



Come raggiungerci:

In auto:

Per chi viene dall'A1 (Autostrada del Sole) si esce al casello di **Orte**, quindi si percorre la superstrada verso Terni e si esce a **Terni est**. Da qui si seguono le indicazioni stradali per la **Cascata delle Marmore Belvedere Inferiore** sulla SS della Valnerina direzione Cascia-Norcia. Dopo circa 7 km, 1,5 km prima di arrivare al Belvedere Inferiore della Cascata, si gira a destra sul ponte che attraversa il fiume Nera in direzione di **Papigno**. Appena passato il ponte sulla sinistra c'è il **Centro le Marmore**.

Per chi viene da Rimini-Cesena si percorre la superstrada per **Perugia** fino a **Terni**. Uscita **Terni est** per poi raggiungerci come sopra.

Per chi viene dall'Abruzzo si percorre l'**A24** e si esce a **Valle del Salto**, quindi con la superstrada si raggiunge **Rieti** e da qui alla località **Marmore**. Quindi si scende verso **Terni** e si gira a destra per la località di **Papigno**, oltre la quale si trova l'omonimo ponte dove è situato il Centro le Marmore.

Per raggiungere la nostra **sede nautica di Arrone** (Rafting Soft) è sufficiente proseguire per altri 8 km dal nostro **Centro di Papigno** verso direzione **Cascia-Norcia**. Una volta raggiunta l'indicazione "**Arrone Centro**" si devia a destra. Dal ponte che attraversa il fiume Nera è visibile la sede nautica sulla riva sinistra.

In treno – autobus

La città di Terni è situata sulla linea ferroviaria Roma-Ancona e dalla Capitale ci sono numerose partenze; (Roma-Terni circa 60'). Dal piazzale della stazione di **Terni** c'è un autobus ogni 30' circa che porta al belvedere inferiore della **Cascata delle Marmore**. Si scende al bivio per **Papigno**.

Cosa portare:

Il Centro mette a disposizione delle mute semistagne in tessuto impermeabile e degli stivaletti in neoprene, l'aiuto al galleggiamento omologato ("salvagente"), il casco e la pagaia.

Ogni partecipante deve portare: costume da bagno, una maglietta, pantaloncini o calza maglia, calzini di ricambio.

Il Centro è attrezzato con 12 docce calde, asciugacapelli, e armadietti di sicurezza.

Portare quindi: asciugamani o accappatoio sandali e bagno schiuma.

Nei mesi freddi è necessario portare anche una tuta da ginnastica da indossare sempre sotto la muta semistagna.

Numeri utili

Sede Nautica Centro Rafting Papigno

Tel. 330 753420

Rafting Soft e programmi per le scuole

Serena Tel.320 0687327

Corsi di canoa-kayak fluviale

Maestro Carlo Sbrenna 388 5391889

Info Point Cascata delle Marmore Belvedere Inferiore

tel. 0744 62982

Torrentismo-Canyoning:

Luca Bucciarelli Tel. 335 8353984

Servizio "Pronto Foto"

Franco Di Francesco detto "Bango"

tel. 328 8840188

per chiarimenti e solleciti

fotoraftingmarmore@yahoo.it

Noleggio mountain-bike anche con escursioni guidate:

0744 287686