

# ESCURSIONI

## Domenica 2 ottobre



**Tris di Borghi in Sabina tra storia, natura e spiritualità.  
Venite a passare con noi una giornata che vi farà bene al  
corpo, allo spirito e... al palato!**

**LUNGHEZZA:** 10 km

**DISLIVELLO:** 500 mt

**DIFFICOLTA':** E

**APPUNTAMENTO:**

Alle ore 9,00 presso il parcheggio dell'Abbazia di Farfa



**INFORIDEA**  
*idee in movimento*



# ESCURSIONI

## Domenica 2 ottobre

**Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a:**

**AAEV Laura Lombardozzi tel/WhatsApp 3470457303**

**AAEV Francesca Fiani tel/WhatsApp 3381758165**

Indicando nome e cognome del partecipante e numero tessera FederTrek.

**[WWW.INFORIDEEINMOVIMENTO.ORG](http://WWW.INFORIDEEINMOVIMENTO.ORG)**



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.

# ESCURSIONI

## Domenica 2 ottobre

### PROGRAMMA:

Un giro ad anello che partirà dalla storica Abbazia di Farfa, un tempo ricchissima e potentissima.

Pensate che da qui passò Carlo Magno prima di recarsi a Roma per farsi incoronare imperatore del Sacro Romano Impero! Visiteremo la Chiesa di S. Maria di Farfa e percorreremo le caratteristiche vie del borghetto, che sembra rimasto fermo ai tempi del Medio Evo.

Un sentiero immerso nella natura ci porterà a Fara in Sabina, altro gioiellino della Sabina.

Ricco di testimonianze di architettura medievale e rinascimentale, lungo i suoi vicoli scopriremo palazzi storici di famiglie nobiliari. Vedremo l'antico forno a legna in funzione, ascoltando gli interessanti racconti della proprietaria, inebriati dal profumo di pane e dolci che non potremo fare a meno di assaggiare! Il nostro cammino proseguirà portandoci al convento delle monache Clarisse Eremite, sorto nel '700 sulle rovine di un castello medievale, contornato da uno splendido giardino curato dalle sorelle. Qui chi lo vorrà, facendo una piccola offerta libera, potrà fare una breve visita guidata nella grande e antica cucina conventuale, rimasta come secoli fa con tutti i suoi utensili e pentolami. Ci verrà aperto anche il piccolo emporio, ricco di prodotti gastronomici e cosmetici naturali prodotti dalle laboriose mani delle monache.

Dalla terrazza panoramica del convento potremo ammirare le campagne sabine ed il borgo arroccato che raggiungeremo camminando per un bosco: Toffia.



# ESCURSIONI

## Domenica 2 ottobre

Altro splendido borgo, tra le cui viuzze vedremo murales, palazzi antichi e fiori.  
Ritourneremo a Farfa percorrendo un sentiero di fondovalle.

### ACCOMPAGNATORI

AAEV Laura Lombardozzi tel. 3470457303

AAEV Francesca Fiani tel. 3381758165

AEV Livio Pelella

### CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE:

€ 10 per i tesserati Federtrek

€ 5 per chi sottoscrive la tessera il giorno stesso

Tessera FederTrek obbligatoria: € 15 validità tessera 365 giorni.

### EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO

Zaino 20/30 L, scarponi da trekking, capo impermeabile, abbigliamento adeguato alla stagione.

### EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

Bastoncini da trekking, calzini e maglietta di ricambio.



# ESCURSIONI

## Domenica 2 ottobre

### ALIMENTAZIONE

Acqua, minimo 1 l, pranzo al sacco, snack energetici.

### IMPORTANTE

Saranno osservate tutte le misure di sicurezza in merito al protocollo sanitario Covid19.

### TERZO TEMPO

All'arrivo, se vi fa piacere, possiamo prendere una cosa da bere nel chiostro dell'Abbazia!

