



# A PIEDI PER LA SABINA

Ospitalità familiare e animali al pascolo su altipiani spettacolari punteggiati di antichi borghi. Un itinerario in provincia di Rieti, tra Contigliano e la valle del Farfa

testo e foto di **Federico Mastrogiovanni**

**F**anno parte di diritto della tendenza alla “slow holiday”, la vacanza lenta. Uno stile di turismo responsabile che si è già da tempo affermato soprattutto nel mondo anglossassone. Proprio grazie a un tour operator britannico, sono nati tre percorsi a piedi nei suggestivi scenari della bassa Toscana, della costiera amalfitana e dei Monti sabini. La filosofia è quella di scoprire

camminando, zone non metropolitane dell'Europa, soggiornando in bed & breakfast o agriturismi, per vivere atmosfere familiari e mangiare prodotti locali. Per una vacanza del genere non ci vuole molto: ci si procura uno zaino, buone scarpe da trekking e parecchia voglia di camminare.

Quello sui Monti sabini è uno degli itinerari più interessanti. Suggestivo il percorso che da Contigliano, in provincia di Rieti, porta, attraversando la bassa Sabina, fino all'Abba-

**In apertura, la Cresta di Monte Tancia, un balcone sull'Appennino centrale a 1.200 metri di quota. Accanto, le gole di Farfa**

zia di Farfa, piccolo gioiello di epoca carolingia, incastonato tra le colline coperte di uliveti della Sabina laziale. L'itinerario delle colline sabine è un percorso che si articola tra i paesi che furono i principali punti strategici della Sabina reatina e che oggi offrono panorami spettacolari.

## **Sulle strade di campagna**

Stefano Fassone, romano di nascita, sabino di adozione, insieme alla sua compagna belga Elisabeth de Coster, ha lavorato molto per disegnare l'itinerario sabino. «L'obiettivo – ci spiega – era creare un percorso valido dal punto di vista paesaggistico, ambientale e culturale. Abbiamo iniziato a ripercorrere a piedi vecchi sentieri che conoscevamo, quelli dei pastori, i vecchi tratturi, i percorsi dei boscaioli o dei cacciatori. Sono antiche strade di campagna, strade poderali. In molti punti abbiamo dovuto creare delle connessioni tra questi tracciati che non arrivavano dove volevamo noi. In alcuni casi ci siamo fatti strada nella macchia e il risultato è un percorso di grande fascino con pochissimo asfalto che attraversa da nord a sud i Monti sabini, dal paese di Contigliano a Farfa».

## **Liberi al pascolo**

Per raggiungere il percorso non c'è bisogno dell'auto. Con il treno si arriva fino a Contigliano, nei pressi



A sinistra, gli ulivi secolari di Mompeo. Sotto, una veduta dell'Abbazia di Farfa

di Rieti, dove si può dormire in una antica locanda in centro storico. Il percorso parte da lì: dal paese saliamo verso la montagna dietro Contigliano, attraversiamo la valle del fosso Ravi e raggiungiamo i pascoli in altura intorno a Fonte Lallo, fino a Cottanello. In questo altipiano e per tutto il percorso la pastorizia è allo stato brado: vacche di razze tradizionali, maremmane e chianine, cavalli da tiro pesante rapido che pascolano liberi, pecore, capre e maiali.

A Cottanello alloggiamo in casa di un'artista, Francesca Pastore, che ha scelto di vivere qui, nel cuore della Sabina. Gli ospiti possono trascorrere una giornata con lei, nel suo studio di ceramista, scultrice e pittrice.

Dal paese, famoso per il marmo rosato, si può scegliere di addentrarsi nelle campagne di Casperia o di salire in montagna. Scegliamo il percorso in altezza dove ci vengono incontro vasti panorami su tutta la valle del Tevere; si vede l'Umbria in lontananza, i monti Cimini, il viterbese, addirittura il lago di Bracciano. Verso est si sale sul Monte Porco Morto da cui si apprezzano i Monti reatini, il Gran Sasso, la Majella, il Velino.

## Un balcone nel Centro

Arrivati a Casperia, uno dei borghi più antichi del Lazio centrale, la vecchia Aspra di Virgilio, dormiamo



## COME ARRIVARE

**IN TRENO** da Roma regionale fino a Terni, regionale fino a Contigliano. Al ritorno treno regionale da Fara Sabina fino a Roma.

**IN AUTO** Autostrada A1 Firenze-Roma, uscita Fiano Romano. Prendere la superstrada Rieti-Terni. Uscita Contigliano.

in un'altra struttura antica, un B&B ricavato in un palazzetto medievale ristrutturato. Nel borgo non si può entrare con le macchine e regna un silenzio irreale.

Da Casperia si riattraversano i Monti sabini per arrivare nella zona di Monte San Giovanni. Qui percorriamo i paesaggi più intatti, il cuore vero dell'itinerario, il centro dei Monti sabini. Passiamo per la Cresta di Monte Tancia, un balcone straordinario sull'Appennino centrale, a 1.200 mt di quota, che offre un panorama suggestivo sull'Italia centrale.

Si scende per tratturi e sentieri tracciati dagli animali al pascolo fino alla successiva struttura ricettiva, un'azienda agricola biologica.

Poi il cammino prosegue verso Mompeo, passando per uno dei cipressi naturali più vecchi d'Italia, di circa 500 anni. Scendiamo verso la valle del Farfa su cui si affacciano i tanti borghi del Medioevo sabino, perfettamente integrati nel paesaggio agrario circostante. Qui ci accoglie un altro agriturismo ecosostenibile: caldaia a biomassa, fitodepurazione delle acque, ristorante vegetariano e azienda biologica.

## La collina dei monaci

A Mompeo si può rimanere un giorno in più per visitare il monumento nazionale delle gole del Farfa, con i suoi ulivi millenari.

L'ultima tappa è l'Abbazia di Farfa a cui arriviamo attraversando colline di uliveti e passando per Castelnuovo di Farfa dove è sorto da qualche anno il museo dell'olio. L'Abbazia, già in piedi ai tempi di Carlo Magno, è uno degli edifici simbolo del monachesimo europeo e custodisce antichità e pregiate opere d'arte.

Questo itinerario esprime una filosofia di turismo che, mentre è già diffusa in altri paesi europei, per la regione è ancora nuova: è un viaggiare lento, sostenibile che si appoggia all'ospitalità rurale e vive di prodotti locali e cucina tradizionale. «L'idea – ci racconta ancora Stefano che ci ha accompagnato in questo viaggio – nasce da tour operator stranieri che fanno "independent walking". Il mercato di riferimento infatti rimane quello del mondo anglosassone, francese e olandese in prevalenza. Oltre ai percorsi a piedi gli ospiti sono affascinati dai paesi della Sabina». Sull'itinerario si trovano infatti tanti borghi sorti intorno al IX secolo, arroccati sulle colline, ancora ben connessi col territorio. «È un percorso bello fino all'uscio della struttura ricettiva, a dimostrazione di un tessuto paesaggistico molto intatto che è il valore di questo itinerario».

📍 [fiumefarfa@gmail.com](mailto:fiumefarfa@gmail.com)  
[www.onfootholidays.co.uk/](http://www.onfootholidays.co.uk/)