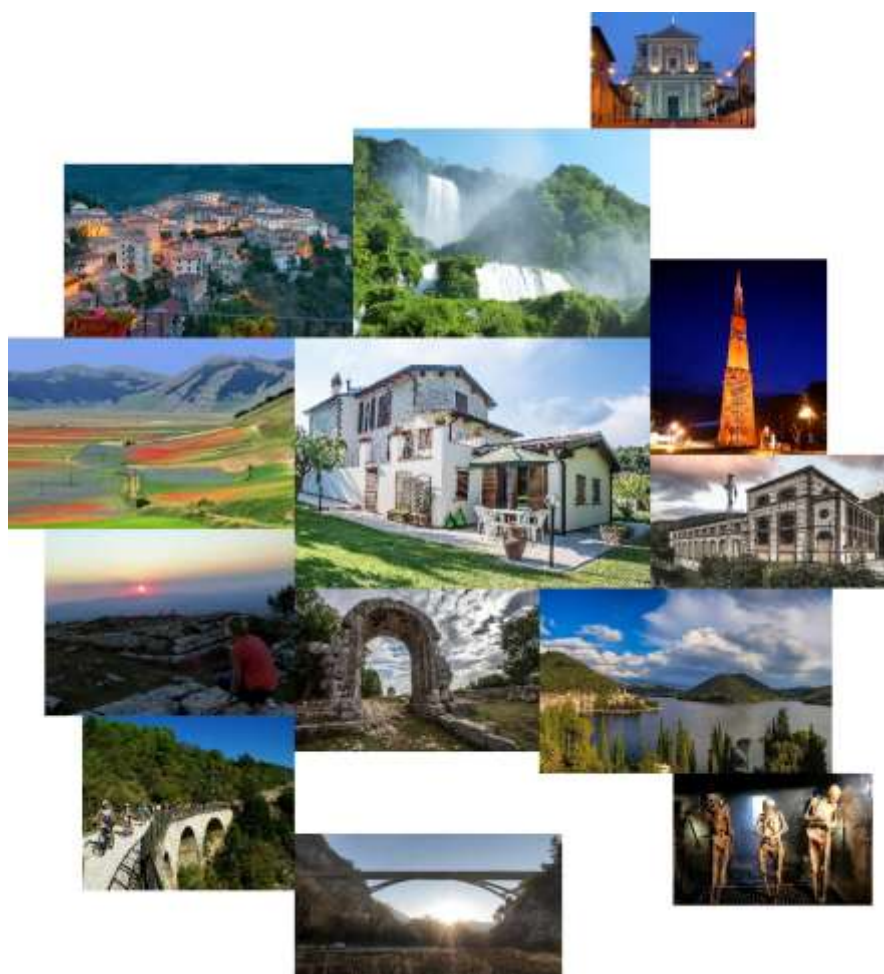


# LA PORTA DELLA VALNERINA

## *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)

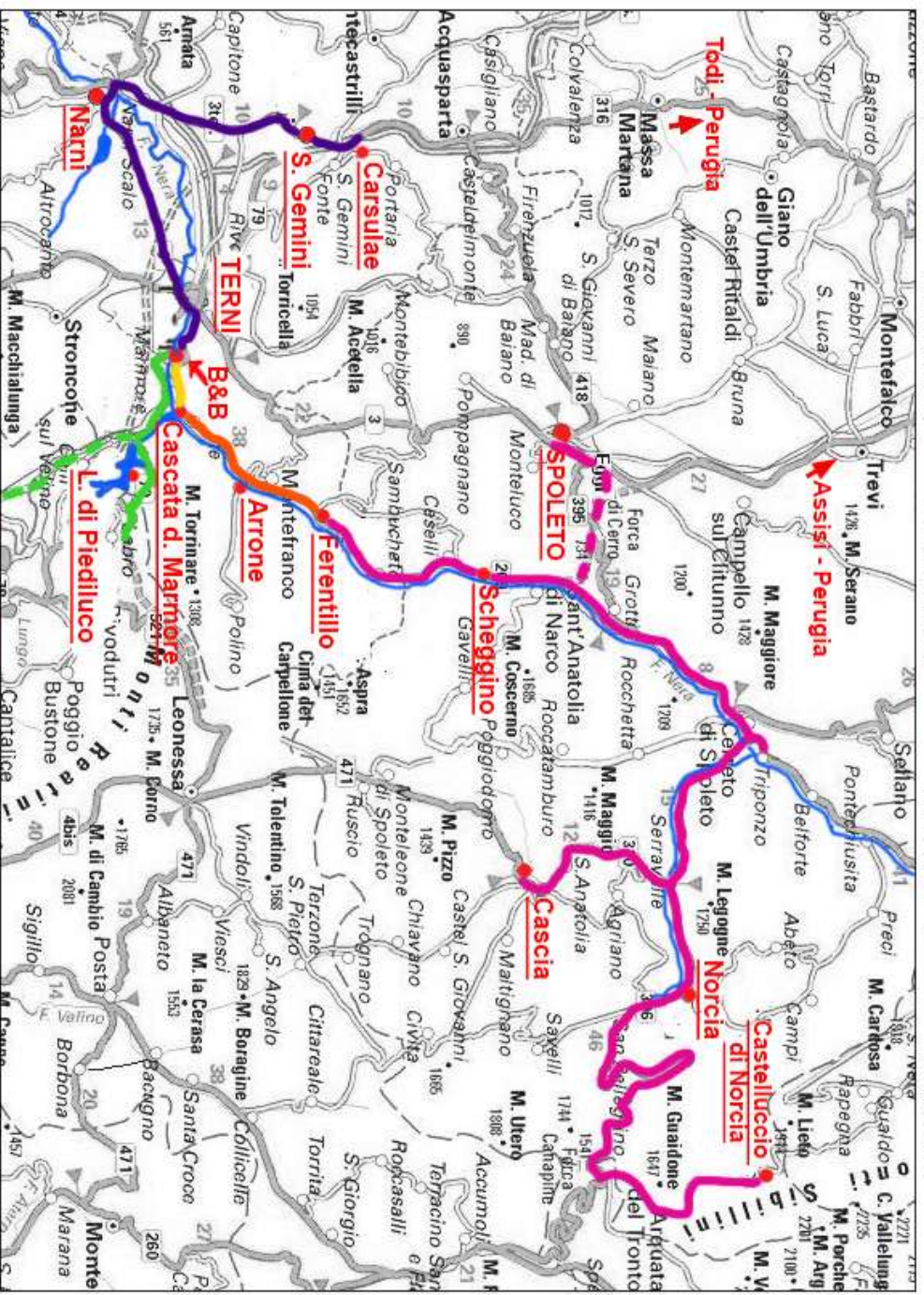
[Cell: 339.1041645](tel:339.1041645)

[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 4

## PIEDILUCO E LA VALLE REATINA

### Marmore, Piediluco e La Sabina

#### INTRODUZIONE

A sud di Terni si estende la piana Reatina, dominata dal **Massiccio del Terminillo**, chiamata **Valle Santa** per il segno indelebile che **San Francesco** lasciò fondando i suoi **santuari di Greccio, Poggio Bustone, La Foresta e Fonte Colombo**. Al confine tra i due territori, lo splendido **Lago di Piediluco**, residuo dell'antico Lacus Velinus, e la terrazza calcarea di **Marmore**, dove il Velino si tuffa nel Nera a formare la **Cascata delle Marmore**.

#### ITINERARIO

Lasciato il B&B, una volta giunti sulla strada asfaltata, invece di scendere a destra verso la Valnerina, imbocchiamo via della Sponga verso sinistra e cominciamo a salire. Dopo 800 mt la strada sbocca sulla Strada Statale 79 Terni-Rieti, proprio di fronte al piccolo cimitero di Papigno.

Giriamo nuovamente a sinistra e continuiamo la salita che ci porterà fino all'**altitudine di 370m slm**.

E' questa la quota a cui si trova la **Piana Reatina** ed il lago di Piediluco, ed è proprio grazie all'esistenza di questo dislivello con la conca Ternana (130 mt. slm) che il fiume Velino gettandosi nel Nera genera il salto della Cascata delle Marmore.

Giunti dopo circa 2 km ad un tornante a sinistra, sulla destra notiamo un piccolo bivio con l'indicazione Miranda.

Se abbandoniamo l'itinerario principale per un po', imbocchiamo questa strada, e dopo una ripida salita di 4 km arriveremo al medievale **Castello di Miranda**.

Dal belvedere di questo minuscolo ma splendido borgo, situato a **597 mt** d'altezza e abitato da **77 persone** e forse **mille gatti**, si gode uno dei **panorami mozzafiato** più suggestivi dell'intera Conca Ternana.



Affacciandosi dallo sperone di roccia sul quale sorge il castello, si può infatti **abbracciare con un solo sguardo l'intera Conca Ternana**, tutta la valle del Nera da Ferentillo a Narni, la valle del Serra, Cesi e Sangemini.

Nella parte alta del paese da vedere i resti dell'antica **torre pentagonale** fortificata e la **chiesa della S.S. Trinità**.



Per gli amanti del **trekking**, da Miranda parte un bellissimo ed antico sentiero in quota, che vi condurrà in una passeggiata di 5,5 km attraverso i boschi, fino a raggiungere le suggestive **rovine** dell'importantissima **Abbazia di San**

**Benedetto in Fundis**, risalente al **1180**.

Questo sentiero prosegue fino al paese di **Stroncone** e costituisce la **prima tappa del Cammino dei Protomartiri Francescani**.

Questa via di pellegrinaggio, ripercorre le vie seguite dai **Santi Berardo, Ottone, Pietro, Accursio e Adiuto**, denominati anche Protomartiri Francescani essendo i **primi missionari** inviati da Francesco d'Assisi nelle terre dei Saraceni, martirizzati ed uccisi in Marocco nel 1220.

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

Tornati sulla statale per Rieti, continuiamo a salire finché, dopo altri 3 km, la strada torna pianeggiante e giungiamo all'abitato di **Marmore**, sopra l'omonima rupe.

Ancor prima di entrare in paese, superate le prime abitazioni, ponete attenzione ad un bivio stretto e poco visibile sulla vostra destra, che immette su una via chiamata Vocabolo Rocchetta. Fare questa piccola deviazione vi ripagherà con uno **spettacolo straordinario**. Vi conviene lasciare la macchina dopo pochi metri, in un piccolo spiazzo davanti ad un antico forno per la fabbricazione della calce, e

proseguire a piedi. In questo modo potrete con calma leggere la cartellonistica che vi farà scoprire alcune chicche di archeologia ed ingegneria idraulica della zona.

Proseguite in salita per circa 500 metri, poi imboccate un sentiero che dopo altri 300 metri vi porterà in una incredibile **valle dalla forma tondeggiante**, che in passato era stato un **lago**.

Potreste avere difficoltà a trovarlo, affidatevi ai segnali lungo la strada e alle indicazioni degli abitanti della strada.

Questa valle è **Cor delle Fosse**, un luogo incredibile e sconosciuto anche alla maggior parte dei Ternani.



Sulle pareti rocciose che circondano questo **bacino naturale** situato ai piedi del monte S. Angelo, potete ammirare delle enormi ed incredibili **concrezioni mammellonarie**, formate nei millenni dallo stillicidio delle acque calcaree del Fiume Velino. Numerose **grotte** e **tracce preistoriche** di resti umani ritrovate qui, contribuiscono ad accrescere l'importanza di questo gioiello nascosto. C'è da segnalare che qualche anno fa i "miopi" proprietari di quest'area privata l'hanno recintata rendendo difficile l'accesso alla valle.

Tornati sulla statale, bastano pochi metri per giungere al centro del borgo di Marmore.

Dal paese si accede al **Belvedere Superiore** del **Parco della Cascata delle Marmore**, da dove potrete ammirare dall'alto la **maestosità del salto principale** della Cascata, o scendere attraverso il **sentiero 1**, fino al Belvedere inferiore.

Della Cascata si è già parlato nell'itinerario n.2

Adiacente al centro abitato di Marmore, troviamo il **Parco dei Campacci**, che si estende dalla riva destra del fiume Velino fino alla **rupe della cascata**, costituendo un grande **terrazzo naturale sul Parco fluviale del Nera**. All'interno è presente un'area attrezzata con il centro visita della cascata, un bar, un punto ristoro, sentieri e spazi vari per attività sportive e per il tempo libero, un parcheggio ed un camping.

Dal Parco dei Campacci, parte un interessante **itinerario** di 2,8 km, che in poco più di un'ora permette di vedere meravigliosi scorci panoramici verso la Valnerina, interessanti manufatti di **archeologia industriale**, un suggestivo **laghetto artificiale**, i ruderi del **Mulino Cocchi** ed i resti della **condotta dismessa** della ex centrale idroelettrica di Spoleto, fino a terminare nel piazzale Giuseppe Vasi dopo aver attraversato il Ponte in ferro sul Nera.

Da ricordare che a Marmore visse per vent'anni e morì nel 1984 il famoso **Architetto Mario Ridolfi**, che partito dal razionalismo, aderì al **neorealismo architettonico**, segnando in maniera indelebile l'architettura e l'urbanistica della città di Terni. Da non perdere il piccolo gioiello della **Casa Lina**, manifesto della sua architettura e sua ultima dimora.



Lasciata Marmore, seguiamo la strada che costeggia il dolce procedere delle acque del Fiume Velino, mentre si avviano verso la Cascata. Quello che vediamo alla nostra destra in realtà, non è l'originale percorso del fiume, ma il lungo canale rettilineo della **Cava Clementina**, fatta scavare nel **1601** da Papa Clemente VII.

È l'ultimo dei 5 canali (cava Curiana 272 a.C., Reatina 1422, Paolina 1546, Gregoriana) scavati fin dall'epoca Romana, per tagliare il possente banco di travertino della rupe di Marmore e "svuotare" così il **Lacus Velinum**, un enorme lago che fin dall'epoca preistorica sommergeva tutta la **conca Reatina**, rendendola una **palude** malsana e malarica.

Fu quindi per bonificare queste terre, che vennero scavati i vari canali che, scaricando le acque del lago nella valle del fiume Nera, hanno dato vita alla Cascata delle Marmore, ed il lago di Piediluco non è che un piccolo bacino frammento dell'antico lago ormai scomparso.

Se vi fermate per un attimo ad osservare con occhio attento il canale, noterete che questo viene attraversato in vari punti da un filare di folti alberi che procede a zig zag lungo la valle. Era questo il vero **alveo dell'antico fiume**, del quale rimane oggi solo la vegetazione che costeggiava le sponde.

Dopo circa 2,5 km, la strada curva energicamente verso sinistra, proprio all'altezza del **Ristorante Teresa**, una delle trattorie più tipiche e note del ternano. Da questo punto in poi lasciamo l'argine del fiume Velino, e costeggiamo per un po' un canale artificiale lungo 400 mt prima di cominciare a vedere finalmente le acque del lago.

Questo **canale** fu costruito nel **1920** per collegare il lago con il fiume Velino (che non lo attraversava ma lo lambiva solamente); in questo modo il lago è stato trasformato in un **bacino di regolazione** del flusso idrico del fiume, in modo da regolarizzare la portata delle acque che formano la cascata.

## **LAGO DI PIEDILUCO**

Superato il canale, costeggiamo il lago per 3 km, fino ad entrare nello splendido **borgo di Piediluco**, da dove possiamo ammirare finalmente le tranquille acque dello splendido **Lago di Piediluco**.

Il lago è un incantevole specchio d'acqua incastonato tra i monti, quasi un laghetto alpino, il cui nome significa "ai piedi del bosco sacro", circondato da rilievi boscosi, tra i quali possiamo ammirare di fronte al paese la **montagna dell'Eco**, dalla caratteristica forma di largo cono. Questa montagna deve il suo nome al fatto che è in grado di rimandare un intero endecasillabo in maniera perfetta, e se vi delizierete con un **giro turistico in battello** su lago, il capitano vi farà provare in prima persona il suggestivo effetto dell'eco, oltre a farvi scoprire i suoi tanti

meravigliosi scorci, ascoltando le storie del paese, della rocca e dei pescatori che vivono sulle sue sponde.



Sulle sue acque si riflettono le basse casette colorate del pittoresco **paesino di Piediluco**, col suo assetto urbanistico rimasto invariato dal Medioevo, le barchette dei pescatori, ed i resti della superba **Rocca Albornoz, dell'XI secolo**, che ormai semi-diruta domina solitaria dalla cima del **Monte Luco**. Una ripida strada stretta e tortuosa, alla fine del paese, vi porterà fino ai piedi della rocca da dove potrete ammirare un panorama mozzafiato.

Da non mancare la caratteristica **Chiesa di San Francesco**, che fu eretta nel **1298** per celebrare le numerose **predicazioni del Santo** a Piediluco, durante il suo cammino verso la valle Reatina.

Il lago, sede di manifestazioni di **canottaggio** di carattere mondiale, è un frequentato centro turistico, ed offre la possibilità di praticare vari sport lacustri, quali canoa, vela, wind-surf e pesca sportiva.

Dalle sponde del lago si vede in lontananza, adagiato sulle pendici di un monte, il pittoresco paesino di **Labro**,



distante 8,5 km, che in pochi minuti di automobile può essere raggiunto per godere di una passeggiata al di fuori del tempo.

**Labro** è un borgo unico per la sua millenaria storia di rocca a guardia degli antichi confini fra le terre umbre e reatine, posizionato in cima a un colle boscoso, la cui **storia feudale** inizia nel 956 d.C. quando l'imperatore germanico Ottone I concede ad Aldobrandino De' Nobili la signoria del castello.

Nel cuore del paese si trovano le **tre porte** incastonate in mura che formano una piccola aula, dalle quali si dipartono tre arterie che si snodano nel centro storico. Una di queste conduce al **Castello Nobili Vitelleschi** (X - XI sec) la cui visita riserva mirabili sorprese, con un arredo ben curato ad un archivio completo della famiglia stessa.

Proseguendo verso la parte alta del paese si arriva alla **Chiesa Santa Maria**, eretta in **collegiata** nel 1508.

Dopo la chiesa si arriva sulla sommità del paese dove è presente uno splendido **teatrino**, cornice di raffinate rappresentazioni, dal quale si può ammirare un **emozionante panorama** che si perde all'orizzonte, dal lago di Piediluco fino all'imponente **massiccio del Terminillo**. Fuori dal borgo, presso il cimitero, ci sono la **Chiesa di Santa Maria della Neve** e l'antico **Convento dei Francescani Osservanti** che si insediarono alla fine del XVII secolo. Da vedere **palazzo Crispolti** con un bellissimo giardino interno e una antica **fonte del XV secolo**.

Labro è un vero e proprio gioiello, perché è stato integralmente sottoposto a un **restauro di tipo conservativo**.

Alla fine degli anni '60 il paese antico, quasi completamente spopolato, fu infatti **'riscoperto' da un architetto belga** che intraprese un'ispirata e ardita opera di recupero urbanistico: utilizzando **materiali e forme originali** riuscì a compiere il miracolo di resuscitare l'autentica **atmosfera della rocca medievale!**

A Labro termina il nostro quarto itinerario.

Siamo già nel **Lazio** e da qui, se il tempo a vostra disposizione lo consente, potrete andare in esplorazione dei tanti capolavori naturalistici ed architettonici che costellano la **Piana Reatina**.

Solo per citarne alcuni, abbiamo **Greccio** (20 km) col **primo presepe della storia** realizzato proprio da San Francesco nel 1223, **Rivodutri** con la salita fino al millenario e leggendario **Faggio di San Francesco**

(18 km), le **Sorgenti di Santa Susanna** (10 km), **Poggio Bustone** paese natale di Lucio Battisti, col suo Santuario Franceseano (13 km), **Rieti** splendida città di origine Romana dal ricco centro storico sulle sponde del fiume Velino, con gli altri due Santuari Francescani de: **La Foresta** (22 km) e **Fonte Colombo** (28 km), ed infine il superbo **Monte Terminillo** che con i suoi 2217 mt è visibile nei giorni sereni anche da Roma (45 km).

*“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)