



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

SLOW BIKE 2009 - 4^a ESCURSIONE MTB **Nei dintorni dell'Abbazia di Farfa (RI)**

DATA ESCURSIONE: 9 maggio 2009

RITROVO e Porta Cartara

PARTENZA: ore 6.45 del con auto proprie

IMPEGNO Lunghezza complessiva 30 Km

FISICO: Dislivello complessivo 750 m

DIFFICOLTA' MC/MC

TECNICA: (vedi informazioni)

DURATA: Circa 5 ore, soste incluse

ACCOMPAGNATORI Anna Maria Orsini

DI RIFERIMENTO Franco Laganà

CAI ASCOLI P.: Sonia Stipa

Premessa

Questa nostra escursione in terra farfense, vi proporrà di pedalare tra arte, natura e storia, in perfetto stile SlowBike, "pedalare per conoscere"!

L'itinerario potrà subire alcune variazioni, a causa del maltempo e della percorribilità di alcuni sentieri.

Descrizione itinerario

Si parcheggia in località Ponte Granica e si prende la strada che dalle Piscine di Granica sale a Farfa. Dopo una visita alla celebre Abbazia, si sale ancora per la strada che porta a Torre Baccelli. Si attraversa il laghetto artificiale che alimenta la centrale idroelettrica Enel e si prosegue per la strada, dapprima brecciata e poi sterrata, che scende alla centrale. Superato il torrente Farfa, si prende il percorso ciclopedonale che fiancheggia il torrente fino a raggiungere Granica. All'incrocio con la strada asfaltata, si prende il bivio per Salisano fino al bivio per il Sansificio. Da lì parte il sentiero che segue il torrente fino ad

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

immettersi sulla strada che sale al paese di Mompeo. Si prosegue senza entrare nell'abitato e si scende al ponte romano che consente di attraversare le suggestive gole di Farfa. Si risale per la piana sotto l'abitato di Castelnuovo fino ad entrare nel bosco dove è stato realizzato un percorso utilizzato per la gara mtb svoltasi lo scorso ottobre e che consente di raggiungere la chiesa restaurata di S. Donato, ricca di reperti archeologici di epoca romana. Una brecciata in salita consente di raggiungere la strada asfaltata che proviene da Castelnuovo. Dopo un breve rettilineo in discesa, si prende sulla destra una sterrata che ci riporta a Granica.

Il Torrente Farfa

Il fiume Farfa, uno dei più importanti affluenti del fiume Tevere nasce nei pressi dell'abitato di Frasso Sabino e in località Ponte Buida è attraversato dalla via Salaria. Lungo il percorso beneficia dell'apporto idrico di diversi fossi e sorgenti fra i quali merita menzione la sorgente "Le Capore", per l'elevata portata di ben 5000 litri/sec, acque che sono captate dall' ACEA insieme alla sorgente di Peschiera vicino Canetra (altra 15000 litri/sec) e trasferite a Roma con un grande acquedotto che alimenta i 2/3 della città.



dell'abitato di Frasso Sabino e in località Ponte Buida è attraversato dalla via Salaria. Lungo il percorso beneficia dell'apporto idrico di diversi fossi e sorgenti fra i quali merita menzione la sorgente "Le Capore", per l'elevata portata di ben 5000 litri/sec, acque che sono captate dall' ACEA insieme alla sorgente di Peschiera vicino Canetra (altra 15000 litri/sec) e trasferite a Roma con un grande acquedotto che

Il Farfa presenta un ambiente quasi torrentizio con alveo la cui componente sassi-ciottoli è preponderante, è ricoperto da folta vegetazione che rende, soprattutto in primavera ed estate, difficile il passaggio lungo la riva. E' uno dei luoghi meno antropizzati del territorio sabino ed è stato uno dei corsi d'acqua dove per ultima è scomparsa la lontra. Alla fine della sua corsa, il Farfa, si riversa nel Tevere formando parte della Riserva naturale Tevere – Farfa, istituita nel 1977.

Granica

Il *pons sancti Viti in Sala* citato in molti documenti farfensi, noto oggi come ponte di Granica, rappresenta un punto importante di attraversamento del torrente Farfa di un importante diverticolo dell'antica consolare Salaria che permetteva di raggiungere *Inter manana* (Terni). In quella posizione si trovava una stazione di posta romana attestata ancora in età tardo imperiale. Questi elementi favorirono la nascita e lo sviluppo dell'abbazia di Farfa.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

L'Abbazia di Farfa, cronologia di una storia millenaria

Le origini (metà secolo VI)

Le origini dell'abbazia di Farfa sono avvolte nel mistero. Secondo Gregorio da Catino, il famoso monaco farfense che tra XI e XII secolo riordinò e raccolse i documenti dell'abbazia, il monastero dovrebbe essere stato fondato subito dopo la metà del VI secolo,



in un momento di forte crisi demografica ed economica, da un santo vescovo a nome **Lorenzo**, che si ritirò tra le strutture di una antica villa rustica romana per condurvi una vita monastica. Dopo qualche decennio, la Sabina fu invasa dalle truppe longobarde comandate da Faroaldo che fondò un proprio ducato con sede a Spoleto. Il monastero sorto a Farfa fu abbandonato e la frontiera tra longobardi e bizantini si consolidò proprio in quella zona dividendo i territori di *Cures Sabini* in area barbarica e di *Nomentum* in area bizantina.

Cola dell'Amatrice, S. Lorenzo Siro, Farfa, Museo dell'Abbazia

Nuova fondazione (secolo VII)

Dopo circa un secolo, l'abbazia fu ricostruita da un piccolo manipolo di monaci provenienti



dalla Moriana, una vallata della Savoia, alla cui guida c'era **Tommaso**, che in pellegrinaggio in Terra Santa ebbe in visione la Madonna che gli ordinò di andare in Sabina e di ricostruire la chiesa diruta a lei dedicata. L'impulso maggiore nelle prime fasi di vita del cenobio fu dato da un gran numero di aquitani, una corrente monastica molto vitale che, partendo dalla Francia meridionale, aveva diffuso la sua esperienza in tutta Europa.

Cola dell'Amatrice, S. Tommaso di Morienna, Farfa, Museo dell'Abbazia

I rapporti con il duca longobardo di Spoleto

Per la sua posizione di confine Farfa assunse una forte connotazione politica facendola entrare in relazione con i duchi longobardi di Spoleto; agli inizi dell'VIII secolo, Faroaldo II prese sotto la sua protezione il monastero, facendo anche cospicue donazioni territoriali.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

L'influenza di Farfa venne crescendo in tutto il territorio del regno italico, tanto che gli stessi re longobardi di Pavia presero il monastero sotto la loro protezione.

Farfa, abbazia imperiale carolingia (fine secolo VIII)

Fallito un intervento di mediazione tra franchi e longobardi, Farfa, dimostrando molto intuito politico, si schierò con Carlomagno, abbandonando gli antichi protettori ed ottenendo un immediato riconoscimento: nel 775 infatti Carlomagno concesse al monastero sabino, primo ente ecclesiastico dell'Italia centrale e secondo in assoluto, due diplomi di immunità che lo rendevano esente da ogni giurisdizione sia civile che religiosa. Farfa fu inserita nel contesto della rinascenza europea innescata dalla formazione dello stato franco e per il monastero regio si aprì un periodo di grandi fortune. Lo stesso Carlomagno nell'anno 800, durante il suo viaggio verso Roma, sostò a Farfa lasciando come donazione pro anima un cofanetto d'oro adorno di gemme purissime, scomparso poi nel nulla al momento delle grandi distruzioni del patrimonio avvenute nel tempo.

La grande abbazia (sec. IX)

Il forte legame tra Farfa e carolingi continuò anche nel IX secolo. Le strutture dell'abbazia erano dominate da una grande abside quadrata, eretta sotto il governo dell'abate Sicardo (830-842), un particolare organismo architettonico che rappresentava, nella identificazione Salvatore-Imperatore, l'immediata derivazione del potere regio direttamente da Dio, con lo spirituale ed il temporale che finivano per mescolarsi e confondersi nella persona del sovrano.

Nella struttura, ampiamente rimaneggiata nel tempo, si possono cogliere con chiarezza alcuni elementi classicheggianti che hanno connotato la rinascenza carolingia, come la tecnica muraria, un'opera listata che imitava modelli d'origine romana, che vede alternarsi conci squadrati di travertino cavernoso a filari di laterizi. La "potenza" stessa dell'edificio era esaltata dalle due grandi torri e dal tetto in lucenti tegole di piombo.

La distruzione del monastero (898 d.C.)

Lo sfaldarsi dell'impero carolingio ed il venir meno delle sue istituzioni aprì ampi varchi alle incursioni ungariche a nord ed a quelle saracene a sud. I predoni arabi risalirono gradualmente l'Italia meridionale e le loro prime incursioni in Sabina sono segnalate nel febbraio dell'877. Alla penetrazione sempre più profonda delle scorrerie, l'abbazia di Farfa resistette per ben sette anni, dall'890 all'897, fino a quando l'abate Pietro abbandonò

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158

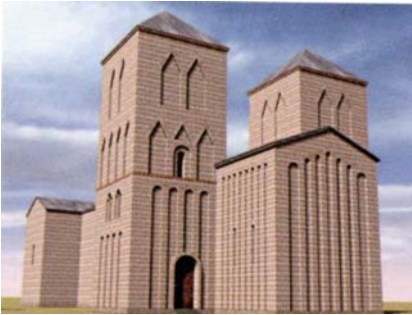


www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

l'abbazia per ritirarsi verso i più sicuri possedi marchigiani. Il monastero fu occupato e incendiato nei primi mesi dell'898.

La ricostruzione dell'abbazia imperiale (inizi secolo X)

La ricostruzione, avviata agli inizi del X secolo, fu lenta, mentre uno scisma tripartì i possedi monastici, con tre abati, uno a Farfa, uno a Rieti, uno nel Piceno a S. Vittoria in Matenano che si suddivisero il governo del cospicuo patrimonio fondiario che si estendeva a cavaliere degli Appennini, fino a raggiungere tanto l'Adriatico che il Tirreno.



Ricostruzione virtuale dell'abbazia nel sec. IX

Sotto il Papato (sec. XII)

Nel 1122, con il concordato di Worms il patrocinio imperiale sul monastero benedettino cadde e si affermò quello pontificio. Pur inserito nella crisi più ampia che investì l'ideale monastico in questo periodo, fu questo uno dei momenti di maggior difficoltà per il monastero sabino che fu inserito tra forti contrapposizioni nel nuovo ordinamento disegnato dal nascente stato della Chiesa. Nella seconda metà del Duecento Farfa era praticamente rimasta priva di monaci e nel secolo successivo molti di loro provennero dalle Marche.



Stemma dell'abbazia farfense

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Usurpazioni delle famiglie baronali romani (sec. XIV)

Il Trecento marcò profondi mutamenti anche nel governo dei territori soggetti dato che gli ampi possedimenti monastici suscitarono numerose usurpazioni da parte della nobiltà locale e soprattutto di quella romana, molto più agguerrita. Così le principali famiglie baronali romane si ritagliarono ampie zone di dominio nella Sabina, un tempo dominata dalla potente abbazia.

La commenda degli Orsini (sec. XV)

Nel Quattrocento per por fine allo stato di crisi di molti antichi monasteri, anche a Farfa fu imposta la commenda, ovvero l'abate non veniva più nominato dalla comunità monastica, ma dallo stesso pontefice. Questi nuovi criteri di nomina comportarono l'affermarsi in Farfa dell'egemonia delle principali famiglie baronali romane, prima fra tutti gli Orsini. Questi avviarono una serie di iniziative che miravano a trasformare l'antico monastero-fortezza in una struttura aperta a servizio della nuova politica economica e commerciale iniziata in connessione con l'arrivo nel 1477 dei monaci teutonici.



La facciata del sec. XV con l'affresco di Cola dell'Amatrice sulla lunetta

La ristrutturazione dei Farnese (1567)

A metà del '500, i Farnese subentrarono agli Orsini. Alessandro, vescovo di Sabina, nel 1567 fece decretare da papa Pio V l'annessione di Farfa alla congregazione cassinese e dette l'avvio ad una serie di grandi lavori di ristrutturazione del complesso monastico. Farfa divenne un punto nodale di collegamento tra i vari segmenti dei possedimenti farnesiani dell'Italia centrale, beneficiando anche di uno slancio economico grazie al rilancio della fiera che durò fino ai primi decenni del Seicento.



Giudizio universale, affresco di controfacciata del pittore fiammingo Beker

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Il decadimento ai tempi dei Barberini (sec. XVIII)

Nel Settecento i Barberini subentrarono ai Farnese. Si ebbe una fase di decadimento che finì per separare sempre più la comunità monastica dalla figura dell'abate commendatario senza che il monastero sabino riuscisse a trovare un ruolo specifico all'interno delle grandi trasformazioni sociali ed economiche innescatesi sul finire dell'età moderna e nell'età contemporanea.

L'epilogo: rivoluzione francese (fine sec. XVIII) e Unità d'Italia (sec. XIX)

Gli sconvolgimenti provocati dalla rivoluzione francese causarono la dissoluzione dell'abbazia di Farfa, con il monastero che perdette la sua autonomia come ente ecclesiastico. Un ulteriore colpo alle sue fortune fu vibrato dall'unità d'Italia, che vide lo stato italiano, dopo una lunga disputa, incamerare il monastero ed i suoi beni. Il fondo librario e archivistico, in parte smembrato, fu trasportato a Roma presso la Biblioteca Nazionale, i reperti archeologici finirono al Museo Nazionale di Perugia. Gran parte delle fabbriche del monastero furono vendute all'incanto.

La rinascita (sec. XX)

Nel 1921 grazie all'opera di Ildefonso Schuster, abate di S. Paolo fuori le Mura e poi cardinale arcivescovo di Milano, la comunità benedettina tornò in Farfa, che nel 1928, con un certo ritardo, fu dichiarata monumento nazionale.



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Altre cose notevoli



Torre dei Baccelli - Il castello di *Postmontem* era uno dei tanti castelli sorti intorno all'anno 1000 che servivano da punto di avvistamento e di difesa dell'Abbazia di Farfa. Nel XIV secolo l'insediamento fu gradualmente abbandonato e del castello oggi rimane solo la torre, denominata Torre di Baccelli. Il laghetto artificiale situato a ridosso delle poche rovine del castello, che serve ad alimentare la centrale idroelettrica del Farfa, dà un tocco romantico al paesaggio.



Impianto idroelettrico di Farfa - La torre dei Baccelli è circondata da un bacino artificiale costruito intorno agli anni '20 de sec. XX per alimentare attraverso un gruppo di condotte parallele una centrale idroelettrica Enel posta più sotto accolta in un edificio circondato da un bel parco che la fa sembrare una villa nobiliare.

Mompeo - Secondo la tradizione il paese sorge sul luogo in cui Pompeo avrebbe fatto costruire la sua villa e proprio dal generale romano deriverebbe il suo nome. In effetti, in zona sono stati rinvenuti molti reperti di epoca romana. Nell'anno 817 Mompeo risulta tra i possedimenti dell'abbazia di Farfa. In seguito divenne possesso della famiglia Savelli, poi degli Orsini ed infine dei Naro.



La chiesa di S. Donato - La prima documentazione storica, che risale all'anno 977 fa riferimento al *Castrum Sancti Donati* cioè al primo insediamento fortificato sorto intorno ad una chiesa dedicata a San Donato Vescovo di Arezzo, martirizzato sotto l'imperatore Giuliano L'Apostata. Nel secolo successivo il castello fu abbandonato per il vicino e più efficiente castello di Agello, mentre la chiesa, ricca di reperti archeologici romani, continuò a mantenere la sua funzione fino al XV secolo.

Castelnuovo di Farfa

Il paese sorge su un poggio a 358 mt. di quota, tra il fiume Farfa ed il torrente Riana. Dopo l'abbandono del Castello di S. Donato, per volontà degli abati di Farfa verso la fine del sec. XIII fu costruito un nuovo castello "Castrum Novum", luogo fortificato in posizione dominante sulle vallate del Farfa e del Riana attento a vigilare sulla incolumità dell'Abbazia. Attorno a questo castello, dotato di ben nove torri, si sviluppò nei secoli successivi il borgo, divenuto oggi sede del Museo dell'Olio d'oliva.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it

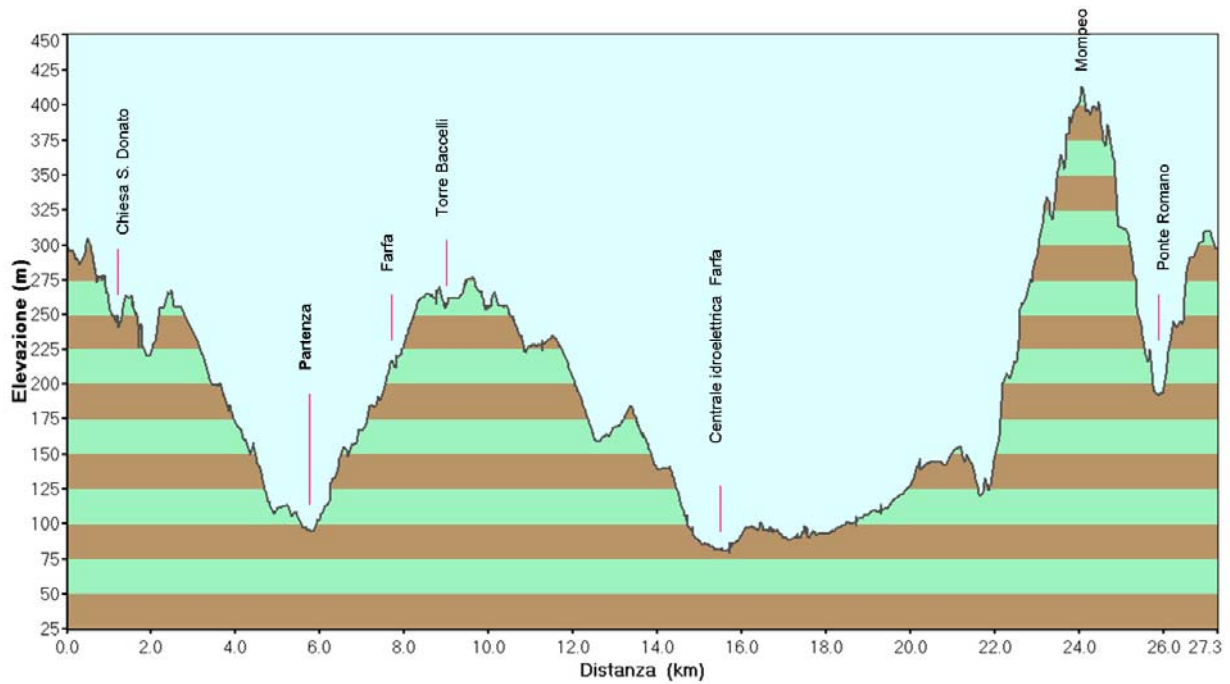


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

PROFILO ALTIMETRICO



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

TRACCIATO GPS SU AEROFOTOGRAMMETRIA



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di € 1,50 per gli accompagnatori Gruppo del gruppo Slowbike, € 3,00 per i soci CAI e € 7,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione, l'assicurazione del CAI per i non soci (i soci sono già assicurati con la tessera annuale).

Le spese di viaggio sono a carico degli iscritti: ci raccomandiamo di organizzare gli equipaggi in modo di ottimizzare il numero delle auto da utilizzare. Nei pressi di Mompeo, si potrà pranzare in agriturismo con quota da concordare.

Le difficoltà MC-MC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla MC/MC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa.

Per partecipare alla gita in MTB occorre compilare, in qualità di soci CAI, la domanda di iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE", ed occorre prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Gite. I documenti possono essere scaricati da www.slowbikeap.it o richiesti presso la sezione.

Alla gita in MTB, come per le altre gite escursionistiche sezionali, possono partecipare oltre ai soci CAI anche i non soci che effettuano la domanda di partecipazione alla Gita Sociale.

Si ricorda che è obbligatorio l'uso del casco; raccomandiamo idoneo abbigliamento tecnico da mtb (pantaloncini imbottiti, k-way, guanti, occhiali), un minimo di materiale tecnico per riparazioni (camera d'aria, pompa, ecc.) borracce e provviste alimentari per la durata dell'escursione.

Consigliamo di provvedere tempestivamente al controllo della bici, onde evitare guasti preventivabili che potrebbero compromettere il completamento dell'escursione.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it