

Itinerario n. 026 - La Valnerina fra Arrone e la Cascata delle Marmore

Scheda informativa



Punto di partenza: Arrone
Distanza da Roma : 110 km
Lunghezza: 22 km
Ascesa totale: 530 m
Quota massima: 587 mslm
Tempo in sella: 2h 30m
Sterrato: 63 %
Cartografia:
Prima effettuazione: settembre 2004
Ultimo aggiornamento: giugno 2010

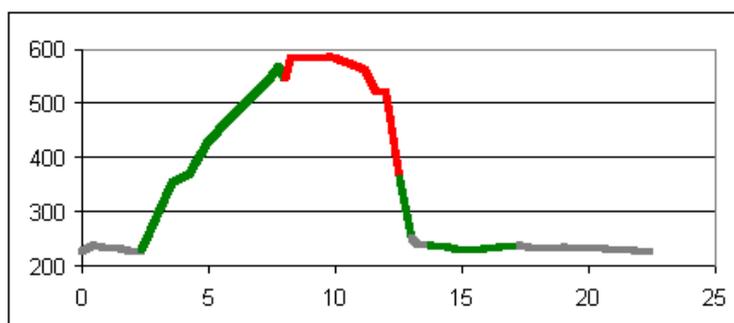
Generalità

Bell'itinerario mediamente impegnativo nella Val Nerina fra Arrone e la Cascata delle Marmore. Ad una faticosa salita segue un entusiasmante single track nel bosco che ci porta ai piedi delle cascate. L'itinerario è stato percorso grazie al contributo di Mimmo e Stefano

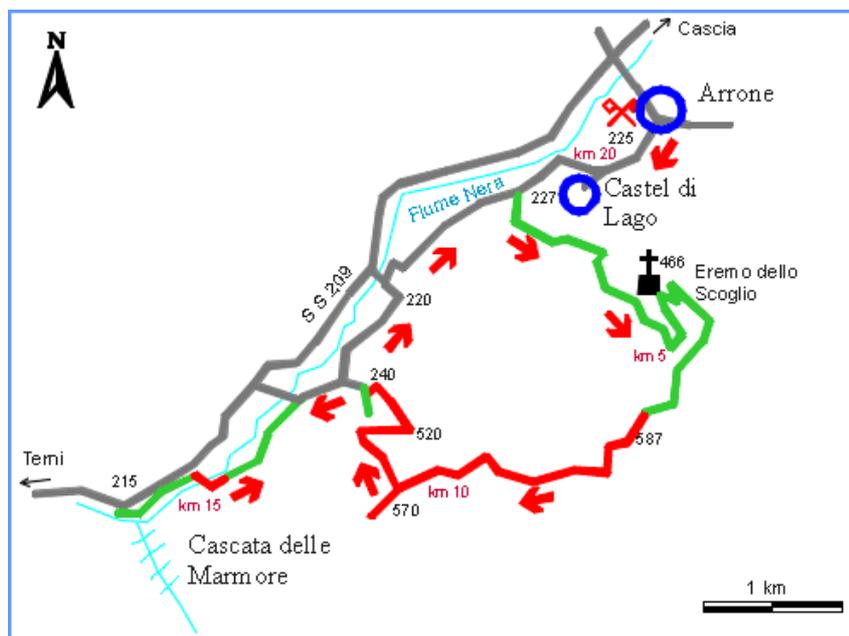
Come arrivare

Arrone si raggiunge percorrendo l'autostrada A1 verso nord fino a Orte. Proseguire poi sulla superstrada per Terni. Dall'uscita Terni ovest seguire le indicazioni per la Val Nerina /Cascia / Norcia. Imboccata la SS 209 della Val Nerina seguire le indicazioni per Arrone. Subito dopo il ponte sul Nera girare a destra e posteggiare davanti al campo sportivo

Altimetria



Mappa



Descrizione percorso



Km 0,0 - 225 mslm
Dal campo sportivo girare a destra in leggera salita verso il centro di Arrone



Km 0,4 - 237 mslm
Si lascia via Roma voltando a destra (senso unico) e si prosegue inizialmente fra le case. Si supera un bastione roccioso sulla destra e si passa sotto ad un viadotto



Km 0,8 - 235 mslm
Si prosegue dritti in piano



Km 1,5 - 231 mslm
Si lascia sulla sinistra il bivio in salita per Castel di Lago e si prosegue dritti



Km 1,9 - 226 mslm
All'altezza dell'albergo Villa Rosata prendiamo a sinistra sempre su asfalto

Km 2,4 - 227 mslm
Si imbecca a sinistra la ripida salita con fondo cementato. Si prosegue con un'alternanza di tratti ripidi e altri dove si rifugia



Km 3,5 - 355 mslm

Si prende a destra in lieve discesa per poi continuare in piano fra gli ulivi



Km 4,3 - 370 mslm

In corrispondenza di un tornante a sinistra continuiamo dritti in salita su fondo sassoso



Km 5,0 - 429 mslm

All'altezza di una stradina privata sulla destra chiusa da una sbarra verde la strada piega con un tornante a sinistra



Km 5,8 - 466 mslm

L'Eremo della Madonna dello Scoglio merita una sosta per una foto. Si prosegue in salita oltrepassando un area picnic ed un paio di tornanti. In corrispondenza del secondo a destra si trascura la stradina a sinistra e si prosegue sulla sterrata principale



Km 7,4 - 544 mslm

Ad un quadrivio con un albero in mezzo si prosegue dritti in salita



Km 7,7 - 566 mslm

Ad uno spiazzo teniamo la destra per poi piegare a sinistra in discesa



Km 8,0 - 545 mslm

Al termine della discesa si prosegue dritti in salita su fondo ripido e sconnesso che rende difficoltoso il rimanere in sella. Dopo la rampa lo stradello si restringe fino a divenire un vero e proprio sentiero. Si continua con divertenti saliscendi molto "tecnici"



Km 9,8 - 587 mslm

In corrispondenza di uno spiazzo il sentiero si biforca. Proseguiamo sul ramo più battuto di sinistra



Km 10,7 - 570 mslm



Si gira bruscamente a destra abbandonando il sentiero che prosegue verso il paese di Marmore



Km 11,2 - 560 mslm

Ad uno spiazzo si tiene il sentiero di destra e subito dopo si prende una ulteriore traccia a destra che entra nel bosco con una ripida discesa. Su un albero c'è un segno di vernice rossa. Inizia ora il tratto tecnicamente più impegnativo (prudenza!) ed anche l'orientamento non è facile. (Seguire i segni di vernice)



Km 12,6 - 360 mslm

Si incontra una sterrata e si prende la discesa verso destra. Si superano delle baracche con CANI ed un cancello metallico.



Km 13,0 - 240 mslm

Si prosegue a sinistra su asfalto



Km 13,2 - 215 mslm

Al bivio in corrispondenza di una casa si gira a sinistra



Km 13,8 - 224 mslm

A destra si raggiunge su asfalto la SS 209 che percorsa verso sinistra porta agevolmente in un paio di Km alle cascate.

Girando a sinistra su sterrato (strada senza uscita) si supera, dopo circa un Km, una piccola galleria



Km 14,7 - 216 mslm

Un cancello di un vivaio di trote, oltre il quale si giungerebbe alle cascate, impedisce di proseguire. Uno stretto passaggio a destra fra due orti porta ad un vecchio ponticello pedonale sul Nera privo di protezioni. L'accesso è parzialmente impedito da una grata metallica. Chi intende passare da questa parte lo fa a suo rischio e pericolo



Km 15,5 - 214 mslm

Fatta una sosta di fronte all'impressionante salto di 165 m della Cascata delle Marmore (le cascate sono attive solo in alcuni orari, informatevi prima!) si riprende la strada percorsa all'andata fino alla casa incontrata al km 13,2



Km 17,8 - 215 mslm

Subito dopo la casa girare a sinistra e continuare su asfalto. Si tralasciano le deviazioni laterali proseguendo verso la SS 209 ed il fiume Nera

Km 19,0 - 220 mslm



Subito prima del ponte sul Nera girare a destra (divieto di transito ai camion) e proseguire su asfalto.



Km 19,2 - 220 mslm

Dopo 200 m si lascia una sterrata che continuae lungo il fiume e si piega a destra fino a ritrovarsi sotto Castel di Lago. Da qui ripercorrere la strada dell'andata fino ad Arrone.