



Domenica 25 Novembre 2018

Trekking, sulla Vecchia Ferrovia Narni – Nera Montoro e.... alla scoperta di Narni

escursione riservata ai soci di Montagna Libera e ai soci della Federtrek

Chi conosce l'Umbria sa che nel territorio sono disseminati piccoli angoli di paradiso. Uno di questi è nei pressi di Narni, nel sud della regione. Le Gole del Nera, infatti, rappresentano una tappa imperdibile per gli amanti della natura. Ed ora, grazie a un'attenta opera di riqualificazione, possono essere visitate percorrendo l'omonima pista ciclo-pedonale ricavata da un tratto ferroviario dismesso. Le Gole del Nera si trovano in provincia di Terni, distano un'ora da Roma, e sono collocate tra il Monte Maggiore, su cui si erge Narni, e il Monte di Santa Rosa. La zona è molto interessante dal punto di vista storico, naturalistico e paesaggistico. La pista ciclo-pedonale invece è stata inaugurata alla fine del 2016 e costeggia il fiume Nera, lungo la ex ferrovia che collegava Narni Scalo alla stazione di Nera Montoro.

Il Percorso: si parte dal piazzale della stazione ferroviaria di Nera Montoro, subito si arriva alle Mole, dalle terrazze in legno si possono ammirare le cristalline e freddissime acque del fiume. La temperatura che non supera mai i 15°C, è dovuta alla presenza di diverse sorgenti. Dopo qualche chilometro si raggiunge **Stifone**, un tuffo nel passato, il piccolo borgo che oggi conta circa 40 abitanti. Dal percorso principale si scende attraverso un sentiero al ponte che collega le gole al paese. Le cascate naturali e le acque turchesi ricche di sali di rame, rendono questo tratto uno dei più suggestivi delle Gole del Nera. Il cammino, riprende sul comodo tracciato, incontriamo piccole costruzioni (vecchie stazioni?). Si arriva in località, **Lecinetto**, qui in riva al fiume c'è un piccola fonte. Si prosegue, incontriamo la prima galleria illuminata (lunga 314 metri), poco dopo incontriamo la seconda galleria illuminata (lunga 194 metri), usciti dalla galleria, in alto sulla nostra destra, c'è Narni. Una deviazione (sentiero di 300 metri in salita) ci porta a San Cassiano, Abbazia benedettina del X secolo appollaiata sul soprastante monte Santa Croce, (visita guidata). Si riscende sul percorso, percorriamo gli duecento metri e si arriva sotto i resti del Ponte di Augusto, l'imponente costruzione dedicata all'Imperatore Romano, che risale al I secolo a.C., qui termina la nostra camminata. Un breve trasferimento con il pullman e arriviamo a Narni. Visita turistica del centro storico, i nostri Accompagnatori, vi faranno conoscere le bellezze artistiche di questo antico borgo.

Difficoltà: E Dislivello Salita/Discesa: 100 m.

Lunghezza percorso: 8 km

Si consiglia un'abbigliamento adatto al trekking. Si consiglia lo scarpone (alto o basso) da trekking, in questa occasione, si possono calzare le scarpe da ginnastica (NO suola liscia)

Si consiglia l'uso dei bastoncini (per la postura) Cambio abiti e scarpe da lasciare in pullman.

Pranzo al sacco Viaggio in pullman Contributo euro 15.00 (ragazzi euro 5.00)

Visita guidata all'Abbazia di San Cassiano euro 4 (la visita non è obbligatoria, ma perderla è un "peccato")

Ritrovo: Borgo Piave (rotonda): ore 6.20 – Campoverde: ore 6.35 -

Aprilia: ore 6.45 al parcheggio della scuola M. Garibaldi, via E. Fermi.

Partenza ore 7.00

Pomezia (Selene) ore 7.20 –

Tor de Cenci ore 7.30 – Spinaceto Bar Quadrifoglio 7.30

Prenotazioni: entro 23 Novembre (fino ad esaurimento posti sul pullman),

il Mercoledì presso la sede della Pro Loco di Aprilia in via G. Marconi, 90

dalle ore 16.30 alle 18,30 -

al 338 2657638 (tutti i giorni 9/13-16/20) anche su Whatts App

per email: gruppomontagnalibera@gmail.com

Seguici su Facebook: Montagna Libera - e su www.montagnalibera.it

Avviso: escursione riservata ai soci, potranno essere annullate o variate le attività a insindacabile giudizio dell'accompagnatore senza penalità alcuna. Dichiarazione di esonero di responsabilità: con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara: di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione; di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione; di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente connessa alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora Montagna Libera, il Direttore di escursione e gli accompagnatori da qualunque responsabilità.