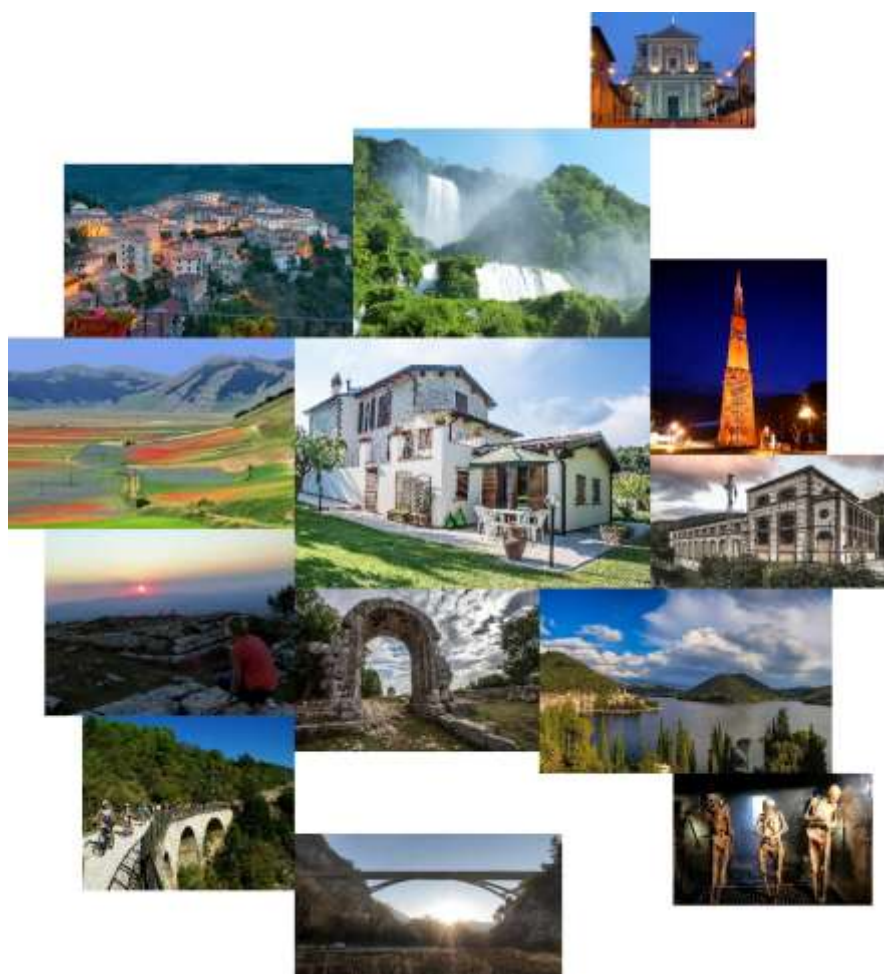


# LA PORTA DELLA VALNERINA

## *Bed and Breakfast*

VOL2

Cinque itinerari inconsueti nell'Umbria Meridionale



## SOMMARIO

Cinque itinerari per innamorarsi dell'Umbria Merid.	2
I cinque itinerari in breve	3
Itinerario 1	7
Itinerario 2	13
Itinerario 3	23
Itinerario 4	37
Itinerario 5	45
La Cascata delle Marmore	57
Terni e la sua storia	65

# Bed & Breakfast

## La porta della Valnerina

### Cinque itinerari per innamorarsi dell'Umbria Meridionale

Gentili ospiti,

sono Marco, gestore e proprietario del B&B La Porta della Valnerina, e sono immensamente lieto di darvi il benvenuto nella mia casa.

Nel primo volumetto: *“guida per vivere il territorio e la struttura”* avete già trovato tutte le notizie utili riguardanti il Casale del B&B, la sua storia, il parco, le norme e le regole per una ottimale fruizione ed una indicazione sommaria delle cose da vedere nei dintorni.

In questo volume invece, che potete portare con voi durante le vostre escursioni, troverete spiegati in dettaglio i 5 itinerari da me elaborati, che vi accompagneranno alla scoperta delle bellezze di questa incantevole parte dell'Umbria meridionale.

Non sono i classici percorsi che toccano le località più importanti, contenute nelle guide turistiche. Li ho scritti io stesso, impiegando mesi di impegnativo lavoro, ma soprattutto li ho scoperti, creati e vissuti durante gli ultimi 30 anni passati ad esplorare e ad innamorarmi di questo territorio.

Li ho realizzati descrivendo posti e raccontando storie, con lo stesso amore ed entusiasmo con i quali mostro questi luoghi ai miei amici quando li accompagno in giro per queste valli.

Sono itinerari molto dettagliati. Potrete seguirli velocemente, toccando solo i punti che più vi interessano, o percorrerli lentamente, con calma, per assaporare ogni dettaglio, come fosse un regalo prezioso che questa terra vi ha lasciato.

Vi auguro splendide passeggiate.



# I CINQUE ITINERARI IN BREVE

La maggior parte dei nostri ospiti arrivano da noi attirati dall'immortale fascino della Cascata delle Marmore.

Ma poi restano stupiti nello scoprire tutte le meraviglie che questa regione offre al visitatore, e vorrebbero avere altri giorni a disposizione per vedere tutto.

Utilizzando il nostro **B&B** come **campo base**, si possono seguire numerosi **itinerari**, da percorrere in poche ore o godersi in intere giornate di relax.

Attraversando suggestivi **paesini medievali**, dolci **torrenti** ed aspre **montagne, rocche ed abbazie, parchi naturali ed impianti sportivi**, questi percorsi consentono ai visitatori di scoprire le principali bellezze ed i piccoli gioielli segreti che questa zona antica e selvaggia dell'Umbria regala a chi vi si avventura, sfuggendo alle caotiche carovane del turismo di massa.

Principalmente, una volta visitata la Cascata, ci sono **cinque itinerari** che non possiamo mancare di percorrere.

## 1 DAL B&B ALLA CASCATA DELLE MARMORE

In soli 3 km nel breve tratto di Valle compreso tra il nostro B&B e la Cascata delle Marmore, vedremo le innumerevoli austere **vestigia** di quella che dalla fine dell'800, è stata una delle principali città industriali d'Italia, Terni, soprannominata la "**Birmingham Italiana**", concludendo con due capolavori **d'ingegneria dell'antica Roma: il Ponte del Toro e la Cascata delle Marmore.**

## 2 LA BASSA VALNERINA

In mezza giornata possiamo percorrere la prima parte della Valle del fiume Nera, toccando i paesini di **Casteldilago, Arrone, Ferentillo** e visitando le famose **Mummie di Ferentillo, l'Abbazia di San Pietro in Valle** ed il paese abbandonato di **Umbriano.**

[www.mummiediferentillo.it](http://www.mummiediferentillo.it) Cell:335-6543008 - 328 6864226  
orari mummie: aperto tutti i giorni 10.00-13.00 , 15.00-19.30  
(18.00 in inverno)

### 3 L'ALTA VALNERINA

Un'intera giornata da trascorrere immersi nel Medioevo, passando per il borgo di **Scheggino**, famoso per il **tartufo**, la splendida **Abbazia di Castel San Felice**, l'incredibile **Balza tagliata**, e costeggiando l'antica **ferrovia Spoleto-Norcia**, raggiungendo infine **Cascia**, **Norcia** e **Castelluccio di Norcia** nella **Piana del Monte Vettore**.

### 4 IL LAGO DI PIEDILUCO

In 15 minuti, raggiungiamo il **Lago di Piediluco**, per goderci un paio d'ore di relax, passeggiando sul lungolago, noleggiando un pedalò, o visitando i **ruderi della rocca Alborno** sulla cima del monte. Con qualche ora in più, si possono visitare i **luoghi Francescani** nel reatino, soprattutto il **santuario di Greccio**, dove nacque il primo presepe della storia.

### 5 NARNI SANGEMINI E CARSULAE

A 25 minuti dal B&B, non potete perdervi la magia del paese medievale di **Narni**, uno dei più belli della conca ternana, ed una visita alle segrete di **Narni sotterranea**. Ci vorrà mezza giornata per andare anche a visitare il borgo di **Sangemini** e il **Parco archeologico di Carsulae**, antica città romana perfettamente conservata.

[www.narnisotterranea.it](http://www.narnisotterranea.it)

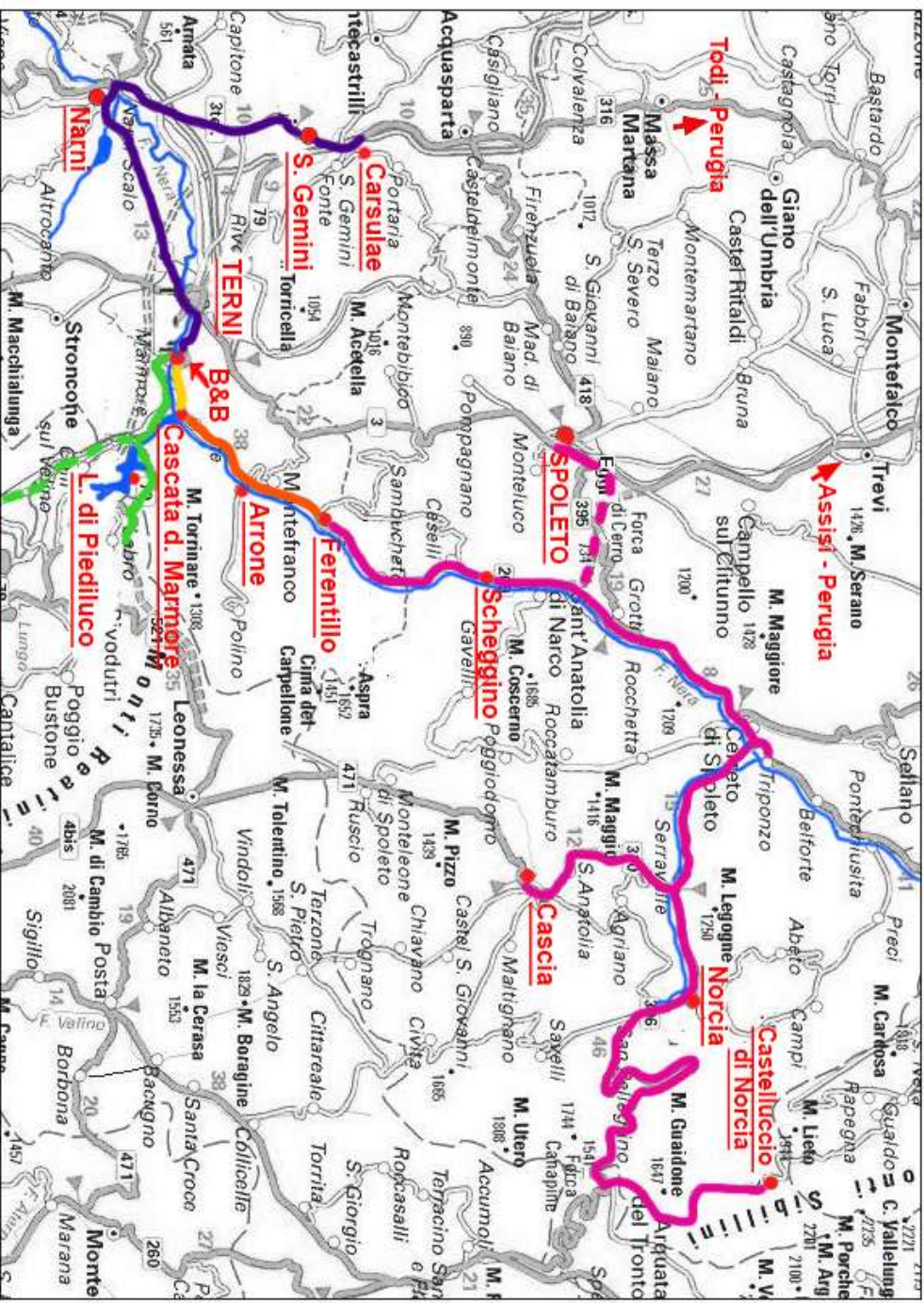
[Cell: 339.1041645](tel:339.1041645)

[www.turismonarni.it](http://www.turismonarni.it)

[www.carsulae.it](http://www.carsulae.it)

[Tel: 0744.334133](tel:0744.334133)

ITINERARIO 1  ITINERARIO 2  ITINERARIO 3  ITINERARIO 4  ITINERARIO 5 



▲ Greccio - Rieti

Sono questi splendidi luoghi, meno battuti dal turismo di massa, ma non per questo meno affascinanti, quelli che il viaggiatore che si trova da queste parti, vuole soprattutto vedere, per vivere il vero spirito romantico dell'Umbria del sud.

Ma la nostra città è così ben collegata col resto della regione, che in massimo un'ora d'auto, si possono visitare tutte le città più note e frequentate.

**Spoleto** (30 km), **Todi** (35 km), **Assisi** (80 km), **Perugia** (85 km), **Orvieto** (90 km), **Lago Trasimeno** (100 km).

## 6 CITTA' DI TERNI

Un'ultima nota infine sulla **Città di Terni**.

Rasa al suolo quasi completamente durante la II guerra, **Terni** è una città moderna e industriale, che non può competere con la magnificenza dei paesini medievali circostanti. Se il tempo che avete è poco, potete anche evitare di entrare in città.

Ma se avete qualche ora in più, potrete vedere molte cose belle ed interessanti.

Denominata la "**Città dell'Amore**", è la patria di San Valentino, vescovo della città martirizzato nel III secolo d.C., oggi eletto in tutto il mondo patrono degli innamorati, il cui corpo è conservato nell'omonima **Basilica di S. Valentino**.

Da visitare sono anche il **Duomo**, eretto nel XVII secolo, la **Chiesa di San Francesco** e la **Chiesa di San Salvatore**.

Degni di nota sono anche i resti dell'**Anfiteatro romano**, delle antiche mura e i quartieri medievali, con resti di antiche torri e bei palazzi, e la scultura di **Arnaldo Pomodoro** "**Lancia di luce**"

# ITINERARIO 2

## DALLA CASCATA DELLE MARMORE A FERENTILLO

### La Valnerina Ternana e il Parco Fluviale del Nera

#### INTRODUZIONE

Il tratto della Valnerina che va dalla Cascata delle Marmore fino al paese di Ferentillo, dal **1995** è stato valorizzato con l'istituzione del **Parco Fluviale del Nera**.

E' un paesaggio di enorme fascino, modellato dal fiume che si incunea tra pareti scoscese, in una **suggestiva gola** a tratti verdissima, dominata dai rilievi dei **monti Solenne, Aspra e Coscerno**. Lungo il bacino fluviale dominano i piccoli **centri fortificati** di Arrone, Ferentillo, Montefranco, Polino, contornati da **rocche, monasteri, e torri di guardia**. Più a monte, sopra il "Salto del Cieco", vola l'aquila reale. È il **parco degli sport**: il rafting, la canoa, il canottaggio, la pesca sportiva, la mountain bike, il trekking e l'arrampicata libera con la grande palestra naturale di Ferentillo.

#### ITINERARIO

Prima di lasciare la Cascata delle Marmore, dirigiamoci verso il ponte posto a metà dell'area verde di fronte all'Info Point. Qui è situato l'inizio della **Green way del Nera**, un lunga serie di **sentieri ciclopedonali**, che si snoda attraverso tutto il bacino idrografico del fiume Nera, costeggiando il percorso del fiume fino a Preci, ai confini con le Marche, per poi ritornare a Terni attraverso le montagne interne.

Il **tratto iniziale della Greenway**, che interessa il Parco del Nera, è un **percorso ad anello di 24 km** che va dalla Cascata fino a Ferentillo: è quello più **facile** perché **pianeggiante** ed è adatto a tutte le categorie di cicloturisti.

Lungo il tratto di Valnerina che stiamo per percorrere, troveremo numerosi punti di accesso a questo anello.

Molto bello dal punto di vista paesaggistico, lambisce il corso del fiume, attraversando campagne che lambiscono tutti i pittoreschi centri medievali del comprensorio.



Lasciata ora la spumeggiante Cascata delle Marmore alle nostre spalle, raggiungiamo dopo 1 km il borghetto di **Collestatte Piano**.



Alla nostra sinistra, alto su di un colle, il paesino di **Collestatte**, risalente all'anno **1089**, domina ancora questa porzione di bassa Valnerina. Tutte le strade del paese convergono nella centrale piazza San Pietro, dove sorge un'antica **torre di guardia**, oggi campanile della **chiesa della Trinità**, che ospita all'interno una cinquecentesca pala d'altare e una statua di San Sebastiano, ascrivibili alla bottega di Niccolò Alunno.

Sulla destra invece troviamo Via Ponte Accarino, che attraversando il fiume connette alla **Greenway del Nera**.

Circa 1,5 km più avanti, troviamo sulla destra un altro **ponte in ferro**, che connette nuovamente con la Greenway. Da qui parte un bel tratto di sentiero che costeggia il fiume fino al paese di Casteldilago.

Proseguendo lungo la Valnerina, incontriamo subito sulla sinistra il bivio che porta al **maneggio** Jolly Horse, e successivamente, superato con cautela un autovelox sul lato destro, passiamo davanti all'hotel **ristorante Rossi**. Dopo 1,2 km scorgiamo a destra il pittoresco paese di **Casteldilago**.

## CASTELDILAGO



Casteldilago è un antico **castello** di origine altomedievale situato su uno sperone roccioso circondato da una valle, dove un tempo si estendeva un lago paludoso che ha dato il nome al castello.

L'agglomerato urbano si articola intorno alla **chiesa romanica di S. Valentino**, posta al culmine del colle sui resti dell'antica pieve altomedievale, seguendo delle fasce concentriche; una **cinta fortificata** costituita dalle antiche

mura castellane, di cui si conservano ancora le **torri** e le **porte urbane**, racchiude il nucleo storico.

Al suo interno Casteldilago nasconde un tesoro architettonico fatto di stratificazioni storiche, prospettive inaspettate, vicoli stretti e tortuosi, rampe e passaggi coperti da volte e archi di chiara impronta medievale databile tra i sec. XIII e XIV. Fuori dalla cinta urbana si trova la **chiesa di S. Nicola**, che ospita preziosi **affreschi** attribuiti a **Giovanni di Pietro detto lo Spagna**.

Nel cuore di Casteldilago possiamo gustare piatti tipici della cucina Umbra all'**Osteria dello Sportello**.

Tornati sulla strada principale, superiamo il **ristorante "Il Grottino del Nera"** e percorriamo ancora 1,3 km prima di giungere ad una grande rotonda in località **Fontechiaruccia**, da dove si diramano due percorsi.

Seguendo la strada a sinistra, si raggiunge in 3,5 km il paese di **Montefranco**, delizioso castello che dai suoi **414 mt slm** domina la Valnerina. Caratteristiche sono le **porte Franca e Spoletina** e le mura di cinta risalenti all'antico castello di Bufone.

Girando a destra dalla rotonda, invece, imbocchiamo il viale che conduce al borgo medievale di Arrone.

Prima di entrare in paese, appena superato il **ponte sul Nera**, sulla sinistra c'è una stradina in discesa che porta al **Centro sportivo di Arrone**. Qui ha sede il **Centro rafting** del **Gruppo Canoe Terni**.

Il prato, curato ed attrezzato ad **area pic-nic**, si affaccia sul limpido fiume proprio nel punto di approdo del classico tratto di **discesa in gommone Ferentillo-Arrone**.

All'esterno del centro corre la Greenway. Seguendo questo tratto, percorribile anche in auto, si giunge in pochi minuti sotto la straordinaria rupe dello **"Schioppone"**.

Riprendiamo il lungo viale alberato dedicato a Giacomo Matteotti, ed entriamo nello splendido **borgo medievale di Arrone**.

**ARRONE**



Giungiamo fino alla **Piazza Garibaldi**, cuore della parte bassa del paese e, lasciata qui l'auto, saliamo sul promontorio roccioso sul quale, dal finire del sec. IX, si erge il pittoresco **Castello fortificato di Arrone**.

La parte più alta del paese (la "terra") con i tipici stretti vicoli ancora racchiusi nelle **mura medievali**, è dominata da un grande **torrione** a base quadrata alto 17 metri, costruito durante la dominazione longobarda, che serviva da avvistamento e ultimo baluardo di difesa e combattimento. La cima è ornata dalla chioma di un ulivo selvatico germogliato all'epoca della sua costruzione.

Abbarbicato su di un lato della cinta muraria, protetta da quattro torrette cilindriche per la difesa e combattimento, è posizionato uno splendido giardino a terrazze.

Da vedere la **chiesa di San Giovanni Battista**, con l'interno ad una sola navata e le pareti dipinte con figure di Santi, fatte eseguire dalle famiglie arronesi per grazie ricevute, per essere state protette dalle malattie e dalle disgrazie.

Da piazza Garibaldi, prima di tornare in Valnerina, possiamo fare una deviazione e proseguire lungo la Strada Provinciale n°4 per andare a visitare il comune più piccolo dell'Umbria: Polino

Proseguiamo in direzione opposta al fiume lungo la provinciale, per circa 1 km, fino ad incrociare la più ampia Strada Provinciale 17.

Da qui, se proseguiamo dritti lungo la SP4 la strada comincia subito a salire con buone pendenze per 5 km, fino ad arrivare alla famosa **Forca d'Arrone**.

È un panoramico **punto di valico** a cavallo **tra la Valnerina e la valle reatina**. Da questa forca, infatti, una discesa di altri 5 km ci porta al Lago di Piediluco, (itinerario 3) ed è spesso usata come scorciatoia per passare da una valle all'altra senza ritornare a Terni.

Sul punto di valico troviamo il noto **ristorante "Peppe scappa"**.

Se invece nell'incrocio precedente imbocchiamo la SP 17, andremo in direzione Polino, opposta alla Valnerina.

Seguiamo la strada attraverso una stretta vallata per circa 2,3 km, finchè, alzando lo sguardo al cielo, vedremo sopra le nostre teste un'ardita opera di **ingegneria idraulica**: Il **Ponte Canale di Rosciano**. Lassù, ad un'altezza di **70 mt**, scorre una parte delle **acque del fiume Nera** che, incanalate più a monte all'altezza di Triponzo, si dirigono verso Terni correndo all'interno di un **canale artificiale** in quota. Questo canale (il medio Nera), costruito nel triennio **1929-1931**, lungo **42 km** quasi tutti in galleria, convoglia le acque del Nera fino al Lago di Piediluco, rendendole quindi disponibili per la produzione di energia idroelettrica nelle centrali delle Marmore.

Lasciato il ponte, proseguiamo per un paio di tornanti, fino ad arrivare in località Rosciano, dove troviamo le indicazioni per raggiungere il **Parco Avventura Nahar**.

Da questo punto la strada comincia ad inerpicarsi sulle pendici del monte Petano, fino a giungere, dopo 7 km, al paese di Polino.

## **POLINO**

**Polino** è il **più piccolo Comune dell'Umbria** per numero di abitanti, ed il più alto. È situato a **836 metri** di altitudine, in un magnifico scenario verde dominante la valle del torrente Rosciano.



Di origine medievale, fu roccaforte di vari feudatari ed ebbe una rilevante importanza strategica quale terra di confine tra Rieti e Spoleto, Ducato quest'ultimo al quale fu sempre legato.

Il paese, al cui ingresso spicca una **monumentale fontana** in marmo bianco del 1625 in stile barocco, è

dominato dalla **rocca** con un imponente **torrione** di forma cilindrica, che è parte di un complesso fortificato difensivo a doppia cinta muraria, oggi sede di un interessante museo naturalistico della montagna.

Uscendo dall'abitato si può ammirare un **vastissimo panorama** e salendo verso il monte si può spaziare con lo sguardo a sud-est verso Greccio, il lago di Piediluco, Rieti e Leonessa; a nord-est verso Monteleone di Spoleto; a nord verso il Salto del Cieco con i magnifici Monte Aspra e Monte Coscerno e si ha la possibilità di dominare con lo sguardo quasi tutta la Valnerina.

Da Polino, per gli amanti del **trekking**, parte un interessante e semplice percorso a piedi, che in circa 1,5 h di cammino, superando 164 mt di dislivello, porta al famoso **Salto del Cieco**.

È un itinerario di particolare interesse che offre la possibilità di raggiungere e visitare il luogo dove si trovava un tempo il **confine fra Stato Pontificio e Regno Borbonico**. Nella zona sono ancora presenti alcuni **ruderi dell'antica Dogana**, in parte completamente abbandonati e in parte restaurati ed inglobati all'interno di alcune costruzioni di più recente datazione.

*Tel: 0744.789121 - [www.comune.polino.tr.it](http://www.comune.polino.tr.it)*

Torniamo ad Arrone e rientriamo in Valnerina per proseguire il nostro itinerario. 700 metri dopo la grande rotonda Arrone-Montefranco, sulla sinistra, incontriamo un'altra delle numerose **torri di avvistamento** che costeggiavano la Valle. Questa è stata da poco restaurata ed è facile da individuare, ma percorsi altri 700 metri, sempre sulla sinistra,

c'è un'altra **torre rotonda** molto bella ma più difficile da vedere, che sembra restare in bilico sul bordo di un alto sperone di roccia. Continuiamo a percorrere per altri 3,8 km questo tratto abbastanza arioso della valle, fino a giungere al delizioso paese di **Ferentillo**, (252 metri slm) circondato dai bei resti delle mura medioevali erette a difesa della valle.

## FERENTILLO



I **castelli di Precetto** a sinistra e di **Matterella** a destra, con i loro bastioni trecenteschi, sembrano ancora proteggere il borgo che si trova alle loro spalle, ai piedi degli stessi monti Sant'Angelo e Gabbio sui quali essi si innalzano.

La storia dei due insediamenti difensivi è strettamente collegata, perché entrambi sorsero infatti a difesa dell'**Abbazia di San Pietro in Valle**.

Lungo la statale incontriamo prima l'accesso alla parte sinistra di Precetto, mentre se continuiamo a costeggiare il paese per circa 1 km giungiamo al bivio a destra per la Mattarella.

Addentriamoci a piedi in questa parte del paese, per trovare la **Chiesa di Santo Stefano**, del XV secolo.

Il visitatore che entra nella cripta trecentesca di questa chiesa, rimane incredulo nel vedere tra un gioco di archi ed affreschi del sec. XV, l'irreale spettacolo delle famosissime **Mummie di Ferentillo**.

Sono una serie di **corpi mummificati** che in



alcuni casi mantengono peli, capelli, denti ed abiti e che in altri casi denunciano la causa della morte. Questi corpi essiccati sono stati scoperti quando, nel rispetto dell'**editto di Sant Claude**, furono riesumate le salme sepolte all'interno della chiesa. Da allora il processo di mummificazione è stato lungamente studiato, senza però giungere ad una conclusione sicura. Gli scienziati parlano di una mistura di vari sali, nonché di ammoniaca, che unita alla ventilazione ed alla decomposizione di microorganismi, ha lentamente essiccato la pelle dei cadaveri.

[www.mummiediferentillo.it](http://www.mummiediferentillo.it) - Cell:335-6543008 - 328 6864226

Orari mummie: aperto tutti i giorni 10.00-13.00, 15.00-19.30  
(18.00 in inverno)

Poche centinaia di metri a monte della Mattarella, c'è la famosa **Falesia** di Ferentillo, che con oltre **500 percorsi** di varia difficoltà, è il paradiso per gli amanti dell'**arrampicata libera**.

Dal ponte sul Nera che porta alla falesia, si può osservare il punto di **partenza per la discesa in gommone Ferentillo – Arrone**.

Riprendiamo la Valnerina, che da questo punto da ampia ed ariosa si trasforma in una valle stretta e tortuosa, e percorriamola per 3,3 km fino a giungere al bivio per l'**Abbazia di San Pietro in Valle, dell'VIII secolo**, uno dei gioielli dell'arte alto medievale italiana.

Il primo insediamento fu edificato nel **VIII secolo** da **Faroaldo II duca longobardo di Spoleto** che si fece monaco, morì e fu sepolto nella Chiesa abbaziale, da allora mausoleo dei duchi longobardi. Semidistrutta dai Saraceni, l'Abbazia venne riedificata tra il X e l'XI secolo.



Di straordinario interesse l'interno con la navata che presenta le pareti affrescate da un ignoto maestro di scuola umbra con **affreschi** pregiotteschi risalenti alla fine del **XII sec** che rappresentano scene del Vecchio e Nuovo Testamento.

In anticipo su tutta la pittura medioevale italiana questi affreschi abbandonano per la prima volta la staticità bizantina a favore della prospettiva e del plasticismo. L'abbazia è oggi trasformata in struttura ricettiva. La chiesa può essere visitata.

Prima di salire verso l'abbazia, alzando lo sguardo verso destra dall'altra parte del Nera, si vedrà sveltare solitario, il **borgo fantasma di Umbriano**, un piccolo paese abbandonato che la leggenda vuole essere il primo sorto in Umbria.



Di quella che nel **800** era una **fortezza** dominante ed impredibile che difendeva, assieme alla rocca di Ferentillo, l'importante Abbazia di San Pietro in Valle, ormai non restano altro che poche ma affascinanti rovine, dominate da un'alta torre quadrata, dato che dal

dopoguerra (1950), il paese risulta **completamente abbandonato**.

Gli amanti del **trekking**, possono raggiungere Umbriano percorrendo un facile e segnalato **sentiero di montagna** che in poco meno di mezz'ora porta alla vecchia porta del paese. Basta proseguire lungo la Valnerina per circa 1 km, fino ad arrivare a **Colleponte**, frazione di Macenano. Si gira a destra scendendo fino ad una piazzetta dove è possibile lasciare le auto. Da lì il sentiero risale nel bosco fino al caseggiato abbandonato.

Girovagare fra queste rovine è come fare un **salto nel tempo**, ritrovando in alcuni angoli del caseggiato tracce affascinanti ed evidenti del suo vissuto. Emblematici sono i resti di camini, abbeveratoi, affreschi, nonché la presenza di un inquietante foro posto nella vecchia cappella (appena entrati sulla sinistra), probabilmente l'accesso ad una **cripta** o ad un ossario all'interno del quale è possibile ancora oggi vedere **resti di ossa umane**.

Qui finisce il nostro secondo itinerario, ed è possibile continuare la Valnerina in direzione Norcia, per percorrere l'itinerario 3.



*“Il vero viaggio di scoperta  
non consiste nel cercare nuove terre,  
ma nell’aver nuovi occhi”*

*Marcel Proust*



*Bed and Breakfast*  
**LA PORTA DELLA VALNERINA**

Via Centrale di Cervara n° 53 - TERNI  
Mobile: 39.347.7609678  
Web: [www.laportadellavalnerina.com](http://www.laportadellavalnerina.com)  
Mail: [info@laportadellavalnerina.com](mailto:info@laportadellavalnerina.com)