



Umbria

cuore verde d'italia

CICLOVIA DEL FIUME NERA Da Sant'Anatolia di Narco alla Cascata delle Marmore

Partenza	Sant'Anatolia di Narco – SS 685 Parcheggio dell'area Pic-Nic
Arrivo	Cascata delle marmore - Belvedere Inferiore
Distanza	28,200 km
Dislivello	+90 m; -120m
Difficoltà	Facile
Fondo stradale	Asfalto 11,350 km (40%) Ghiaia 16,850 km (60%)
Bici Consigliata	Ibrida, mtb
Da vedere in zona	Sant'Anatolia di Narco, Scheggino, Abbazia di San Pietro in Valle, Ferentillo, Arrone, Castel di Iago, Cascata delle Marmore

Da Sant'Anatolia di Narco, lungo la statale SS 685 Tre Valli Umbre, nei pressi della vecchia stazione della Ex ferrovia Spoleto-Norcia (parcheggio dell'area Pic-Nic con bar e ristorante), si prende la provinciale che sale al borgo e, giunti ai giardini, si gira sulla destra nei pressi dell'ufficio postale. Si prosegue sulla strada fino a che non termina il centro abitato e, successivamente, l'asfaltata diviene inghiaia. La via è alberata e dopo poco ad una biforcazione si prende a destra fino a scendere a costeggiare il fiume. Si torna sulla strada asfaltata e, lasciato sulla destra il ponte sul Nera, si giunge a Scheggino borgo che merita sicuramente una visita. Attraverso il lastricato che costeggia il canale si esce dal paese e, terminate le case, la strada torna inghiaia. Ora il percorso prosegue senza grandi cambi di pendenza sulla sinistra idrografica del Nera, lambendo i boschi dei ripidi pendii dei fianchi della valle: sulla destra la valle fluviale a tratti coltivata. Dopo circa 3 km giungiamo al ponte di Ceselli, che ignoriamo per proseguire sulla stessa strada e dopo altri 5 km si arriva a Macenano e Colleponete. Lasciamo ancora sulla destra un ponte sul fiume e seguiamo dritti per poi deviare a destra lasciando l'asfaltata principale che porterebbe al cimitero. Al successivo bivio sulla strada, che torna di nuovo inghiaia, prendiamo a destra e torniamo a percorrere il fondo valle su un bel tratto ombreggiato. In 4 km circa di inghiaia, senza difficoltà di orientamento, raggiungiamo Ferentillo, borgo pittoresco, sormontato da due rocche, sede dell'affascinante Museo delle Mummie e di una nota falesia di arrampicata posta appena fuori del centro abitato lungo la SP74. Alla piazzetta di Precetto (la parte di Ferentillo sulla sinistra del Nera, l'altra è Matterella), si attraversa il ponte sul torrente e, entrando a destra nel parcheggio si prosegue su Via delle Macchie, su strada asfaltata che, una volta terminate le abitazioni, torna inghiaia. Si continua su un tratto assolato sul fondo piatto di un antico bacino lacustre e in poco meno di 5 km arriviamo ad Arrone, altro borgo meritevole di visita soprattutto nella parte alta, salendo fino alla torre. Il percorso ciclabile aggira invece il borgo sul basso su viabilità ordinaria e, dopo il sottopassaggio sulla variante, prosegue a destra su asfaltata. Sempre su asfaltata si supera Castedilago e si prosegue svoltando verso il fiume.

Si costeggia ancora il fiume su strada inghiaata (sul percorso una piccola spiaggetta ci permetterà di mettere i piedi a bagno nelle acque limpide e fresche). Ai bivi si prende a destra e poi a sinistra, infine si prosegue sempre sulla stessa inghiata ora un po' discosta dal corso del Nera. Il percorso continua nel bosco e dopo aver attraversato una piccola galleria, un ponticello sulla destra ci conduce al parcheggio del Bevedere inferiore della Cascata delle Marmore.