



IN BICI; Il Lago di Piediluco

Sabato 18 Ottobre 2025



TIPOLOGIA

ESCURSIONE GIORNALIERA
IN BICI

Dislivello: 530/150 MT

Difficoltà: Media/Facile

Lunghezza: 37/22 KM

Durata: NP



Sabato 18 Ottobre 2025

Il Lago di Piediluco

Km:37- Livello 1 (Da e per la stazione di Terni) Treno + bici

Dislivello Livello 1:circa metri 530

Difficoltà Livello 1:**Facile/Media**

Km:22 - Livello 2 (Da Marmore e per Marmore) Parcheggio auto Parco i Campacci (Marmore)

Dislivello Livello 2:circa metri 150

Difficoltà Livello 2:**Facile**

Fondo: Asfalto/ghiaia

Bici adatta:Trekking/ibrida,Gravel,Mtb

ITINERARIO:Terni(Stazione)Papigno-Marmore (appuntamento livello 2)-Lago di Piediluco-Madonna della Luce-Piediluco-Marmore-Papigno-Terni(Stazione)

Questo itinerario, particolarmente facile per il chilometraggio, si distingue soprattutto per le bellezze paesaggistiche che lo contraddistinguono, come il fiume Velino, il Lago di Piediluco e l'imperiosa **Cascata delle Marmore**, tra le più alte d'Europa con un dislivello complessivo di ben 165 metri, suddiviso in tre salti.

Giro in bici all'insegna del verde delle colline umbre e dell'azzurro delle sue acque,tra il fiume (Velino) il Lago (Piediluco) e le Cascata delle Marmore.

Appuntamento Livello 1 presso la stazione di Terni ore 10.40

Appuntamento Livello 2 presso Parcheggio auto Parco i Campacci (Marmore) ore 12.15

Treno utile andata - Regionale Veloce 4152

Roma Termini - ore 09.30 -Roma Tiburtina ore 9.36- Terni ore 10.34

Costo € 9,00

Treno utile ritorno - Regionale Veloce 4733

Terni ore 17.34 -Roma Tiburtina ore 18.30 - Roma Termini ore 18.45

Costo € 9,00

Supplemento bici € 3,50 (Validità giornaliera)

Dalla stazione di Terni ha inizio il nostro itinerario che ci porta poi a pedalare lungo le sponde del tranquillo Lago di Piediluco. Lasciata la città umbra,nota soprattutto un tempo per le sue acciaierie,iniziamo a salire costantemente in direzione di Papigno, località divenuta nota per i suoi set cinematografici,tra cui il film premio Oscar "La vita è bella" di Roberto Benigni. Dopo circa km 8,raggiungiamo la località Campacci nel comune di Marmore,dove è previsto l'appuntamento con il "livello 2" qui oltre ad essere presente un parcheggio c'è anche un bistrot per una eventuale sosta per ristorarci,e soprattutto abbeverarci. Proseguiamo il nostro itinerario dirigendoci verso la località Mazzelvetta, che si trova lungo il fiume Velino,qui oltrepassiamo il fiume ed iniziamo il periplo del Lago di Piediluco su stradine secondarie. In questo bellissimo punto panoramico il fiume Velino è contemporaneamente immissario ed emissario del lago di Piediluco, poco oltre,infatti sulla sinistra il fiume si getterà nella Nera formando le spettacolari e celeberrime Cascate delle Marmore.

L'itinerario si sviluppa in pianura su una strada assolutamente tranquilla e dopo un paio di km passiamo davanti al laghetto di Ventina,nel proseguire ci troviamo davanti la Chiesa della Madonna della Luce.

Continuiamo la nostra pedalata piacevolmente avvolti nel verde dei campi fino ad arrivare all'inizio dell'abitato di Piediluco dove però ci fermiamo in prossimità delle rive del lago per una piacevole sosta. Approfittiamo di questa sosta sia per mangiare,rilassarci e goderci il bel panorama che abbiamo attorno.

Il **Lago di Piediluco** ti rimane subito nel cuore dopo che lo hai visto. Gli scorci che si palesano prima di entrare nel paese già ne svelano la bellezza. Il borgo, raccolto ai piedi del monte Luco, si affaccia sul lago, il suo lago.Tra i due c'è un legame stretto ed antichissimo. Sulla sommità del monte Luco si erge la possente Rocca che nel Medioevo presidiava il territorio. Ora impone la sua presenza. Dopo esserci rilassati in riva al lago riprendiamo le nostre bici per attraversare il borgo di Piediluco che ci ammalerà per la sua particolare atmosfera,le casette colorate e sicuramente la piccola **Chiesa di San Francesco**, edificata nel XIII secolo in onore di San Francesco d'Assisi che frequentemente visitava questi luoghi. E' costituita da un'unica navata centrale e sul suo portale sono riprodotte figure di barche e pesci in bassorilievo. Custodisce alcune

reliquie di San Francesco dal 1999. Costruita per ricordare il passaggio del Santo a Piediluco, la chiesa venne completata nel 1338. Oggi è Santuario Francescano ed è inserita nell'itinerario della Via di Franscesco.

Lasciato l'incantevole borgo di Piediluco, torniamo a pedalare in prossimità del fiume Velino e torniamo in pochi km al parcheggio località Campacci nel paese Marmore. Qui salutiamo tutti coloro che hanno raggiunto in automobile l'appuntamento ,e proseguiamo alla volta di Terni, ci attendono circa km 7 dalla stazione di Terni e soprattutto una lunga discesa e quindi l'imperativo è sempre quello, "mano ai freni!"

Raggiunta Terni, prima di riprendere il treno per Roma, abbiamo sicuramente modo di prendere un bel gelato!

NOTE:

Si raccomanda ,bici in ordine,freni e cambio. Casco vivamente consigliato. Abbigliamento da bici.

Portare camera d'aria di ricambio. Kit riparazioni,luci,lucchetto.

Acqua oltre la borraccia. Giacca antivento/pioggia

Snack/barrette e Pranzo al sacco.

LE QUOTE:

€ 6,00 ISCRIZIONE/RINNOVO TESSERA ASSOCIATIVA CSEN

€ 10,00 QUOTA DI PARTECIPAZIONE TUARANTREKK
presentandolo il giorno dell'escursione compilato.

Scaricare il modulo di tesseramento dal sito www.TuaranTrek.it

SI PREGA DI CONTATTARE LA GUIDA PER LE ADESIONI E PER ULTERIORI INFORMAZIONI: Luca De Simone- Guida Ciclo Turismo Sportivo-Tessera CSEN 1208164/2025

Tel.328-8011392, e-mail: desimone.luc@tiscali.it

N.B. *La guida si riserva di annullare o modificare l'escursione programmata, a causa di eventi o imprevisti che possano pregiudicare l'incolumità dei singoli o del gruppo.*

Note storico-geografiche:

Piediluco è un pittoresco centro il cui nome significa *"ai piedi del bosco sacro"*. Con un assetto rimasto quello del medioevo, con le sue basse casette colorate, è in realtà dislocato nello stretto lembo di terra che corre tra il lago ed il monte.

Il paese è dominato dai resti della **Rocca risalente al XI secolo**, ormai in parte in rovina, rimane pur sempre superba ed imponente.

Passeggiando nel borgo, si scorgono deliziosi scorci dei vicoletti su cui sono addossate le case e si incontrano graziose piazzette da cui ammirare un bel panorama. La Chiesa di San Francesco fu costruita per ricordare il passaggio del Santo a Piediluco, la chiesa venne completata nel 1338. Oggi è Santuario Francescano ed è inserita nell'itinerario della **Via di Francesco**.

Situato all'estremità sud dell'Umbria, al confine con il Lazio, stretto tra i monti Luco e Caperno, il Lago di Piediluco, è il più grande della regione dopo il Trasimeno. Il bacino presenta una forma irregolare e proprio da ciò deriva uno sviluppo di sponda considerevole di circa 13 km, rispetto alla superficie che è di soli 1,52 kmq. Il lago, incassato tra rilievi boscosi, ha l'aspetto di uno specchio d'acqua alpino.

Collocato a circa 370 mt slm, il lago in corrispondenza dell'abitato raggiunge la massima profondità di circa 20 mt. Pochissimi, comunque, i punti in cui le acque non superano i 12. Tra i maggiori immissari il Rio Fuscello che origina dal versante orientale del Tillia, gli altri due sono canali artificiali. Il lago di Piediluco, assieme a quelli piccoli della piana reatina, è quanto rimane dell'antico Lacus Velinus, di origine alluvionale, formatosi a partire dal Quaternario come conseguenza delle vicende oroidrografiche riguardanti i fiumi Nera e Velino. Si è ipotizzato che nel periodo della sua massima estensione il lago Velino abbia ricoperto la quasi totalità della piana reatina, spingendosi sino al ciglione delle Marmore.

Infatti per bonificare la piana, resa acquitrinosa e malsana dalle frequenti inondazioni, nel 271 a.C. il console romano Curio Dentato fece scavare nella roccia un canale a cielo aperto (lungo circa 2 chilometri) che, partendo dal braccio occidentale, portava le acque fino al ciglione di Marmore, da dove ancora oggi precipitano nel sottostante **Fiume Nera**. Nacque così la **Cascata delle Marmore**, la più alta d'Europa con i suoi **165 metri di altezza**. Il prosciugamento del 'Lacus Velinus', grazie alla costruzione artificiale Cascata delle Marmore, ha modificato l'intero ecosistema della zona.