

## Tabella Tecnica

|                   |                |                                                                                    |
|-------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipologia :       | Escursione TOP |  |
| Dislivello :      | 600 mt         |                                                                                    |
| Ore :             | 8 ore          |                                                                                    |
| Difficoltà :      | E              |                                                                                    |
| Lunghezza :       | 50 km          |                                                                                    |
| Accompagnatore 1: | Massullo       |                                                                                    |
| Accompagnatore 2: | Picconi        |                                                                                    |

L'Umbria, col suo magnifico scenario di dolci colline, borghi incantati, valli rigogliose e boschi impervi sarà ancora una volta il magnifico teatro di uno spettacolare ciclo-tour lungo uno degli itinerari ciclabili più suggestivi del Centro Italia. Stiamo parlando della "ex-ferrovia Spoleto-Norcia" e della "Green Way" che, attraverso il parco fluviale del fiume Nera, ci condurrà fino al Parco delle Marmore, un altro luogo incantevole ed unico per gli scorci naturalistici che offre. Un programma quindi all'insegna del totale divertimento e della scoperta, con il giusto bilanciamento di momenti di puro relax.

### Programma di sabato 25 maggio: Escursione in E-bike lungo la ex- ferrovia Spoleto - Norcia e la Green Way del Nera

Con il suo ingegnoso sistema di gallerie e viadotti, la Ferrovia Spoleto- Norcia a oltre cinquant'anni dalla chiusura rimane come testimonianza del gusto di un'epoca, come capolavoro di ingegneria ferroviaria, opera ardita, perfettamente integrata nell'ambiente circostante, di cui per molti versi costituisce il naturale completamento.

Oggi riconvertita in percorso ciclopedonale, consente di effettuare un divertente viaggio nel suo glorioso passato a bordo di una bicicletta.

Il nostro itinerario inizia da Spoleto stazione, e dopo aver percorso un breve tratto asfaltato arriveremo fino all'ingresso del vecchio tracciato della ferrovia. Il tratto tra Spoleto e Sant'Anatolia di Narco è indubbiamente il più interessante da un punto di vista ingegneristico ed è anche il meglio conservato. La prima parte collega Spoleto alla Valnerina lungo un segmento che per la realizzazione ha richiesto la costruzione di 19 gallerie, 24 ponti e viadotti di grande pregio architettonico, con tratti di linea elicoidali e pendenze non superiori al 4,5%.

Dopo il primo tratto in salita attraverseremo la galleria della Caprareccia, la più lunga della linea (1936 metri), ed anche il punto più alto raggiunto dal percorso, situato a 625 metri sul livello del mare.

E' la più importante di una serie di gallerie che si affrontano lungo il viaggio, tutte senza illuminazione, il che rende l'esperienza ancora più avventurosa, richiedendo solo l'utilizzo di luci sul casco o sulla bici.

All'uscita delle gallerie si apre una bella veduta sulla Valnerina e sul Monte Coscerno, alle cui pendici si collocano le deliziose località di Sant'Anatolia di Narco, Castel San Felice e Vallo di Nera.

Un suggestivo tratto elicoidale in discesa ci condurrà quindi fino a Sant'Anatolia di Narco, dove sostaremo per la pausa pranzo in una rilassante area verde attrezzata con BBQ.

Proseguiremo quindi lungo la sponda sinistra idrografica del fiume Nera utilizzando una delle sterrate più lunghe e interessanti del Centro Italia: la Green Way del Nera.

Il suggestivo percorso ciclabile costeggia le rive del fiume Nera, lambendo i boschi dei ripidi pendii dei fianchi della valle, ed è costantemente immerso nel verde, rendendolo veramente piacevole dal punto di vista paesaggistico e naturalistico.

La ciclabile scende dolcemente, in direzione Terni, attraversando i meravigliosi borghi di Scheggino, Ceselli, Ferentillo, Casteldilago e Arrone, per giungere fino alla cascata delle Marmore dove, proprio a ridosso del salto, attraverseremo un sentiero inedito per ammirare la cascata più alta d'Europa in tutta la sua magnificenza.

L'intero percorso della ex ferrovia misura 50 chilometri con fondo prevalentemente sterrato (solo 10% di asfalto), ma piatto e regolare, non presentando quindi difficoltà nella percorrenza. Le pendenze in salita sono sempre dolci, ma si devono superare diversi metri di dislivello, per questo è consigliato l'utilizzo della e-bike.

Una volta giunti alla stazione di Terni riconsegneremo le bici e ripartiremo comodamente in treno/bus in direzione Spoleto.

### MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

Per l'escursione in bici:

Scarpe da trekking basse (o da ginnastica), zaino, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), K-way e giacca antivento, pile, pantaloni comodi, borraccia (acqua almeno 1,5lt), guanti da bici, occhiali da sole, crema solare.

Il casco sarà fornito dal bike rent.

**IMPORTANTE:** Scarpe comode per il viaggio e post-escursione!

**COSTO:**

70,00 euro a persona

Il costo comprende:

- il nolo della e-bike (comprensivo di casco, lucchetto, assicurazione);
- il bike drop alla stazione di Terni (senza necessità di tornare al punto di partenza);
- una escursione in e-bike in Valnerina con assistenza tecnica;
- assistenza completa di n.2 guide Startrekk per l'intera escursione

Il costo non comprende:

- il pranzo (libero/al sacco);
- il biglietto del treno/bus per la tratta Terni-Spoleto (indicativamente 4 €)
- tutto quanto non specificato nella "quota comprende"

Non sarà possibile partecipare con la propria e-bike, dal momento che sulla tratta ferroviaria Terni- Spoleto sono programmati in quel periodo lavori di manutenzione e c'è un servizio di bus sostitutivo che però non trasporta bici. Si sconsiglia la bici muscolare, il percorso è di tipo collinare e richiede adeguato allenamento.

**PER INFORMAZIONI:**

AEV Massimiliano Massullo 393.9765215

AEV Pierluigi Picconi 347.5077183

**PER PRENOTAZIONI:**

<https://www.startrekk.it/hike.php?id=1901>

**APPUNTAMENTO:** alle ore 9.15 presso la stazione di Spoleto

In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina, escluso il proprietario del veicolo.

**PRENOTAZIONI:**

E' richiesto il versamento di un acconto di € 30,00 sull'Iban: IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK.

**POLITICA DI CANCELLAZIONE:**

Entro 30 giorni dalla partenza l'acconto verrà restituito, trascorsi i 30 giorni sarà cura del partecipante trovare una sostituzione, per non perdere quanto versato.

L'evento sarà rinviato in caso di condizioni meteo avverse, nel caso non fosse possibile individuare una nuova data l'acconto sarà restituito.

N.B. L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio degli accompagnatori sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso dell'evento).

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato

<https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>

Visita il nostro sito <https://www.startrekk.it/indexsmart.php>