

S1 — Anello della Via Gregoriana

Pellegrini e borghi di pietra: sulle tracce dell'antico cammino

Partenza/Arrivo	Sorano — centro storico
Distanza	33,3 km
Dislivello	+476 m / -476 m
Quota min/max	307 m / 521 m
Tipo percorso	Anello
Difficoltà	■□□Media
Bici consigliate	MTB · Gravel · Trekking · E-bike
Tempo stimato	2h30'–4h (soste escluse)
Stagionalità	Tutto l'anno · Ottimale: primavera e autunno

Descrizione breve (*max 300 car. — per anteprima portale*)

Un anello di 33 km sulle strade dell'antico Cammino Gregoriano, bretella medievale tra Via Francigena e Via Clodia. Tufo, crete e borghi di pietra: Castell'Ottieri, Montorio, San Giovanni delle Contee, San Valentino. Paesaggio doppio — rupestre e calanchivo — con panorama mozzafiato.

Descrizione

La Via Gregoriana è una bretella che collega la Via Francigena, grande arteria dei pellegrini diretti a Roma, con la Via Clodia, l'antico tracciato romano verso la costa. Il punto di giunzione si trova a San Giovanni delle Contee — estremo lembo settentrionale del Comune di Sorano, a un chilometro esatto dal passaggio della Francigena verso Proceno e il Lazio. Percorrere questo anello in bicicletta è particolarmente affascinante per la straordinaria varietà di paesaggi che si osservano.

Si parte da Sorano, antico borgo aggrappato alla rupe di tufo, con la Fortezza Orsini che sorveglia la valle del torrente Lente. I primi chilometri salgono verso est sull'altipiano tufaceo: il paesaggio è quello della "Città del Tufo", con affioramenti rocciosi, macchia di leccio e querce, strade bianche che salgono tra muretti a secco. La quota si stabilizza rapidamente e il percorso diventa un susseguirsi di creste e piccoli avvallamenti — mai brutale, mai piatto.

Salendo verso nord si tocca Castell'Ottieri, borgo medievale costruito in filaretti di tufo dalla famiglia Ottieri nel XIV–XV attorno a una torre aldobrandesca del XII. La Rocca, della quale rimangono una torre quadrangolare e un torrione circolare, domina la valle dello Stridolone. Il percorso prosegue poi verso Montorio, con il suo castello e le mura medievali integre.

Il percorso raggiunge poi San Giovanni delle Contee, all'estremo nord del comune: qui il paesaggio cambia registro. Il versante verso Proceno e la via Francigena è fatto di calanchi argillosi brulli, un paesaggio aspro e silenzioso che non ha nulla del tufo di Sorano. È il confine tra

due geologie, due mondi: a nord la sedimentazione argillosa, a sud il tufo vulcanico. In questo punto preciso la Via Gregoriana si innestava sulla Francigena.

La sezione nord del percorso tocca anche San Valentino, piccola frazione con la chiesa del XV secolo, prima di piegare verso il ritorno. La discesa finale verso Sorano è il momento più riconoscibile: la rupe tufacea si rivela gradualmente, la Fortezza Orsini torna a dominare l'orizzonte, il paese appare ancora come sospeso nel tempo esattamente come lo vedevano i pellegrini medievali.

Fondo misto asfalto e sterrato ben battuto. Nessuna sezione impegnativa; il dislivello di 504 m su 33 km è distribuito in modo regolare lungo tutto il percorso.

Punti di interesse

Sorano (partenza/arrivo) Borgo etrusco-medievale sulla rupe di tufo. La Fortezza Orsini (XII sec.) ospita il Museo Civico. Il Masso Leopoldino — sperone tufaceo trasformato in fortezza — offre un belvedere sulla valle del Lente. Fuori dalle mura, la Via Cava di San Rocco scende tra alte pareti di tufo.

Castell'Ottieri Borgo medievale su rilievo tufaceo, con la Rocca degli Ottieri (XV sec.) costruita attorno alla preesistente torre aldobrandesca del XII secolo. La Chiesa di San Bartolomeo (fine XVI sec.), costruita da Sinolfo Ottieri — tesoriere di Sisto IV — conserva affreschi della scuola dei Nasini.

Montorio Piccolo borgo con castello e cinta muraria medievale ancora leggibili. Un punto fermo nella storia delle signorie locali tra Ottieri, Aldobrandeschi e Orsini.

San Giovanni delle Contee Frazione all'estremo nord del comune, a 1 km dalla Via Francigena. La "Casa Reale" — uno dei pochi edifici medievali sopravvissuti al terremoto del 1919 — era l'antica residenza degli Ottieri, con portale ad arco e bassorilievo antropomorfo. La chiesa parrocchiale, già Pieve di San Giovanni Battista (da cui il nome del paese), fu ricostruita tra 1835 e 1845. Qui si innestava la Via Gregoriana sulla Francigena. Il piccolo borgo è un buon punto di sosta.

Crete Il versante nord verso Proceno presenta un paesaggio calanchivo inaspettato: argille erose, forme brulle, viste aperte verso il Lazio. Un cambio di scena netto rispetto al tufo di Sorano — due geologie a confronto in pochi chilometri.

San Valentino Piccola frazione con la chiesa del XV secolo, fonte battesimale quattrocentesco e acquasantiera cinquecentesca. Nei pressi, tombe etrusco-romane in località Case Rocchi e la Rocca di Fregiano, castello medievale conteso tra Ottieri e Orsini.

Il cammino: nota storica

La Via Gregoriana nasce con l'obiettivo di creare un collegamento con la rete dei cammini di pellegrinaggio medievali. San Giovanni delle Contee si trovava a circa 1 km dal punto in cui la Via Francigena — l'arteria principale dei pellegrini da Canterbury a Roma — attraversava il confine

tra Toscana e Lazio, in direzione di Proceno e Acquapendente. La Via Gregoriana costituisce oggi la bretella che permette ai pellegrini di raggiungere anche la Via Clodia, l'antico tracciato verso la costa tirrenica. Il percorso toccava una serie di borghi — Sorano, Castell'Ottieri, Montorio, San Giovanni — che erano al tempo punti di sosta e controllo di un territorio di confine conteso tra Aldobrandeschi, Ottieri, Orsini e Orvieto.

Informazioni pratiche

Partenza: Sorano centro storico — parcheggio in prossimità della Fortezza Orsini

Coordinate partenza: 42.6818, 11.7136

Acqua e ristori lungo il percorso - Sorano: bar e ristoranti nel centro storico - San Giovanni delle Contee: ristoro disponibile in paese — verificare orari stagionali - San Valentino bar e pizzeria - Castell'Ottieri: servizi stagionali

Tipo di fondo: Misto asfalto e sterrato compatto. Le strade bianche sono prevalenti nella sezione nord. I tratti asfaltati collegano i borghi principali.

Bici: Adatto a MTB, gravel, trekking ed e-bike. I tratti sterrati sono ben battuti e percorribili con qualsiasi bici da cicloturismo.

Difficoltà: Il percorso non presenta tratti tecnici impegnativi. La quota massima (510 m) si raggiunge nella sezione di San Valentino; il dislivello è distribuito in modo regolare su tutto l'anello.

Emergenze: 112 — La copertura telefonica può essere discontinua nei tratti rurali. Scaricare la traccia GPX offline prima di partire.

Download GPX: [link]

Itinerario sviluppato nell'ambito del progetto Bici in Comune — Comune di Sorano