

La sentieristica del Monte Subasio è costituita da **14 sentieri segnalati**, progettati in modo da collegare tutti i centri abitati posti intorno al monte e, soprattutto, le numerose stazioni ferroviarie che permettono di fare stupende traversate.



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) e questo ne fa uno dei prodotti più attendibili del settore. 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](http://www.caifoligno.it)

- E-mail:

[caifoligno@tin.it](mailto:caifoligno@tin.it)

Il Monte Subasio è lambito dalla linea ferroviaria Foligno-Terontola a Sud-Ovest e dalla linea Foligno-Ancona ad Est. Consigliamo vivamente traversate con ritorno in treno. Le stazioni F.S. che interessano gli itinerari proposti sono: Assisi, Spello (linea Foligno-Terontola); Capodacqua P. F., Valtopina, Nocera Umbra (linea Foligno-Ancona).

I sentieri sono:

- [Sentiero n. 50 = 3 50](#) ASSISI - SPELLO
- [Sentiero n. 51 = 3 51](#) ASSISI - NOCERA U.
- [Sentiero n. 51a = 3 51A](#) NOCERA U. - TRIVIO LUTICCHIO INCROCIA S.I. E1
- [Sentiero n. 52 = 3 52](#) SPELLO - M.SUBASIO
- [Sentiero n. 53 = 3 53](#) S.GIOVANNI - ARMENZANO
- [Sentiero n. 54 = 3 54](#) EREMO DELLE CARCERI- FONTE BREGNO
- [Sentiero n. 54A = 3 54A](#) S.VITALE- BIVIO SENT. 54
- [Sentiero n. 55 = 3 55](#) VALTOPINA - M.SUBASIO
- [Sentiero n. 56 = 3 56](#) IL LAGO - SASSO ROSSO
- [Sentiero n. 56A = 3 56A](#) COLLEGAM. DAL56 AL 50
- [Sentiero n. 57 = 3 57](#) VALTOPINA - M.SUBASIO
- [Sentiero n. 58 = 3 58](#) S.GIOVANNI - MADONNA DELLA SPELLA
- [Sentiero n. 59 = 3 59](#) MULINO BUCCILLI - ARMENZANO
- [Sentiero n. 60 = 3 60](#) EREMO DELLE CARCERI - PONTECENTESIMO
- [Sentiero n. 61 = 3 61](#) COSTE DI TREX - M.SUBASIO
- [Sentiero n. 62 = 3 62](#) PONTE S.VETTURINO - ARMENZANO
- [Sentiero n. 63 = 3 63](#) PASSO IL TERMINE - LANCIANO

Si ricorda che:

La stazione di Assisi è ubicata a S. Maria degli Angeli, è collegata con Assisi, capolinea a Piazza Matteotti, con autobus ogni 30 minuti (ai 10' ed ai 40' di ogni ora, festivi inclusi); Porta Cappuccini, punto di partenza degli itinerari, si trova a 200 metri dal capolinea citato.

La stazione di Spello è ubicata appena fuori le mura (parte bassa); il sentiero n.50 termina alla Fonte Bulgarella adiacente le mura (parte alta).

La stazione di Capodacqua P. F. è ubicata a Ponte Centesimo, , dove arriva il sentiero n.60 .

La stazione di Valtopina è situata alla fine del sentiero n.57.

La stazione di Nocera Umbra si trova alla fine del sentiero l'itinerario 51.

Per organizzarsi è sufficiente sfogliare l'orario ferroviario. Può capitare che, in alcune delle citate stazioni, fermino solamente pochi treni; gruppi di almeno 25 persone possono comunque richiedere fermate straordinarie per treni locali o diretti, telefonando 6 o 7 giorni prima al Compartimento F.S. di Ancona, chiedendo dell'Ufficio Orari, dopodiché indicare chiaramente il giorno, il numero del treno e la stazione per cui si chiede la fermata straordinaria.

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. Non occorrono particolari attrezzature, data la bassa quota del monte, ma si consiglia di avere sempre buoni scarponi e calzoncini lunghi; nelle traversate è consigliabile avere anche una mantella ed una borraccia.

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 rocce 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; ideale sarebbe avere una muta da sub.

Siti di interesse:

- [CAI Sezione di Foligno](#)

- [Trekking Foligno](#)

