



# IN BICI; LA SABINA E L'ABBAZIA DI FARFA



Domenica 18 Febbraio 2024

## TIPOLOGIA

ESCURSIONE GIORNALIERA  
IN BICI

Dislivello: 530 MT

Difficoltà: Media

Lunghezza: 35 KM

Durata: NP



*Andare in bici è come essere innamorati:  
è sentimento di meraviglia, è racconto che emoziona.*

**Km:**35

**Dislivello:** circa metri 530

**Difficoltà:** Media

**Fondo:** Asfalto 60% - Sterrato 40%

**Bici adatta:** Gravel, Mtb, Trekking/ibrida,

**Tipologia:** Treno +bici/auto

**Giro:** Ad anello

**Itinerario:** Fara Sabina-Montelibretti stazione-(Passo Corese) - Talocci-Prime case - Abbazia di Farfa - Chiesa Oasi della Pace - Localita' Ponte Sfondato- Fara Sabina-Montelibretti stazione-(Passo Corese)

Appuntamento ore 9.30 presso il parcheggio della stazione di Fara Sabina-Montelibretti alle ore 9.30

Treno utile andata- Regionale 20589 - Roma Trastevere ore 8.25-Roma Ostiense ore 8.28- Roma Tuscolana ore 8.37-Roma Tiburtina ore 8.45- Fara Sabina-Montelibretti ore 9.25

Treno utile ritorno - Regionale 20509 -Fara Sabina-Montelibretti ore 15.50- Roma Tiburtina ore 16.30- Roma Tuscolana ore 16.38- Roma Ostiense ore 16.44-Roma Trastevere ore 16.50

€ 3,50 trasporto bici (Validità giornaliera)

In sella alle nostre bici, andiamo alla scoperta della Sabina, terra ricca di coltivazioni di ulivi, chiese romaniche e soprattutto della meravigliosa Abbazia di Farfa, percorrendo strade bianche e secondarie. Il percorso non presenta difficoltà di natura tecnica.

L'itinerario ha inizio dal piazzale della fermata ferroviaria Fara Sabina-Montelibretti, corrispondente alla località di Passo Corese. Attraversiamo, velocemente la località di Passo Corese per andare ad immergerci immediatamente tra le campagne della Sabina, iniziando poi a salire in direzione di Talocci, che raggiungiamo dopo circa km 10. Da Talocci procediamo in direzione di Primecase per arrivare poi ai piedi di Fara in Sabina, ed è questo il tratto di maggiore salita del nostro itinerario. Giungiamo all'Abbazia di Farfa dopo aver percorso complessivamente circa km 18,5, ed avendo guadagnato un dislivello di circa metri 350, e siamo alla metà del nostro itinerario, ai piedi del monte Acuziano, in un'atmosfera di mistico silenzio, che avvolge anche il caratteristico Borgo che la circonda. Qui nel bellissimo borghetto adiacente all'Abbazia Benedettina abbiamo modo di fare la nostra pausa per il pranzo al sacco in un piacevole giardino. Per chi lo volesse sono presenti punti di ristoro. Dopo pranzo ci attende una seconda parte del percorso in gran parte in discesa. Iniziamo a scendere in direzione della località Grotte di Torri per arrivare poi a Ponte Sfondato, frazione del comune di Montopoli di Sabina. Da qui ci aspetta un percorso molto panoramico lungo un crinale sopra il fiume Tevere, fino ad arrivare alla stazione di Fara Sabina-Montelibretti, andando a chiudere il nostro anello.

**NOTE:** *Si raccomanda, bici in ordine, freni e cambio. Casco vivamente consigliato. Abbigliamento da bici. Portare camera d'aria di ricambio. Kit riparazioni, luci, lucchetto. Acqua oltre la borraccia. Giacca antivento/pioggia. Snack/barrette e Pranzo al sacco. Possibilità di acquistare cibo presso il luogo previsto per la sosta.*

### **LE QUOTE:**

€ 6,00 *ISCRIZIONE/RINNOVO TESSERA ASSOCIATIVA CSEN*

€ 8,00 *QUOTA DI PARTECIPAZIONE*

*Scaricare il modulo di tesseramento dal sito [www.TuaranTrek.it](http://www.TuaranTrek.it) presentandolo il giorno dell'escursione compilato.*

SI PREGA DI CONTATTARE LA GUIDA PER LE ADESIONI E PER ULTERIORI INFORMAZIONI: Luca De Simone- Guida Ciclo Turismo Sportivo-Tessera CSEN 1208164/2024

Tel. 328-8011392, e-mail: [desimone.luc@tiscali.it](mailto:desimone.luc@tiscali.it)

**N.B.** La guida si riserva di annullare o modificare l'escursione programmata, a causa di eventi o imprevisti che possano pregiudicare l'incolumità dei singoli o del gruppo.

### **Note storico-geografiche**

Geograficamente, ci troviamo a nord-est di Roma, e questo territorio comprende la fascia che, limitata dal Tevere e dall'Aniene, si spinge fino ai Monti Sabini. Nell'uso comune, però, il termine Sabina si è esteso a tutta la provincia di Rieti, comprendendo quindi la conca reatina e l'estremità nord-orientale del Lazio. Questa terra prende il nome dagli antichi abitanti: i Sabini, noti soprattutto per il leggendario ratto delle loro donne operato dai Romani, che conquistarono la zona di Rieti nel 290 a.C. e vi tracciarono una delle più antiche vie consolari: la Salaria. Nell'Alto Medioevo, la Sabina fu compresa nel ducato longobardo di Spoleto. I centri abitati, invasi nel IX secolo dai Saraceni e gravemente danneggiati, furono in gran parte abbandonati e trasferiti in luoghi meglio protetti. Il territorio, tutto collinare, fu, così, fittamente popolato da piccoli abitati posti sulla sommità dei colli e fortificati: i cosiddetti "Castrà", che sono all'origine dei paesi attuali. Le lotte medievali tra Impero e Papato per la conquista del territorio si conclusero con la suddivisione della regione: la Sabina fino al confine Orte-Farfa-Subiaco rimase al Papato, mentre il Reatino, appartenente al longobardo ducato di Spoleto, passò in buona parte al Regno di Sicilia (poi Regno di Napoli). Tutti i borghi sabini, sono caratterizzati da una tipologia molto semplice e denotano un carattere prevalentemente rurale. Molti sono naturalmente i castelli, e il loro isolamento e in parte, parziale abbandono, hanno favorito la conservazione di molti ambienti antichi, tutti interessanti da visitare.

Farfa (RI) ad esempio, è un minuscolo borgo sorto innanzi al complesso abbaziale dei monaci benedettini. Il complesso religioso, una delle più potenti e ricche comunità monastiche dell'Italia centrale, fu fondato nel VI secolo in una ubicazione più prossima alla moderna Fara in Sabina e ricostruito nel sito attuale nel 680 dalla comunità creata da S. Tommaso di Maurienne. L'abbazia nel corso dei secoli, svolse sempre un ruolo di promozione culturale nei confronti di tutta la Sabina, e risulterebbe essere l'edificio più antico del territorio della Sabina che è dedicato alla Vergine Maria. Uno dei particolari che colpisce immediatamente osservando questo edificio religioso, è la quantità di stili raffiguranti i diversi periodi storici legati alla sua realizzazione, aspetti che rendono questo monastero un vero gioiello di architettura.

Attraverso un portale romanico del XIV secolo (con aggiunte gotiche) si accede ad un cortile sullo sfondo del quale si apre la Chiesa Abbaziale consacrata alla Vergine, risalente alla seconda metà del XV secolo. Da notare sopra il portale romanico, nella lunetta, un

affresco quattrocentesco.

La Chiesa di Santa Maria di Farfa è a tre navate divise da due filari di eleganti colonne joniche, sulla parete di fondo un grande olio su muro rappresentante il Giudizio Universale dipinto nel 1561 dal pittore fiammingo Henrik van der Broek.

Molto interessante il villaggio che e' attiguo all'Abbazia, con le case a schiera e di eguale altezza.

Sito Internet: [www.TuaranTrek.it](http://www.TuaranTrek.it)