



La Sabina



La Sabina si estende nella fascia di territorio delimitata dalle sponde del Tevere e dalle omonime colline, a soli cinquanta chilometri a nord est di Roma. Sui suoi splendidi orizzonti, caratterizzati da dolci colline dove l'agricoltura è in perfetta armonia con la natura, si stagliano ville romane, chiese ed abbazie. Ancora sconosciuto al turismo di massa, questo territorio è rimasto autentico ed incontaminato.

Le antiche tradizioni della Sabina, dove religione ed agricoltura si intrecciano, si possono ancora vivere in occasione delle tante feste locali che vengono organizzate durante tutto l'anno.

Dall'inizio della primavera ad autunno inoltrato, i villaggi medievali sono caratterizzati da una tangibile atmosfera di festa che quasi sempre culmina con uno spettacolo dei fuochi d'artificio.

Se volete calarvi nella tradizione, approfittandone anche per gustare le ben note *specialità eno-gastronomiche locali*, non potete mancare questi appuntamenti.

I prodotti locali sono preparati con semplicità contadina e con prodotti agricoli di prima scelta.

L' *olio extravergine d'oliva*, con i suoi riconoscimenti europei di DOC e DOP (denominazione di origine protetta), è l'ingrediente principe della cucina locale. Gli alberi di olive sono infatti uno degli elementi di maggiore caratterizzazione della terra sabina, sin dai tempi dell'antica Roma.

Scuole di equitazione, piscine immerse nel verde della campagna, percorsi di golf, pareti naturali per libera arrampicata, impianti di risalita per lo sci, *percorsi naturalistici*: sono solo una piccola parte delle proposte complessive di un'area che è ambita allo stesso modo sia dagli amanti della natura che dai veri sportivi.

La Valle Reatina con i suoi *Santuari Francescani*, l' *Abbazia di Farfa*, per secoli testimone del potere della chiesa romana, le *chiese romaniche* di Vescovio e Santa Vittoria, i *siti archeologici* e le antiche città romane di Trebula Mutuesca e Forum Novum, con la città di *Rieti*, sono alcune tra le molte attrattive dell'area.

Dalla Sabina, attraverso panoramiche strade secondarie, è possibile raggiungere i laghi di Bracciano e Bolsena e molte città d'arte del Lazio, dell'Umbria e della Toscana, come Viterbo, Spoleto, Orvieto, Assisi.



PROGRAMMI SPECIALI

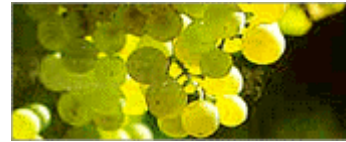
La Sabina è ricca di vestigia di ville ed edifici romani. Ai nostri ospiti, con l'aiuto di guide bilingue, viene offerta l'opportunità di visitare questi sconosciuti tesori minori dell'archeologia, tuttora oggetto di studio e di scavi: le città di Trebula Mutuesca, Cures, Forum Novum; le chiese romaniche di Vescovio e di Santa Vittoria; i musei archeologici dell'Abbazia di Farfa, di Fara Sabina, di Magliano Sabina, di Monteleone Sabino e di Rieti; la tomba megalitica dei Massacci di Osteria Nuova; la "Via del Sale" dell'antica Roma (Antodroco, Roman Vicus e Posta); le terme degli imperatori romani Tito e Vespasiano (Vicus Aquae Cutiliae) e di Lucilla, il bagno di Menenio Agrippa ; i ponti romani (Rieti e Casaprota); le ville romane (dei Bruttii Praesentes a Osteria Nuova; di Lucius Cotta, cognato di Giulio Cesare a Cottanello; di Terenzio Varrone, di Orazio).



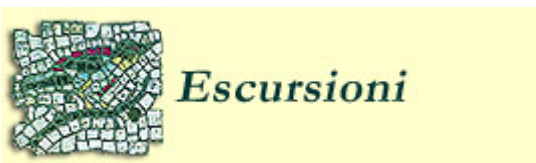
Alla scoperta di illustri città d'arte e piccoli gioielli nascosti. La maestosità dei palazzi medievali, l'eleganza delle ville immerse nel verde o uno scorcio sulle geometriche mura di alcune cittadine laziali.



Concedersi un week end salutista immersi nella natura può essere una saggia decisione dopo una stressante settimana trascorsa in auto, quotidianamente innervositi dal traffico. La Sabina ti offre molteplici alternative per una vacanza o un week end da organizzare a piedi o in bicicletta utile per rilassarsi ma anche... per rimettersi in forma.



Immergiti nelle tradizioni culinarie e vitivinicole della nostra regione. C'è solo l'imbarazzo della scelta. In fatto di cucina non siamo secondi a nessuno ma soprattutto un bicchiere di buon vino non manca mai. Seguici alla scoperta del gusto e della tradizione: carne, pesce, frutta e verdura di stagione e naturalmente deliziosi dolci saranno i tuoi compagni di viaggio.



RIETI: "L'OMBELICO D'ITALIA"

Rieti, sulla Via Salaria (l'antica Via del Sale), è il capoluogo di provincia e della Sabina. La città, collocandosi dolcemente tra Nord e Sud, vanta di essere "l'ombelico" geografico d'Italia. Una lastra di marmo, collocata in P.za San Rufo, identifica tale piazza come il centro d'Italia.

La città ripropone l'assetto urbanistico delle antiche città romane con le sue mura ed il tipico asse nord-sud (cardo) che le caratterizzava.

La città è circondata da possenti mura medievali. Il paesaggio è dominato dalla cattedrale di Santa Maria (1109) e dal suo campanile romanico (1252); dal Palazzo Vescovile (1283) con i suoi archi gotici; rovine di torri medievali (adibite a residenze) ed eleganti palazzi rinascimentali. In via Roma si trova il palazzo Vecchiarelli di Carlo Maderno (XVII secolo) ed in via Cintia è situato palazzo Vicentini attribuito ad Antonio Sangallo.

Nel capoluogo hanno sede diverse attività industriali ed è possibile trovare tutti i servizi più moderni. La città rappresenta, inoltre, il nodo principale della rete di trasporto locale.



Escursioni

IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO

Si dice che San Francesco d'Assisi amasse la Sabina più di ogni altra terra. Le colline sabine videro il giovane Francesco pregare in luoghi naturali tra i più selvaggi ed inaccessibili. Seguendo le orme di San Francesco attraverso la "Valle Santa" i visitatori rimangono affascinati dalla natura e dal misticismo dei luoghi. Durante la sua lunga permanenza nell'area, Francesco ha lasciato tracce importanti che le leggende tendono ancora oggi ad amplificare. La Sabina conserva ancora quattro santuari che costituiscono un segno evidente della presenza del Santo durante i primi anni della sua vita.

- **Greccio:** un convento in cui si conserva il primo dormitorio per i monaci, la cucina, il refettorio e la cella dove sulla pietra Francesco era solito dormire. Il complesso è immerso in una foresta di elci in cima ad una montagna. Nel Natale del 1223 S. Francesco creò qui il primo presepio vivente coinvolgendo nella rappresentazione persone ed animali del luogo.
- **Fonte Colombo:** un convento costituito dalla chiesa dei Santi Francesco e Bernardina, la chiesa dell'eremo di San Francesco ed il Sacro Speco, una grotta naturale dove Francesco ebbe la visione di Cristo che approvava le rigide regole dell'Ordine Franciscano (1223).
- **Poggio Bustone:** un'area conventuale in cui si ergono il complesso di San Giacomo (chostro, refettorio con affreschi), la grotta di Speco abitata da San Francesco che si trova ad 818 metri sul livello del mare e l'eremo situato ad un'altitudine di 1075 metri, la residenza preferita di Francesco dove i suoi occhi furono curati.
- **La Foresta:** un complesso conventuale costituito dalla Chiesa di San Fabiano con affreschi del XV secolo, dalla chiesa di Santa Maria, dal chiostro, dal convento con il refettorio dove si dice che Francesco abbia compiuto il miracolo del vino e dalla grotta dove il santo era solito stare da solo e dove compose il cantico delle creature, una preghiera che esalta l'amore per il creato (1225).



Escursioni

ALLA SCOPERTA DEGLI ANTICHI SAPORI

Fin dai tempi dell'antica Roma, il segreto della prelibatezza dei piatti tipici Sabini è ancora l'olio extravergine di oliva della Sabina.

Tra le più conosciute ricette della tradizione culinaria locale primeggiano i bucatini all'amatriciana, la bruschetta, gli spaghetti alla carbonara, le stracciatelle in brodo, l'abbacchio in guazzetto, le trote ed i gamberi dei corsi d'acqua di cui è ricca l'area, i dolci al miele tra due foglie di alloro.

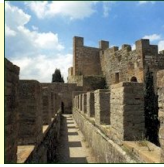
Tra i prodotti tipici più rinomati il pecorino, la porchetta, i salumi di Amatrice, i funghi ed i tartufi.

Molti ristoranti, a conduzione familiare, servono ancora i piatti della tradizione sabina.





Escursioni



LA SABINA MEDIEVALE

La Sabina, per storia e conformazione geografica, è ricca di paesi che conservano ancora un aspetto medievale, nati sulle pendici dei colli e dominati da rocche e castelli.

L'imponente castello di Roccasinibalda è il più significativo esempio di architettura militare dell'alta Sabina, per dimensioni e per stato di conservazione. L'intero centro abitato è ancora connotato dal tipico sistema medievale di borgo fortificato. Il fascino del posto ha alimentato nei secoli credenze di voci e misteriose presenze.

A Collalto Sabino si trova un'altro magnifico castello, di recente riportato al suo antico splendore. Nel XVII sec. sotto i Barberini, il castello fu arricchito da marmi preziosi, mosaici e dipinti e stemmi raffiguranti le api d'oro, simbolo della nobile famiglia. Queste ricchezze sono state purtroppo distrutte nel corso dei secoli.

Del XIII sec. è il castello di Rocchettine che, abbandonato dai suoi abitanti negli anni cinquanta, rappresenta uno dei luoghi più suggestivi della bassa Sabina. Il castello è circondato da un paesaggio verdeggianti ed è separato dal villaggio di Rocchette da una gola scavata dal torrente l'Aia.

Una torre pentagonale, alta più di venti metri, domina i resti del castello di Catino (X sec.), costruito a ridosso della parete rocciosa e di una dolina carsica (da cui il nome del villaggio).