

SENTIERO EUROPEO E1

INFORMAZIONI E CONSIGLI UTILI	1ª TAPPA	2ª TAPPA	3ª TAPPA	4ª TAPPA	5ª TAPPA
6ª TAPPA	7ª TAPPA	8ª TAPPA	9ª TAPPA	10ª TAPPA	11ª TAPPA

Informazioni e consigli utili

Il percorso è tutto segnato e tabellato con targhe di colore rosso-bianco-rosso, indicanti il Sentiero E1 e con richiami a vernice degli stessi colori su piante, rocce, ecc. Talvolta però, per modifiche strutturali del territorio, in alcuni tratti i segni possono essere poco evidenti, pertanto è bene munirsi, oltre che della guida, anche della carta relativa (Carta turistica KOMPASS n° 675).

Il tracciato scelto segue, per diversi motivi, un andamento di media collina: è accessibile a tutti nelle diverse fasce di età nel senso che non occorrono particolari doti atletiche; è percorribile in molti tratti a cavallo e in mountain bike, e in alcuni, nel periodo invernale, con sci da fondo; per i più «arditi», c'è la possibilità di praticare alpinismo, speleologia, deltaplanismo, parapendio; permette la riscoperta di una viabilità minore, così importante per la conoscenza di antiche testimonianze storico-artistiche e per una valorizzazione del patrimonio naturalistico e paesaggistico, così diverso nell'alternanza delle stagioni; consente un facile accesso alle singole tappe, sia con mezzi propri che con mezzi pubblici. Il tracciato è stato progettato in modo tale che le tappe coincidano con località ove è possibile trovare alloggio e ristoro. Non occorre un particolare equipaggiamento e vestiario: è consigliato l'uso di scarpe alte con suola antisdrucchiolo. Per l'acqua non esistono difficoltà di rifornimento per la presenza di numerosi fontanili su tutto il percorso. L'Ente Regione, per il rispetto della natura, disciplina la raccolta dei prodotti del bosco e stabilisce le specie floristiche e faunistiche protette del territorio umbro, così come regola la salvaguardia dei beni ambientali. Ciò comporta da parte degli escursionisti un atteggiamento di fattiva collaborazione.

1ª Tappa: Bocca Trabaria (1.049 m) - Bocca Serriola (730 m)

Possibilità di accesso: Bocca Trabaria (Città di Castello)

mezzi propri per la S.S. 73 Bis San Giustino - Fano.

Sviluppo: Bocca Trabaria (1049 mt)- Coste di Monte S. Antonio (1.111 m) - Bocca dei Coppi (898 m) - Bocca Serriola (730 mt).

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 6, ritorno ore 6,30

lunghezza tappa: 17 Km

quota massima: Coste di Monte S. Antonio (1.111 m)

quota minima: Bocca Serriola (730 m)

Percorso: valutazione: facile (solo in caso di pioggia -a causa del terreno argilloso- la percorrenza diventa più difficoltosa); l'itinerario é percorribile anche a cavallo o bike.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: bar, albergo-ristorante, tel. 075/8582107; fine tappa: bar-alimentari, tel. 075/8554401; Rifugio La Ginestra, tel. 0722/99168; approvvigionamenti di acqua: inesistenti lungo il percorso.

Descrizione:

al tratto umbro del Sentiero E1, si accede salendo una fila di scale a sinistra dell'albergo posto proprio sul passo di Bocca Trabaria, fino a raggiungere una faggeta, dopo aver superato una recinzione di filo spinato. Si segue la recinzione per circa 100 m, quindi si scende attraverso un prato fino a giungere in un bosco che si costeggia per oltre 200 m. Si entra nella faggeta seguendo dapprima un sentiero, poi una mulattiera che porta, dopo vari saliscendi, ad un cancello da oltrepassare. La mulattiera si trasforma in sentiero che, attraverso una folta vegetazione e vari fossi anche con acqua, arriva ad una estensione di felci. Si prende la carrareccia sulla destra, che poco dopo scende fin ad incrociare la carreggiabile proveniente da Bocca Trabaria. Si prende a sinistra, dove all'E1 si sovrappone lo 00 del CAI fino alla strada bianca che porta a Parnacciano. A questo punto l'E1 prosegue a sinistra sulla strada. Dopo 200 m si prosegue sulla destra seguendo una mulattiera a mezza costa fino ad incrociare di nuovo la strada bianca proveniente da Parnacciano; si gira prima a sinistra per salire fino ad un bivio, poi a destra. Successivamente si abbandona la strada per imboccare dopo un lungo tratto, una mulattiera sulla sinistra che conduce a Bocca Serriola.

2ª Tappa: Bocca Serriola (730 m) - Acquapartita (878 m)

Possibilità di accesso: Bocca Serriola (Città di Castello)

mezzi propri: S.S. 257 Città di Castello-S.S. 3 Flaminia Cagli.

mezzi pubblici: servizio bus tutti i giorni, escluso la domenica, da Pesaro, Fano, Acqualagna, Città di Castello (Ag. Bucci - Pesaro).

Sviluppo: Bocca Serriola, 730 m - Gragnano, 691 - Madonna dei 5 faggi, 760 m - S. Antonio, 779 m - M. Castellaccio, 867 m - Acquapartita, 868 m.

Note tecniche: tempo di percorrenza: andata ore 4, ritorno ore 4

lunghezza tappa: 16 Km

quota massima: Acquapartita (878 m)

quota minima: Gragnano (691 m)

Percorso:

valutazione: facile (solo in caso di pioggia -a causa del terreno argilloso- la percorrenza diventa più difficoltosa); l'itinerario é percorribile anche a cavallo o bike.

Note caratteristiche: Oratorio nei pressi di Casa Prati; selciato di antica viabilità romana; resti della vecchia osteria delle Rote.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: bar-alimentari, tel. 075/8554401; Rifugio La Ginestra, tel. 0722/ 99168;
fine tappa: Ristorante da Ginotto (Tel. 0722/90216); alimentari, bar, camping, albergo;

Approvvigionamenti di acqua: loc. La Croce, loc. Gragnano.

Descrizione:

al bar di Bocca Serriola, si prende S.S. a sinistra per 100 m, dopo di che si imbecca sulla destra una strada bianca che va in direzione di M. Maggiore. Si continua per 1200 m, sempre dritti, evitando il bivio a sinistra par Vignolle. Si segue sempre la strada principale senza tener conto dell'ulteriore bivio a destra che porta a Croce; più avanti, dopo circa 100 m ad un altro bivio, prendere a sinistra. Dopo 300 m si scende leggermente e, al successivo bivio si prende di nuovo a sinistra. Si oltrepassa l'oratorio di Casa Prati proseguendo per Gragnano; al bivio continuare sulla destra e andare dritti verso la carrareccia che prima forma un'ampia curva a sinistra poi volta a destra. Il fondo di consistenza argilloso-arenaria, si snoda, a saliscendi, per un lungo tratto, in una macchia di cerri, ginepri e ginestre. Più avanti ad Osteria delle Rote, si accede prima a destra, e ad un ulteriore bivio, a sinistra. Dopo un centinaio di metri si incontra ancora un bivio; qui occorre girare a gomito a sinistra verso Madonna dei 5 Faggi. Si segue sempre la strada principale che raggiunge, tra curve e salite, una maestà posta ad un bivio (S. Antonio). Si prende a destra e, dopo un tratto di saliscendi e di curve, ad un incrocio di più carrarecce, quella in alto in salita sulla destra. Dopo essere saliti a 750 mt, ad un bivio con un mulattiera a destra, si continua sulla carrareccia a sinistra verso una costruzione bianca e continuare per circa 500 mt sulla strada bianca che scende fino ad oltrepassare uno sbarramento con catena. si prosegue dritti, si attraversa la strada asfaltata, si prende la strada bianca in salita, e, dopo aver attraversato uno sbarramento, si arriva ad una mulattiera che si trova sulla destra e che si inoltra in un fitto bosco. Si prosegue in cresta; poi si scende prendendo a destra un sentiero che si inoltra in una macchia di cerri fino ad incontrare di nuovo una mulattiera che si prende sulla destra, e che attraversa una pineta. Successivamente si scende fino a raggiungere la strada bianca per Acquapartita. Si segue sulla sinistra e dopo circa 1.200 mt, in una curva leggermente in salita, si prende una mulattiera che sale verso una casa (Cacciabocca) e si immette sulla sovrastante strada asfaltata. Si prende a destra e dopo 400 mt si raggiunge Acquapartita.

3ª Tappa:Acquapartita (878 mt) - Tranquillo (430 mt)

Possibilità di accesso: Acquapartita (Cagli):

mezzi propri: dalla S.S. 257, deviazione per Serravalle di Carda-Acquapartita (Cagli).

Sviluppo: Acquapartita, 868 mt - Serra dei Castagni, 915 mt - Campocolice, 576 mt - Casa Buttafuoco, 657 mt - Pian della Serra, 1020 mt - Poggio Le Pacchette, 874 mt - Casa Madonna, 546 mt - Tranquillo, 430 mt

Note tecniche: tempo di percorrenza: andata ore 8, ritorno ore 9
lunghezza tappa: 21 Km
quota massima: Pian della Serra (1020 mt)
quota minima: Tranquillo (430 mt)

Valutazione percorso: mediamente difficoltoso.

Note caratteristiche: a serra dei Castagni, pineta con presenza di cinghiali e piscine di fango degli stessi; panorama sul massiccio del Catria-Nerone; testimonianza di vecchie carbonaie (Serra dei Caimarchi); presenza di imponenti felci dopo Montozzo.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: Ristorante da Ginotto alimentari, bar, camping, albergo -Tel. 0722/90216-; casa-albergo La Serra, -tel. 0722-90100-(prezzi convenzionati per escursionisti); fine tappa: alimentari, bar, albergo, ristorante S. Bartolomeo -tel. 075-9257025-, 1 km in direzione Gubbio (prezzi convenzionati per escursionisti)

Approvvigionamenti di acqua: Campocolice, Pian della Serra (vicinanze), Caselle.

Prodotti tipici locali: funghi e tartufi bianchi

Descrizione:

Prendere la carreggiabile che si inoltra nella pineta della Serra dei Castagni e percorrerla tutta. Sulla sinistra svettano i monti Catria e Nerone. Si prosegue poi su un tratturo attraverso una folta vegetazione di felci e pini (Serra dei Caimarchi), che scende fino ad incontrare una mulattiera. Si prende sulla destra e si continua a scendere verso NO, incontrando numerose siepi di prugnoli. Attraversando un filo spinato, si raggiunge un prato da dove si imbecca una mulattiera che porta a Casa Caimarchi; si scende a Campocolice dove si prende la strada asfaltata che dopo 1200 mt incrocia la SP 201 proveniente da Cagli. Si prende a sinistra e dopo 800 mt si incontra una strada bianca che conduce a Gubbio. All'altezza dell'incrocio per Frazione Morena, si tiene la sinistra in salita. Dopo circa 2 km si abbandona la strada bianca e seguendo i pali dell'ENEL si raggiunge Casa Buttafuoco. Qui si imbecca una mulattiera fino ad un cancello, oltrepassato il quale si segue un sentiero che sale, dopo aver attraversato un bosco di faggi a M. Caibaldini. Si attraversano dei prati fino ad uno stazzo in località il Barco dove una strada permette di raggiungere, in caso di necessità l'abitato di Col del Lupo. Si sale poi alla sommità del Pian della Serra (Croce in Ferro). Seguendo le creste si giunge ad una sorgente, quindi il percorso si inoltra in una folta vegetazione di faggi e felci; si oltrepassano M. Perane, Montozzo (Casa Metotella) e Poggio le Pacchette. Si prende sulla destra una mulattiera che va verso Casa Caimatiacci, si gira a sinistra su un tratturo in discesa fino ad incontrare un'altra mulattiera scoscesa che entra in un fosso; poco dopo si raggiungono le Casacce. Si costeggia per 100 mt una recinzione metallica sulla sinistra, quindi si attraversa un campo per raggiungere e oltrepassare un rudere. Si attraversa un prato antistante fino ad incontrare una mulattiera che scende sulla destra

e porta a Casa Caselle. Qui si prende sulla sinistra una strada bianca in salita per Casa Piccioni e si prosegue verso Casa Madonna. Da qui è possibile, tagliando per prati, scendere all'Albergo San Bartolomeo. Il tracciato segue una mulattiera che scende alla SS. 452 della Contessa; si gira a destra per 100 mt e successivamente a sinistra fino alla località Tranquillo.

4ª Tappa: Tranquillo (430 mt) - Scheggia (580 mt)

Possibilità di accesso: Tranquillo (Gubbio):

mezzi propri: SS. 452 Gubbio-SS. 3 Flaminia-Cantiano.

mezzi pubblici: servizio bus A.S.P. Gubbio-Cantiano (due corse giornaliere).

Sviluppo: Tranquillo, 430 mt-Casa Paravento, 490 mt-, 937 mt - Casa S. Secondo, 749 mt - S. Angelo, 635 mt - Scheggia, 580 mt.

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 3, ritorno ore 3

lunghezza tappa: 9 Km

quota massima: Coste di M. Picognola (937 mt)

quota minima: Tranquillo (430 mt)

Percorso:

valutazione: facile;

modi di percorribilità e di praticabilità: cavallo e bike.

Note caratteristiche: si attraversa la riserva faunistica di M. Picognola con presenza di daini, pernici e starni; a M. Calvario (Scheggia), sagra del prosciutto nel mese di agosto.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa, alimentari, bar, albergo, ristorante S. Bartolomeo -tel. 075-9257025-, 1 km in direzione Gubbio (prezzi convenzionati per escursionisti); fine tappa: ristorante, bar, stazione di servizio, albergo-pensione "La Pineta", tel. 075-9259142.

Approvvigionamenti di acqua: Casa Canaleccia.

Prodotti tipici locali: funghi, formaggio pecorino e prosciutto.

Descrizione:

Imboccare la mulattiera che, sulla SS 452 della Contessa, al bivio per Tranquillo, si trova davanti alla palazzina bianca con num. civico 56/58. Dopo essere saliti a Casa Paravento si segue la mulattiera che nel periodo estivo si ricopre di rovi; dopo vari tornanti si giunge ad un prativo con alberi da frutta. Nel periodo estivo, a causa delle erbe alte, il percorso è poco evidente, seguire pertanto la segnaletica posta sulle

piante. Si arriva, dopo 200 mt in salita, in prossimità di un bosco sulla destra del quale parte il sentiero, che attraverso una fitta vegetazione, porta fino ad una recinzione. La si attraversa e si segue la mulattiera a destra fino alla fine della recinzione; si continua, tenendo presente che anche questo tratto nel periodo estivo si copre di una fitta vegetazione, fino alla fine di un bosco. Da qui parte una carrareccia che sale a Casa Canaleccia (con fonte). Qui si prende una strada bianca a sinistra che sale per circa 6 km, passando per Coste di M. Piccognola, ai fianchi di una riserva faunistica. Poi si scende a Sant'Angelo dove si incontra, poco dopo, la SS 298, al km 48,500. Si prende a sinistra e dopo 2500 mt si arriva a Scheggia.

5ª Tappa: Scheggia (580 mt) - Val di Ranco (1082 mt)

Possibilità di accesso: Scheggia,

mezzi propri: SS 3 Flaminia.

mezzi pubblici: linea ferroviaria stazione Fossato di Vico.

Sviluppo: Scheggia, 580 mt - Pian di Spilli, 1056 mt - Pantanella, 1099 mt - Pian delle Macinare, 1188 mt - Fonte Ghiacciata, 1376 mt - Pian di Monte, 1211 mt - Piano dei Porci, 1200 mt - Val di Ranco, 1082 mt.

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 4,30; ritorno ore 3,30

lunghezza tappa: 13 Km

quota massima: Fonte Ghiacciata, 1376 mt

quota minima: Scheggia, 580 mt

Percorso: valutazione: impegnativo;

Modi di percorribilità e di praticabilità: cavallo (a tratti), bike (a tratti), sci da fondo, alpinismo, speleologia, deltaplanismo, parapendio.

Note caratteristiche: Scheggia: antica torre; a Pian di Spilli: bosco di conifere con piste da sci di fondo; a Pian delle Macinare: campeggio libero e rifugio invernale; faggeta; a M. Cucco: ampie viste panoramiche su Umbria e Marche; famose grotte (922 mt di profondità); a Pian di Monte: area take off ed importante zona floristica; sorgente di acqua fredda; a Val di Ranco: boschi di conifere e latifoglie (tassi e faggi), sorgenti e forra di Riofreddo, passeggiata delle Tre Sorgenti.

Ristoro e pernottamenti: inizio Albergo Ristorante "La Pineta" (tel. 075-9259142), ristoranti, bar, stazioni di servizio; fine tappa: Albergo, Bar, Ristorante "Da Tobia" (tel. 075-9177194).

Approvvigionamenti di acqua: Pian delle Macinare (Acqua Passera); Fonte Ghiacciata.

Prodotti tipici locali: funghi, formaggio pecorino e torta al prosciutto.

Descrizione:

Prendere la strada con indicazione per Pian delle Macinare. Dopo 300 mt si lascia la strada principale per imboccare a destra una carrareccia che sale sempre più tortuosa e stretta per 2400 mt. All'incrocio con la strada bianca, si gira a destra e, continuando a salire, si oltrepassa Fonte Pozzuolo, avendo sulla sinistra M. Liscarelle. Si raggiunge prima la casa di Fonte Liscarelle e si attraversa poi Pian di Spilli. Qui è possibile praticare lo sci da fondo sulla pista Pantanella. Si oltrepassa una fontana sulla sinistra e si procede in salita. Tenendo sempre la sinistra, dopo 9 km si raggiunge Pian delle Macinare, amena località di villeggiatura con rifugio; nei pressi si trova la sorgente Acqua Passera. Da Pian delle Macinare, prendere il sentiero N° 2 del Centro Nazionale di Speleologia che coincide con l'E1 e che salendo verso il Monte Cucco, incrocia il sentiero N°15. Continuando con il N° 2, si raggiungono le grotte (per informazioni C.N.S. Monte Cucco), mentre il N°14 sale alla cima di Monte Cucco. L'E1 segue il tracciato del 15 che porta a Fonte Ghiacciata e alla Croce e di nuovo al N°2, su una carrareccia in discesa fino alla zona di lancio per deltaplani di Pian del Monte. Si segue la strada asfaltata fino a raggiungere Val di Ranco.

6ª Tappa: Val di Ranco (1082 mt) - Valsorda (1005 mt)

Possibilità di accesso: Val di Ranco (Scheggia),

mezzi propri: SS 3 Flaminia Sigillo, deviazione per Val di Ranco.

mezzi pubblici: linea ferroviaria stazione Fossato di Vico.

Sviluppo: Val di Ranco, 1082 mt. - M. Testagrossa, 1175 mt - M. Patriozzo, 1124 mt - Cima Filetta, 1120 mt - Sasso Grande, 1030 mt - Valico di Fossato, 733 mt - Cime di Mutali, 1100 mt - Coste di M. Maggio, 1171 mt - Rifugio Valsorda, 1005 mt.

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 6; ritorno ore 6

lunghezza tappa: 17 Km

quota massima: M. Testagrossa, 1175 mt

quota minima: Valico di Fossato, 733 mt

Percorso: valutazione: impegnativo;

modi di percorribilità e praticabilità: sci da fondo, alpinismo.

Note caratteristiche: nel bosco di Sasso Grande presenze di coturnici; a Fossato di Vico antica Maestà e vecchio tracciato strada Flaminia; a Cime Mutali ampia vista panoramica sulla piana di Gualdo Tadino e Fossato di Vico; a M. Maggio interessante bosco di latifoglie, prati e pascoli di altitudine; sentiero anello di Giano.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: Albergo, Bar, Ristorante "Da Tobia" (tel. 075-9177194); Albergo ristorante Cappelloni (tel. 075-9177131); fine tappa: rifugio Comune di Gualdo Tadino (tel. 075-916647); rifugio, bar, ristorante, albergo "Narciso" (tel. 075-913282); campeggio, ristorante Clelia (tel. 075-913261)

Approvvigionamenti di acqua: i Trocchi, dopo Passo Chiaramonte.

Prodotti tipici locali: funghi.

Descrizione:

si prende la carrareccia che porta al ripetitore, quindi si sale fino a M. Testagrossa. Poi si scende al passo dove si attraversa la strada e si prosegue sulle creste di M. Pratiozzo, Cima Filetta, Sasso Grande, attraverso prati e pascoli. Sotto M. Pratiozzo, il sentiero si fa leggermente accidentato per seguire il fianco ripido della montagna. Si sale verso Cima Filetta, quindi si costeggia il versante sinistro, si attraversano dei pascoli e si prosegue, sempre sul versante sinistro, fino a Sasso Grande. Il sentiero, accidentato, scende ripidamente fino a Passo Chiaramonte, entra poi in un bosco di faggi dove si trasforma in mulattiera. Si esce per raggiungere un avvallamento e, dopo averlo superato si prosegue a destra lungo la valle per prendere un sentiero tra i prati. Si prosegue verso destra sul versante sinistro della montagna in direzione di un rifugio da dove ha inizio una carrareccia. Poco prima della costruzione a sinistra della carrareccia, con una deviazione di 100 mt, si raggiunge un fontanile mentre il percorso si addentra in un bosco; uscendo si devono attraversare dei pascoli ed arrivare ad un laghetto poco distante. Si gira sulla sinistra e poi a destra e, salendo, si segue una carrareccia che, dopo aver attraversato una radura, raggiunge una pineta. Si prende a destra, e scendendo attraverso la pineta, si arriva al valico di Fossato. Si attraversa la strada asfaltata che si trova sul valico per seguire la carreggiabile alla destra della Madonnina e si prosegue fino ad un bivio. Poi si prende a sinistra salendo (mentre a destra, con una piccola deviazione, si perviene alla fonte I Trocchi) per 800 mt, quindi si prosegue in piano costeggiando la montagna ed entrando in un bosco di lecci, cerri e faggi. Si prende a sinistra la salita e, all'incrocio con un'altra carrareccia, si gira a destra. Dopo un po' si abbandona la carrareccia per prendere a sinistra un sentiero che sale nei prati fino a raggiungere un'abitazione. Qui, girando a sinistra, si prende una carrareccia che, salendo e costeggiando la montagna, si inoltra in un bosco da cui esce all'incrocio con uno dei tornanti della strada asfaltata proveniente da Fossato. Si percorre questa sulla sinistra per 500 mt circa, e in un tornante, si imbecca a destra una carrareccia che si segue per 1600 mt fino ad un bivio, da dove si prende a destra e si arriva ai prati della valle sotto il M. Cime di Mutali. Si prende un sentiero-mulattiera che sale all'invaso d'acqua della Troscia, da cui si prende una carrareccia che sale in direzione del traliccio dell'energia elettrica. Poco dopo la carrareccia volta a sinistra, continua a salire fino a 1100 mt e si trasforma in mulattiera pianeggiante sui prati a sinistra della montagna. Si inoltra poi in una piccola macchia passando sotto le cime di M. Le Senate, biforcandosi all'entrata di un bosco di faggi. Si prende a sinistra dove prima scende, poi segue un andamento pianeggiante, quindi riprende a salire leggermente. Dopo un po' si esce dal bosco, si attraversa una piccola radura e si entra di nuovo in una piccola macchia; all'uscita il

sentiero si trasforma in tratturo poco marcato, attraversa un prato di pianura in direzione 103° est, fino ad incontrare un'ampia mulattiera, che entra, salendo leggermente, in un bosco costeggiando M. Maggio e tornando a mantenere una quota costante, esce in un'ampia radura con vista sulla valle. Proseguendo su una carrareccia al termine di un'ampia curva a destra sotto il M. Maggio, si scopre Valsorda. Scendendo verso la valle, la carrareccia si allarga su strada bianca che diviene asfaltata in prossimità dell'abitato fino a raggiungere il bar-ristorante Clelia, di fronte al Rifugio Perugia.

7ª Tappa: Valsorda (1005 mt) - M. Alago (946 mt)

Possibilità di accesso: Valsorda (Gualdo Tadino);

mezzi propri: Strada comunale Gualdo Tadino-Valsorda km 7,800.

mezzi pubblici: stazione ferroviaria Gualdo Tadino.

Sviluppo: Valsorda, 1005 mt. - Chiesa di Serra Santa, 1348 mt - M. Nero, 1410 mt - M. Penna, 1431 - Pian di Faeto, 1288 mt - Laicelle, 1202 mt - Piaggia del Trivio, 1094 mt - Trivio di Luticchio, 869 mt - Le pratarelle, 1041 mt - Passo del Termine, 865 mt - M. Alago, 946 mt.

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 7; ritorno ore 7

lunghezza tappa: 20 Km

quota massima: M. Penna, 1431 mt

quota minima: Passo del Termine, 865 mt.

Percorso:

valutazione: facile;

modi di percorribilità e praticabilità: sci da fondo, cavallo e bike.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: rifugio Comune di Gualdo Tadino (tel. 075-916647); rifugio, bar, ristorante, albergo "Narciso" (tel. 075-913282); campeggio, ristorante Clelia (tel. 075-913261).

Fine tappa: bar, ristorante, campeggio "Pian delle Stelle" (tel. 0742-81546/818241); ristorante, taverna "Cinicchia" (tel. 0742-818242)

Approvvigionamenti di acqua: Fontana Volperaia a 1300 mt da passo termine.

Prodotti tipici locali: pappardelle.

Descrizione:

dal rifugio, seguendo la strada asfaltata, non si prosegue a sinistra verso l'albergo, ma si imbecca la strada bianca delimitata da una staccionata. Dopo circa 1000 mt, nei

pressi di un'abitazione, si gira a destra su un sentiero ben segnalato che sale, attraverso prati, fino ad una strada bianca. Si costeggiano alcuni faggi allo stato arbustivo e, incontrando una carrareccia, si raggiunge un ampio spazio con magnifica vista sulla valle sottostante; si prende il sentiero, poco evidente, che sale alla chiesa di Serra Santa e si gira a sinistra, sul crinale, fino ad uno slargo da cui di dipartono alcune carrarecce. Si prende quella dietro lo sbarramento con catena, sulla destra e si segue il tracciato di mezza costa fino ad attraversare dei prati. Si supera un lieve dosso e, prendendo la carrareccia che scende sulla destra, si arriva ai prati del Pian delle Vescole. Si inizia a salire sul M. Purello seguendo il sentiero che lambisce la macchia e, dopo 500 mt, trovando nuovamente dei prati e seguendo le creste, si arriva al M. Nero, ove termina l'anello di Giano, sentiero del CAI di Fabriano. Il sentiero, rimanendo sempre in quota, verso sinistra, va ad incontrare una carrareccia ben marcata. Si scende, si attraversano dei prati pianeggianti e si scende di nuovo fino a Pian di Faeto; si prosegue ancora su una carrareccia in discesa ben evidente verso le stalle di Piaggia del Trivio. Proseguendo ancora in ripida discesa e «tagliando» alcuni tornanti della carrareccia, si arriva al Trivio di Luticchio. Si prende poi un sentiero che salendo entra in un bosco e quindi scende fino a prendere una carrareccia; si prosegue sempre dritti evitando la deviazione a sinistra; il tracciato sale, attraversa un fitto bosco, poi dei prati per mantenere un andamento a mezza costa e raggiungere altri prati. Successivamente la carrareccia attraversa un bosco, poi un prato ed inizia a scendere su un fondo pietroso; dopo 200 mt, si attraversano di nuovo dei prati ed un bosco di faggi, roverelle e aceri fino a raggiungere Passo del Termine, all'incrocio con la strada Clementina. Si prosegue dritti e dopo circa 200 mt, ad un incrocio, si prende una mulattiera che sale fino a sorpassare una baracca verde ed arrivare ad una carreggiabile. Si prende a destra e si scende fino ad immettersi, dopo alcuni metri, in una strada asfaltata risalente da destra. Proseguendo dritti, si giunge alla vicina vallata di M. Alago, posto di tappa; da M. Alago é anche possibile imboccare il sentiero denominato V.U.T. (Valle Umbra Trekking) che, con una deviazione ad anello, attraverso i territori di Nocera Umbra, Foligno, Sellano ed altri, si riallaccia al Sentiero E1 alla forca di M. Cavallo.

8ª Tappa: M. Alago (946 mt) - Colfiorito (760 mt)

Possibilità di accesso: Monte Alago (Nocera Umbra);

mezzi propri: Strada Comunale Nocera Umbra-Monte Alago (9 km).

mezzi pubblici: servizio bus da Nocera Umbra (2 corse giornaliere).

Sviluppo: M. Alago, 946 mt. - Coste di M. Cierecione, 924 mt - Passo Carosina, 855 mt - Bagnara, 634 mt - Sorgenti del fiume Topino, 632 mt - Colle Croce, 872 mt - Coste Monte di Annifo, 918 mt - Coderone di Annifo, 856 mt - Fosse di Annifo, 822 mt - Inghiottoio, 778 mt - Molinaccio, 758 mt - Colfiorito, 760 mt.

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 4; ritorno ore 4,30

lunghezza tappa: 16 Km

quota massima: Coste di M. Cierecione, 924 mt

quota minima: Sorgenti del Topino, 632 mt.

Percorso:

valutazione: facile;

modi di percorribilità e praticabilità: cavallo e bike.

Note caratteristiche: Monte Alago é un'amena località di villeggiatura, nota per i paesaggi alpestri, i panorami, i boschi di latifoglie, meta internazionale di campeggi estivi per scouts. A circa 5 km, in località Schiagni, c'è una sorgente d'acqua detta «del cacciatore» con proprietà terapeutiche. A Bagnara: sorgenti del Fiume Topino; chiesa in stile gotico nota per vicende francescane; specialità al tartufo e amari d'erbe preparati dal locale ristorante. Colle Croce: panorama sull'imponente M. Pennino (1571 mt); Grotte di Sant'Angelo nei pressi di un antico eremitaggio; Annifo: agglomerato di più località (Coderone, Villa, Colle, Fosse) nella cui piana si coltivano pregiate lenticchie. Palude di Colfiorito: zona umida di interesse internazionale (trattato di Ramsar), biotopo naturalistico ricco di specie animali e vegetali.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: bar, ristorante, campeggio "Pian delle Stelle" (tel. 0742-81546/818241); ristorante, taverna "Cinicchia" (tel. 0742-818242). Fine tappa: Ristorante Albergo «Villa Fiorita» (tel. 0742-681125); Albergo Ristorante «Lieta Sosta» (tel. 0742-681127); Ristorante Pizzeria «Plestina» (tel. 0742-681146).

Approvvigionamenti di acqua: Dopo M. Alago due fontanili - Passo Carosina - Sorgenti del Topino - Colle Croce - Annifo.

Prodotti tipici locali: asparagi, patata rossa di Colfiorito, formaggio pecorino, lenticchie Valverde, fagioli, cicerchie, ceci, fragole di bosco, tartufo nero.

Descrizione:

Dopo essere stati attenti a non imboccare il V.U.T., sentiero di cui si diceva alla fine della tappa precedente, e aver preso la strada asfaltata sulla sinistra, oltrepassata una fontana, si giunge nei pressi di un abbeveratoio. Lasciato l'asfalto, si segue la carrareccia sulla destra in salita che, tenendo sempre la sinistra, attraversa dei prati, si trasforma in sentiero, scende dolcemente, entra in boschi di cerri e di ginepri allo stato arbustivo, e torna infine ad essere carrareccia. Percorsa questa per una cinquantina di metri, all'incrocio con una strada bianca, si gira a destra e ci continua per circa 700 mt, fino all'incrocio con una carreggiabile. Girando a sinistra, si percorre un breve tratto per poi voltare a destra, attraverso dei prati, ed inoltrarsi in un avvallamento. Poco dopo, in prossimità di una fonte situata sulla sinistra, si entra in un bosco di cerri, e si segue per circa 900 mt una ripida carrareccia che va ad incrociare di nuovo la strada bianca. Dopo aver percorso quest'ultima per 400 mt, si gira a sinistra su una carrareccia che, inoltrandosi in un altro bosco di cerri termina in prossimità di una chiesetta all'inizio della località di Bagnara. Scendendo ed

attraversando la sottostante strada asfaltata, si segue l'indicazione per Annifo. Poco dopo aver oltrepassato sulla sinistra le sorgenti del fiume Topino, si segue la strada bianca sino nei pressi di un ponte, si prende la carrareccia sulla sinistra che sale seguendo un fosso. Poco dopo, si attraversano dei campi lavorati, si raggiunge una mulattiera che sale ripidamente fino ad incrociare una strada bianca che porta al M. Pennino. Da qui, con una breve deviazione, è possibile raggiungere la Grotta di Sant'Angelo. Si gira destra fino ad un quadrivio e, proseguendo dritto, si giunge all'abitato di Colle Croce. Si attraversa il paese e, prendendo la carrareccia a sinistra del monumento ai caduti, si arriva ad un pianoro. Proseguendo, si costeggia dapprima un terreno arato, si attraversano dei prati, e poi, ai margini di un bosco di cerri, con vista a sinistra sui piani di Colle Croce, si sale dolcemente su una carrareccia ben visibile. Dopo un tratto pianeggiante, all'incrocio con un'altra carrareccia, si prende a scendere sulla sinistra fino ad arrivare ad un bosco misto. Ad un tratto pianeggiante, segue una discesa che porta ad una strada asfaltata nei pressi di Coderone di Annifo; si attraversa la strada e si prende la carrareccia che scende, diventa anche questa asfaltata, attraversa Villa di Annifo, prosegue dritta e, in prossimità del bar tabacchi, scende sulla sinistra, continuando fino ad un incrocio. Si attraversa la strada e si prosegue dritti fino ad arrivare a Fosse di Annifo. Alla fonte si lascia la strada principale per proseguire dritti attraverso l'abitato ed arrivare ad un sentiero in discesa, che oltrepassa un arco. Tenendo la sinistra, si attraversano dei campi alla destra di un fosso che più avanti viene oltrepassato. Costeggiando dei campi, si incontra una carrareccia in leggera salita e oltrepassando un abbeveratoio sulla destra, si giunge ad un trivio. Si scende leggermente sul sentiero di fronte fino a prendere una carrareccia che porta, dopo pochi metri (scendendo sulla sinistra), ad un sentiero erboso che sale fino a dei prati. Il sentiero costeggia un muretto di pietra che scende verso l'inghiottitoio, dopo aver attraversato un ponte. Tutta la zona è interessata ad un evidente fenomeno carsico. Giunti all'inghiottitoio, si prende la carrareccia sui prati in direzione SE, si attraversa un campo seminato e si procede in direzione della pineta che sta di fronte. La carrareccia diventa più evidente, supera un piccolo dosso, attraversa un ponte su un fosso e dopo 200 mt, si innesta sulla strada asfaltata che costeggia la palude di Colfiorito. Si gira a sinistra, si oltrepassano il Molinaccio ed un secondo inghiottitoio e si raggiunge un bivio dopo 900 mt circa. Si prende a sinistra e, abbandonando la palude, si giunge all'abitato di Colfiorito.

9ª Tappa: Colfiorito (760 mt) - Collattoni (1084 mt)

Possibilità di accesso: Colfiorito (Foligno),

mezzi propri: S.S. 77 Val di Chienti, Foligno-Macerata km 24.

mezzi pubblici: servizio bus giornaliero da Foligno, S.S.I.T. (tel. 0742/51573).

Sviluppo: Colfiorito, 760 mt - Plestia, 760 mt - Dignano, 885 mt - M. Tolagna, 1352 mt - Fosso Cipolletta, 1297 mt - M. Cipolletta, 1301 mt - Strada per Collattoni, 1129 mt - Collattoni, 1084 mt.

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 4; ritorno ore 3

lunghezza tappa: 11 Km

quota massima: M. Tolagna, 1352 mt

quota minima: Colfiorito, 760 mt

Percorso:

valutazione: impegnativo;

modi di percorribilità e praticabilità: cavallo, bike e sci da fondo.

Note caratteristiche: Colfiorito (Piani Plestini): resti archeologici della II^a guerra punica; Chiesa di S. Maria di Plestia. Dignano: località montana arroccata su uno sperone roccioso. Taverne: tavola del XV sec. conservata in loc. Le Rote e Grotte di S. Angelo. Tolagna: prati di altitudine.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: Ristorante Albergo «Villa Fiorita» (tel. 0742-681125); Albergo Ristorante «Lieta Sosta» (tel. 0742-681127); Ristorante Pizzeria «Plestina» (tel. 0742-681146).

Fine tappa: B&B Fonte dell'Aria Dignano di Serravalle del Chienti /MC) cell: +39 3480153444

mail: fontedellaria@yahoo.it <http://fontedellaria.blogspot.it/>

generi alimentari -PTP (tel. 0737-519630); Rifugio Pastori (Tre Termini).

Approvvigionamenti di acqua: Dignano - I Lavaroni.

Prodotti tipici locali: patata rossa di Colfiorito, formaggio pecorino.

Descrizione:

di fronte all'ingresso della vecchia caserma di Colfiorito, sulla S.S. 77 Val di Chienti, si prende la strada asfaltata che porta a Visso-Pieve Torina. Dopo 2300 mt all'altezza dell'abitato di Taverne, si gira a destra e si raggiunge Dignano, distante 1400 mt. Si segue la strada asfaltata che, attraversando l'abitato, passa sotto i giardini pubblici e, nei pressi del lavatoio, si prende a destra. Salendo si oltrepassa sulla destra una fontana e si raggiunge una villetta in stile alpino. Si prosegue sulla carrareccia che

sale verso M. Castello e, poco prima della cima, si gira a destra su una carrareccia che conduce ad una sella. Si scende fino a Fosso Lavaroni e si segue il sentiero che lo costeggia fino ad incontrare una carreggiabile sotto l'abbeveratoio I Lavaroni. Si prende a sinistra e, dopo 2500 mt, si raggiunge sotto M. Tolagna (Tre Termini) un rifugio dove é possibile pernottare senza scendere a Collattoni. Si imboccano dei prati fino ad incontrare una recinzione con cancello, superato il quale si raggiunge Fosso Cipolletta lungo una carrareccia che scompare attraverso i prati. Si segue il fosso, quindi si gira a destra verso M. Cipolletta e, attraversando prati e «turinaie», si incontra una recinzione che si costeggia per raggiungere, vicini a dei noccioli, una carrareccia. Si scende ripidamente fino alla strada proveniente da San Martino e, girando a sinistra, dopo 1500 mt circa, si raggiunge Collattoni.

10ª Tappa: Collattoni (1084 mt) - Saccovescio (724 mt)

Possibilità di accesso: Collattoni (Foligno)

mezzi propri: S.P. Colfiorito-Pieve Torina-Visso: al valico prendere la strada bianca a destra.

Sviluppo: Collattoni, 1084 mt. - Valle dell'Orzo, 1371 mt - M. Cavallo, 1499 mt - La Forca, 1190 mt - Pian della Cuna, 1197 mt - Fonte Murata, 1193 mt - Croce, 768 mt - Molini sul Nera, 491 mt - Saccovescio, 724 mt.

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 4; ritorno ore 6

lunghezza tappa: 15 Km

quota massima: M. Cavallo, 1499 mt

quota minima: Molini sul Nera, 491 mt

Percorso:

valutazione: impegnativo;

Modi di percorribilità e praticabilità: cavallo, bike e sci da fondo.

Note caratteristiche: Valle dell'Orzo: prati e pascoli di altitudine con possibilità di avvistamento rapaci. Monte Cavallo: stupendo paesaggio con vista sui Sibillini, Monti della Laga e Gran Sasso d'Italia; romitaggio «La Romita» (a 500 mt da Poggio Martello); rocca e canalone (Riofreddo). Pian della Cuna: antichi abbeveratoi. M. Cedrognola: zona protetta e riserva zoologica dell'Università di Camerino. Croce: tombe rupestri con epigrafe; romitori delle Centelle e dell'eremita. Fematre: resti di castello e parrocchiale con preziosi gruppi lignei. Molini sul Nera: ristorante e troscoltura; nei pressi (Nevale): caratteristico borgo famoso per i suoi intagliatori. Fiume Nera: dà il nome alla suggestiva Valnerina; pittoresche le sue gole nei pressi di Molini. Saccovescio: edifici gentilizi; ara romana decorata (I sec. A.C.); Chiesa del

Sacro Cuore; nei pressi (Preci) rinomata località turistica e artistica; castelli e abbazie.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: generi alimentari -PTP (tel. 0737-519630); Rifugio Pastori (Tre Termini). Fine tappa: spaccio PTP (tel. 0743-99355)

Approvvigionamenti di acqua: F. Sambuco - Bosco di Fematre - F. Murata nei pressi di Colle delle Saliere - I Molini.

Prodotti tipici locali: tartufi neri, prosciutto, mortadella vissana, focaccia.

Descrizione:

circa 2 km prima di Collattoni, sulla strada S. Martino-Collattoni, girando a sinistra si prende la carrareccia che, salendo attraverso i prati della Valle dell'Orzo, fino a 1345 mt, porta a M. Cavallo. Tipica e ricca la fioritura nel periodo estivo. Abbandonando la carrareccia, si segue il sentiero dei prati fino ad un bosco di faggi e cerri. Scendendo sul versante sinistro, si incontra una carrareccia che conduce a fonte Sambuco; si prende sulla destra una carreggiabile che, attraversata la forca, porta ad un sentiero in prossimità di una quercia. Si attraversa prima, una boscaglia di faggi, e poi dei prati che lasciano in vista un fosso sulla destra. Seguendo il sentiero, si oltrepassa un abbeveratoio, si attraversano i prati di Pian della Cuna e, dopo aver passato un altro abbeveratoio, si raggiunge una carrareccia rossa. Camminando alle pendici del M. Cedrognola, dopo circa 700 mt, si incontra una fontana sotto il bosco di Fematre. Si segue la carrareccia che sale fino alle falde del M. Fema, poi si scende seguendo una carrareccia che porta, dopo 300 mt, ad un casolare (Fonte Murata). Si prende a destra una carrareccia che scendendo oltrepassa una fonte quindi nei pressi di un'ampia curva la si abbandona per seguire una mulattiera che ripidamente porta all'abitato di Croce. Si attraversa il paese e si segue una carrareccia che scende fino a raggiungere un torrente in fondo alla valle; si prende a destra una carreggiabile fino ad una sbarra. Poco dopo nei pressi di un cimitero si segue un sentiero a sinistra, su prati prima, a mezza costa poi. Poco dopo nelle immediate vicinanze del ristorante in loc. I Molini, si raggiunge la strada statale per Visso. Si gira poi verso l'impianto di piscicoltura, si attraversa il fiume Nera, e dopo averlo costeggiato per circa 500 mt, si inizia a salire su una carrareccia. Attraversando un bosco di faggi e cerri, si va ad incrociare la strada asfaltata che conduce, girando a destra, a Saccovescio. In questa tappa, all'altezza della forca di M. Cavallo, confluisce il sentiero V.U.T. che, distaccandosi da M. Alago, attraversa i territori di Nocera Umbra, Foligno, Sellano ed altri, chiudendo, a

11^a Tappa:Saccovescio (724 mt) - Castelluccio (1452 mt)

Possibilità di accesso: Saccovescio (Visso);

mezzi propri: S.S. 209 Terni-Visso, deviazione a I Molini per Saccovescio, a 6 km circa da Visso.

A Castelluccio (Norcia);

mezzi propri: S.P. Norcia Forca-Canapine, 31 km da Norcia.

mezzi Pubblici: servizio bus giornaliero da Norcia S.S.I.T. (tel. 074348347)

Sviluppo: Saccovescio, 724 mt. - Madonna della Neve, 730 mt - Poggio La Fonte, 866 mt - Casale Marinella, 1326 mt - Casale Viola, 1263 mt - M. Lungo, 1242 mt - Colli dell'Acquaro, 1130 mt - Poggio Val Cagora, 1473 mt - Croce di Cardosa, 1407 mt - M. La Bandita, 1563 mt - M. Prata, 1652 mt - Coste di M. Colventoso, 1700 mt - Coste di M. delle Rose, 1800 mt - Castelluccio, 1452 mt.

Note tecniche:

tempo di percorrenza: andata ore 7,30; ritorno ore 6

lunghezza tappa: 22 Km

quota massima: Coste di M. delle Rose, 1800 mt

quota minima: Saccovescio, 724 mt

Percorso:

valutazione: impegnativo all'andata; mediamente difficoltoso al ritorno;

modi di percorribilità e praticabilità: cavallo, bike e sci da fondo.

Note caratteristiche: Casale Marinella: magnifico paesaggio nella Valle di Castel Sant'Angelo (sorgenti del fiume Nera); da M. Moricone vista su Ussita e M. Bove. Casale Viola: a 2500 mt la famosa abbazia benedettina di S. Eutizio (sec. IX) con annesso ristorante. Colli dell'Acquaro: tipica fioritura estiva, sorgenti, strada per Visso (6 km). M. Cardosa: inizio della dorsale secondaria dei Monti Sibillini fino al Monte delle Rose; prati d'altitudine, ampio panorama fino al Gran Sasso D'Italia; presenza aquila reale. M. delle Rose: punto più alto del percorso (1861 mt) con vista sul M. Patino e la forca di Giuda. Val di Canatra: la più bella vallata della Piana di Castelluccio, interessante per la presenza di aceri, sorbi montani e faggete, coturnici, sparvieri e poiane. Castelluccio: case con iscrizioni della storia locale; scuola europea di deltaplanismo. Pian Grande: insieme al Pian Piccolo e al Pian Perduto, costituisce uno dei più grandi bacini carsici d'Italia; grandioso anfiteatro naturale con inghiottitoio; vista sui Sibillini, catena montuosa di miti e leggende.

Ristoro e pernottamenti: inizio tappa: spaccio PTP (tel. 0743-99355) generi alimentari -PTP (tel. 0737-519630); fine tappa: albergo ristorante Sibilla (tel. 0743-870124); taverna Castelluccio (tel. 0743-870100); bar pizzeria alimentari Sceriffo (tel. 0743-870130).

Approvvigionamenti di acqua: Poggio La Fonte; Fonte Casa Viola - a circa 500 mt strada per Torre; Fonte di M. Colventoso; Colli dell'Acquaro.

Prodotti tipici locali: lenticchie di Castelluccio, tartufi neri, formaggio pecorino, ricotta.

Descrizione:

dalla piazzetta di Saccovescio, prendere il vialetto asfaltato di Madonna della Neve fino a raggiungere la chiesetta con fontana che si trova a circa 200 mt. Qui si imbecca la carrareccia sulla destra che sale ripidamente verso Poggio La Fonte. Al bivio, che si trova a circa 400 mt, girare a sinistra. In questo tratto é possibile osservare un panorama che scopre la Valnerina e la località di Saccovescio.

Si continua a salire fino ad oltrepassare l'abbeveratoio di Poggio la Fonte e a costeggiare, tra alberi di acero, una pineta sulla destra. Dopo circa 300 m la carrareccia si fa poco evidente. Si seguono le tracce sui prati di Pian Callaio, fino a raggiungere un abbeveratoio ed una vasca recintata di captazione delle acque. Si seguita a salire fino alla sella, lasciando sulla destra una macchia di faggi. La carrareccia diventa quindi più marcata e attraversa una stretta valle priva di vegetazione. Dopo 600 m, alla sinistra di M. Moricone, la carrareccia scopre la catena dei Monti Sibillini, con la vetta dei M. Bove, e prosegue fino a raggiungere, dopo 500 m, Casale Marinella. Al bivio si gira a destra e, costeggiando sempre M. Moricone, si scende a Casale le Viola, da cui si vedono, sulla sinistra, altri casali tutti intorno. Continuando a scendere, si sorpassa un piccolo incrocio e, dopo circa 200 m, si arriva, in una curva, ad un altro incrocio nei pressi di Sorgente. In caso di necessità si raggiunge Piedivalle (Rist. Abbazia). Si va verso sinistra e dopo 100 m si prende, al successivo incrocio, la direzione di destra che permette di scendere su un leggero avvallamento. Si tiene poi sempre la carrareccia principale che sale leggermente fino ad un ulteriore incrocio, e si prosegue verso la cima di M. Lungo attraversando prati d'altitudine. Dopo 2 km circa si scende su un avvallamento da cui si notano, sulla sinistra, vari casali. Si continua a scendere sino ai Colli dell'Acquaro. All'incrocio, che si trova a circa 300 m, girando a destra, si abbandona la carrareccia principale per raggiungere un pianoro coltivato che si costeggia per circa 300 m in direzione sud, dopo di che si gira a sinistra e si sale. Le tracce sui prati si fanno meno evidenti. Si prosegue fino ad incontrare una carrareccia che sale fino a Poggio Vai Cagora. Da qui si scende, attraverso prati, a Croce di Cardosa, su una carrareccia più marcata. Poi si prende un'altra carrareccia verso destra fino ad arrivare a quota 1437 m. Si scende prima leggermente e poi si sale, incontrando i primi faggi, verso M. La Bandita. Sorpassando un bivio, si entra nella faggeta e si continua a salire in direzione 1450 N, dopo di che, attraverso il leggero saliscendi delle creste antistanti, si raggiunge la cima, su cui la carrareccia incrocia una carreggiabile. Si prosegue, attraverso bei prati d'altitrova a circa 300 m, girando a destra, si abbandona la carrareccia principale per raggiungere un pianoro coltivato che si costeggia per circa 300 m in direzione sud, dopo di che si gira a sinistra e si sale. Le tracce sui prati si fanno meno evidenti. Si prosegue fino *ad* incontrare una carrareccia che sale fino a Poggio Vai Cagora. Da qui si scende, attraverso prati, a Croce di Cardosa, su una carrareccia più marcata. Poi si prende un'altra carrareccia verso destra fino *ad* arrivare a quota 1437 m. Si scende prima leggermente e poi si sale, incontrando i primi faggi, verso M. La Bandita. Sorpassando un bivio, si entra nella faggeta e si continua a salire in direzione 1450 N, dopo di che, attraverso il leggero saliscendi delle creste antistanti, si raggiunge la cima, su cui la carrareccia incrocia una carreggiabile. Si prosegue, attraverso bei prati d'alti

tudine, in direzione SE, con alle spalle M. Cardosa, e, all'altezza di M. Prata, abbandonando la direzione delle cime, si prende sulla destra per seguire un andamento a saliscendi. Superato sulla destra M. Prata, la carrareccia continua a scendere fino ad un passo, dove si trova un bivio.

Proseguire dritti sempre in direzione SE. Salendo ripidamente verso M. Coi Ventoso, ad un bivio, si prende a destra una mulattiera che, dopo circa 250 m, porta ad una fonte. Si attraversa una piccola faggeta, quindi si riprendono i prati fino alla sella di M. Coi Ventoso. La carrareccia riprende a scendere leggermente sulla sinistra, per poi salire ripidamente verso destra fino alla prossimità della cima di M. Fausole.

In questo tratto si scoprono sulla sinistra M. Lieto e M. Vettore e sulla destra la Valle di Norcia. Quindi si gira prima a gomito a sinistra scendendo leggermente, poi ancora a gomito sulla destra, seguendo le coste di M. delle Rose da cui si scorge la Vai di Canatra. La carrareccia continua a scendere fino al valico, poi, volgendo a sinistra, va abbandonata per risalire, attraverso i prati e una faggeta tra Coste, Forconi e Poggio di Croce. Dopo 3 km circa di percorso in discesa, con vista panoramica sul poggio di Castelluccio, sul Pian Grande e sul M. Vettore, si raggiunge un bivio. Si prosegue dritti e in 1 km circa, nelle vicinanze di un fontanile, si arriva a Castelluccio di Norcia.