

La Via di ROMA

Citerna, Città di Castello

1

Partenza: Citerna

Arrivo: Città di Castello

Distanza: 18,7 km

Dislivello: + 630 / - 700 m

Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 5 h

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi / in bicicletta

Km

5

Confine di Regione

4

Lasciare strada sterrata girare a sinistra per strada asfaltata

3,9

Girare a destra e attraversare il centro abitato di **Budelicchio**

3,5

Girare a sinistra per strada sterrata e costeggiare il complesso di **San Martino**.

2,5

Girare a destra per strada sterrata.

2

Lasciare strada sterrata e proseguire per strada asfaltata.

0

Partenza da centro **Citerna**.

0,3

Girare a sinistra per strada asfaltata.

0,5

Proseguire a destra.

0,6

Girare a destra e proseguire su strada sterrata.

2

Attraversare la provinciale e prendere la strada sterrata a destra.

5,5

Girare a destra lungo strada asfaltata.

7

Attraversare la provinciale e girare a sinistra.

7,1

Lasciare la provinciale e girare a destra per strada asfaltata.

9,6

Lasciare la strada sterrata girare a sinistra in direzione **Lerchi**.

10

Girare a destra e proseguire per strada sterrata.

14

Girare a sinistra e prendere strada asfaltata.

15

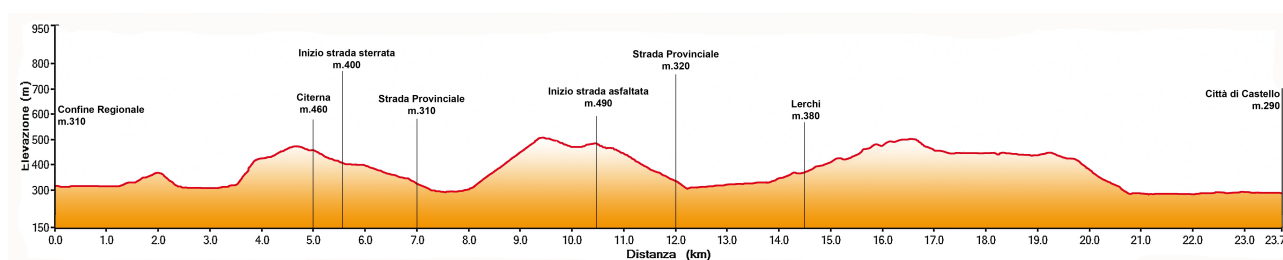
Girare a destra.

16

Girare a destra.

18,7

Arrivo centro abitato **Città di Castello**

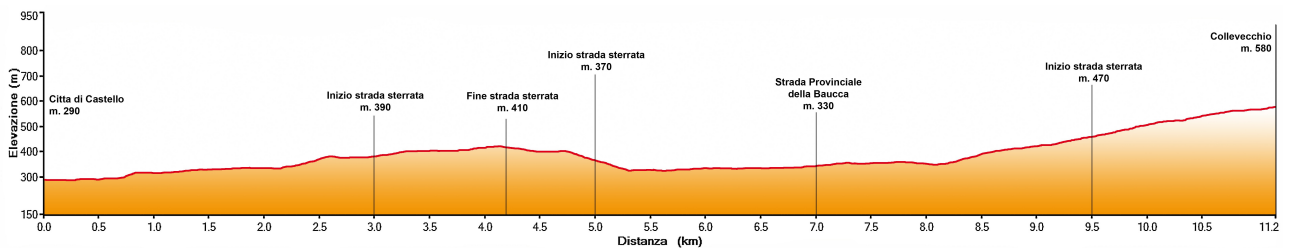


Città di Castello, Collevocchio

2

Partenza: Città di Castello
Arrivo: Collevocchio
Distanza: 11,2 km
Dislivello: +400 / -110 m
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Fondo stradale: asfalto e sterrato
Percorrenza: a piedi / in bicicletta

Km	
0	Partenza da Città di Castello
1	Girare a destra.
2	Al semaforo, proseguire dritti in Via delle Terme , costeggiando il cimitero.
3	Girare a destra e proseguire su strada sterrata.
4,2	Girare a destra lungo strada asfaltata.
5	Girare a destra lungo strada sterrata.
7	Girare a sinistra lungo Strada Provinciale della Baucca .
9,5	Lasciare la provinciale e girare a destra per strada sterrata.
10,5	Lasciare la strada sterrata girare a destra lungo strada asfaltata.
11.2	Arrivo Collevocchio .

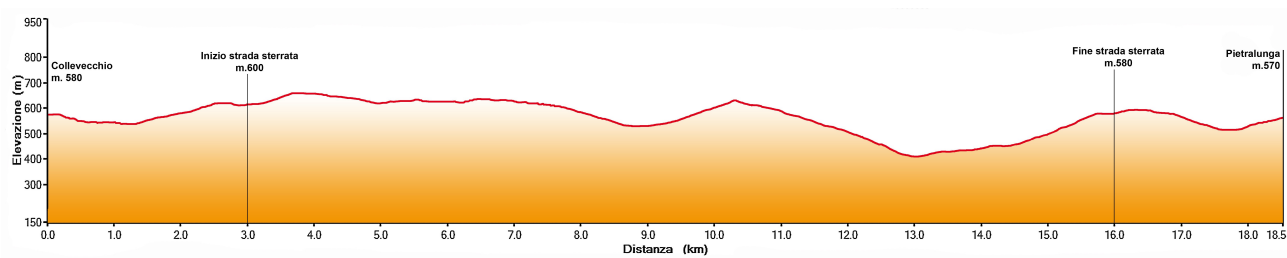


Collevecchio, Pietralunga

3

Partenza: Collevecchio
Arrivo: Pietralunga
Distanza: 18,5 km
Dislivello: +460 / -520 m
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 5 h
Fondo stradale: asfalto e sterrato
Percorrenza: a piedi / in bicicletta

Km	
0	Partenza Collevecchio .
3	Girare a sinistra e proseguire per strada sterrata.
16	Girare a sinistra e prendere strada asfaltata.
18,5	Arrivo centro Pietralunga .



Pietralunga, Gubbio

4

Partenza: Pietralunga

Arrivo: Gubbio

Distanza: 25,8 km

Dislivello: + 370 / - 450 m

Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 6,30 h

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi / in bicicletta

Km

0 Partenza Pietralunga.

0,6 Girare a sinistra.

1 Girare a destra per strada asfaltata.

5 Girare a destra.

9 Girare a destra e costeggiare la chiesa **Madonna di Montecchi**.

12 Girare a sinistra.

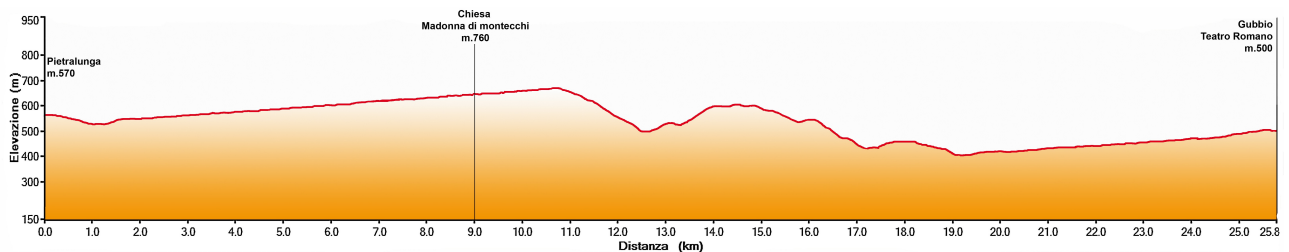
13 Girare a destra in direzione **Monteleto**.

15 Attraversare la provinciale e proseguire dritti.

22 Girare a sinistra per **Via dell'Arboreto**.

24 Attraversare l'incrocio con **Via Leonardo da Vinci** e proseguire dritti per **Via dell'Arboreto**.

25,8 Arrivo al parcheggio del **Teatro Romano**



Gubbio, Biscina

5

Partenza: Gubbio

Arrivo: Biscina

Distanza: 22,8 km

Dislivello: +520 / -500 m

Difficoltà: E

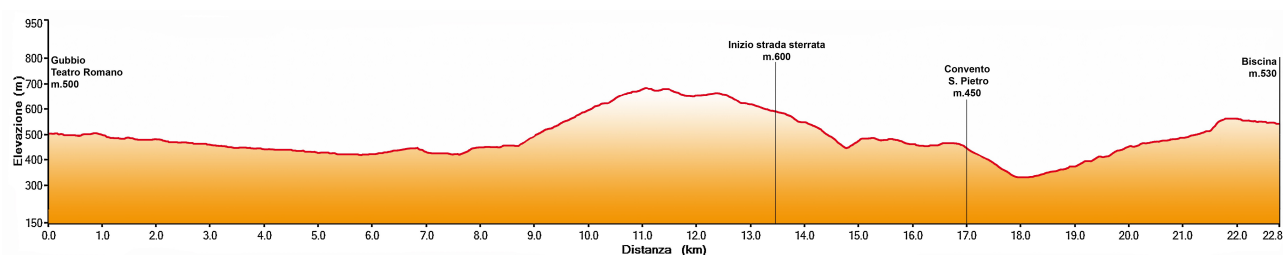
Tempo di percorrenza: 5,30 h

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi / in bicicletta

Km

0	Partenza parcheggio del Teatro Romano , proseguire per Viale del Teatro Romano .
1,5	Girare a destra.
2	Attraversato il parco della piccola chiesa Franciscana , girare a destra lungo la provinciale in direzione Ponte d'Assi .
8	Lasciare la provinciale e girare a sinistra.
12	Girare a sinistra.
13,5	Lasciare strada asfaltata e girare a destra lungo strada sterrata.
17	In prossimità del Convento di S. Pietro , girare a sinistra.
18	Girare a destra
20	Girare a sinistra per strada asfaltata
21,5	Girare a destra per strada sterrata
22,8	Arrivo a Biscina



Biscina, Valfabbrica

6

Partenza: Biscina

Arrivo: Valfabbrica

Distanza: 15,2 km

Dislivello: + 420 / - 360 m

Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 4 h

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi / in bicicletta

Km

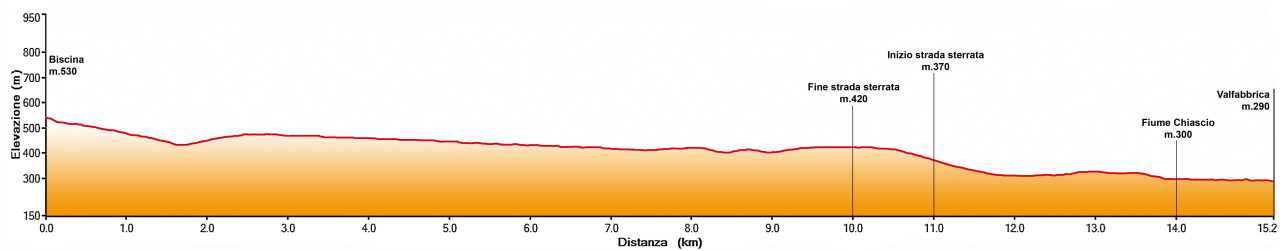
0 Partenza da **Biscina**, proseguire per strada asfaltata che costeggia i ruderi del castello.

10 Lasciare la strada sterrata girare a destra per strada asfaltata.

11 Lasciare strada asfaltata girare a destra per strada sterrata.

14 Girare a sinistra e attraversare il ponte sul fiume **Chiascio**.

15,2 Arrivo centro abitato di **Valfabbrica**.



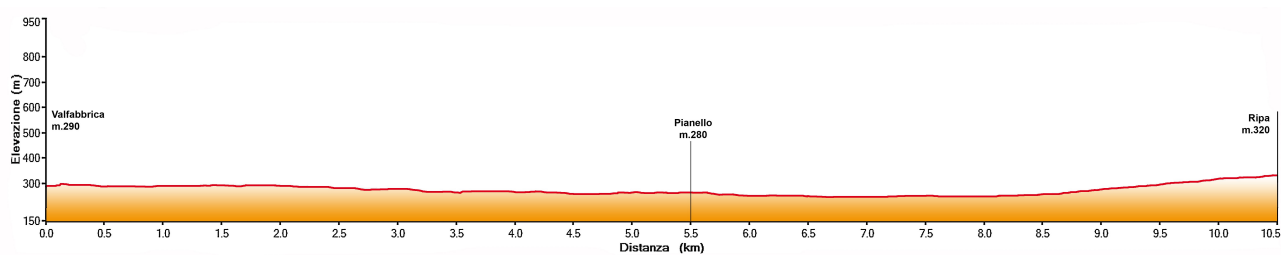
Valfabbrica, Ripa

7

Partenza: Valfabbrica
Arrivo: Ripa
Distanza: 10,5 km
Dislivello: +90 / -50 m
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 2,30 h
Fondo stradale: asfalto
Percorrenza: a piedi / in bicicletta

Km

0	Partenza centro di Valfabbrica .
0.5	Fuori dal centro abitato girare a destra (Strada Fabrianese).
5.5	Attraversa il centro abitato di Pianello .
10,5	Arrivo centro di Ripa .



Ripa, Perugia

8

Partenza: Ripa

Arrivo: Perugia

Distanza: 16,5 km

Dislivello: +320 / -170 m

Difficoltà: T

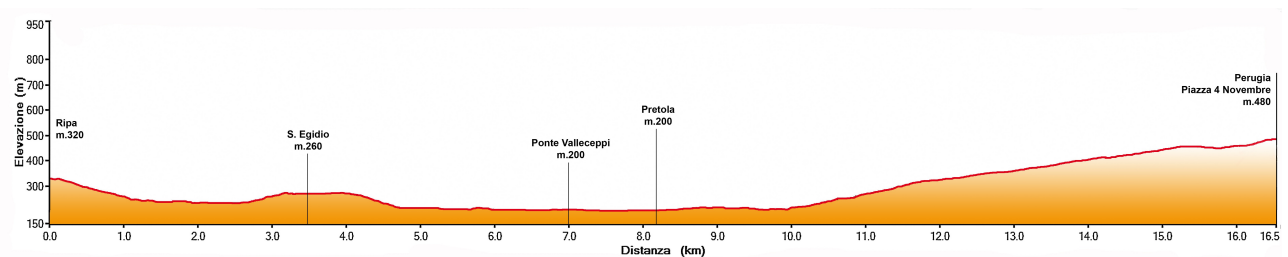
Tempo di percorrenza: 4,20 h

Fondo stradale: asfalto

Percorrenza: a piedi / in bicicletta

Km

0	Partenza centro di Ripa .
1.7	Girare a destra.
2	Girare a sinistra direzione S. Egidio .
3.5	Attraversato il centro abitato di S. Egidio , girare a destra.
7	Attraversare il centro abitato di Ponte Valleceppi , oltrepassato il ponte sul fiume Tevere girare a destra.
8,2	Oltrepassare il centro abitato di Pretola , lasciare Via Tagliamento e proseguire a sinistra per Strada Pretola per Perugia .
9	Girare a destra.
10	Girare a sinistra per Via Eugubina .
11.6	Proseguire per Via M. Alinda Brunamonti Brunacci .
13,5	Girare a destra per Via Pinturicchio .
14,8	Giunti a Piazza Forte da Fortebracci proseguire per Via Cesare Battisti .
16	Prendere il vicolo a sinistra direzione Piazza 4 Novembre .
16.5	Arrivo in Piazza 4 Novembre .



Perugia, Assisi

9

Partenza: Perugia

Arrivo: Assisi

Distanza: Km 27

Dislivello: +350 -355 m

Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: h. 9,0

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi

Km

0

Partenza dalla **Fontana Maggiore**, si percorre **P.zza Danti**, **Via Bontempi**, **Via del Duca**, **Via Carmine**, **Via dell'Asilo**, **Via Enrico Dal Pozzo**

2,5

Girare a destra in **Strada Monteville** seguire la segnaletica

3,5

Girare a destra proseguire in **strada vicinale Michele Arcangelo**

5,0

Girare a sinistra in **Via San Girolamo**, poi **Via Pieve di Campo**

6,0

Si entra nel centro abitato di **Ponte San Giovanni**, proseguire in **Via Pieve di Campo**

6,5

Girare a sinistra in **Via Manzoni** dopo 100 mt ancora a sinistra in **Via Nino Bixio**

7,0

Dopo rotonda diritto in **Via Ponte Vecchio** seguire percorso lungo il **Fiume Tevere**

10,8

Oltrepassare la **SS E45**

11,3

Seguire la **Strada vicinale Ranco** poi la **Strada Sant'Egidio**

12,1

Girare a destra in **Strada Vicinale Palombaio**

13,8

Girare a sinistra in **Via Dell'aeroporto** dopo 100 mt circa a destra in **Via Andrea Costa**

17,3

Girare a destra in **Via Enrico Mattei**

17,8

Arrivati presso il centro abitato di **Bastiola** proseguire dritti

18,6

Girare a destra e oltrepassare con ponte il **Fiume Chiascio**

19,6

Arrivo a **Bastia** in **Piazza Giuseppe Mazzini**

20,6

Proseguire sempre dritti in **Via Roma**, poi in **Via Los Angeles**

22,4

Girare a Sinistra in **Via Patrono D'Italia**

22,6

Arrivo presso la **Piazza della Porziuncola**

24,8

Girare a destra per **Via Beato Padre Ludovico da Casoria**

25,6

Ingresso ad Assisi da **Porta S. Pietro**

26,6

Percorrere: **Piaggia San Pietro**, **Via Fontebella**, **Via E.Brizzi**, **Via Giotto**, **Via Portica**, **P.zza del Comune**, **Corso Mazzini**, **Via Santa Chiara**, **Via Sermei**, **Via Dono Doni**, **Piazza San Ruffino**.

27

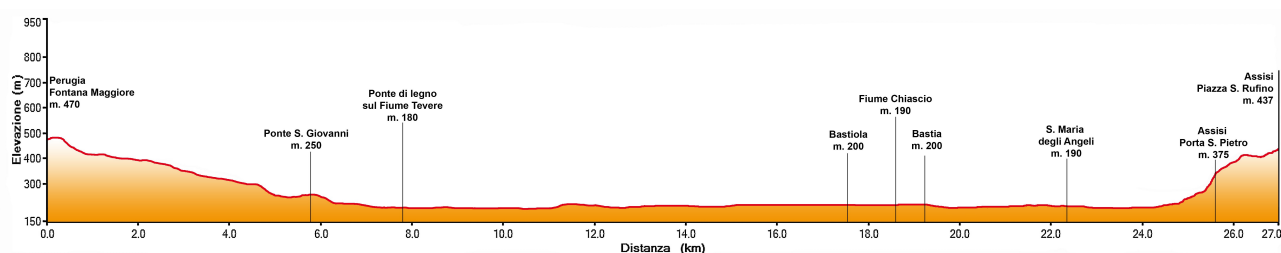
Arrivo presso **P.zza San Rufino**

0

Partenza dall'Aeroporto Sant'Egidio

1,5

*Percorrere **Via dell'Aeroporto**, girare a sinistra in **Via Andrea Costa** e proseguire poi come sopra descritto*



Assisi, Foligno

1
0

Partenza: Assisi

Arrivo: Foligno

Distanza: Km 21,8

Dislivello: + 690 / - 885 m

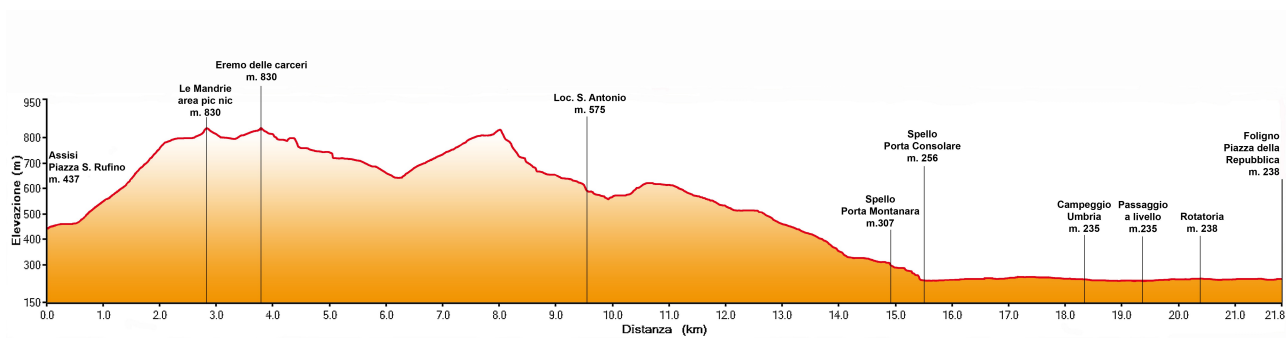
Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: h. 8

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi

Km	
0	Partenza Piazzale chiesa S.Rufino direzione Piazza Matteotti, Porta Perlici proseguire in località La Rocchiciola
2,9	Località Le Mandrie (<i>area picnic</i>)
3,8	Si giunge all' Eremo delle Carceri
6	Lasciare il sentiero sterrato girare a sinistra per strada asfaltata fino al successivo tornante, prendere strada sterrata
9,7	Giunti in località S. Antonio proseguire lungo il sentiero che attraversa gli ulivi
14,5	Giunti alla fonte proseguire dritti in direzione Spello Centro
14,7	Ingresso nella Porta Montanara , proseguire in Via Giulia, Via Garibaldi, Via Cavour, Via Consolare
15,4	Da Porta Consolare si prosegue in direzione Via Roma , oltrepassare Porta Urbica e girare a sinistra in Via Paolina Schicchi Fagotti , dopo parcheggio (all'interno dell'area del parcheggio si possono visitare mosaici di epoca Romana)
16,4	Girare a destra in Via Giacomo Brodolini , proseguire dritto dopo incrocio Con Via Prato (chiesa)
17,4	Proseguire dritto per Via Spineto
18,4	Si lascia alla sinistra il dismesso Campeggio Umbria proseguire dritto
19,4	Oltrepassare il passaggio a livello in direzione Foligno
20,4	Dopo rotonda proseguire dritti direzione centro storico di Foligno
21,8	Arrivo in Piazza della Repubblica



Foligno, Trevi

1
1

Partenza: Foligno

Arrivo: Trevi

Distanza: 12,4 Km

Dislivello: +260 / -90 m

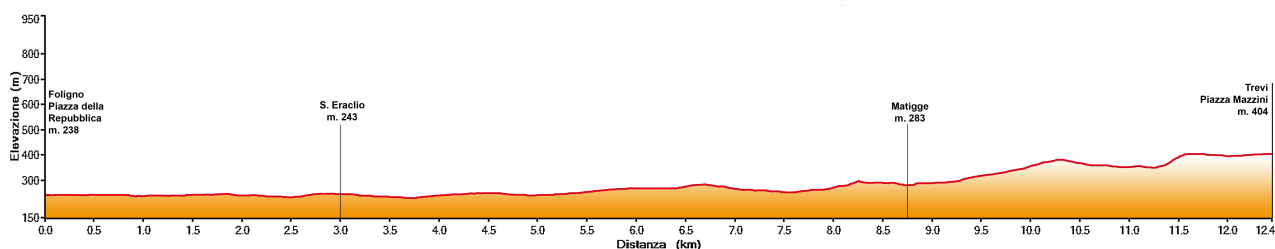
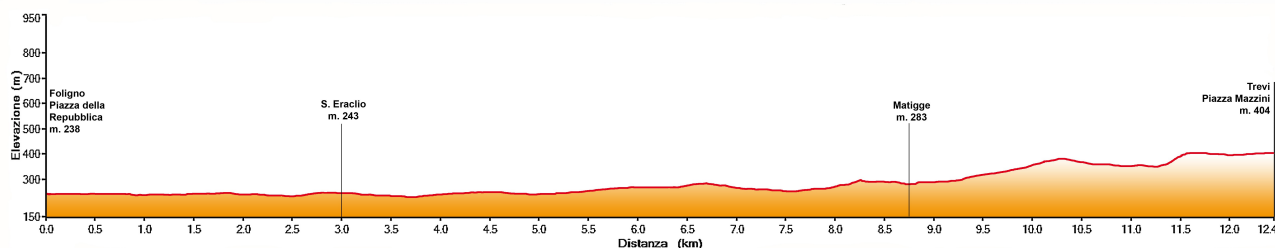
Difficoltà: T

Tempo di percorrenza: 3,30 h.

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi / bicicletta

Km	
0	Partenza Piazza della Repubblica in direzione Corso Cavour
1	Porta Romana proseguire dritti in direzione S. Eraclio
1,8	Alla rotonda proseguire dritto
2,5	Girare a sinistra
2,8	Girare a destra e oltrepassare il centro storico di S. Eraclio (<i>consigliato approvvigionamento idrico</i>) oltrepassare l'arco del Castello e girare a sinistra
4	Oltrepassato il sottopasso girare a destra Via Londra
4,3	All'incrocio prendere la strada sterrata a sinistra
4,8	All'incrocio girare a sinistra
5,6	All'incrocio girare a destra
6,2	All'incrocio girare a sinistra
8	In prossimità di un tornante, proseguire a sinistra per strada asfaltata in direzione Matigge
8,8	Oltrepassare l'abitato di Matigge
9,3	Proseguire in direzione Santa Maria in Valle
10	Costeggiare il Cimitero dopo la Chiesa girare sinistra per strada sterrata
11,5	Girare a destra per strada asfaltata direzione Trevi
12	Proseguire per strada panoramica
12,4	Arrivo a Trevi in Piazza Mazzini



Trevi, Poreta

1
2

Partenza: Trevi

Arrivo: Poreta

Distanza: 12,4 Km

Dislivello: +430 / -470 m

Difficoltà: E

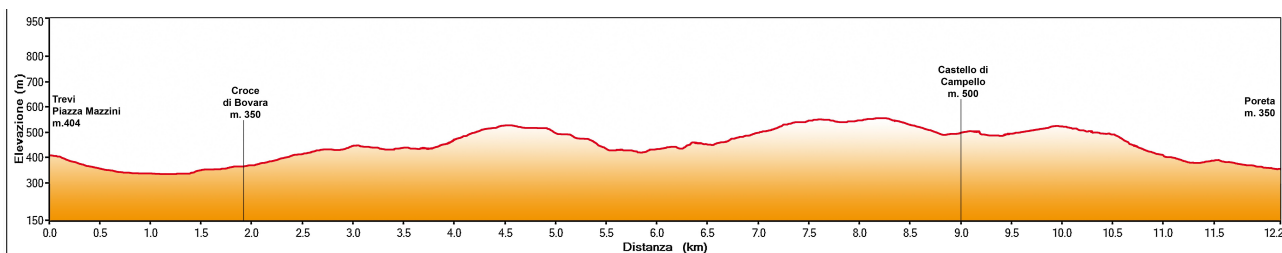
Tempo di percorrenza: 3,30 h.

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi

Km

0	Partenza piazza Mazzini di Trevi direzione Via Augusto Ciuffinelli verso il Monastero Madonna delle Lacrime
0,4	Lasciare la strada asfaltata e prendere il sentiero sterrato che costeggia il Monastero
1,5	All'incrocio con la strada asfaltata, girare a destra in direzione Croce di Bovara
2	Giunti in località Croce di Bovara , lasciare la strada principale e girare a sinistra in direzione Alvanischio
2,6	Oltrepassare l'abitato di Alvanischio , fino alla fine della strada asfaltata e proseguire per il sentiero sterrato.
3,3	Oltrepassare il fontanile (<i>acqua potabile</i>) in località I Camponi e proseguire a sinistra per strada asfaltata
3,6	Lasciare la strada asfaltata girare a sinistra per strada sterrata attraversando l'abitato in località I Falcioni
3,7	Girare a sinistra e proseguire su strada asfaltata
4,8	Lasciare la strada asfaltata girare a destra per prendere sentiero sterrato
7	Giunti all'ingresso del Monastero girare a destra per sentiero sterrato che costeggia il muro del Monastero
9	Lasciare il sentiero sterrato girare a destra per strada asfaltata in direzione del Castello di Campello
9,7	All'incrocio girare a destra in direzione Lenano (<i>approvvigionamento idrico</i>)
10,8	Lasciare strada asfaltata girare a destra per sentiero sterrato attraverso alberi di ulivo
11,6	Lasciare sentiero sterrato girare a sinistra lungo strada asfaltata
11,8	Girare a destra direzione Poreta
12,4	Arrivo a Poreta



Poreta, Spoleto

1
3

Partenza: Poreta

Arrivo: Spoleto

Distanza: 15,9 Km

Dislivello: +520 / -500 m

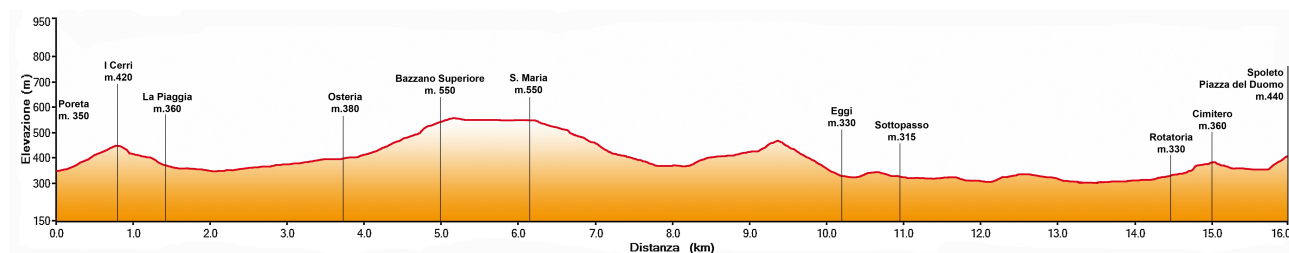
Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 5,30 h.

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi

Km	
0	Partenza da Poreta in direzione Castello di Poreta
1	Al castello costeggiare le mura per il sentiero sterrato a destra
1,3	Arrivo località La Piaggia , oltrepassare il centro abitato
1,5	Alla fine del centro abitato, in prossimità di un agriturismo , lasciare la strada asfaltata e prendere il sentiero sterrato
3,8	All'incrocio con strada asfaltata in località Osteria proseguire dritti
5	All'incrocio con la strada asfaltata, girare a destra in direzione Bazzano Superiore
6	In località Santa Maria , attraversare il borgo costeggiando le mura lungo il belvedere
6,2	Giunti in prossimità di un lavatoio, prendere il sentiero sterrato a sinistra
6,8	Girare a destra e proseguire su strada asfaltata attraversando il centro abitato di Bazzano Inferiore
7,5	Girare a sinistra
7,9	Lasciare la strada asfaltata e proseguire a sinistra per il sentiero sterrato che attraversa il bosco
8,8	Alla fine del bosco girare a sinistra e percorrere il sentiero in mezzo agli ulivi
10,3	Arrivo in Piazza di Eggi proseguire in direzione Spoleto
10,5	Girare a destra e proseguire lungo la strada asfaltata
10,6	Alla chiesa di Madonna delle Grazie prendere la strada asfaltata che costeggia la chiesa
10,8	Oltrepassato il sottopasso proseguire a sinistra
13,1	All'incrocio girare a sinistra
13,8	Alla rotonda girare a sinistra e passare sotto il cavalcavia e girare a destra direzione cimitero di Spoleto
14,5	Al cimitero girare a destra
15,0	Girare a sinistra proseguire in direzione Spoleto alto
15,9	Arrivo Piazza del Duomo



Spoletto, Ceselli

1
4

Partenza: Spoleto

Arrivo: Ceselli

Distanza: 15,8 Km

Dislivello: +490 / -680 m

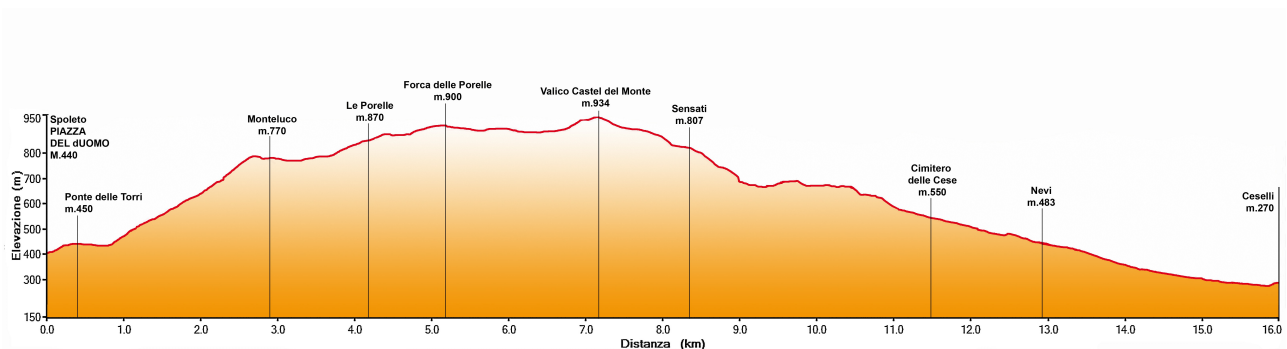
Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 7,30 h.

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi

Km	
0	Partenza piazza del Duomo direzione ponte delle Torri
0,3	Girare a destra e attraversare il Ponte delle Torri
0,4	Alla fine del ponte girare a sinistra e proseguire lungo il sentiero
2,8	Arrivo piazzale di Montelucco , prendere la strada asfaltata in direzione Casa Camesina
4,0	Attraversare una strada sterrata e raggiungere il centro abitato di Le Porelle
4,5	Attraversato il paese di Le Porelle seguire il sentiero fino a Forca delle Porelle
4,8	Attraversare la strada asfaltata e proseguire il sentiero direzione Sensati
7,8	Dal paesino di Sensati proseguire il sentiero fino a raggiungere il cimitero di Le Cese
11,3	Finito il sentiero girare a sinistra lungo la strada sterrata con indicazione Ceselli
12,8	Si giunge nel paese di Nevi dove alla destra si trova una fonte
15,8	Arrivo a Ceselli



Ceselli, Arrone

1
5

Partenza: Ceselli

Arrivo: Arrone

Distanza: 14 Km

Dislivello: +130 / -180 m

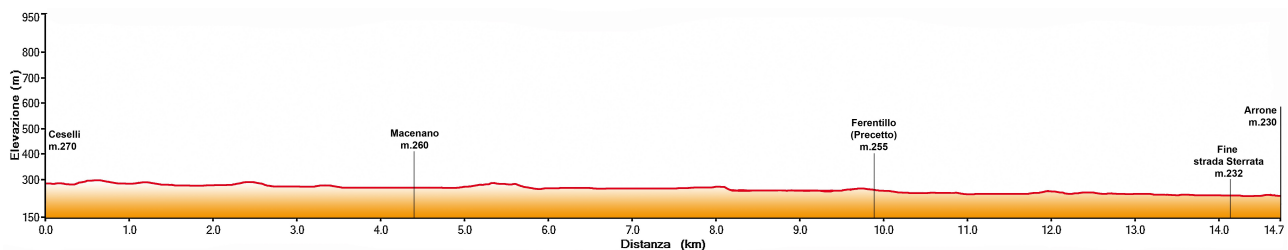
Difficoltà: T

Tempo di percorrenza: 5,15 h.

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi / bicicletta

Km	
0	Partenza da Ceselli , attraversare la strada SS Val Nerina e il Fiume Nera , proseguire a destra
0,5	Lasciare la strada asfaltata e prendere il sentiero sterrato a destra
4,5	Alla fine del sentiero sterrato girare a destra e prendere la strada sterrata in direzione di Macenano
4,7	All'incrocio girare a sinistra
4,8	Girare a destra lasciando la strada asfaltata e prendere il sentiero sterrato in direzione di Umbriano
5	Prendere il sentiero sterrato a destra che costeggia il Fiume Nera
9	Alla fine del sentiero sterrato girare a sinistra e prendere la strada asfaltata fino alla piazza di Ferentillo (Precetto) , attraversare la strada proseguire sul ponte, al lavatoio girare a destra
13,6	All'incrocio girare a sinistra per strada principale fino al campo sportivo
14,0	Arrivo ad Arrone



Arrone, Piediluco

1
6

Partenza: Arrone

Arrivo: Piediluco

Distanza: 13 Km

Dislivello: +180 / -20 m

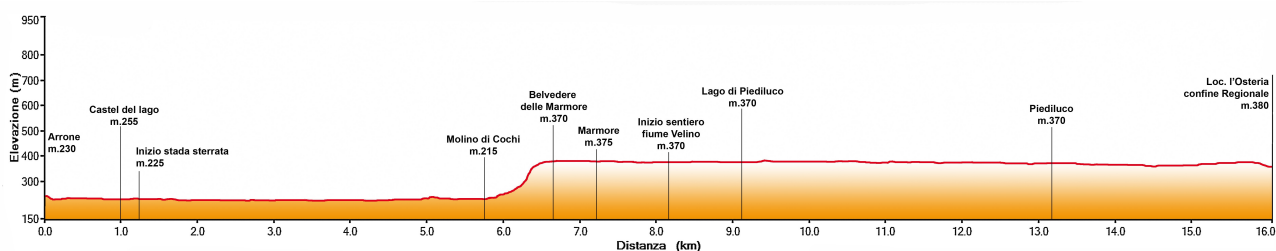
Difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 6 h.

Fondo stradale: asfalto e sterrato

Percorrenza: a piedi

Km	
0	Partenza dal campo sportivo, salire le scale che portano al paese, alla fine prendere il sentiero sotto le mura
0,2	All'incrocio girare a destra sotto il ponte, oltrepassato girare a destra e prendere il sentiero sterrato che costeggia la provinciale
0,3	Girare a sinistra e prendere il sentiero sterrato in direzione Castel di Lago
1	Alla fine dello sterrato girare a destra e seguire la strada asfaltata sotto le mura di Castel di lago
1,2	Lasciare la strada asfaltata girare a sinistra e prendere il sentiero sterrato lungo il Fiume Nera
2,8	All'incrocio con la strada asfaltata girare a sinistra e proseguire dritti
3,8	All'incrocio girare a destra
5,5	Lasciare la strada asfaltata e proseguire a sinistra sul sentiero (Molino di Cocchi) fino al belvedere di Marmore
7	Arrivo a Marmore , oltrepassare il parcheggio belvedere superiore
7,5	All'incrocio con la SP Ternana girare a sinistra in direzione Lago di Piediluco
8	Girare a destra e costeggiare il campo sportivo per poi prendere il sentiero lungo il fiume Velino
9	Giunti alla sbarra posta all'incrocio con la SP Ternana girare a destra e prendere il sentiero che costeggia il lago e riporta alla SP Ternana
11,5	All'incrocio con l'ingresso di Piediluco girare a destra e proseguire per il centro abitato
13	Arrivo centro abitato di Piediluco .
15,8	<i>Il percorso prosegue per altri 2,8 km fino al confine regionale</i>



Valfabbrica, Assisi

variante

Partenza: Valfabbrica
Arrivo: Assisi
Distanza: 14 km
Dislivello:
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 4 h
Fondo stradale: Asfalto e sterrato
Percorrenza: a piedi

Km	
0	Partenza Valfabbrica , seguire strada asfaltata Cocabolo Pioppo
1.3	Lasciare strada asfaltata girare a destra per strada sterrata
3	Lasciare strada sterrata girare a destra per strada asfaltata
4	Lasciare strada asfalta girare a sinistra per strada sterrata
5.5	Girare a sinistra per strada asfaltata
10	Girare a sinistra
11	Girare a destra
14	Arrivo Piazza Superiore San Francesco Assisi .

ASSISI - PIEDILUCO

Assisi - Foligno	22,204	10
Foligno - Trevi	13,059	11
Trevi - Poreta	11,578	12
Poreta - Spoleto	15,529	13
Spoleto - Ceselli	15,381	14
Ceselli - Arrone	14,946	15
Arrone - Piediluco	12,911	16
Piediluco - confine Lazio	3,175	

Km 108,78

Lunghezza totale (piana) km 281,41

Valfabbrica - Assisi	13,632
----------------------	--------