



## La Valnerina Umbra: Terni, Narni e la cascata delle Marmore

Per il week end del primo maggio decidiamo di recarci in **Umbria**, una terra “tutta bella”, tutta da vedere, da visitare e scoprire. In questo periodo poi, alle bellezze naturali ed architettoniche si aggiungono una serie di interessantissime manifestazioni folcloristiche e culturali. Il tempo inoltre è l'ideale per la visita, ancora non eccessivamente caldo, ma con belle giornate ormai lunghe.

Partiamo giovedì in tardo pomeriggio e ci fermiamo in autostrada, dapprima per cena in autogrill, poi più avanti per dormire.

Venerdì alle 9,00 siamo già a **Terni**, prima tappa della nostra vacanza. Oggi, infatti, 1° maggio, nel pomeriggio vi sarà la sfilata dei carri allegorici nell'ambito della manifestazione “Cantamaggio”.

Parcheggiamo nei pressi del fiume Nera (Terni si caratterizza per essere bagnata da ben due fiumi, il Nera e il Serra, il nome originario, “Interamna Nahartium” infatti significa appunto “terra tra due fiumi”) e raggiungiamo in una decina di minuti il centro. Sicuramente sarebbe stato comodo avere le biciclette, dato che la zona è interamente pianeggiante, con ottime piste ciclabili. Visitiamo dapprima piazza della Repubblica con il palazzo municipale sormontato da una singolare torre in vetro di successiva realizzazione; notevole anche palazzo Spada. Ci incamminiamo poi lungo le stradine, dove è tutto un susseguirsi di bei palazzi medioevali perfettamente conservati, visitiamo le belle Chiese di S.Francesco e S.Salvatore. Raggiungiamo poi il Duomo, con i suoi bei porticati, e l'anfiteatro romano, caratterizzato da un singolarissimo *opus reticolatum* a due colori, bianco e grigio, di grande interesse storico e archeologico.



Alle spalle vi sono dei bei giardini pubblici, con belle fontane, giostre e scivoli, per la gioia dei bambini. Facciamo poi ritorno al camper per pranzo, lungo il cammino ammiriamo anche la famosa scultura moderna di Arnaldo Pomodoro, la "lancia di luce", caratterizzata da una miriade di fratture, inserti, forme geometriche ed effetti chiaroscurali. Alle 15,30 ritorniamo in centro. Ci rechiamo in piazza Tacito dove avverrà la premiazione dei carri allegorici. C'è tantissima gente, ci sediamo sui bordi della grande fontana circolare e ascoltiamo alcune esibizioni canore folk, poi decidiamo di incamminarci lungo Corso del Popolo dalla quale arrivano i carri, così da poterli fotografare da più angolazioni. Sono in tutto sei, sul tema della primavera, davvero molto belli, realizzati in cartapesta colorata secondo la tradizione; su molti di essi vi sono anche dei cantanti. Passeggiamo ancora un po', poi ritorniamo al camper, facciamo una breve puntata alla Basilica di S. Valentino, ove sono custodite le spoglie del Santo, poi ci prepariamo per la sera e ci rechiamo dall'altro lato della città, verso la stazione ferroviaria, dove ammiriamo la famosa pressa da 200 Kg, simbolo della Terni industriale. Parcheggiamo alla stazione e ci rechiamo a cenare in una graziosissima pizzeria-trattoria, tutta in legno, dove gustiamo degli ottimi piatti a base di specialità locali: pasta fresca, salumi, carni. Per dormire ci rechiamo all'area attrezzata comunale, appena un po' decentrata ma ben strutturata: € 4 per 48 ore comprensivi di allaccio elettrico, possibilità di scarico gratuito anche senza sosta.

Il sabato è dedicato alla Cascata delle Marmore. Parcheggiamo al belvedere superiore e prendiamo il sentiero n.1. che collega il belvedere superiore a quello inferiore, per un dislivello segnalato di mt.150. Dopo un primo sentiero si raggiunge appunto il belvedere superiore, con una vista della cascata davvero spettacolare, con tanto di arcobaleno, per foto degne di cartoline.



Proseguiamo poi per il sentiero, costituito prevalentemente da scale, intervallato ogni tanto da grotte e altri fenomeni di natura carsica. Verso la metà c'è la cosiddetta grotta degli innamorati, molto umida, al termine della quale si sbucca proprio sotto la cascata, indispensabile ombrello o k-way, poiché è come entrare in una doccia. Noi rinunciamo e proseguiamo fino al belvedere inferiore. Anche qui la vista è spettacolare, si gode del salto d'acqua nella sua interezza. Anche qui ci si bagna leggermente. Dalle 13,00 alle 15,00 l'acqua viene chiusa riducendo moltissimo la portata della cascata, pertanto diviene piacevole sistemarsi sul prato dove consumiamo i nostri sandwich e riposiamo un po'. Per il ritorno disdegniamo la navetta gratuita che collega via strada i due belvedere e ritorniamo per il sentiero. Ci attardiamo un po' anche per i sentieri 2 e 3, che percorrono dei giri circolari. Alla fine noi adulti siamo un po' affaticati, mentre i bambini sembrano dei veri stambecchi.

Nel pomeriggio ci rechiamo a visitare il lago di Piediluco, parcheggiamo proprio all'ingresso del paesino, che si raggiunge attraverso una bella passeggiata sul lungolago.



Appena in paese c'è l'attracco per i giri in battello, occasione della quale approfittiamo subito, anche perché il giro è piuttosto economico: € 5 gli adulti e € 2 i bambini. Il lago è molto grande (è lui che alimenta la cascata delle Marmore) e il paesaggio davvero bello, le montagne alle spalle nei tratti più alti sono ancora innevate. Lo skipper fa guidare anche i bambini, che chiaramente ne sono entusiasti. Al termine del giro facciamo una puntatina agli scivoli, poi compriamo dei prodotti tipici in una salumeria. Ritorniamo quindi al camper e ci spostiamo in un altro parcheggio all'altra estremità del paesino, più centrale e proprio di fronte al lago. Ci vestiamo per la sera, e usciamo nuovamente. Facciamo una piacevole passeggiata a piedi, fa piuttosto freddino, ma l'aria è molto profumata e la vista del lago di sera molto romantica. Giungiamo fino alla duecentesca Chiesa di S. Francesco, che spunta improvvisa in cima ad una scalinata che parte lateralmente alla stretta strada, dominandola con la sua bella facciata perfettamente conservata. Ceniamo poi in un ristorante all'inizio del paese, poi andiamo finalmente a dormire. E' stata una giornata piena, quindi siamo tutti piuttosto stanchi.

Domenica è dedicata alla visita di Narni, graziosissima cittadina alla quale pare si sia ispirato Lewis per il nome e l'ambientazione de "Le cronache di Narnia". Oggi fra l'altro è prevista la corsa dell'Anello e la sfilata dei cavalieri in costume medioevale. E' il culmine di

una manifestazione che dura 18 giorni, e vede i tre quartieri del paese addobbati con stendardi d'epoca e una serie di manifestazioni di carattere storico-rievocativo, assolutamente impendibili. Parcheggiamo, con una certa difficoltà, nel parcheggio centrale, dove prendiamo un primo ascensore per il centro storico. All'uscita, si segue una linea di piastrelle blu che conduce ad un altro ascensore, con il quale si arriva nel cuore del centro storico, proprio a piazza Duomo. Qui abbiamo un'altra piacevole sorpresa: oggi, 3 maggio, è la festa di S. Giovenale, Patrono della città, così con un tempismo perfetto e del tutto fortuito ci troviamo ad assistere al passaggio della banda musicale e degli sbandieratori che accompagnano la statua del Santo in processione.



Visitiamo poi il Duomo, con la doppia uscita su due differenti piazze, di cui una adornata di una bella fontana rotonda, e tutte le splendide stradine con i bei palazzi medioevali. Molto bella anche la Chiesa di S.Francesco, il palazzo dei Priori, la Chiesa di S.Domenico. Presso il museo civico ammiriamo anche la statua di un leone che pare abbia ispirato il personaggio di Aslan nel romanzo di Lewis. Legato al libro si dice essere anche il giardino di S.Bernardo, dal cui belvedere si domina il castello (ispiratore de La Rocca) con il fiume Nera, fra l'altro porta d'accesso alla Narni sotterranea, che per mancanza di tempo non riusciamo a visitare. E' infatti ora di pranzo e la fame si fa sentire. Cerchiamo posto in una delle tre osterie antiche, che aprono, con menu tradizionali, solo in questi giorni; il resto dell'anno sono chiuse. Particolarmente suggestiva è l'Osteria dell'Anello, dove si pranza al

buio, con la sola luce delle candele. Purtroppo non abbiamo prenotato (cosa invece sicuramente consigliabile) quindi non troviamo posto, riusciamo però, dopo una breve attesa, ad accomodarci all'Osteria S.Maria, la più grande, anch'essa molto accogliente, in un ambiente davvero allegro e cordiale. Il cameriere, rigorosamente in costume d'epoca, ci fa accomodare a una tavolata con altre due coppie, con le quali subito facciamo amicizia, e ci serve ottimi piatti a base di salumi, pasta tipica e carne grigliata.

Alle 16,00, per la gioia dei bambini, assistiamo alla sfilata dei cavalieri in costume d'epoca, preceduti dai tamburini, è davvero uno spettacolo pieno di fascino. Infine, stanchi ma soddisfatti, riprendiamo il camper per iniziare il viaggio di ritorno verso casa, felici di una vacanza che ha ampiamente superato quelle che erano le nostre aspettative.

