



## Lazio

### Cammini d'acqua e di pietra in Sabina

#### Farfa, Toffia e le Gole del Farfa: escursioni tra natura e spiritualità

Una proposta di Trekking alla scoperta di luoghi suggestivi e incontaminati, malgrado a soli 50 minuti da Roma, mai aggredita da fenomeni di massa, naturalmente difesi da una solida cultura e dalla loro geomorfologia. Luoghi potenti, territori "timidi" e orgogliosi fra costellazioni di autentici borghi medievali, abbazie millenarie, monasteri, santuari francescani, itinerari di pellegrinaggio (S. Francesco, S. Benedetto), fiumi (Tevere, Farfa...), laghi (Turano, Salto) e integre e verdi valli, riserve naturali, parchi e catene montuose selvagge tutte da esplorare (i Monti Sabini, i Monti Lucreti, il Navegna e il Cervia, i Monti Reatini con il Terminillo e altri straordinari scenari sopra i 2000).

"Slow" per vocazione e pronta a svelare di sè la ricchezza storico/culturale, la bellezza naturale e colori e sapori di ogni stagione. Da non dimenticare che siamo nella terra dell'Olio Extra Vergine d'Oliva, l'Oro Verde, pochi sanno che è stato in Italia il primo olio certificato DOP senza dimenticare che la Sabina è anche terra di piccoli birrifici di eccellenza e agricoltura di qualità, di pane cotto negli antichi forni a legna, di farine di grani antichi e di pasta artigianale, di piccoli allevamenti e caseifici, di legumi e cereali, di tradizionali abitudini e di nuovissime scelte di vita di chi fugge dallo stritolamento delle città.

Tutto appare semplice qui, nulla ordinario.

#### In breve

- Tema: Trekking
- Partenza 10 e 24 aprile 2026
- Durata: 3 giorni/2 notti
- Destinazione: Lazio
- 3 giorni di trekking con guida escursionistica
- pernottamento presso il Monastero delle Clarisse Eremite Fara Sabina
- trasferimenti pubblici
- età: min 14 anni
- difficoltà: E - si richiede discreta preparazione fisica
- gruppo: 10-15 persone

#### Date di partenza 2026

- 10 aprile
- 24 aprile

#### La Vostra guida: Mauro Capri

#### Itinerario di viaggio

##### 1° giorno – Arrivo/Fara Sabina

Ritrovo dei partecipanti al Monastero delle Clarisse Eremite a Fara Sabina (11.00). incontro con la vostra guida Mauro, presentazione del programma e inizio partenza per il primo trekking. Al rientro Assegnazione delle camere.  
*Cena e pernottamento*

##### Itinerario 1: Abbazia di Farfa e gli Eremi

Un percorso suggestivo nel cuore della Sabina, dove natura e spiritualità si intrecciano. Si parte dall'area dell'Abbazia di Farfa, uno dei luoghi più affascinanti del territorio, e si cammina tra boschi, sentieri panoramici e piccoli angoli appartati legati alla tradizione eremica. La traversata conduce verso Fara in Sabina, attraversando un paesaggio tipicamente sabino fatto di colline, uliveti e scorci silenziosi.



Distanza 6 km (traversata)  
Dislivello in salita 450 m  
Tipo di terreno: sentiero  
Durata 4 h circa  
Livello escursionistico (E)  
Partenza: Farfa – Arrivo: Fara in Sabina

## **2° giorno – Fara Sabina**

### **Itinerario 2: Castelnuovo – Gole del Farfa – S. Donato – Castelnuovo (Anello nella Riserva Tevere/Farfa)**

Un anello più lungo e completo, perfetto per chi cerca una giornata piena di cammino e natura. Da Castelnuovo di Farfa si entra nella Riserva Tevere/Farfa, tra sentieri e carraeche che alternano tratti boscosi e passaggi più aperti. Il punto forte sono le Gole del Farfa: un ambiente fresco e scenografico, dove l'acqua e la roccia disegnano un paesaggio quasi "selvaggio" per la zona. Si prosegue verso l'area di S. Donato, tra panorami e natura protetta, per poi rientrare a Castelnuovo chiudendo l'anello.

Distanza 10 km (anello)  
Dislivello in salita 500 mt  
Tipo di terreno: sentiero e carraeche  
Durata 7 h circa  
Livello escursionistico  
Partenza ed arrivo: Castelnuovo di Farfa  
A chi è rivolto: adulti e ragazzi con abitudine al cammino

## **3° giorno – Fara Sabina**

### **Itinerario 3: Monastero delle Clarisse e antico borgo di Toffia**

Itinerario più dolce e scorrevole, ideale per chi vuole vivere la Sabina con ritmo tranquillo. Si parte da Fara in Sabina e ci si addentra in un ambiente rurale di grande bellezza, tra sentieri immersi nel verde, oliveti e viste aperte sulle colline. Lungo il percorso si incontrano luoghi di interesse storico e religioso, con il passaggio in prossimità del Monastero delle Clarisse e l'atmosfera autentica dell'antico borgo di Toffia, fino ad arrivare a Farfa. Rientro a Fara Sabina. Nel pomeriggio partenza per il rientro.

Distanza 7,5 km (traversata)  
Dislivello in salita 150 m  
Tipo di terreno: sentiero  
Durata 4 h circa  
Livello escursionistico facile  
Partenza: Fara in Sabina – Arrivo: Farfa

### **Quota per persona € 247**

#### **La quota comprende**

- 2 pernottamenti e prima colazione presso il Monastero delle Clarisse Eremite Fara Sabina
- 2 cene (3 portate inclusa acqua in caraffa)
- guida della natura/escursionista
- assicurazione sanitaria

#### **La quota non comprende:**

- biglietti trasporti pubblici eventualmente utilizzati
- bevande ai pasti salvo diversamente indicato
- pranzi al sacco
- tutto quanto non specificato ne 'La quota comprende'



**Assicurazione annullamento viaggio** (facoltativa) 5% sull'importo complessivo della quota (valida per ogni motivo sanitario e lavorativo oggettivamente giustificabile)

#### **Informazioni**

**Difficoltà:** Il percorso si configura di tipo E (escursionistico)- Si richiede discreta preparazione fisica.

**Età min. 14 anni**

**Abbigliamento:** non è richiesto un abbigliamento tecnico, è sufficiente, ma necessario, essere dotati di: scarponcini da trekking, pantaloni e maglietta, maglione o pile, giacca a vento leggera, occhiali da sole, cappello zaino, borraccia, crema solare.

**Guide:** Benetour collabora esclusivamente con guide naturalistiche/escursionistiche professioniste.

#### **Importante!**

Il trekking è confermato al raggiungimento della 10 persone, Nel caso non fosse raggiunto il numero minimo e annullata la partenza, l'importo versato sarà integralmente versato.

**N.B.** Per ragioni tecniche e/o organizzative, l'itinerario previsto potrebbe subire delle modifiche sia prima della partenza che in corso di viaggio, senza comunque sia alterata l'essenza del viaggio prenotato.

Informazioni e prenotazioni

Tel. 0165261126 – email: [booking@benetour.it](mailto:booking@benetour.it)

WhatsApp 3939570516

Informazioni 'tecniche' Mauro Capri 346 359 6864

#### **Termini di Pagamento**

30% alla conferma saldo 7 giorni prima dell'arrivo

Penali in caso di Cancellazione

Da 20-7 giorni prima dell'arrivo 50% dell'importo

Da 6-4 giorni prima dell'arrivo 75% dell'importo

Da 3 giorni 100% dell'importo