



Data Escursione: dal 10-04-2023 al 10-04-2023

**Tabella Tecnica**

|               |  |
|---------------|--|
| Proposta da : | NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale |
| Tipologia :   |  |
| Dislivello :  | 350 m  |
| Ore :         | 7 ore  |
| Difficoltà :  | E  |
| Lunghezza :   | 10 km  |

**Descrizione** LUNEDI 10 APRILE 2023 POGGIO NATIVO: immersi nel bosco con visita a "il giardino del cuore sereno". Il monastero di Santacittarama che significa "Il giardino del cuore sereno", si trova in Sabina, una zona di campagna dominata dagli ulivi e querce, costeggiato da un torrente ed immerso in un bosco attraversato da numerosi sentieri nei quali i monaci meditano nel silenzio della natura. Questo monastero è il primo in Italia della tradizione Theravada, uno dei grandi filoni del Buddhismo, in particolare, i monaci seguono la "tradizione thailandese della foresta", è una caratteristica di vivere in capanne, queste abitazioni, sono piccole e molto spartane, dotate di una stufetta a legna per scaldarsi in inverno. Quella di meditare nel fitto della boscaglia è una pratica molto incoraggiata, anche a beneficio dei visitatori, ovunque sono state collocate delle piccole piattaforme di legno che fungono da sedili per le meditazioni. Il borgo di Poggio Nativo sorge su uno scosceso sperone di roccia a 455 metri s.l.m. sulle propaggini meridionali dei monti Sabini. Il territorio comunale è tipico delle colline della Sabina, la zona favorisce, principalmente, la coltura della vite, dell'ulivo, mentre il grano è coltivato negli appezzamenti più grandi. Il castello Orsini di Poggio nativo fu realizzato nel 1480, sotto il controllo dei Savelli, con esso furono ricostruite anche le fondamenta della chiesa di San Paolo, con annesso convento. Della rocca-palazzo rimane ben poco conseguentemente al terremoto del 1915 che lo rase al suolo quasi nella sua interezza: ne rimangono al centro del paese due livelli di finestre e un bastione poligonale. Il territorio di Poggio Nativo risulta abitato già durante l'età del Bronzo. In località Casali di Poggio Nativo, lungo le pareti del Fosso di Riana, sono presenti due grotticelle che hanno restituito reperti ceramici pertinenti all'età del Bronzo antico e medio, entrambe indicate con il toponimo di Battifratra. Accanto ai frammenti ceramici vennero rinvenute anche parti scheletriche umane, pertinenti ad una sepoltura "in grotta". La nostra escursione ad anello inizia con la visita presso il monastero di Santacittarama, ove ci accoglieranno i monaci ed assisteremo ad una loro presentazione del luogo, compresa una riflessione sulla meditazione che ci permetterà di apprezzare il silenzio, la pace, la semplicità del loro modo di vivere. Riprenderemo il cammino sui sentieri da loro realizzati nel bosco, potremo osservare le piccole strutture di legno, costeggeremo il ruscello fino ad arrivare ad una fonte sorgiva "Fonte Micherri", da qui ci dirigeremo verso il borgo di Poggio Nativo. Nel percorso attraverso una strada campestre potremo ammirare la piccola chiesa della Madonna della Neve immersa completamente in un piccolo bosco, che si trova poco fuori dal centro abitato di Poggio Nativo, il suo nome deriva da una anomala nevicata nel mese di agosto. Costeggeremo le mura di cinta, ove è presente un vecchio torrione, entreremo nel borgo vecchio dalla parte ovest ove ci attenderà la riapertura straordinaria dell'antichissimo forno, che ci permetterà di degustare nella piazzetta ai piedi del castello Orsini un meritato banchetto a base di pane casareccio, ciambelle salate all'anice, pasta, carne alla brace, pizza, bruschette con olio della sabina e vino, (E QUI INIZIA LA NOSTRA PASQUETTA). Se non si è troppo esagerato... nell'abbuffata, torneremo alle macchine attraverso il centro del paese ed un percorso nel bosco. Se non si è troppo esagerato... nell'abbuffata, torneremo alle macchine attraverso il centro del paese ed un percorso nel bosco.

**Accompagnatore1:** AEV Onorati Gianni  
**Cell:** 3283712494

**Accompagnatore2:** AEV Giuliani Giulia  
**Cell:** 3339652228

**Informazioni:** ?????? CARATTERISTICHE Difficoltà: E Lunghezza: 10 km circa - Dislivello: 350 metri - Durata: 7:00 ore circa ?? PUNTO DI RITROVO ?? ore 09:30 Parcheggio campo sportivo Frasso Sabino (RI) ?? EQUIPAGGIAMENTO Obbligatorio calzature da trekking, (no scarpe da ginnastica), abbigliamento idoneo ad un'escursione, necessario un capo impermeabile da indossare in occorrenza come strato più esterno protettivo ?????? ALIMENTAZIONE Raccomandato almeno un litro d'acqua, pranzo al sacco, snack energetici e frutta secca Facoltativo l'adesione al banchetto in piazza, il costo è di 10€ ?????????????? ACCOMPAGNATORI AEV Gianni Onorati cell. 3283712494 - AEV Giulia Giuliani cell. 3339652228 Contattaci preferibilmente tramite messaggio WhatsApp Qualora l'accompagnatore giudicasse non adeguato l'equipaggiamento posseduto dall'escursionista potrà non accettarne la partecipazione all'attività ??? CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE e CONTRIBUTO ASSOCIATIVO Se in possesso di tessera FederTrek adulti 15€ minorenni 5€ per chi deve sottoscrivere la tessera adulti 15€ più contributo di partecipazione 10€ Minorenni 5€ la tessera più contributo di partecipazione 5€ Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera FederTrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione). Per la sottoscrizione o rinnovo della tessera scarica il modulo al seguente link: <https://www.noitrek.it/tesseramento/> L'organizzazione dell'evento ed il relativo contributo di partecipazione, quale rimborso delle spese di gestione dell'evento, è stabilito dall'accompagnatore che ne determina l'importo in funzione dei diversi livelli di impegno e difficoltà delle escursioni.

**Nota:** Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli

accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.