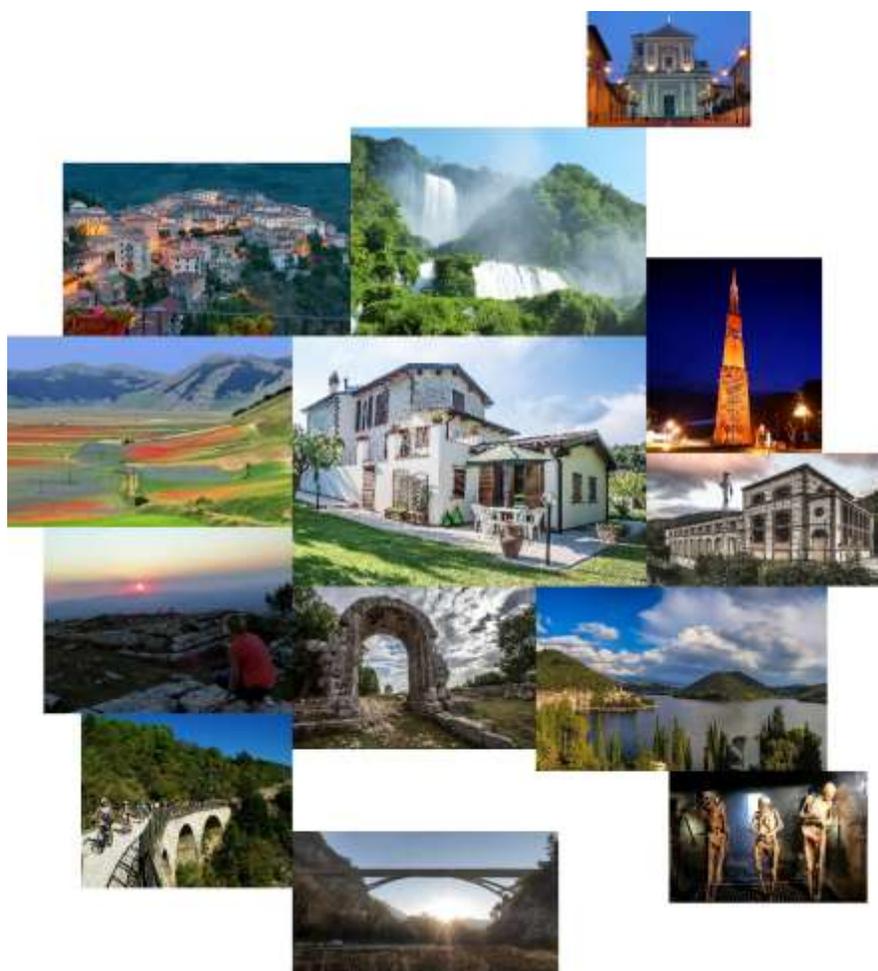


LA PORTA DELLA VALNERINA

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 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

[Cell: 339.1041645](tel:339.1041645)

www.turismonarni.it

www.carsulae.it

[Tel: 0744.334133](tel:0744.334133)

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 3

DA FERENTILLO A CASTELLUCCIO DI NORCIA

L'Alta Valnerina ed il Parco dei Sibillini

INTRODUZIONE

L'alta Valnerina, va da Macenano fino alla **sorgente del Fiume Nera**, presso Visso. Dai 2.476 m del **Monte Vettore**, al maestoso **Pian Grande di Castelluccio**, dalle **gole del Nera** all'aspra valle del **Fiume Corno**, dagli itinerari religiosi di **S. Benedetto da Norcia** e **Santa Rita da Cascia**, alla vecchia **Ferrovia abbandonata Spoleto-Norcia**, regala emozioni indimenticabili.

E' questo un paesaggio aspro ed antico, caratterizzato da fortificazioni e da torri medievali, da potenti abbazie e da solitari eremi, dai piccoli paesi dal fascino incorrotto, in cui l'uomo, partecipe della realtà che lo circonda, ha rallentato il corso del tempo per pagare il suo omaggio ad una natura che mostra ancora aspetti di straordinaria e intatta bellezza.

Dai 2.476 mt del **Monte Vettore**, al maestoso **Pian Grande di Castelluccio**, dalle **gole del Nera** all'aspra valle del **Fiume Corno**, dagli itinerari religiosi di **S. Benedetto da Norcia** e **Santa Rita da Cascia**, alla vecchia **Ferrovia abbandonata Spoleto-Norcia**, dalle coltivazioni di **Zafferano al tartufo nero**; ogni desiderio dello spirito o del corpo potrà essere soddisfatto percorrendo queste antiche terre.

ITINERARIO

Lasciamo alle nostre spalle il castello di Ferentillo, baluardo a protezione dell'abbazia di San Pietro in Valle, ed addentriamoci in quello che una volta era il **Granducato di Spoleto**.

Superato il bivio a sinistra per l'Abbazia, e successivamente il paese di Macenano, da dove si imbecca il sentiero per il borgo abbandonato di Umbriano, già visto nell'itinerario 2, raggiungiamo dopo 3 km il bivio per Terria.

Terria è un sonnolento paesino arroccato su di una collina, con una serie di torrioni diroccati sui quali arrampicarsi, che ha ricevuto un

nuovo impulso vitale da quando l'istituzione del Parco Fluviale del Nera, ha installato a valle del paese il **Laboratorio Ittico di Terrìa**: un osservatorio sugli ecosistemi acquatici, incentrato sulla preservazione della **trota**, regina dell'ecosistema acquatico del Nera.

www.parcodelnera.it - Cell. +39 320 4315843

SCHEGGINO

Superata Terrìa, entriamo in provincia di Perugia, e dopo circa 7 km ci appare sulla destra la possente cinta muraria, abbarbicata su un pendio roccioso, dello splendido **Castello di Scheggino**.



Qui potrete riposarvi sull'erba del bel parco, bagnato dalle chiare acque del Nera ammirando il borgo dal basso, o attraversare le antiche mura per addentrarvi nei vicoletti del centro storico. Da vedere la **chiesa di San Nicolò** (del XIII sec ma rifatta nel XVI) con all'interno

pregevoli affreschi in corrispondenza dell'abside, attribuibili allo Spagna, e la **chiesa di Santa Felicità**, dallo stupefacente stile primitivo simile al longobardo.

Scheggino è zona di **trote** veraci e di **tartufi** di raffinata qualità, commercializzati dalla nota ditta Urbani, che ha allestito nella piazza principale, il **Museo del Tartufo**, visitabile **gratuitamente** insieme al punto vendita.

Le splendide **Fonti di Valcasana** che sgorgano a poca distanza dal paese sono un esempio dello spettacolo che la natura offre in queste zone.

Molto noti sono i **ristoranti Baciafemmine, Antica torre del Nera e la Locanda di Valcasana**.

Hanno sede qui un altro dei molti centri rafting della Valnerina: il **Centro Outdoor Pangea**, e il parco avventura **Activo Park**.

Riprendiamo la Valnerina e dopo soli 3 km, giungiamo ad una grande rotonda. Da qui si innesta la nuova **strada delle Tre Valli Umbre**, che con un lungo **tunnel di 4 km**, ci consente di arrivare nella Valle Spoletina per raggiungere **Spoletto** in soli 10 minuti.

Ma restiamo in Valnerina e sostiamo brevemente sul piazzale che troviamo subito dopo lo svincolo a destra. Qui c'è un bar ed un ottimo **alimentari** ricco di prodotti tipici e carne fresca, che offre agli avventori un **barbecue gratis** all'aperto per fare le proprie grigliate in autonomia.

Siamo proprio sotto il castello di **Sant'Anatolia di Narco**, che domina la Valle fin dal XII secolo. Degne di nota la **chiesa parrocchiale di Sant'Anatolia** che contiene pregevoli affreschi del XIV secolo, la piccola chiesa di **Santa Maria delle Grazie** in stile rinascimentale, ed il **Convento di Santa Croce** del XIII sec. Dal 2008 è attivo il bel **Museo della Canapa**, che ha sede nel cinquecentesco palazzo comunale.

In questo punto della Valle, siamo nel bel mezzo del vecchio tracciato della ormai smantellata **Ferrovia Spoleto-Norcia**, chiamata anche **La vecchia ferrovia**.



Inaugurata nel **1926** e smantellata nel **1968**, collegava Spoleto con Norcia percorrendo un primo tratto di montagna da Spoleto a S. Anatolia salendo fino a 970 m slm, e poi correndo in valle lungo il fiume, fino a Norcia, per un totale di **51 km**.

Chiamata anche "**il Gottardo dell'Umbria**", può definirsi una ferrovia alpina e rappresenta un piccolo **gioiello di ingegneria ferroviaria**. Infatti lungo il percorso relativamente breve di **51 km** vennero costruite ben **19 gallerie**, con quella di valico nei pressi di Caprareccia di quasi 2 chilometri, **24 ponti** e viadotti ingegneristicamente avveniristici e di grande pregio architettonico, con vari **tratti di linea elicoidali**, simili a quelli che si trovano spesso nelle ferrovie svizzere, e pendenze fino al 45 per mille nel tratto tra Spoleto e la valle del fiume Nera.

Oggi il tracciato è stato **recuperato a fini turistici**, messo in sicurezza, e può essere **percorso quasi tutto a piedi, in mountain bike a cavallo o a dorso di muli**. E' uno splendido percorso che si snoda tra le gole e il letto del fiume Nera, attraversando valli e boschi ombrosi, che permette di godere della splendida natura di queste zone e di entrare in contatto con la ricca **fauna** ancora pulsante in questi luoghi: si possono infatti incontrare rapaci diurni come il gheppio, la poiana, **l'aquila reale** (che è stata vista nidificare qui), il lupo, il gatto selvatico e il pipistrello.

Le **vecchie stazioni** stanno diventando **punti informativi per i turisti**, e ci accompagneranno lungo il resto del cammino fino a Norcia. L'ex stazione di testa a Spoleto ospita oggi il **Museo della Ferrovia Spoleto-Norcia**. Da Spoleto si snoda anche la **pista ciclabile Spoleto-Assisi**, che con l'ex ferrovia per Norcia dovrebbe diventare un **unico percorso di 115 km**.

Dal punto dove siamo ora, al bar di Sant'Anatolia, partono due tratti del percorso.

Il primo tratto, percorribile per intero o divisibile in due tappe, inizia a **S. Anatolia** e sale fino alla **stazione di Caprareccia** (14 km, dislivello 340 mt tempo di percorrenza 4h, difficoltà Turistico/Escursionistica) per poi ridiscendere fino a **Spoleto** (8 km, dislivello 260 mt tempo di percorrenza 2h, difficoltà T).

Il secondo tratto corre lungo la valle del Nera e poi del fiume Corno, ed è divisibile in tre tappe: **S. Anatolia-Borgo Cerreto** (14 km, dislivello 70 mt tempo di percorrenza 3,5h difficoltà T), **Borgo Cerreto-Balza Tagliata** (5 km, dislivello 80 mt tempo di percorrenza 1,5h difficoltà T), **Serravalle-Norcia** (6,5 km, dislivello 77 mt tempo di percorrenza 1,5h difficoltà T).

Riprendiamo il nostro cammino lungo la Valnerina, lasciamoci sulla destra la **ex-stazione di S. Anatolia** convertita a centro informazioni, e prestiamo attenzione al sentiero bianco che corre parallelo sul lato destro della strada asfaltata: è il **tracciato della ferrovia** ormai privato delle vecchie rotaie.

CASTEL SAN FELICE



Dopo solo 1 km di cammino, scorgiamo arroccato su di un colle il delizioso borgo di **Castel San Felice**. Ai piedi del castello sorge uno dei **gioielli del Romanico Umbro** che non si può mancare di visitare: **l'Abbazia dei Santi Felice e Mauro**.

Edificata nel **1190** su un edificio religioso preesistente, ha una splendida **facciata** adorna di mosaici cosmateschi romani, con un raro **rosone a doppia corolla** con i simboli evangelici, bifore e portale a doppia ghiera.

L'interno ad una sola navata con presbiterio sopraelevato, delimitato da plutei cosmateschi, è decorato con **preziosi affreschi tardogotici** tra cui un Cristo benedicente e Angeli del **Maestro di Eggi**. Sotto al presbiterio si apre **la cripta**, al centro della quale è conservato il **sarcofago in pietra** rosata contenente i resti di Felice, Mauro e la nutrice siriana.

Riprendiamo la statale e dopo 3 km scorgiamo sulla sinistra la sagoma perfetta del borgo **Vallo di Nera**, annoverato nell'elenco dei borghi più belli d'Italia.

Il castello è interamente cinto da **mura** e da **torri** e conserva intatta la sua **struttura urbanistica medievale**, con stretti vicoli sormontati da archi. Si ricordano la **Chiesa francescana di Santa Maria**, che contiene affreschi di scuola giottesca tra cui la celebre "Processione

dei Bianchi" dipinta da **Cola di Pietro da Camerino** nel 1401, e la **parrocchiale di San Giovanni Battista** con affreschi di **Jacopo Siculo**.

Continuiamo per altri 9 km, zigzagando in mezzo ad alti monti e ripide pareti rocciose, fino a giungere a **Borgo Cerreto**, sovrastato dalla terrazza a strapiombo sulla valle, di **Cerreto di Spoleto**. E' questo un sito di grande importanza fin dall'epoca preromana e romana poiché qui correva il **confine** tra le antiche **regioni** della **Sabina** e dell'**Umbria**.

Possiamo da qui fare una piccola deviazione: attraversiamo il **ponte sul Nera**, ed imbocchiamo il tracciato della **vecchia ferrovia**; tornando indietro per circa 1,5 km, raggiungiamo un punto particolarmente suggestivo, all'interno in una dolce vallata col fiume scavalcato da due vecchi ponti e due gallerie.

Continuando invece lungo la statale per altri 1,5 km, arriviamo ad uno svincolo, dove si imbecca la strada che attraverso un alto viadotto ed un tunnel, prosegue verso Cascia e Norcia. E' qui che dobbiamo lasciare la Valnerina per proseguire il nostro itinerario lungo la **Valle del fiume Corno**, ma prima di abbandonarla del tutto, saltiamo il bivio e proseguiamo per 1,5 km fino a raggiungere il paese di **Triponzo**.

Il nome del castello risale al latino Tripontium, luogo con "tre ponti", e di interessante oltre ai "bagni" della **sorgente termo-minerale sulfurea** che è unica in Umbria (30 °C) e si trovano a circa 1,6 km a nord-ovest del paese, c'è da vedere l'impressionante burrone sul quale si affaccia il paese, il cosiddetto **Orrido di Triponzo**.

Ma la cosa più straordinaria da visitare, la troviamo a poche centinaia di metri dal borgo, dove nascosto da anni si apre uno dei luoghi oggi dimenticati più suggestivi dell'intera Umbria: ovvero la **Gola della Balza Tagliata**.

Appena usciti dal paese, si nota sulla destra un vecchio bivio stradale, attualmente chiuso, che immette su un **ramo di strada lungo circa 2 km**, percorribile oggi solo a piedi, che costeggia il fiume Corno ed anche il tracciato della vecchia ferrovia, fino a ricollegarsi con la attuale strada regionale per Norcia.

Fino ai primi anni '80 era questa la strada principale per raggiungere Norcia, ma dopo il violento **sisma del '79** che devastò la Valnerina, a

causa dell'elevato rischio di caduta massi che rese pericolosa la viabilità, fu realizzata la variante col viadotto e il tunnel che abbiamo incontrato poco prima di Triponzo, e questo piccolo tratto di strada fu **abbandonato** e cadde presto nell'**oblio**. Dopo più di trent'anni la vegetazione ha preso il sopravvento e ormai lascia poco spazio all'asfalto crepato dal tempo e dai terremoti, costellato dai massi precipitati dalle alte pareti rocciose.

Ci troviamo nella **Gola della Balza tagliata**, un luogo di stupefacente bellezza, con altissime pareti a picco sul torrente, dove passava la storica **statale Nursina** che, dall'epoca preromana fino alle metà del secolo XIX era l'unico "sentiero" capace di mettere in comunicazione l'area "Nursina" con la Valnerina.

Poiché c'è un punto dove la parete di roccia precipita così a "balzo" perpendicolarmente al fiume Corno che era impossibile passare, il Senato di Roma intorno all'**88-85 a.C.** fece realizzare un grande **taglio nella parete** al fine di ricavare nella roccia la sede stessa della strada. La realizzazione dell'opera fu ricordata con un'**iscrizione** che menziona i magistrati che curarono l'esecuzione della decisione del Senato romano, iscrizione tuttora visibile su una lapide scolpita nella roccia viva.

E' questa la **Balza Tagliata**, capolavoro di ingegneria romana, semi-tunnel così stretto che laddove la mulattiera faceva la curva, erano state posizionate delle **campanelle** per avvisare gli eventuali viandanti provenienti dall'altro lato. Questo perché il sentiero non era sufficientemente largo per il transito contemporaneo di due muli e, se questo accadeva, uno dei due animali, veniva necessariamente gettato nel fiume sottostante. Onde evitare, si avvisava acusticamente per tempo, in modo da organizzarsi in anticipo. Forse qui nasceva il **primo semaforo della storia**.

Proprio di fronte alla Balza, è stata posizionato lo **sbarramento a diga** del fiume Corno, in corrispondenza dell'imbocco del **tunnel idraulico Triponzo-Piediluco**: una strepitosa opera di ingegneria idraulica, una galleria della lunghezza di circa 40 km, costruita nel triennio 1929-1931, che da qui porta le acque del fiume Corno fino al lago di Piediluco rimanendo in quota, e passando anche attraverso il **ponte-viadotto di Rosciano**, che abbiamo incontrato nell'itinerario 2.



Si può raggiungere questo luogo straordinario anche seguendo il percorso della vecchia ferrovia Spoleto Norcia, imboccandolo da borgo Cerreto o da Serravalle così da passare anche per la diruta **stazione di Triponzo**.

Lasciamo questo luogo quasi irreali e ritorniamo lungo la Valnerina fino allo svincolo per Cascia-Norcia. Scavalcato il Nera con un altissimo viadotto percorriamo il lungo tunnel che ci porta nella **Valle del fiume Corno**.

Subito dopo il tunnel, superiamo sulla sinistra l'altra uscita della gola della balza tagliata, e continuiamo per altri 6 km lungo questa valle stretta e tortuosa, con innumerevoli gallerie da attraversare, finché giungiamo al paesino di **Biselli**.

Qui, oltre ai ruderi della **vecchia Biselli** in alto sul costone roccioso, ed al **Centro Rafting GAIA**, possiamo andare alla scoperta del secondo luogo della Valnerina abbandonato e dimenticato dopo l'ampliamento della strada degli anni '80, ovvero la **"Stretta di Biselli"**.



Invece di imboccare il moderno tunnel che forata dritto il colle di fronte a noi, giriamo a destra e passiamogli intorno seguendo quella che era la vecchia strada, oggi ormai chiusa. Raggiungiamo in pochi metri l'imbocco del piccolo tunnel della vecchia statale, ora murato, che consentiva di scavalcare la vera e propria stretta di Biselli, ovvero un punto così stretto della valle che le **pareti di roccia** scendono nel torrente **quasi a toccarsi**.



Addentriamoci a piedi lungo il **sentiero**, troveremo anche l'imbocco del **tunnel della vecchia ferrovia** che incredibilmente passava **sotto il tunnel della vecchia statale**, tanto poco era lo spazio in questo punto, ed alla fine giungiamo su un **antico ponticello** che guada il fiume.

In epoca "pre-stradale", prima ancora della realizzazione del traforo della vecchia statale, e prima ancora della realizzazione della ferrovia, l'orrida stretta era guadata da **due ponticelli pedonali**. Da un lato e dall'altro, c'era solo montagna.

Oggi il secondo ponte, quello in alto, non esiste più, se non come ricordo nelle foto d'epoca, ma se ne possono vedere i **resti incastonati nella roccia**. I due vecchi tunnel sono chiusi e il silenzio si è impadronito di nuovo di questo angolo di **natura primordiale e indomita**, dal fascino selvaggio ed incontaminato.

Riprendiamo la statale, e dopo due tunnel e 3 km di strada arriviamo a **Serravalle**.

Qui, dove ci accolgono un altro centro rafting e qualche negozio di prodotti tipici, la strada si biforca. Prima di raggiungere Norcia, possiamo fare una deviazione e girare a destra; in 15 minuti percorreremo i 12 km di curve che ci separano da **Cascia**.

CASCIA



Cascia è nota universalmente per essere la patria di **Santa Rita**, la suora, beatificata nel 1900, che visse tra il 1381 e il 1457, dispensatrice di grazie ed oggi nota in tutto il mondo.

Da vedere nella cittadina sono soprattutto i gioielli di architettura medievale: la **Chiesa gotica di San Francesco**, che colpisce per la bellezza del rosone e del suo portone ogivale, la **Chiesa di S. Antonio Abate**, originaria del 1400 ma ristrutturata e modificata in epoca barocca che all'interno presenta un ciclo di tele sulla storia della Santa, la longobarda **Collegiata di Santa Maria** nel cui interno possono essere ammirate notevoli opere d'arte come un Crocifisso ligneo del 1400. E' di epoca gotica anche la **Chiesa di S. Agostino**, al cui interno si trovano stupendi esempi di affreschi di scuola umbra e perugina.

Di notevole interesse storico e religioso sono la **Basilica e il monastero di S. Rita**, veri e propri centri religiosi di fama mondiale.

Infine, **Palazzo Carli**, con il suo interno, è forse l'esempio più rappresentativo dell'architettura civile della città.



Merita un'escursione anche la vicina **Roccaporena**, a 7 km, luogo natale di Santa Rita, ricchissima di luoghi che ricordano la sua vita quali la **Casa Natale**, l'**Orto del Miracolo** e lo **Scoglio della Preghiera**.

Torniamo a Serravalle e proseguiamo il nostro itinerario verso **Norcia**. Ormai siamo alla fine del percorso, qui la valle si allarga, si scorgono in lontananza le **vette innevate dei monti Sibillini**, e dopo 6 km ci troviamo di fronte ad una delle porte che

forano l'antica cerchia di bianche mura ancora intatte della **Vetusta Nursia** dei Romani.

NORCIA

La città si presta sia ad escursioni tra i sapori dei ristoranti dalla cucina tipica che ad una visita più attenta e approfondita delle sue ricche opere d'arte. Purtroppo i violenti **terremoti del 2016/2017** hanno distrutto e lesionato molte delle opere d'arte esistenti qui, ma la città sta lentamente risollemandosi, i restauri sono in corso, ed una visita a Norcia è d'obbligo per aiutare queste terre a rinascere.



Notevole è la gotica **Chiesa San Benedetto**. Il **Duomo** è invece di epoca rinascimentale, ma purtroppo dell'originale resta poco ed il restauro in epoca barocca ne ha cambiato lo stile architettonico.

Altro notevole esempio di architettura rinascimentale, è la **Castellina**, una rocca

a quattro lati realizzata dal Vignola, oggi sede del Museo Civico Diocesano. Trecentesche, le **chiese di S. Agostino**, che merita una visita per il portale ogivale la cui lunetta reca in buono stato un affresco con Madonna con Bambino e S. Agostino, e quella di **San Giovanni**. Bella anche la **Chiesa di San Francesco** con il rosone che si apre sulla sua facciata.

Norcia ha dato i natali intorno al 500 d.C. a **San Benedetto**, patrono d'Europa e patriarca del monachesimo occidentale. La sua **Regola**, sintetizzata nella frase ormai celebre "**Prega e Lavora**", riassume la tradizione monastica orientale adattandola con saggezza e discrezione al mondo latino, ed apre una via nuova alla civiltà europea dopo il declino di quella romana. Paolo VI lo proclamò **patrono d'Europa** (24 ottobre 1964).

A Norcia troviamo la **Sibillini Adventure**, un'associazione sportiva che organizza corsi di **sopravvivenza, falconeria, orientamento e tiro con l'arco**.

Una volta giunti fino a qui, non si può non addentrarci nel cuore del **Parco Nazionale dei Monti Sibillini**, zona montuosa con **vette** in grado di raggiungere e superare i **2000 metri di altezza**.

Prendiamo la strada per Castelluccio di Norcia - forche canapine, e dopo un breve tratto in pianura cominciamo ad arrampicarci sugli irti pendii della montagna. Dopo 20 km di salita, finalmente arriviamo ad un punto di valico. Dietro di noi la valle di Norcia e davanti a noi si spalanca lo spettacolare panorama del **Pian Grande** (circa 15 km quadrati), una immensa vallata al cui centro si eleva solitario su di una collinetta il delizioso paesino di **Castelluccio di Norcia**, noto per le omonime **lenticchie** e alcune specie rare di orchidee.



Nella tarda primavera (seconda metà di Giugno) l'altopiano è teatro di un particolare fenomeno naturale denominato "**Fioritura**", dovuto appunto alla fioritura contemporanea di decine di specie floreali diverse che danno luogo ad un tappeto multicolore che ricopre tutta la valle.

Sulla nostra destra si erge maestoso il **Monte Vettore** (2476 mt.), sulle cui cime si trova il **Lago di Pilato**, un piccolo bacino lacustre dal livello variabile, alimentato dallo scioglimento nevoso delle cime del monte.

Molte sono le leggende che da tempi immemorabili si narrano intorno a questi luoghi, come l'origine del lago di Pilato, la **grotta della Sibilla**, il **Guerin Meschino**, le **fate di Castelluccio**.



Dopo aver goduto per un po' di questo panorama mozzafiato, cominciamo la discesa a valle, che in 10 km, attraversando il pian grande e il Pian Perduto, ci porta nel cuore di Castelluccio di Norcia, dove potremo gustare tutti i piatti più tipici della ricca cucina Umbra. Lungo il liscio pendio del monte è da notare il particolare

della **sagoma dello stivale Italiano realizzato con gli alberi.**

A Castelluccio ha sede la **Prodelta**, storica **scuola di parapendio**, volo libero e deltaplano, presso la quale potrete provare l'ebbrezza di librarvi in un volo turistico sul Pian Grande.

Termina qui il nostro terzo itinerario lungo la Valnerina.

Per il ritorno possiamo ripercorrere a ritroso la stessa strada, oppure percorrendo all'incirca la medesima distanza, continuare da Castelluccio in direzione Visso, attraversando il delizioso castello di **Castelsantangelo sul Nera**, La suggestiva **Visso**, vicina alle **sorgenti del Nera**, e da qui riprendendo la Valnerina in direzione Terni.

E' d'obbligo una deviazione di 5 km per andare a visitare Il **Castello di Preci** che nel XVI sec. ospitò un'importante scuola chirurgica, e la splendida **Abbazia benedettina di S. Eutizio**, realizzata tra il 900 e il 1300.



*“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
Mail: info@laportadellavalnerina.com