

# LA CASCATA DE LU CUGNUNTU E LE GROTTI DI TRIPONZO – VALNERINA

Il percorso proposto, effettuato con Patrizio, può essere effettuato in giornata in quanto la cascata e le grotte descritte si trovano tutte in Valnerina a pochi chilometri di distanza fra di loro.

LA CASCATA DE “LU CUGNUNTU”: Bella cascata che si apre in ambiente quasi ipogeo nel Fosso di San Lazzaro, nella Valnerina, escursione adatta a tutti, a primavera è consigliabile portare scarpe di ricambio.

ACCESSO: Si percorre in auto la S.S. 209 della Valnerina da Visso fino alla frazione di San Lazzaro (km. 58+800, con segnale turistico del Lebbrosario di San Lazzaro), dal paese si prosegue in auto per altri 700 metri fino ad un bivio con segnale per la cascata dove si parcheggia.

Si prosegue a piedi per circa 20 minuti risalendo la valle che si fa sempre più stretta e con diversi guadi fino alla stretta e breve forra dove si apre la cascata.



1- La stretta valle del Fosso di San Lazzaro.





2- L'ingresso della breve forra dove scende la cascata.





3- Si prosegue per pochi metri nella forra fin sotto la cascata.





4- L'ingresso della forra visto dalla base della cascata.



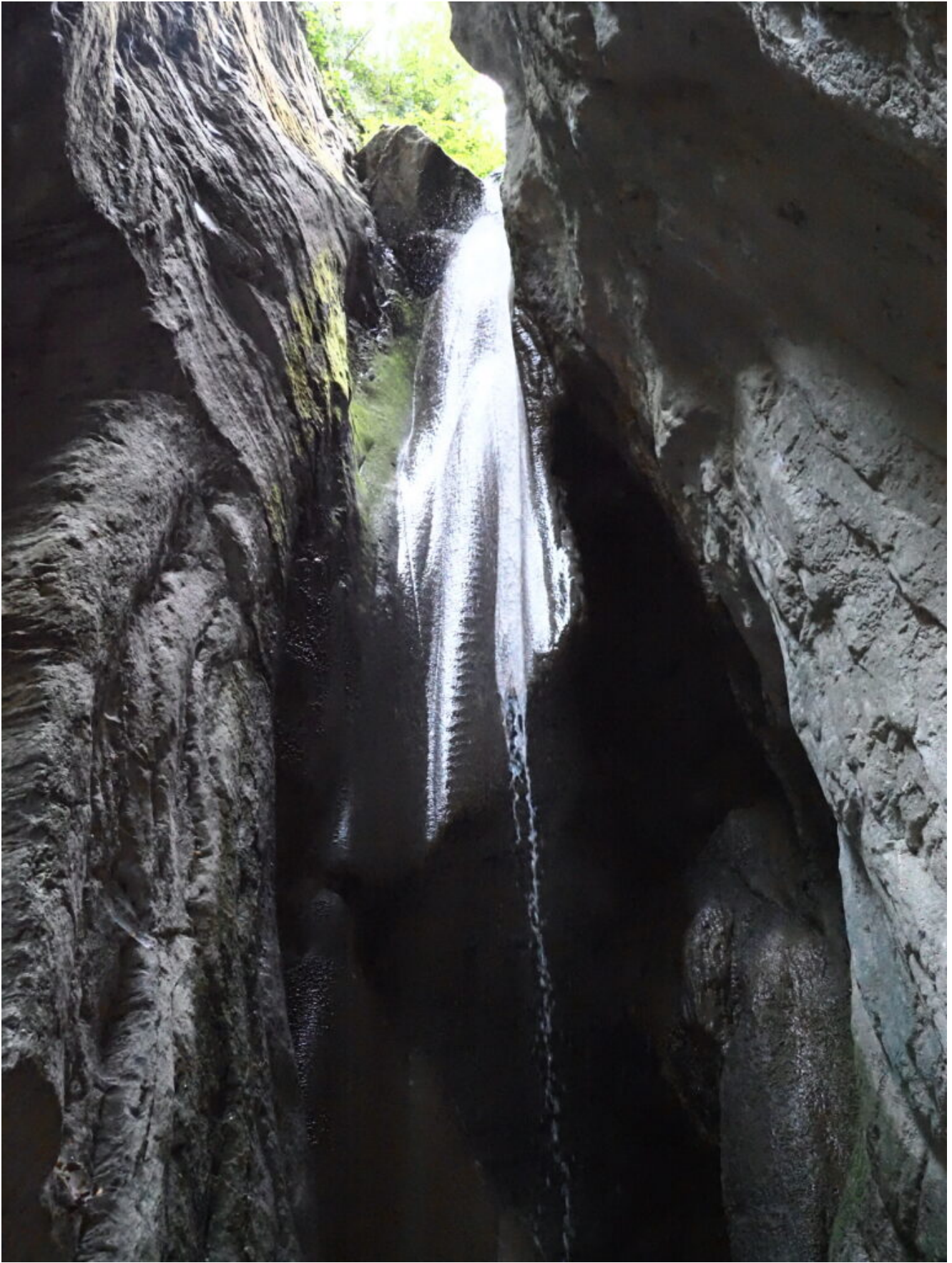


5 – 9 – La cascata de “Lu Cugnuntu”.





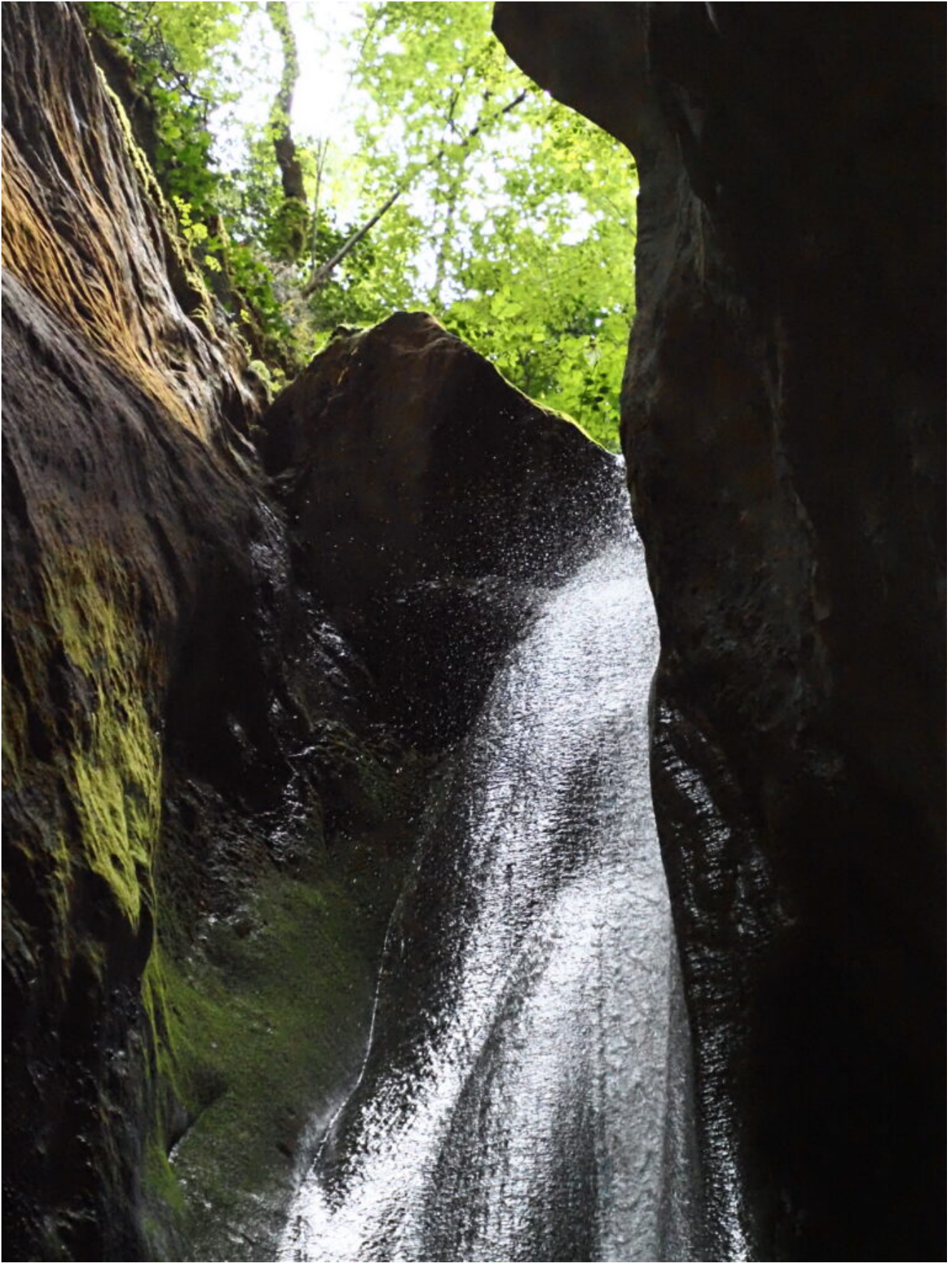
















10- Il laghetto alla base della cascata con l'acqua che esce dalla roccia.





11- Sguardo verso il cielo dall'interno della forra.

LE CINQUE GROTTA DEI BAGNI DI TRIPONZO: Triponzo, una frazione del Comune di Cerreto di Spoleto, sorge su uno sperone di Travertino e nei suoi dintorni si aprono numerose ed interessanti grotte.

Alla base della grande parete rocciosa posta proprio di fronte alle Terme o Bagni di Triponzo si aprono ben 5 interessanti cavità anche se di breve ma difficile accesso a causa della folta vegetazione e del terreno impervio.

ACCESSO: Si continua in auto la S.S. 209 della Valnerina da San Lazzaro in direzione Terni e si raggiungono in auto le Terme di Triponzo, si lascia l'auto nel parcheggio superiore non custodito, dal piazzale parte una traccia di sentiero che attraversa un tratturo e prosegue verso la base della parete rocciosa dove si aprono le cinque grotte.

Non è possibile descrivere dettagliatamente l'accesso alle 5



cavità ma sono tutte vicine e si ritrovano seguendo le tracce GPS in quanto sono inserite nel Catasto delle Grotte della Regione Umbria ([www.catasto.fugs.it](http://www.catasto.fugs.it)).

In zona, ad un chilometro circa prima delle Terme di Triponzo, venendo da Visso, sul versante destro orografico, si aprono anche la Grotta 6 dei Bagni di Triponzo e la Grotta del Grugnale descritte di seguito.

Inoltre nel Catasto è riportata anche la Caverna di Triponzo, indicata sopra alle terme stesse ma, secondo le indicazioni riportate, è stata trovata a seguito degli scavi per una condotta idrica e non presenta accessi esterni.

Inoltre, proprio di fianco alla strada S.S. 209 poco prima del paese di Triponzo è indicata anche la Grotta del km.49, è visitabile con attenzione per la strada stretta ma si presenta come una piccola cavità senza interesse.





12 - 17 - La Grotta n.1 del Bagni di Triponzo.



13









15









17

LA GROTTA N.2 DEI BAGNI DI TRIPONZO





18 – 20 – La Grotta n.2 del Bagni di Triponzo.











21 – 22- Resti di materiali da scavo all'interno della grotta



22

LA GROTTA N.3 DEI BAGNI DI TRIPONZO





23 – 24 – La Grotta n.3 del Bagni di Triponzo.





24

LA GROTTA N.4 DEI BAGNI DI TRIPONZO





25 – 26 – La Grotta n.4 del Bagni di Triponzo.





26

LA GROTTA N.5 DEI BAGNI DI TRIPONZO





27 – 29- La Grotta n.5 del Bagni di Triponzo.











30 – 33- La grotta presenta belle vecchie concrezioni ma ormai senza più stillicidio.





31







33

LA GROTTA N.6 DEI BAGNI DI TRIPONZO E LA GROTTA DEL GRUGNALE:  
In zona, ad un chilometro circa prima delle Terme di Triponzo, venendo da Visso, sul versante destro orografico, si aprono anche la Grotta 6 dei Bagni di Triponzo e la Grotta del Grugnale, a poca distanza fra loro.

ACCESSO: Si continua in auto la S.S. 209 della Valnerina da San Lazzaro in direzione Terni, si supera l'abitato di Casali Belforte e si prosegue per circa 1,5 chilometri fino ad una diretta con una serie di cartelli indicata nella foto n. 34 dove si parcheggia di fianco alla strada, guardando, meglio con un binocolo, in alto sopra strada si osservano delle rocce dove si nota il grande arco dell'ingresso della Grotta del Grugnale (da grugnale: nome comune dell'arbusto Corniolo (*Cornus mas*)), foto n.35.

DESCRIZIONE: Entrando nel bosco attraverso uno spazio tra le reti parasassi si risale faticosamente il ripido bosco in

direzione dell'antro della grotta osservato dalla strada.

Giunti alla base dei torrioni rocciosi è presente una rete di protezione che bisogna risalire con molta attenzione in direzione dell'antro di ingresso della grotta anch'esso parzialmente protetto dalla rete, in circa 15 minuti si raggiunge la grotta.

Per raggiungere la Grotta dei Bagni di Triponzo n.6, anche in questo caso non è possibile descrivere dettagliatamente l'accesso ma si trova a circa 200 metri più a sinistra ed alcune decine di metri più in alto della Grotta del Grugnale seguendo le tracce GPS in quanto entrambe le cavità sono inserite nel Catasto delle Grotte della Regione Umbria ([www.catasto.fugs.it](http://www.catasto.fugs.it)).



34- La diretta della Strada Regionale n.209 della Valnerina dove si parcheggia per raggiungere la Grotta del Grugnale e dei Bagni di Triponzo n.6.





35- L'itinerario per raggiungere la Grotta del Grugnale, che si vede in alto.



36- L'ingresso della Grotta del Grugnale.





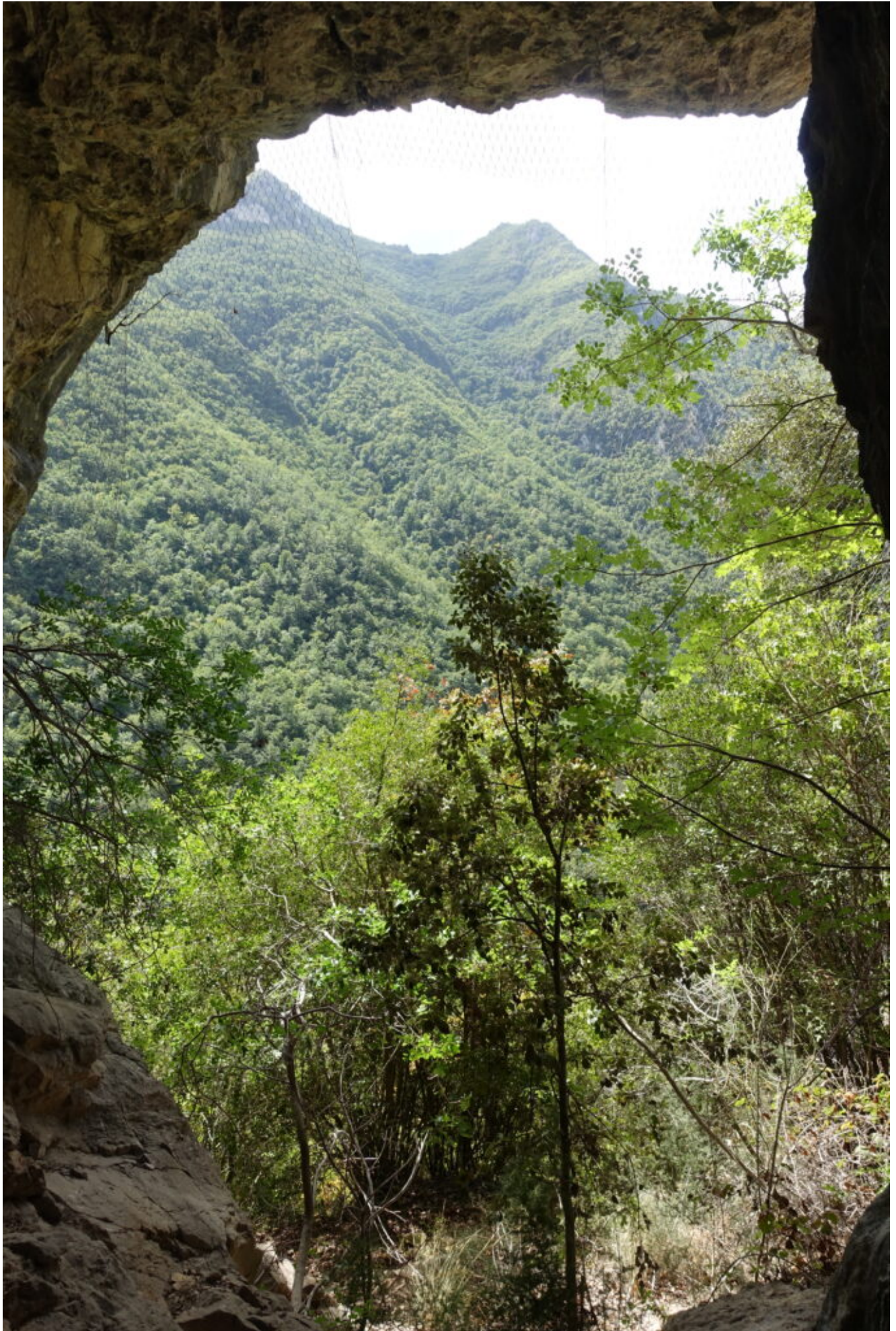


37- La rete metallica che bisogna risalire con l'aiuto delle mani posta sotto l'ingresso della grotta.





38 – 39 – La rete ricopre anche le parti laterali dell'antro della grotta.











40 – 41 – Veduta dall'interno della Grotta del Grugnale.



41



42- La parte terminale della grotta.





43 – 45 – Una bella stalagmite e relativa stalattite a cui mancano pochi centimetri per congiungersi e diventare una colonna.







44



45



46- La stalagmite con i cerchi concentrici di crescita.







47- Il soffitto della grotta è rivestito di grandi ragnatele.



48- Una singolare stalattite.





49- E una colonna.







50- Alghe rosa e verdi colorano le pareti rocciose all'interno della grotta.

LA GROTTA N.6 DEI BAGNI DI TRIPONZO



51 – 52 – L'ingresso della grotta del Bagni di Triponzo n.6.









53 – 54 – La grotta n.6 continua con uno stretto budello.







55- Dopo alcuni metri non si riesce più a proseguire.

LA GROTTA DEL LAGO DI TRIPONZO: La grotta è situata nei pressi dell'abitato di Triponzo.

ACCESSO: Si continua in auto la S.S. 209 della Valnerina dalle Terme per circa 2 chilometri fino al nucleo abitato di Triponzo, poco prima della galleria della strada si sale a destra fino ad un parcheggio all'interno del paese.

Dal parcheggio si prosegue a piedi per il sentiero della Salute, che conduce fino alle Terme o Bagni di Triponzo, situate a circa 2 chilometri prima del paese.

Dopo circa 200 metri si passa sotto a delle alte pareti rocciose e si intercetta un ingresso di una grotta chiusa con cancello, sopra, a circa 8 metri, si apre il secondo ingresso della Grotta del Lago, l'accesso è riservato solo a speleologi.

Nei pressi della grotta sono presenti spettacolari concrezioni



carbonatiche sul substrato roccioso, che si sono formate nell'Olocene. Scavi archeologici nella grotta hanno permesso di rinvenire all'interno dello strato basale due scheletri umani con corredi funerari di età neolitica.



56- L'ingresso della Grotta del Lago.





57- L'ingresso superiore e le concrezioni carbonatiche di colore scuro rispetto alle rocce calcaree superiori.  
GROTTA AL Km 5,3 PER CASCIA: piccola grotticella non riportata nel Catasto delle Grotte della Regione Umbria, trovata per



caso mentre percorrevo d'inverno la strada, si può abbinare alla cascata e alle grotte di Triponzo.

ACCESSO: Si continua in auto la S.S. 209 della Valnerina da Triponzo in direzione Terni , dopo neppure un chilometro si gira a sinistra per Norcia fino a Serravalle. Si gira a destra in direzione Cascia e dopo 5 km si raggiunge l'incrocio per CERASOLA, si prosegue per Cascia, si supera una casa Cantoniera e, dopo una curva si prosegue 100 metri quindi si parcheggia al alto della strada (attenzione). Nel bosco sulla sinistra si apre la grotticella.



58 – 60- La Grotticella del km 5,3 per Cascia





59



60





61 – 62- La grotticella prosegue per diversi metri per diventare poi un budello inaccessibile.







63- Il proseguimento inaccessibile della grotticella.



64- La strada per Cascia vista d'inverno dall'interno della grotticella.