

IL MONTE SUBASIO

I sentieri

La sentieristica del Monte Subasio è costituita da **14 sentieri segnalati**, progettati in modo da collegare tutti i centri abitati posti intorno al monte.

Esiste una Carta dei Sentieri che è stata realizzata grazie all'impegno del **Club Alpino Italiano sezione di Foligno**. La sentieristica della Carta è costituita da 14 sentieri segnalati, progettati e interamente rilevati al suolo dai soci volontari del CAI con l'ausilio di apparecchi ricevitori satellitari (GPS). Per ogni sentiero è indicato il dislivello, i chilometri e il grado di difficoltà.

Per maggiori approfondimenti o eventuali richieste della Carta dei Sentieri www.caifoligno.it E-mail: caifoligno@tin.it

I sentieri sono: *

- **Sentiero dei Mortai** (Assisi - Spello sentiero n. 50)
- **Sentiero Francescano** (Assisi - Nocera Umbra sentiero n. 51)
- **Collepino - Monte Subasio** (sentiero n. 52)
- **Sentiero dei fossi** (S.Giovanni - Montarone sentiero n.53)
- **Tre Fontane - Fonte Bregno** (sentiero n.54)
- **Armenzano - Monte Subasio** (sentiero n. 55)
- **Abbazia di S.Benedetto - Il Lago** (sentiero n. 56)
- **Monte Civitelle - Valtopina** (sentiero n. 57)
- **S.Giovanni - Madonna della Spella** (sentiero n. 58)
- **Armenzano - Mulino di Valentino** (sentiero n. 59)
- **Eremo delle Carceri - Pontecentesimo** (sentiero n.60)
- **Costa di Trex - Monte Subasio** (sentiero n. 61)
- **Ponte S.Vittorino - Armenzano** (sentiero n. 62)
- **Passo il Termine - Lanciano** (sentiero n.63)

Ciascun sentiero è segnalato con bandierine di forma rettangolare con bande verticali di colore rosso-bianco-rosso, con al centro il numero che contraddistingue il sentiero. All'inizio e agli incroci, le bandierine hanno una freccia; mentre lungo i sentieri molto evidenti e senza incroci si possono trovare i segnavia.



I tempi di percorrenza sono calcolati facendo riferimento ad escursionisti medi, con un minimo di allenamento e tenendo conto di superare in un'ora 250 metri di dislivello.

La sezione del **Club Alpino Italiano di Foligno** che ha predisposto i sentieri ne ha testato la percorribilità e si è attenuta alla scala internazionale delle CAI - UIAA che contempla i seguenti gradi di difficoltà:

T = TURISTICO - Percorso senza difficoltà particolari, sempre su buon sentiero e senza eccessivi dislivelli e pendenze. E' richiesto un equipaggiamento da media montagna con scarponi e zaino.

E = ESCURSIONISTICO - Itinerari che si svolgono su sentieri o tracce su terreno impervio mai pericoloso e su pendio ripido. Possono avere singoli passaggi su roccette non esposte. E' richiesta una certa esperienza e conoscenza dell'ambiente montano e allenamento alla camminata. Costituisce la maggior parte dei percorsi escursionistici delle nostre montagne.

EE = ESCURSIONISTI ESPERTI - Percorso con tratti anche lunghi senza sentiero, con passaggi attrezzati o comunque difficili, con problemi di orientamento. Richiedono una preparazione fisica ed una esperienza nettamente superiore ai casi precedenti. Passo sicuro e assenza di vertigini. In caso di neve possono essere necessari la piccozza e i ramponi.

EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA - Si tratta di percorsi attrezzati o vie ferrate che richiedono l'uso della corda e dei dispositivi di sicurezza.

Il Monte Subasio non consente di praticare sport come l'alpinismo e la speleologia, comunque ci sono percorsi con discrete difficoltà. Tali percorsi sono riservati a escursionisti esperti.

Menzione a parte merita, invece, la **forra del Fosso Marchetto** (Costa di Trex), che riserva a chi la percorre forti emozioni. La forra, anche se priva di salti, richiede l'attraversamento di profonde vasche e la luce solare filtra appena, rendendo l'ambiente buio e freddo.

Altro sport possibile è il **volo a vela con deltaplano e parapendio**.

Fonte documentale:

*Club Alpino Italiano sezione di Foligno
Assisi OnLine - Portale Turistico*

www.caifoligno.it
www.assisionline.it

* La descrizione dei sentieri con le relative cartine, sono disponibili nel Portale Turistico "Assisi OnLine" nella sezione "Itinerari & sentieri Subasio"

http://www.assisionline.it/assisi__207.html