

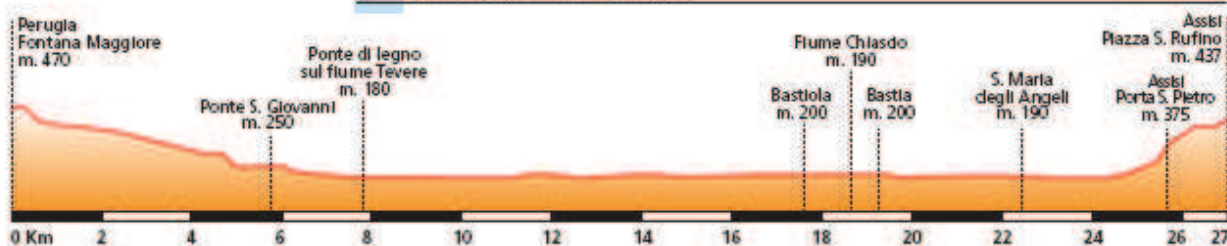
TAPPA

9

Perugia - Assisi

Partenza: Perugia
Arrivo: Assisi
Distanza: Km 27
Dislivello: + 350 / - 355 m
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 9,0 h
Fondo stradale: asfalto e sterrato
Percorrenza: a piedi

Km	
0	Partenza dalla Fontana Maggiore, si percorre Via Bontempi, Via del Duca, Via Camline, 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 poi a sinistra in Via San Girolamo.
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 metri 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, dopo 500 metri seguire la strada vicinale Ranco poi la Strada Sant'Egidio.
12,1	Girare a destra in Strada Vicinale Palombato.
13,8	Girare a sinistra in Via Dell'aeroporto dopo 100 metri circa a destra in Via Andrea Costa.
17,3	Girare a destra in Via Enrico Mattei. Arrivati presso il centro abitato di Bastiola proseguire diritto.
18,6	Girare a destra e oltrepassare con ponte il Fiume Chiasdo.
19,6	Arrivo a Bastia in Piazza Mazzini. Dopo un chilometro proseguire su Via Roma e Via Los Angeles.
22,4	Girare a sinistra in Via Patrono d'Italia, dopo 200 metri arrivo in Piazza della Porziuncola.
24,8	Girare a destra per Via Beato Padre Ludovico da Casoria. Dopo 800 metri Porta S. Pietro ad Assisi.
27	Arrivo presso Piazza San Rufino.



TAPPA

10

Assisi - Foligno

Partenza: Assisi
Arrivo: Foligno
Distanza: Km 21,8
Dislivello: + 690 / - 885 m
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza: 8 h
Fondo stradale: asfalto e sterrato
Percorrenza: a piedi

Km	
0	Partenza Piazzale chiesa S.Rufino direzione Piazza Matteotti, Porta Perlici proseguire in località La Rocchidicola.
2,9	Località Le Mandrie (area picnic). Dopo 900 metri si giunge all'Eremo delle Carceri.
6	Lasciare il sentiero girando a sinistra per la strada fino al successivo tornante, poi prendere lo sterrato.
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 diritto dopo incrocio con Via Prato (chiesa).
17,4	Proseguire diritto per Via Spinetto.
18,4	Si lascia alla sinistra il dismesso Campeggio Umbria proseguire diritto.
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.



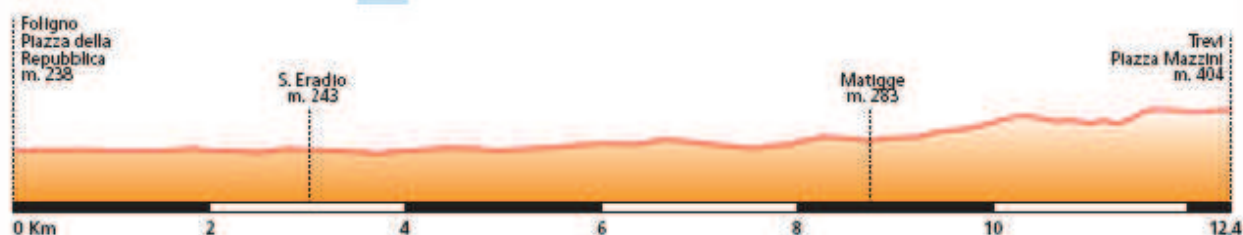
TAPPA

11

Foligno - Trevi

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. Eradio.
1,8	Alla rotonda proseguire dritto. Dopo 700 metri girare a sinistra.
2,8	Girare a destra e oltrepassare il centro storico di S. Eradio (consigliato approvvigionamento idrico) 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	Seguire 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 e proseguire sulla strada panoramica.
12,4	Arrivo a Trevi in Piazza Mazzini.



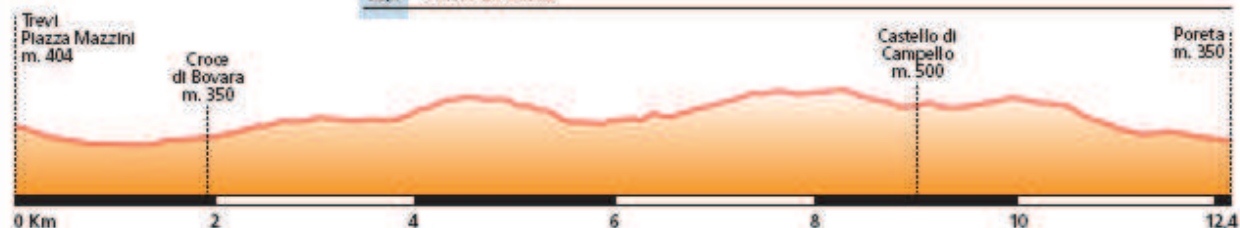
TAPPA

12

Trevi - Poreta

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

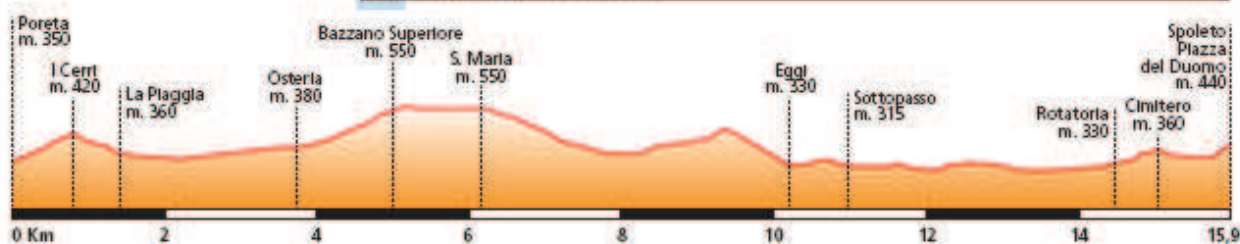
Km	
0	Partenza Piazza Mazzini di Trevi direzione Via Augusto Cuffinelli verso il Monastero Madonna delle Lacrime.
0,4	Lasciare la strada asfaltata e prendere il sentiero sterrato che costeggia il Monastero.
1,5	All'incrocio con la strada asfaltata, girare a destra in direzione Croce di Bovara.
2	Giunti a 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.
3,3	Al fontanile (acqua potabile) in località I Campioni 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. Dopo 100 metri 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 il sentiero sterrato che ne costeggia il muro.
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 (approvvigionamento idrico).
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

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

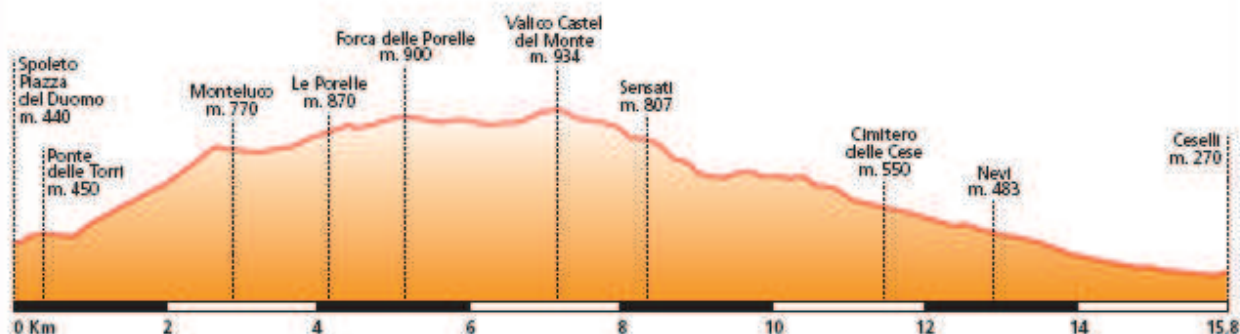
Km	
0	Partenza da Poreta in direzione Castello di Poreta.
1	Al castello costeggiare le mura per il sentiero sterrato a destra fino a località La Piaggia.
1,5	Alla fine del centro abitato, in prossimità di un agriturismo, lasciare la strada e prendere il sentiero.
3,8	All'incrocio con strada asfaltata 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 e dopo 400 metri lasciare la strada proseguendo a sinistra per il sentiero nel 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 e proseguire in direzione Spoleto 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. Dopo 300 metri, all'incrocio, girare a sinistra.
13,8	Alla rotonda girare a sinistra e passare sotto il cavalcavia girando a destra in direzione Cimitero proseguendo in direzione Spoleto alto.
15,9	Arrivo in Piazza del Duomo.



Spoleto - Ceselli

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

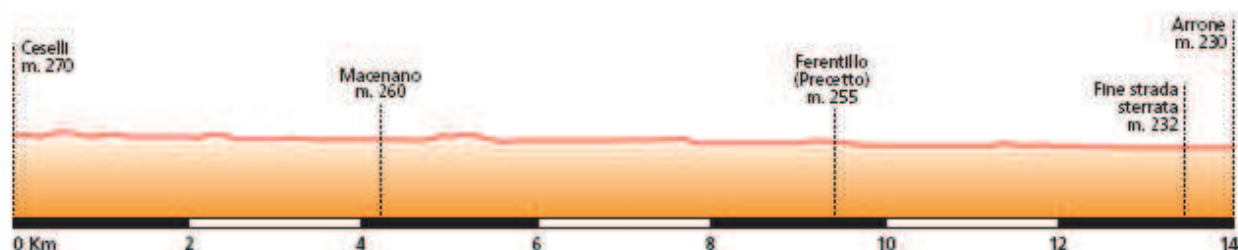
Km	
0	Partenza Piazza del Duomo direzione Ponte delle Torri.
0,3	Girare a destra e attraversare il Ponte delle Torri.
0,4	Alla fine del ponte girare a sinistra e proseguire lungo il sentiero.
2,8	Arrivo piazzale di Monteluco, prendere la strada asfaltata in direzione Casa Camestina.
4,0	Attraversare 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

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

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, prendere il sentiero sotto le mura.
0,2	All'incrocio, a destra sotto il ponte. Poi ancora a destra lungo il sentiero 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 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 nel centro abitato di Piediluco.
15,8	Il percorso prosegue per altri 2,8 km fino al confine regionale.

