

CENTRO SOCIO-CULTURALE "A.CARDINALI" DI ELLERA  
PROPONE AI PROPRI SOCI

**GIOVEDÌ 6 GIUGNO 2024**

**CASCATA DELLE MARMORE TRA NATURA E LEGGENDA  
E SELLANO IL PONTE TIBETANO PIÙ' ALTO D'EUROPA**



**Quota di partecipazione € 70,00 (minimo 40 persone)**

La Cascata delle Marmore è una delle più famose d'Italia e tra le più alte in Europa. Si trova nella **Valnerina**, a poca distanza da **Terni**, inserita all'interno del **Parco Regionale Fluviale del Nera**. È formata dal fiume **Velino**, che si getta nel fiume Nera scendendo dal **Lago di Piediluco**. Ritrovo dei partecipanti **ore 7,45 Piazza della Croce Rossa Ellera**, partenza per le Cascate delle Marmore, in bus G.T. sosta per la colazione durante il percorso. Arrivo alle Cascate alle ore **10,00** circa, incontro con la guida ed alle **10,30** aspettando l'apertura delle acque, inizieremo il giro delle cascate percorrendo il sentiero **2 e 3** che porta a vedere da vicino il 2° e il 3° salto della cascata e che offre una immersione totale nelle bellezze naturali del parco. Il percorso durerà un'ora circa. Al termine **ore 12,00** partenza per il **Ristorante l'Abbazia dei SS Felice e Mauro S.Anatolia di Narco**, che ci proporrà il menu':

- ❖ **ANTIPASTO: STRACCIATA AL TARTUFO.**
- ❖ **PRIMO: STRANGOZZI DELLA TRANSUMANZA (ANTICA RICETTA DEI PASTORI CON RICOTTA FRESCA DI PECORA, PECORINO, GUANCIALE).**
- ❖ **SECONDO: ARROSTO DI VITELLA CASARECCIA IN SALSA DELLO CHEF CON PATATE AL FORNO.**
- ❖ **DOLCE: ZUPPA INGLESE FATTA IN CASA.**
- ❖ **VINO BIANCO E ROSSO, ACQUA, CAFFÈ'**

Al termine del pranzo partenza per **SELLANO**, ove sarà possibile **avere tempo libero** per visitare il Borgo, che è fra i più belli d'Italia, oppure **fare il pieno di emozioni** con l'indimenticabile esperienza di **attraversare il Ponte Tibetano** da poco inaugurato, che costituisce una delle attrattive della nostra Regione.

## **CENTRO SOCIO-CULTURALE “A.CARDINALI” DI ELLERA PROPONE AI PROPRI SOCI**

Il Ponte Tibetano - a pedata discontinua - che unisce Sellano alla frazione di Montesanto si sviluppa nel vuoto per **517** metri a **175** metri altezza sopra la valle del fiume Vigi e sono necessari **1023** passi per attraversarlo. Il Costo del biglietto compreso il biglietto per la navetta per il ritorno è di **euro 30,00** che non è compreso nel prezzo.

**E' necessaria la prenotazione da effettuarsi on-line prima della partenza. (prima possibile per evitare che non ci siano più' posti disponibili)**

Rientro ad Ellera in serata .

**ISCRIZIONI: Da Lunedì 13 Maggio 2024, fino esaurimento posti con versamento quota.**

**La quota comprende:** Bus Gt A/R , visita e ingresso Cascate delle Marmore, pranzo al ristorante, bevande incluse, mance, assicurazione.

**La quota non comprende:** Biglietto e navetta Ponte Tibetano e quanto non indicato nella quota Comprende.

**Per informazioni: Tel. 075/5171469 – 348/5989444 - 339/3776281**

# CENTRO SOCIO-CULTURALE “A.CARDINALI” DI ELLERA PROPONE AI PROPRI SOCI

## NOTIZIE UTILI

### Cascate delle Marmore:

#### Quale abbigliamento si consiglia?

Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o meglio da trekking , con suola in gomma con una buona aderenza. E' consigliato un impermeabile o k-way (ma sono in vendita modelli usa e getta economici anche presso biglietterie. Abbigliamento a strati adatto ad un ampio range di temperature.

#### Quali sono i percorsi facili da fare?

I **sentieri 2 e 3** sono i più facili e suggestivi del parco, la difficoltà è data dalla presenza di scalini .

In caso di affollamento, nei sentieri a doppio senso di flusso tenere sempre la propria destra. Deposita qualsiasi rifiuto negli appositi cestini.

#### **EMERGENZE**

Per qualsiasi emergenza chiamare il **numero 0744 426000**. Guardatevi intorno e cercate una tabella di posizione (numero e lettera. Es. 5A) e comunicate il codice a chi vi risponde. In alternativa chiamare il **112**

#### **ASSISTENZA SENTIERI**

Se avete bisogno di assistenza sui sentieri chiamate il **numero 324 551 50 10**.

### **Ponte Tibetano: Acquisto del biglietto online o in loco**

È possibile effettuare l'acquisto del ticket di accesso al ponte sia online, in maniera del tutto sicura (risparmiando), che in loco presso l'info-ticket point **E' Consigliabile fare l'acquisto con anticipo on-line per non restare senza al momento della iscrizione alla gita.**

**Ingresso al ponte:** L'ingresso al ponte tibetano è totalmente automatizzato.

### **Vestizione e sicurezza personale**

Attenzione: La vestizione con l'imbrago tecnico si tiene in un locale adiacente l'infopoint, NON presso il ponte! ed è eseguita dal personale tecnico che accoglie e assiste nella vestizione con l'imbracatura di sicurezza. L'utente, si incammina quindi ai varchi d'ingresso (250m a piedi), si viene istruiti sulle regole comportamentali e assicurati all'apposita linea vita di sicurezza.

**Percorrenza Ponte Tibetano:** La durata dell'attraversamento varia in base ai flussi.

Il ponte è sospeso sopra la valle del fiume Vigi ad un'altezza massima di 175 metri che lo rende di fatto, assieme al ponte tibetano di Arouca in Portogallo, il più alto d'Europa! Ha una lunghezza totale di 517 metri, un dislivello positivo tra le due stazioni di 68 metri e servono ben 1023 passi nel vuoto per attraversarlo! Durante la percorrenza, all'altezza di ogni portale, il pavimento si chiude per permettere brevi soste per ammirare il paesaggio circostante e per scattare foto.

# CENTRO SOCIO-CULTURALE “A.CARDINALI” DI ELLERA PROPONE AI PROPRI SOCI

## Uscita e rientro a Sellano

Una volta raggiunta la bellissima frazione medievale di Montesanto, usciti dal tornello il personale presente ritira l'imbrago tecnico e potrai visitare questo piccolo borgo.

Per **rientrare a Sellano**, dopo aver consegnato gli ausili di sicurezza, puoi rientrare a piedi, (circa 20 minuti) a Sellano. Oppure è previsto **un servizio navetta** che partendo da Montesanto riporterà le persone a Sellano. Il servizio è acquistabile online e in loco assieme al ticket del ponte tibetano e a numero chiuso. **(E' consigliabile acquistarlo on-line al momento dell'iscrizione alla Gita).**

## CALZATURE VIETATE

Ciabatte da spiaggia, infradito, espadrillas, clogs e zoccoli di qualunque genere, scarpe con suola in cuoio, con tacco (anche basso) o con zeppa. Sono vietate anche le scarpe senza lacci e/o senza supporto al tallone.

## CALZATURE IDONEE

Le calzature adatte alla percorrenza del ponte tibetano sono scarpe chiuse con lacci o fibbia, supporto al tallone e suola in gomma antiscivolo. Devono garantire massima stabilità e aderenza al passo. Si suggerisce di utilizzare scarpe da ginnastica e/o da trekking, anche perché il sentiero di rientro è sterrato-acciottolato, se non si prende la navetta.

**Attenzione: se ti presenti con una calzatura non adatta, non ti sarà permesso di accedere al ponte. Il rimborso non è concesso.**

**Per percorrere il ponte sono necessari una statura minima di 120 cm, un buono stato di salute psicofisica e, ovviamente, non soffrire di vertigini**

## A chi è vietato l'accesso

L'accesso ai minori di 18 anni è consentito solo se accompagnati da genitori; non è comunque possibile l'accesso a chi ha una statura **inferiore a 120 centimetri**. Non possono accedere al ponte tibetano neonati nemmeno se trasportati dai genitori in zaini o marsupi. L'ingresso al ponte è vietato alle persone aventi misura del **giro vita/fianchi superiore a 120 cm** e/o quella **dell'interno coscia alto superiore a 66 cm**. Questi sono i limiti di taglia consentiti dall'imbracatura di sicurezza. Il rimborso non è previsto.