LE CARTE DEI SENTIERI DEI PARCHI REGIONALI UMBRI
MAPS OF THE ITINERARIES IN THE REGIONAL PARKS OF UMBRIA

Come usare le carte

Sul fronte trovate una dettagliata rappresentazione cartografica scala 1:25000 dell'area del Parco regionale. Su tale carta sono segnalati **in colore rosso i sentieri ufficiali del parco**, dei quali è assicurata la percorrenza e la segnalazione al suolo. E' sconsigliabile avventurarsi al di fuori della rete sentieristica ufficiale, soprattutto se non si dispone di elevate capacità di lettura delle carte ed esperienza escursionistica.

Qui sul retro, trovate le mappe di **due itinerari consigliati** la cui traccia è evidenziata in giallo dei quali viene riportata un'accurata descrizione della percorrenza, il grafico delle altimetrie, foto e informazioni a corredo. Utilizzando queste schede, anche l'escursionista meno esperto ha modo di affrontare con semplicità questi itinerari.

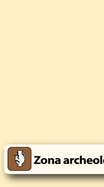
Inoltre al fine di permetterene la percorrenza in massima sicurezza degli itinerari consigliati è stata realizzata un'**APP per smartphone e tablet** che vi permetterà di individuare costantemente la vostra posizione sul tracciato e di inviare una richiesta di soccorso in caso di necessità.

How to use the maps

***At the front**, you will find a detailed map of the Regional Park area, on the scale of 1:25000. On this map, you will find **the official Park itineraries marked in red**: they are all safe and well-marked. It is advisable not to venture outside the official itineraries, especially if you don't have a solid experience with excursions and map reading.*

***At the back**, you will find **two recommended itineraries**, marked in yellow: the path is described in detail, and includes an altitude graph, pictures and additional information. Thanks to those charts, even the less experienced hiker will be able to enjoy the itinerary without any difficulty.*

*Also, in order to guarantee a safe hiking experience along the recommended itineraries, **a mobile App for smartphones and tablets** has been developed, allowing to track and locate your position on the itinerary at any time, and to send a help request if needed.*



Per scaricare l'app cercate su AppStore "PARCHI ATTIVI in cammino "
To download the app earch on the AppStore "PARCHI ATTIVI in cammino "

Available on the App Store

Parco Regionale del Fiume Nera *Nera River Regional Park*

Il Parco

Comprende il corso medio inferiore del fiume Nera per circa 18 Km e il tratto finale di alcuni affluenti, come il Fosso del Castellone, il Fosso di Rosciano e naturalmente il Velino, che si getta nel fiume dando luogo al grandioso spettacolo della Cascata delle Marmore. L'area del parco è inoltre circondata da montagne di grande interesse escursionistico: fra tutti il Monte Solenne, i Monti Aspra e Coscerno e il Monte La Pelosa.
Protagonista indiscussa è senza dubbio l'acqua, che scorre limpida tra la vegetazione ripariale. Un luogo modellato da esigenze e volontà della sua popolazione: irregimentare i corsi d'acqua per bonificare i terreni ed utilizzare la potenza dei flussi, un tempo convogliati negli antichi molini (le "mole", alcune delle quali sono state oggi recuperate) e più recentemente nelle centrali idroelettriche, alcune delle quali ancora in funzione, altre divenute affascinanti esempi di archeologia industriale.
Sicuramente il più maestoso e noto esempio di opera idraulica del Parco – frutto di un lavoro di regimazione dei Piani del Velino iniziato nel III secolo a.C - è la Cascata delle Marmore che, con i suoi tre salti raggiunge un'altezza complessiva di 165 metri. Il Parco è anche il regno delle attività sportive, tranquille o avventurose: escursioni a piedi e passeggiate a cavallo; trekking in mountain bike con istruttori certificati, down hill e free ride per bikers esperti (lungo le discese di Mezzelvetta, SS. Pietro e Paolo, Tripozzo e Parco Batteria), piste da downhill per coraggiosi; esplorazioni speleologiche con guide nelle grotte del complesso dei Campacci; sport acquatici: rafting lungo le rapide del Nera e soft-rafting per bambini, canottaggio sul lago di Piediluco, kayak, pesca no kill, hydrospeed, torrentismo e canyoning nella Forra del Casco; arrampicata sportiva e free climbing (a Montefranco e Ferentillo, ci sono Scuola di roccia, pareti naturali attrezzate e pareti artificiali; 29 vie fittonate con acciaio inox sono state aperte sulle falesie di Gabbio).

***The Park:** the Park includes the central and southern course of river Nera for about 18 km, and the final stretches of its tributaries, such as Fosso del Castellone, Fosso di Rosciano and Velino, which flows into the Nera forming the spectacular Marmore waterfall. The area is surrounded by mountains such as Solenne, Coscerno, Aspra and La Pelosa, all of which offer great opportunities for hiking.*
In the Park of river Nera, pure water is undoubtedly the protagonist, running through centuries-old forests, or among the vegetation. The area was modified according to the needs of its population: the water courses were regimented in order to convert land and use the water power, conveying it to ancient mills (called "mole", a few of which have been restored in recent times). More recently, hydroelectric power plants have been built: some of them are still in use, while others have been reconverted into fascinating industrial archaeological sites.
Here, the most impressive example of water work is undoubtedly the Marmore waterfall, born out of the efforts to regulate river Velino since the 3rd century BC. With its three sections, it reaches a total height of 165 metres.
The park offers great opportunities for sports lovers at all levels: here, you can enjoy hiking or trekking excursions, horse-back riding, mountain bike rides with certified instructors, including downhill and free-ride for expert bikers (see the hills of Mezzelvetta, S. Pietro e Paolo, Tripozzo and Parco Batteria), and BMX tracks for the more adventurous. You can also opt for guided cave explorations in the underground complex of Campacci, or rafting along the Nera (including soft-rafting for kids), canoeing on Piediluco lake, kayak, catch and release fishing, riverboarding, canyoning in Forra del Casco, and finally climbing and free-climbing in Montefranco and Ferentillo, where you can find both natural and artificial rock walls, or up the climbing route in the cliffs of Gabbio).

Flora

La flora è variegata: olivi su tutta la fascia pedemontana e parte di quella montana; boschi di latifoglie sulle ripide pendici dei monti; specie erbacee, soprattutto graminacee adatte al pascolo primaverile di bovini e ovini, sulle vette più alte; specie arboree e arbustive classiche della macchia mediterranea - lecci , pini d'Aleppo e corbezzoli - nelle aree boscose. Pianta rarissima ed endemica l'efedra nebrodense, esempio di flora superstite dell'era terziaria, di cui si registrano solo poche stazioni in Italia, tra cui le zone rupicole più recesse del Parco.

***Plants:** "Its flora is diversified: olive groves along the whole piedmont strip and part of the mountain area; broadleaf trees on the steep mountain slopes; herbaceous species, above all Graminaceae suitable for the spring pasture of cattle and sheep, on the highest mountains; arboreal and shrubby species of the Mediterranean maquis - ilex trees (Quercus ilex), Aleppo pines (Pinus halepensis), and Strawberry trees (Arbutus unedo) - in the woods. A very rare and endemic species is Ephedra major or Ephedra nebrodensis, an example of surviving flora of the Tertiary Age, with only a few stations in Italy, among which the most recess rocky areas of the Park.*

Fauna

La purezza delle acque del Nera e, in particolare, quella dei suoi affluenti ha permesso la conservazione di una fauna ittica di notevole interesse naturalistico. Nel Fosso di Monterivoso sono stati rinvenuti individui di Trota fario di ceppo mediterraneo, utilizzati per ripopolamenti, necessari a contrastare la diffusione del ceppo atlantico alloctono, diffusosi a seguito di immissioni incontrollate. Rovella, barbo, anguilla, spinarello, insieme al raro gambero di acqua dolce Austropotamobius pallipes italicus , conferiscono alle acque di questo Parco un inestimabile valore ambientale.
L'ultima Lontra (Lutra lutra) uccisa in Umbria a metà degli Anni '60, proprio in quest'area, dovrebbe ricordarci – se ce ne fosse ancora bisogno – che abbiamo ricevuto in eredità un territorio ricco di biodiversità caratterizzato da un equilibrio fragile tra natura e attività antropiche da proteggere con particolare attenzione.

***Animals**: the purity of Nera river and its tributaries favoured the conservation of a remarkably interesting fish fauna. In Fosso di Monterivoso, Mediterranean brown trout is used for reproduction purposes, after the threat posed by the uncontrolled introduction of the non-indigenous Atlantic species. The presence of rovella, common barbel, three-spined stickleback and the rare freshwater crayfish (Austropotamobius pallipes italicus) gives to this Park a priceless environmental value.*
The last European otter (Lutra Lutra) seen in Umbria was killed in this area in the mid-60s; this is unfortunately a sad reminder of the fragile balance between nature and human activities, and of how carefully we should protect the true biodiversity of this land.

Punti d'interesse

Cascata delle Marmore (Terni): la più alta cascata d'Europa. Il nome deriva dai sali di carbonato di calcio presenti sulle rocce simili a marmo bianco, è una cascata a flusso controllato, utilizzata da tempo per la produzione di energia idroelettrica. Per questo motivo la cascata non è sempre aperta a pieno regime. Un segnale acustico avvisa dell'apertura delle paratoie di regolazione, e in pochi minuti la portata aumenta fino a donarle l'aspetto conosciuto. E' dotata di un impianto di illuminazione che consente la visita anche dopo il calar del sole, compatibilmente con gli orari di apertura dell'area.
Museo Naturalistico Magalotti: centro di Documentazione del Parco Fluviale del Nera, con due sezioni museali dedicate all'ornitologia e alla micologia del territorio del Parco.
Sito archeologico di Tripozzo (Arrone): area archeologica in cui è stato identificato un edificio agricolo di fine I sec. d. C. dove veniva eseguita la lavorazione dell'olio di oliva. Rinvenuti materiali in ceramica e pezzi di muratura.
Sito archeologico di Monte Moro (Montefranco): Sito archeologico che presenta i resti di un santuario romano e di due cisterne annesse, ubicato sulla cima del monte Moro.
Museo dell'Appennino (Polino): il percorso museale vero e proprio "SottoSopra" è allestito nella Rocca cinquecentesca di Polino e consente di conoscere la storia e i caratteri naturalistici dei monti umbri. Il sentiero geo-naturalistico, invece, offre la possibilità di approfondire la conoscenza delle ammoniti di cui è ricca la zona di Polino. Ai fossili è anche dedicata l'attività del laboratorio didattico a Palazzo Castelli.
Colle Bertone – Monte la Pelosa (Polino): situata nell'estremo sud-orientale della Provincia di Terni, è una zona montana dove prevalgono verdi pascoli che in primavera si arricchiscono di fioriture di orchidee. Nel periodo invernale è zona privilegiata per lo sci di fondo. La Pelosa è la cima più alta dell'area (1636 m) e dalla sua sommità si gode di un panorama spettacolare sul massiccio Gran Sasso e sul monte Terminillo.
Museo delle Mummie (Ferentillo): si trova nella cripta della chiesa di Santo Stefano a Precetto. Qui i corpi depostivi hanno subito un processo di mummificazione naturale dovuto a un microorganismo presente nel terreno e al particolare grado di umidità del suolo stesso. Oggi i corpi mummificati sono conservati in teche di vetro. Il biglietto per la visita al museo può essere acquistato cumulativamente a quello dell'Abbazia di San Pietro in Valle.

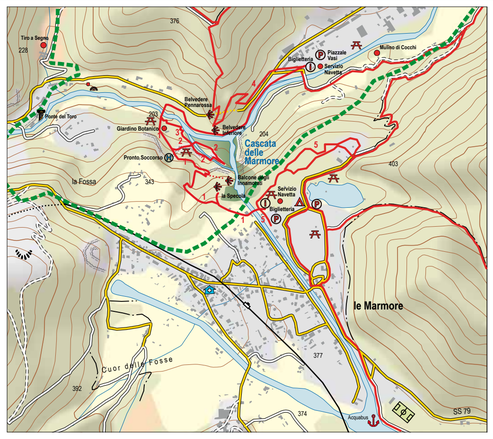
Points of interest
***Marmore waterfall (Terni):** The highest waterfall in Europe; its name comes from the calcium carbonate salt deposited on the rocks, resembling white marble. Used for the production of water power, the waterfall has a controlled flow, and therefore it is only fully operative at certain times of the day. An acoustic signal means the gates are opening, and in a few minutes the flow builds up until reaching its full power. The waterfall has a lighting system that allows for evening visits, subject to opening times.*
***Museo Naturalistico Magalotti:** Documentation Centre of the Park, with two sections devoted to ornithology and mycology of the area.*
***Archaeological site in Tripozzo (Arrone):** Archaeological site with an ancient farmhouse dating to the 1st century, where olive oil was produced. Wall stones and ceramic objects have been found in the area.*
***Archaeological site in Monte Moro (Montefranco):** Archaeological site with the ruins of a Roman sanctuary and two adjoining tanks, located at the top of Mt. Moro.*
***Museo dell'Appennino (Polino):** The actual museum tour, "SottoSopra", takes place in the 16th-century citadel of Polino and shows the history and the environmental features of the Umbrian mountains. A naturalistic itinerary gives the opportunity to learn more about ammonites, which abund in the Polino area. At Palazzo Bertelli, you can find a didactic lab devoted to fossils.*
***Colle Bertone – Monte la Pelosa (Polino):** located on the south-eastern end of Terni, it's a mountain area with green meadows, that fill up with wild orchids in spring. In winter, it's a top spot for cross-country skiing. La Pelosa is the highest peak (1636 m), and from the top you can get a great view on the Gran Sasso massif and Mt. Terminillo.*
***Museo delle Mummie (Ferentillo):** The Mummies Museum is located in the crypt of S.Stefano church. Here, the buried bodies underwent a natural mummification process due to a micro-organism found in the soil, and a particular humidity level. Nowadays, the bodies are kept in glass cases. It is possible to buy a combined ticket for both the Museum and the Abbey of San Pietro in Valle.*

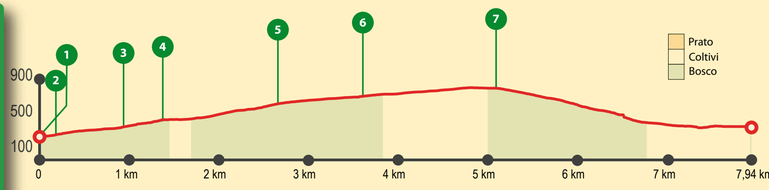
La Cascata delle Marmore, un paesaggio culturale

Non tutti sanno che la Cascata delle Marmore, suggestivo centro attrattivo della Valnerina, è opera dell'uomo. Il Nera scorreva, infatti, alla stessa quota del Velino, ma le loro acque esercitano azioni opposte: quelle del Nera erodono la roccia, quelle del Velino accumulano sedimenti. L'azione incrostante delle acque del Velino formò una barriera di travertino alta 165 metri impedendo al fiume di confluire nel Nera, allagando così la piana di Rieti e favorendo la diffusione della malaria. Questo accadeva a partire dall'era quaternaria (1 milione di anni fa). Il Pianoro calcareo è detto "Campacci" e si trova ad Est del paese di Marmore. Ancor oggi vi si produce la formazione di travertino attraverso processi di calcificazione dei muschi e delle felci per effetto della sedimentazione delle acque bicarbonate che caratterizzano il fiume Velino. Nel 271 a.C., il console romano Curio Dentato (già vincitore di Pirro re d'Epiro) fece costruire un canale di 2 km circa (La Cava Curiana) collegando il Velino al ciglione delle Marmore da cui precipitava nel fiume Nera. Ma il Velino, spesso in piena, riversava grandi masse d'acqua nel Nera e di conseguenza nel Tevere, provocando a volte, gli allagamenti di Terni e persino Roma. La Cava Curiata funzionò per secoli, fin quando i depositi calcarei non la ostruirono. Papa Pio VI nel 1787 incaricò l'architetto ternano Andrea Vici di risolvere il problema. Questi dissotrùì il canale e praticò una deviazione laterale sul secondo balzo della cascata. Le acque, così deviate, subirono un rallentamento e non allagarono più la Valnerina.

The Marmore Falls, a cultural landscape

Few people know that the Marmore Falls, a picturesque place along the "Valnerina", i.e. the Valley of the river Nera, is a work of man. The Nera once flowed at the same height above sea level as another river, the Velino, but their waters had opposite effects: the first eroded the rock, the latter accumulated sediments. The clogging action of Velino thus formed a 165 m-high obstruction of calc-sinter: as its waters could no longer run into the river Nera, the valley of Rieti was flooded and malaria spread throughout the area. This happened 1 million years ago, approximately, during the Quaternary Era. The calcareous plateau, east of the hamlet of Le Marmore, is now called "Campacci", i.e. "Bad fields". Nowadays it is still renowned for the production of travertine stone, by means of the calcification of molluscs and ferns due to the sedimentation of the bicarbonate waters of the Velino. In 271 B.C., the Roman Consul Curius Dentatus (who had won against the king Pyrrus) dug a 2 km-long canal – the so-called "Cava Curiana", or "Curius Pit" – that connected the Velino with the brink of Le Marmore, i.e. the waterfall of the Nera. But during the flooding of the Velino ever increasing water masses kept inundating the Valnerina, then the Tiber and the city of Terni, and even Rome. The Cava Curiana worked for centuries, till its final obstruction due to calcareous deposits. In 1787, Pope Pius VI thus instructed Andrea Vici, an architect from Terni, to find a solution. The latter cleared the canal and made a side-sluice-way on the second drop of the waterfall. The deviated waters were thus slowed down and the Valnerina was no longer inundated.





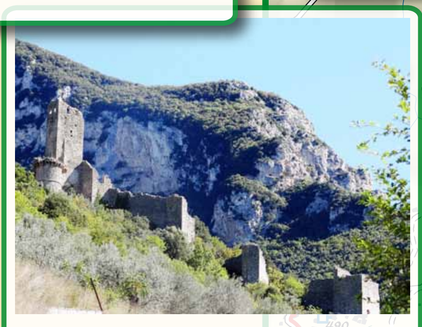
Tripozzo

Il Gabbio

L'Abbazia di San Pietro in Valle - Ferentillo

Uno dei massimi esempi di arte longobarda e romanica in Umbria: il nucleo originario è stato edificato da Faroaldo II duca di Spoleto nell'VIII sec. e divenne in seguito una delle più importanti abbazie benedettine del Centro Italia. Al suo interno cicli di affreschi del XII e XV secolo, numerosi resti romani e un altare le cui lastre sono state scolpite a bassorilievo nel VII secolo. Dal 1917 il convento è passato in mani private e oggi, ristrutturato, è utilizzato come struttura alberghiera

Abbazia di S. Pietro in Valle (Ferentillo): one of the best examples of Lombard and Romanesque art in Umbria: it had been originally built by Faroaldo II Duke of Spoleto in the 8th century, and later became one of the most important Benedictine abbeys in central Italy. Inside the Abbey you can admire a series of frescoes from the 12th and 15th century, numerous Roman findings, and an altar decorated with bas-relief dating back to the 7th century. The convent was bought privately in 1917, later it has been restored and is now a hotel.

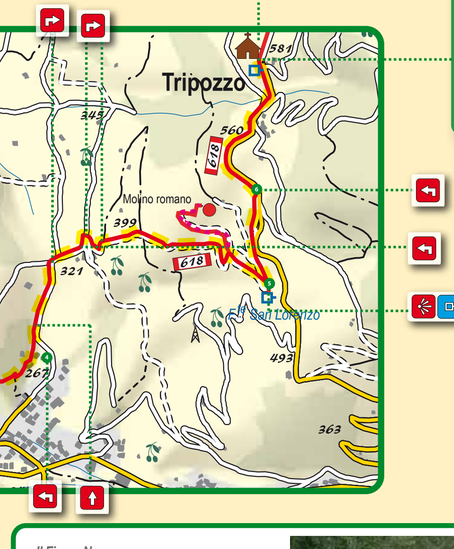

La Rocca di Matterella

Arrone

Il Fiume Nera

Nasce dai monti Sibillini a Vallinfante vicino Castelsantangelo sul Nera. Ha una lunghezza di 116 km e un bacino di 4280 kmq. La sua portata varia poco stagionalmente e le sue acque, con quelle dei suoi affluenti, incrementano di molto la portata del Tevere nel quale confluisce presso Orte, al confine tra Umbria e Lazio.
Il maggiore tra gli affluenti del Nera è il fiume Velino che precipita nel Nera dando luogo alla Cascata delle Marmore.
Sull'incontro tra le acque del Nera con il pastore Velino, si tramanda una leggenda che narra della passione amorosa tra la ninfa Nera e il pastorello Velino. La dea Giunone, però durante un banchetto venne a sapere di questo amore profano e decise di punire la Ninfa portandola sul Monte Vettore dove la fanciulla fu trasformata in un fiume. Le sue lacrime cominciarono a scorrere e il fiume in piena arrivò fino al salto di roccia dove aveva incontrato Velino. Il pastore, rendendosi conto che l'avrebbe persa per sempre, si gettò dalla rupe in quelle acque per togliersi la vita, ma la Dea Feronia commossa lo trasformò a sua volta in un fiume, così i due amanti poterono congiungersi di nuovo, uniti per l'eternità.

The river Nera springs from the Sibillini mountains, in the area of Vallinfante, next to Castelsantangelo sul Nera. The river runs for 116 k and its basin measures 4280 square kilometres. The river flows into the Tiber in the area of Orte, between Umbria and Lazio. It has a constant flow, and its water contribute significantly to the flowing rate of Tiber.
Its main tributary is the river Velino (90k length, 2238square kilometre basin). Velino springs from the Central Apennines, between Umbria and Marche, runs through the plain of Rieti, then falls into the Nera, forming the Marmore waterfall. Behind the river Nera and its confluence with Velino, there is an ancient legend, about the story of Nera, a nymph, and Velino, a young pastor. The news of such profane passion angered the goddess Juno, who decided to take the Nymph to mount Vettore and transform her in a river. Flooded with tears, Nera started to flow and ran until the cliff where she had first met Velino. The pastor, heartbroken and mournful, threw himself from the cliff, into those water whom he now loved so much. But goddess Feronia took pity of him, and transformed him into another river, so that the two lovers could finally be together again, flowing together until the end of times. The waters that we see today are the symbol of an ancient and legendary passion.



Da Ferentillo all'Abbazia di San Pietro in Valle
Difficoltà E - tempo di percorrenza 3h 30'

Come raggiungere il punto di partenza - Piazza di Mattarella7Ferentillo - Chiesa di Santa Maria
Si lascia la strada SP 209 per raggiungere il centro abitato di Ferentillo / Mattarella e la piazzetta dove si trova la chiesa di S. Maria. E' possibile parcheggiare l'auto nelle zone antistanti la chiesa.

L'escursione inizia dalla piazza di Ferentillo davanti alla chiesa di S.Maria (1) imboccando la strada a salire su un percorso inizialmente asfaltato che porta verso il piccolo borgo di Gabbio.
Salendo si incontra un primo bivio a quota 305 m dove bisogna svoltare a sinistra (km 0,250). (2) proseguendo la strada diventa una carrareccia imbrecciata con lieve pendenza e dopo circa 600 mt si incontra a quota 354 m la piccola cappella di San Rocco dove sulla destra si apre l'innesto del sentiero (km 0,910). (3) che sale fino all'antico borgo di Gabbio da dove si gode di una serie di panorami sull'abitato di Ferentillo, la vallata e i monti circostanti (km 1,300). (4)
Attraversato Gabbio in salita il sentiero, abbastanza stretto, si inerpica tra le rocce costeggiando il fianco della montagna chiamata "Il Monte" tra salite e discese nella boscaglia, formata in prevalenza da alberi di Leccio e cornioli e, dopo una serie di tornanti in salita si va ad intersecare a quota 626 m la strada asfaltata (km 2,700). (5) proseguendo verso destra bisogna percorrerla in salita per circa 1 Km fino ad arrivare al piccolo centro abitato di Loreno (km 3,600). (6) a quota 700 m, dove si apre un panorama mozzafiato su gran parte della Valnerina a Est mentre a Nord è possibile scorgere la vetta del Monte Solenne (1286 m).
L'itinerario prosegue attraversando Loreno, dove si trova la piccola e antica Chiesa di San Giovanni Evangelista di età Romanica (sec. XIII-XIV) e nei suoi pressi il piccolo fontanile di Madonna delle Grazie, in salita la strada asfaltata, dopo circa 300 mt, diventa una carrozzabile imbrecciata con diversi punti panoramici e a circa 1,5 Km da Loreno, attraversando la località Forca; si incontra un bosco di conifere dove a quota 805 m si imbocca a destra (km 5,120) (7) in discesa nel bosco, il sentiero n. che dopo poche centinaia di metri in discesa gode di una serie di scorci panoramici sulla Valnerina. Il versante sud del Monte Solenne, l'Abbazia di San Pietro in Valle e il piccolo borgo disabitato di Umbriano con la sua antica torre di avvistamento.
Il sentiero, in alcuni tratti carrozzabile, incontra tratti in discesa con forte pendenza e una serie di cancelli in legno ad uso pastorale da aprire e richiudere e arrivati nei pressi di una fattoria (attenzione ai cani) la strada diventa di nuovo carrozzabile con fondo imbrecciato terminando nello spiazzale antistante l'ingresso dell'Abbazia di San Pietro in Valle dove finisce l'escursione con una visita agli esterni del complesso di età Longobarda.

Ferentillo Abbey of San Pietro in Valle - Piazza Mattarella / Ferentillo - Church of Santa Maria

How to reach the starting point
You leave the road SP 209 to reach the town of Ferentillo / Mattarella and the square where the church of Santa Maria. And 'possible to park the car in the areas in front of the church.

Route description
The tour starts from the square in front of the church of Santa Maria Ferentillo inboccando the Trail n. to climb on a paved road that leads to the small village of Gabbio.
Going up you meet a first junction at 305 meters above sea level where you have to turn left, following the road becomes a dirt gravel with a slight slope and after about 600 meters you meet at an altitude 354 meters above sea level, the small chapel of San Rocco where the right opens grafting of the path n. that rises to the ancient village of Gabbio which offers a series of views over the area of Ferentillo, the valley and surrounding mountains.
Gabbio crossed the path uphill, narrow enough, winds up in the rocks along the side (of the mountain called "Il Monte" between climbs and descents in the bush, consisting mainly of various coniferous trees and holm-oak, and after a series of switchbacks you go uphill to intersect at an altitude of 626 meters above sea level the road, continuing to the right you have to follow it uphill for about 1 km until you reach the small town of Lorraine, at an altitude of 700 meters above sea level, where it opens a breathtaking view over much Valnerina east and north you can see the top of Mount Solenne (1,286 meters above sea level).
The route continues through Loreno, where the small and ancient church of San Giovanni Evangelista in Romanesque age (sec. XIII-XIV) and around it the little fountain of Madonna delle Grazie, the paved road uphill, after about 300 mt, it becomes a gravel carriage road with different wattage points and 1.5 Km from Lorraine, crossing the locality Forca; you come across a forest of conifers at an altitude of 805 meters above sea level where you take right, downhill in the woods, the path n. that after a few hundred meters downhill enjoys a series of panoramic views of Valnerina, the south slope of Mount Solenne, the San Pietro in Valle and the small uninhabited village of Umbriano with its ancient tower.
The path, in some parts paved, meets downhill with steep slopes and a series of wooden gates to pastoral use to open and close and got close to a farm (report dogs) the road becomes paved again bottom imbrecciato ending esplanade in front of the entrance of S. Pietro in Valle where the tour ends with a visit to the exterior of the complex of Lombard age.

La Chiesa di Santo Stefano

Arrone - Tripozzo
Difficoltà E - tempo di percorrenza 1h 30'

Come raggiungere il punto di partenza
Sulla strada SP209 che da Ferentillo porta a Terni si incontra una rotatoria con l'ingresso al paese di Arrone e dopo circa 300 m, subito a sinistra dopo il ponte sul fiume Nera, a scendere vi un parcheggio dove è possibile lasciare le automobili.

Punto di partenza
Dal parcheggio si prosegue a piedi per il piccolo centro abitato di Arrone e dopo 150 m, a sinistra tra le abitazioni, si incontra Via della Villa, da questo punto, in salita, inizia il percorso escursionistico solo in andata, il ritorno sarà a ritroso sul sentiero.

In salita tra le abitazioni in via della Villa (1) si incontrano una serie di tornanti fino ad arrivare a quota 270 M dove il percorso, prima di un uliveto, svolta a sinistra tra le rocce e prosegue in salita inoltrandosi in un bosco a conifere (km 0,200) (2) Il sentiero era un tempo utilizzato come collegamento a piedi e con i muli fra il paese di Arrone ed il paesino di Tripozzo.
Da questo punto il percorso è scarso di segnalazioni e quindi bisogna procedere seguendo il tracciato al piano di calpestio. Notevoli i panorami verso Sud su tutta la valle del fiume Nera con in primo piano il borgo di Arrone e in lontananza l'abitato di Castel di Lago. Dopo l'ingresso nel bosco a ogni deviazione che si incontra tenere sempre la destra e dopo circa 400 m a quota 345 m si incontra una deviazione segnalata dove bisogna svoltare a destra (km 0,690) (3) a scendere per la località La Valle.
Il percorso prosegue all'interno di una folta pineta e il sentiero in diversi tratti costeggia delle reti di protezione per caduta massi.
Raggiunta località La Valle (km 1,260) (4) si ci innesta a quota 287 m su una strada asfaltata dove bisogna proseguire in salita a sinistra e a ogni bivio che si incontra proseguire tenendo la destra in salita, la strada asfaltata termina nei pressi di un casseggiato e grande uliveto lasciando il posto ad una strada imbrecciata in forte pendenza, percorribile solo da mezzi fuoristrada, che porta fino alla Fonte di san Lorenzo (km 2,600) (5) a quota 487 m da dove è possibile godere di scorci panoramici sulle valli e i monti circostanti. Nei pressi della fonte ci sono gli antichi resti di un mulino la cui datazione è da attribuire all'epoca romana a testimonianza che già da tempi molto remoti l'area era legata ad un'economia di coltivazione dell'ulivo. Dalla fonte il percorso prosegue in salita fino ad incontrare la strada asfaltata (km 2,870) (6) che porta al piccolo borgo rurale di Tripozzo a quota 580 m Il piccolo centro, frazione del comune di Arrone, in passato ha vissuto un periodo di abbandono nel dopoguerra, oggi è stato in parte ristrutturato. La sua posizione, a mezza costa sulle pendici occidentali del monte Tripozzo, permette di affacciarsi sulla Valnerina e sul centro abitato di Montefranco. Da Tripozzo proseguendo lungo il sentiero si può raggiungere la località "lu Spiazzu" a quota 626 m, dove i resti di una vecchia teleferica testimoniano un'attività mineraria ormai abbandonata legata all'estrazione della lignite.

Arrone - Tripozzo

How to reach the starting point
With state SS3 Flaminia you will reach the town of Sigillo. At the center of the country, at the 'Town Hall to leave the Flaminia following the signs for Monte Cucco. Leaving seal the road begins to climb and reach the grazing meadows at about 1000 meters above sea level, about 15 minutes drive you reach the Pian del Monte where the paved road ends in a roundabout and an open space where you can park your 'car. It is famous as the takeoff point for lovers of the glider and paraglider.

Start point
Parking - square of Pian del Monte.

How to reach the starting point
On the road SP209 that leads from Ferentillo in Terni you come to a roundabout with the entrance to the village of Arrone and after about 300 meters, left immediately after the bridge over the Black River, to go down there a parking lot where you can leave the cars.

Start point
From the parking area continue on foot to the small village of Arrone and after 150 meters, on the left between the houses, we find Via della Villa, from this point, climbing, hiking trail starts just gone, the return will be back on the net.

Route description
Uphill between the houses on Via della Villa is a series of switchbacks up to a height of 270 above sea level where the path, before an olive grove, turn left between the rocks and continues uphill advancing in a forest with conifers. The trail was once used as a shortcut by foot and by mule between the village and the village of Arrone Tripozzo.
From this point the path is scarce reports so you have to continue following the path to the floor. Notable views southwards across the valley of the Black River in the foreground the village of Arrone and in the distance the village of Castel di Lago. After entering the forest at any deviation encountered keep to the right and after about 400 meters at an altitude of 345 above sea level you will encounter a deviation signaled where you turn right to go down to the hamlet of La Valle.
The route continues in a thick pine forest and the trail runs along several stretches of safety nets for rockfall.
You get to La Valle grafts us to share 287 slm on a paved road where you have to go uphill to the left and at every crossroads encountered continue keeping right uphill, the paved road ends near a block of flats and large olive grove, giving way to a steep gravel road, passable only by off-road vehicles, which leads to the Source of San Lorenzo at an altitude above sea level 487 from where you can enjoy panoramic views of the valley and surrounding mountains. Near the source there are the ancient remains of a mill whose date can be attributed to Roman times to witness that since ancient times the area was linked to an economy of olive cultivation. Source from the route climbs up to meet the asphalt road leading to the small rural village of Tripozzo to share 580 slm The small town, in the municipality of Arrone, in the past has experienced a period of neglect after the war, today has been partially restored. Its location, halfway on the western slopes of Mount Tripozzo, allows you to look on the Valnerina and the center of Montefranco. Tripozzo from continuing along the path you can reach the city "lu Spiazzu" at an altitude above sea level 626, where the remains of an old cable car bear witness now abandoned mining activity linked to the extraction of Lignite.

SISTEMA PARCHI UMBRIA
PARKS SYSTEM UMBRIA

NOTA INTRODUTTIVA ALLA SENTIERISTICA

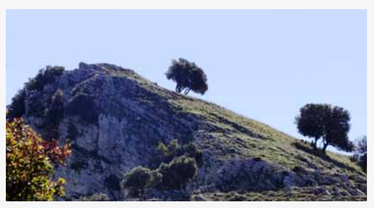
Data la modesta dimensione dell'area protetta, gran parte della sentieristica del Parco Fluviale del Nera, peraltro molto estesa, insiste nelle zone limitrofe allo stesso. Si tratta di una sentieristica per tutti, che insiste per lo più su stradine, mulattiere o comodi sentieri e consente di traversare agevolmente zone fittamente boscate, molto acclivi e, in alcuni casi, rocciose. Va da sé che la natura aspra di questo paesaggio e i fitti boschi che ricoprono le pendici consigliano comunque calzature e abbigliamento da montagna e dovrebbero indurre gli escursionisti meno esperti a non abbandonare i sentieri. Nei mesi invernali le escursioni alle quote più elevate dell'area, sovente interessate da freddo intenso ed abbondanti nevicate, sono consigliate solo ad escursionisti esperti e ben equipaggiati.
Nelle schede degli itinerari escursionistici consigliati sono riportati i gradi di difficoltà dei percorsi, indicati con le sigle T (turistico), E (escursionistico), EE (per escursionisti esperti), EEA (per escursionisti esperti ed attrezzati).
La rete sentieristica riportata sulle carte escursionistiche dei Parchi regionali umbri è stata definita a seguito di verifiche e rilievi al suolo effettuati dall'anno 2012 all'anno 2016 dalle sezioni del Club Alpino Italiano Gruppo Regionale Umbria.

INTRODUCTORY NOTE TO TRAILS

Given the small dimension of the protected area, most of the trail network of the Nera River Park, which is very widespread, is located in the neighbouring areas of the park itself. The network is open to all, mostly consisting of small roads, mule tracks or comfortable trails and it allows you to easily cross thickly wooded areas, very sloped and, at times, rocky. No need to mention that the harsh nature of this landscape and the thick woods which cover the declivity suggest in any case mountain wear and footwear and should induce the least experienced excursionists not to leave the trails. In the winter months the excursions to the highest altitudes of the area, often characterized by intense cold and heavy snowfalls, are advised only for experienced and well equipped excursionists. The hikes suggested in this map also show the degree of difficulty involved, according to the following abbreviations: T (tourist), E (hikers) EE (expert trekkers), EEA (expert trekkers with proper gear).
The network of trails marked on maps hiking maps of the Regional parks of Umbria has been defined as a result of checks and relief on the ground carried out from 2012 to 2016 from sections of the Italian Alpine Club Umbria Regional Group.

SENTIERISTICA
TRAILS

Numero Sentiero *Trail Number*	Denominazione *Name*	km *km*
605	Tripozzo-Salto del Cieco	10,26
606	Ferentillo-Nicciano	4,296
607	Ferentillo-Abbazia di San Pietro in Valle	9,106
608	Innesto Via di Francesco-Le Cese-bivio 605	7,057
609	Montegiosto-Fonte Carpio	2,594
610	Colleponte-Umbriano	2,565
611	Pediluco-La Rocca	1,750
612	Cascata delle Marmore-Castel di Lago	8,910
613	Polino-Colle Fergiara	3,586
614	Polino-Salto del Cieco	4,006
615	Polino-Monte Petano-bivio 605	3,929
616	Polino-Colle Bertone	5,212
617	Colle Fergiara-Monte la Pelosa	2,039
618	Arrone-Tripozzo	3,306
619	Anello di Monte Pennarossa	8,990
620	Montefranco-Monte Moro-San Mamiliano	4,570
VdF	Via di Francesco (Assisi-Roma)	in transito
TdN	Trekking del Nera	in transito



CONSIGLI PER LE ESCURSIONI

- Pianificate con attenzione il v