuta, per fortuna (o sfortuna?) nostra. Si sale tranquilli solo fino a Poggio Catino ma poi... inizia il calvario! L'uscita dal paese presenta subito un breve strappo in doppia cifra. Qualche centinaio di metri in falsopiano e poi, altra mazzata: 1 km, quello della zona residenziale, tra i più duri dell'intera salita, tutto al 12-13% di pendenza. Finita la zona residenziale un breve tratto in discesa poi si risale ancora ma con pendenze più dolci. In questo tratto, tuttavia, la pendenza percepita resta elevata per via dell'asfalto ruvido che aumenta la resistenza delle ruote. Entrati nel bosco, i 200m probabilmente più difficili della tappa: l'asfalto diventa improvvisamente liscio, umido e scivoloso e la pendenza impenna all'improvviso oltre il 15%. Se il fondo è davvero umido impedisce addirittura di salire in fuori sella. Una breve discesa e conduce agli ultimi 1500m, irregolari come tutti gli altri e molto duri, soprattutto nella prima parte. La discesa verso la Piana Reatina, come detto, è veloce e "da pedalare", per passisti potenti (Carpentieri nel 2013 recuperò a Luzi oltre un minuto). Regolarissima invece la salita finale di Fontecerro (7,3km al 5.1%), con i primi 4km tra il 4 e il 5% e gli ultimi al 5-6%. Rapporti massimi consigliati sul Tancia: Tapascioni 34x29 (anche se loro saliranno da Cottanello); passisti scalatori (39x29 /34x25); scalatori puri (39x25)



PAESE CHE VAI...

RUBRICA DEDICATA AI PAESI META DELLE TAPPE TURBIKE (A CURA DI PAOLO PROIETTI)

COTTANELLO

Il toponimo Cottanello deriva da un'importante ramo della gens Aurelia, gli Aurelii Cottae, nobiltà plebea che sembra discendere dal re Numa Pompilio e che servì Roma con personaggi di spicco nella vita politica e militare dal III secolo a.C. al I d.C. I Romani, dopo la conquista della Sabina, ne suddivisero il territorio in villae, fondi agricoli in cui vennero nel tempo costruiti complessi abitativi anche di grande pregio, come dimostra il loro ritrovamento in epoca moderna. La villa riportata alla luce da scavi effettuati a cavallo degli anni 70 nella zona Collesecco di Cottanello conferma la proprietà della famiglia Cotta nel I secolo d.C. Mosaici e fregi importanti testimoniano che il periodo di maggior splendore fu quello imperiale.

In questo periodo Cottanello faceva parte dell'ager Foronovum il cui centro amministrativo e commerciale era Forum Novum, l'attuale Vescovio. Le invasioni barbariche da un lato e

spagnoli e lanzichenecchi tentarono, senza peraltro riuscirci, di impossessarsi del castello. Nell'età barocca assume particolare rinomanza il marmo di Cottanello, detto anche pietra persichina, estratto nelle cave del monte Lacerone che sovrasta il paese. Esso era noto sin dal I sec. a.C. sebbene il suo impiego fosse limitato a opere di pavimentazione per le sue spiccate proprietà di compattezza e resistenza e se ne facesse largo uso in prossimità della località di estrazione, come mostrano i ritrovamenti della villa romana dei Cotta. Rosso, con venature bianche e grigie, questa pietra conobbe un impulso straordinario al di fuori dei confini locali tra la fine del 1640 e il 1690.

L'impiego del marmo di Cottanello a Roma è documentato per la prima volta nel 1648 nella Fabbrica di San Pietro, il cantiere romano per eccellenza, alla cui edificazione avevano contribuito artisti come Bramante, Michelangelo e Bernini. Nel 1645, ad un anno dalla salita al soglio pontificio, Innocenzo X



l'istituzione delle diocesi cristiane segnarono la fine di Forum Novum che si trasformò nel territorio dell'Abbazia di Farfa.

La Sabina fu invasa dai Longobardi di Alboino che tra il 570 ed il 900 d. C. distrussero ben due volte l'Abbazia di Farfa. E' in questo periodo che i sabini si arroccarono sulla cima delle alture fortificandosi e che, insieme ad altri Castelli della Sabina, sorse Cottanello. Intorno al 1217 S. Francesco arriva nella valle di Rieti (oggi chiamata Valle Santa) e passando per Cottanello compie il miracolo di ammansire i branchi di lupi che infestavano la zona e di porre fine alle grandini che rovinavano i raccolti. In questo periodo dimora nell'eremo di S. Cataldo per poi stabilirsi in una capanna del monte Lacerone e quindi scendere a Greccio dove creerà il primo presepe vivente.

Nel 1283 gli abitanti di Cottanello affidarono al condottiero Orso, della signoria degli Orsini, il dominio perpetuo del castello. Gli Orsini, una delle famiglie più illustri della nobiltà di tutti i tempi, intervennero nella fortificazione del paese che ebbe ben tre mura di cinta, la più interna che ancora circonda la rocca mentre le altre sono a tratti ancora visibili più a valle. Importantissimo fu il ruolo svolto dal castello intorno alla metà del XV secolo nella guerra tra Narni e Rieti per il dominio di Montecalvo e della sua rocca, di grande rilevanza strategica. La pace fu raggiunta soltanto nel 1498. La Porta del Regno, che ancora oggi accoglie chi entra nella rocca, fu ricostruita nel 1572, come dimostra la data incisa sull'architrave, dopo che

Pamphili avviò la decorazione dell'interno di San Pietro in previsione del Giubileo del 1650, affidando la direzione dei lavori a Gian Lorenzo Bernini, Architetto della Fabbrica dal 1629.

E' del 1675 lo Statuto Civile che regolava la vita pubblica e privata della comunità. Le maggiori tasse imposte dalla Chiesa unite ad una cattiva gestione amministrativa da parte dei vari Podestà portarono via via ad un sempre maggiore impoverimento della popolazione che, verso la fine del 1700, moriva praticamente di fame. Il paese rimase comunque sempre fedele al Papato tanto che quando arrivarono le truppe Napoleoniche fu protagonista, nelle vesti di Don Andrea Tiburzi, detto 'Sghenghella', della rivolta contro gli invasori. L'ex prete guidò un gruppo di armati Cottanellesi contro i Francesi con il risultato che nel 1799 il paese venne saccheggiato e quindi incendiato come punizione per aver resistito alacremente in difesa del pontefice. In questo periodo cessò anche il dominio degli Orsini ed il paese passò direttamente alla Camera Apostolica. Il paese distrutto fu ricostruito lentamente e la popolazione visse in uno stato di totale abbandono, di miseria e di fame, all'ombra delle poche famiglie facoltose, proprietarie di terreni e di bestiame.