



19 GENNAIO 2025

PARCO FLUVIALE DEL NERA

Dalla Cascata delle Marmore al Monte Pennarossa

DIFFICOLTA'	E (Escursionistica)	LUNGHEZZA	Km 12
DISLIVELLO	↑ m. 500 ↓ m 500	DURATA	Ore 6 soste comprese
RITROVO	Ore 8 Parcheggio Coop	PRANZO	Al sacco
MEZZI DI TRASPORTO	Mezzi propri	RIENTRO	Nel pomeriggio
ACCOMPAGNATORI	Gabriele Silvestri cell.n. 3703160884		

NOTE

La partecipazione implica l'accettazione senza riserve del Regolamento delle Escursioni della Sezione.
Per partecipare all'escursione è necessario darne comunicazione entro Venerdì 17 Gennaio 2025, ore 21.
Assicurazione obbligatoria per i non soci (€10,00 non rimborsabili) da attivare entro Giovedì 16 Gennaio, ore 21, fornendo nome e cognome, residenza, data e luogo di nascita, codice fiscale e numero di telefono.

AVVISI IMPORTANTI

- Al fine di proteggersi dalla nebulizzazione delle acque derivante dagli alti salti della Cascata, evitando di bagnarsi, è necessario portare nello zaino idoneo indumento impermeabile (mantellina o capo similare).
- Costo biglietto ingresso Cascata Euro 12 a persona; Euro 10 per soci CAI (portare tesserino CAI).

DESCRIZIONE

L'escursione si svolge su un percorso a otto, costituito da due anelli congiunti dalla gola della bassa Valnerina: il primo attorno alla Cascata delle Marmore; il secondo sull'antistante Monte Pennarossa.

Per coloro che lo desiderano, sarà possibile limitare la camminata al solo anello della Cascata, riducendo, così, sia la sua lunghezza che il dislivello.

L'escursione prende avvio dal Parcheggio situato nei pressi delle biglietterie della Cascata, quota 205 mslm. Oltrepassato il vicinissimo ponte pedonale sul fiume Nera, ci si immette sul Sentiero n. 6, denominato "I lecci sapienti", mediante il quale si sale, in mezzo al bosco, fino ai vasti prati su cui si snoda il Sentiero n. 5, "La Rupe e l'uomo", in prossimità del quale sono ospitati vari reperti di archeologia industriale. Dopodiché si arriva al borgo di Marmore, quota 376 mslm.

Da qui, sui Sentieri nn. 1, 2 e 3, rispettivamente denominati "L'Antico Passaggio", "L'Anello della Ninfa" e "L'Incontro delle Acque", si scende a lato di un'imponente massa d'acqua che precipita scrosciando vigorosamente, su un bellissimo percorso caratterizzato da scalette, ponticelli di legno e grotte naturali, fino a giungere al punto in cui il fiume Velino si getta nel fiume Nera.

Nella terrazza del Belvedere Gmelin, panoramichissimo sull'intera Cascata con i suoi 3 salti, dove ci fermeremo per il pranzo al sacco, termina il primo anello e inizia il secondo, quello sul Monte Pennarossa.

Si risale il monte su una bella scalinatella a piccoli tornanti che ricorda quelle della Costiera Amalfitana e successivamente su percorso non ripido, in mezzo al bosco, arrivando al paesino di San Liberatore da dove si gode un ottimo panorama in direzione di Collestatte e più in là Ferentillo, sul monte Solenne, verso sinistra, e sui monti Civitella, Motola e Aspra verso destra.

Dopodiché, si continua a salire su stradina che conduce alla sommità del Pennarossa, quota 525 mslm, dove si trovano i ruderi delle postazioni contraeree tedesche ivi allocate a difesa della città di Terni dalle incursioni aeree degli Alleati, nel corso della Seconda Guerra mondiale.

Da qui, tramite una bella mulattiera immersa in un bel bosco di lecci, con affacci panoramici sulla Cascata delle Marmore, si riscende al Parcheggio da dove ha avuto inizio e dove termina l'escursione.