



Visitare le Cascate delle Marmore: consigli, percorsi e informazioni utili. Le **Cascate delle Marmore**, nel cuore dell'Umbria, sono una delle meraviglie naturali più spettacolari d'Italia. Con un **salto complessivo di 165 metri**, sono tra le cascate artificiali più alte del mondo.

Questo capolavoro di ingegneria colpisce i visitatori per la sua maestosità e per il contesto naturale circostante. Infatti sono inserite in un paesaggio rigoglioso che consente di vivere un'esperienza indimenticabile nella natura.

La storia delle Cascate delle Marmore



Le **Cascate delle Marmore** furono create nel 271 a.C. dai Romani.

Lo scopo originario era quello di **bonificare la zona paludosa di Rieti**, deviando le acque del fiume Velino verso il fiume Nera.

Il **risultato** è ciò che possiamo ammirare noi oggi: **una cascata spettacolare**, che continua ad incantare migliaia di visitatori ogni anno. Ciò che colpisce di più è la perfetta integrazione tra la cascata e l'ambiente circostante. Un luogo dove la mano dell'uomo e la natura sembrano fondersi in armonia.

Una particolarità delle Cascate delle Marmore è che **il flusso d'acqua non è costante**. Infatti, le cascate vengono "attivate" in determinati orari, durante i quali l'acqua viene rilasciata

dal bacino per creare l'effetto scenico che tutti vogliono vedere.

Per questo motivo, è importante controllare gli **orari di rilascio dell'acqua** prima di pianificare la visita. Questo per essere sicuri di assistere allo spettacolo quando l'acqua scorre a pieno regime. Gli orari variano a seconda delle stagioni, quindi **consultare il sito ufficiale** è sempre una buona idea.

Sentieri del Parco delle Cascate delle Marmore: il Balcone degli Innamorati



All'interno del Parco delle Cascate delle Marmore si snodano ben **6 sentieri**, ottimi per gli amanti della natura e delle camminate.

E' possibile scegliere tra **sentieri più facili e brevi o itinerari più impegnativi**, che portano ad esplorare il territorio circostante e ammirare la cascata da angolazioni diverse.

Inoltre è disponibile un **servizio navetta** che collega il Belvedere inferiore a quello superiore, via strada statale senza passare all'interno del parco.

Ecco un riassunto dei percorsi più interessanti.

Il **Sentiero 1 il Balcone degli Innamorati** è probabilmente il percorso più iconico delle Cascate delle Marmore. Parte dal **Belvedere Inferiore** (Piazza Velino) e, salendo circa 600 scalini, conduce fino al **Belvedere Superiore**.

Si tratta di un sentiero di circa 1 km, con una salita impegnativa, ma gratificante, che porta fino al famoso **Balcone degli Innamorati**. Una piccola terrazza incastonata tra le rocce (l'accesso alla terrazza è da prenotare), vicinissima al primo salto della cascata. Da qui, la vista è davvero spettacolare. Info tecniche: lunghezza 1 km, difficoltà: difficile, durata: 30-40 minuti.

Sentieri del Parco delle Cascate delle Marmore: l'Anello della Ninfa e gli altri



Se si preferisce qualcosa di più semplice, il **Sentiero 2 l'Anello della Ninfa** è perfetto. Con i suoi soli 300 metri di lunghezza, è un percorso facile e adatto a tutti. Permette di osservare da vicino le cascate inferiori, senza troppa fatica. Ideale se si viaggia con bambini o persone meno allenate. Info tecniche: lunghezza 330 m, difficoltà: facile, durata: 20 minuti.

L'Incontro delle Acque, Sentiero 3, è uno dei percorsi più brevi, ma molto suggestivo. In appena 10 minuti di camminata si raggiunge il punto in cui il fiume Velino si unisce al Nera, in uno scenario incantevole e tranquillo. Lungo questo tragitto, si cammina attraverso **scale e ponticelli in legno**, ammirando gole rocciose e rapide, circondate da una vegetazione rigogliosa favorita dall'ambiente umido. Info tecniche: lunghezza 220 m, difficoltà: facile, durata: 10 minuti.

Il **Sentiero 4 il Belvedere Pennarossa**, pur essendo corto, richiede un po' di allenamento. Si parte dall'ingresso **Pennarossa**, e dopo una **breve salita** si arriva a due punti panoramici. Il **Belvedere Pennarossa inferiore** e il **superiore**, dai quali è possibile godere di una vista frontale dei tre salti della cascata. Info tecniche: lunghezza 520 m, difficoltà: media, durata: 20 minuti.

Sentieri del parco delle Cascate delle Marmore: La Rupe e l'Uomo, i Lecci Sapienti



Il **Sentiero 5 La Rupe e l'Uomo** è un percorso **pianeggiante e accessibile anche a persone con difficoltà motorie**. Parte dalla località **Campacci di Marmore**, presso il Belvedere Superiore, e si sviluppa lungo il ciglio della rupe, offrendo splendide viste panoramiche sulla Valnerina.

Questo percorso è **immerso nella natura**, tra strade larghe e lembi di bosco. Conduce a un'area di archeologia industriale, con manufatti legati alle centrali idroelettriche della zona. È un sentiero perfetto per chi cerca una passeggiata tranquilla con splendidi panorami. Info tecniche: lunghezza 770 m, difficoltà: facile, durata: 30 minuti.

Il **Sentiero 6 I Lecci Sapienti** è un percorso impegnativo, lungo 1,6 km, con un dislivello di 160 metri, adatto a escursionisti esperti. Si può accedere sia dal **Belvedere Inferiore** che dal **Belvedere Superiore**, ma presenta tratti ripidi e sconnessi. Nonostante non offra punti panoramici

diretti sulla cascata, il sentiero conduce attraverso un affascinante bosco di lecci. Ideale per chi ama le escursioni più immersive e avventurose nella natura. Info tecniche: lunghezza 1,6 km, difficoltà: difficile, durata: 30 minuti.

Informazioni sui biglietti e prezzi



Per accedere alle Cascate delle Marmore è necessario acquistare un **biglietto d'ingresso**.

I prezzi sono: biglietto intero dai 12 €, biglietto ridotto (per bambini dai 5 ai 9 anni e over 65) 9 €. Ingresso gratuito per i bambini sotto i 5 anni.

È possibile acquistare i biglietti direttamente in loco, ma il consiglio è di prenotarli online. Soprattutto nei periodi di maggiore affluenza, per evitare code e attese. Anche il **parcheggio** è disponibile nei pressi dell'ingresso, con una piccola tariffa.

Ci sono inoltre diverse promozioni che vengono riportate sul sito ufficiale.

Il periodo migliore per visitare le Cascate delle Marmore

Quando è il momento migliore per visitare le Cascate delle Marmore? Dipende da cosa si sta cercando.

Le cascate sono visitabili tutto l'anno, ma ci sono alcune differenze a seconda della stagione.

Primavera: Il periodo ideale, con il clima mite e la natura in piena fioritura. Le cascate sono al massimo del loro splendore e il paesaggio circostante è verde e rigoglioso.

Estate: Seppure l'estate sia la stagione con più turisti, è anche il momento in cui il flusso d'acqua è più regolare. Per chi decide di visitarle in estate, è consigliabile arrivare presto la mattina o nel tardo pomeriggio per evitare la folla.

Autunno: L'autunno regala un paesaggio incantevole con i colori caldi delle foglie, e ci sono meno turisti. Tuttavia, gli orari di rilascio dell'acqua possono essere più ridotti.

Inverno: Anche se fa più freddo, l'atmosfera invernale ha un fascino particolare. Il paesaggio è tranquillo e c'è pochissima gente, rendendo la visita molto più intima.

Ecco qualche consiglio pratico per godersi al meglio la visita:

- **Indossare scarpe comode:** I sentieri possono essere scivolosi, specialmente dopo la pioggia.
- **Portare un impermeabile:** per avvicinarti alla cascata, ci si bagna, quindi meglio essere preparati.
- **Consultare gli orari di rilascio dell'acqua:** controllare sempre gli orari in anticipo per evitare di trovarti di fronte a una cascata "spenta".
- **Visitare il centro informazioni:** all'ingresso c'è un centro visitatori dove si possono richiedere mappe e dettagli utili per la tua visita.

Di Silvia Guelpa



INFORMAZIONI

<https://www.cascatadellemarmore.info/>

ARTICOLI CORRELATI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/umbria-arte-e-cultura/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/viaggio-in-umbria/>