LE CARTE DEI SENTIERI DEI PARCHI REGIONALI UMBRI
MAPS OF THE ITINERARIES IN THE REGIONAL PARKS OF UMBRIA

Come usare le carte

Sul fronte trovate una dettagliata rappresentazione cartografica scala 1:25000 dell'area del Parco regionale. Su tale carta sono segnalati **in colore rosso i sentieri ufficiali del parco**, dei quali è assicurata la percorrenza e la segnalazione al suolo. E' sconsigliabile avventurarsi al di fuori della rete sentieristica ufficiale, soprattutto se non si dispone di elevate capacità di lettura delle carte ed esperienza escursionistica.

Qui sul retro, trovate le mappe di **due itinerari consigliati** la cui traccia è evidenziata in giallo dei quali viene riportata un'accurata descrizione della percorrenza, il grafico delle altrmetrie, foto e informazioni a corredo. Utilizzando queste schede, anche l'escursionista meno esperto ha modo di affrontare con semplicità questi itinerari.

Inoltre al fine di permetterene la percorrenza in massima sicurezza degli itinerari consigliati è stata realizzata un'**APP per smartphone e tablet** che vi permetterà di individuare costantemente la vostra posizione sul tracciato e di inviare una richiesta di soccorso in caso di necessità.

How to use the maps

***At the front**, you will find a detailed map of the Regional Park area, on the scale of 1:25000. On this map, you will find **the official Park itineraries marked in red**: they are all safe and well-marked. It is advisable not to venture outside the official itineraries, especially if you don't have a solid experience with excursions and map reading.*

***At the back**, you will find **two recommended itineraries**, marked in yellow: the path is described in detail, and includes an altitude graph, pictures and additional information. Thanks to those charts, even the less experienced hiker will be able to enjoy the itinerary without any difficulty.*

*Also, in order to guarantee a safe hiking experience along the recommended itineraries, **a mobile App for smartphones and tablets** has been developed, allowing to track and locate your position on the itinerary at any time, and to send a help request if needed.*

Per scaricare l'app cercate su AppStore "PARCHI ATTIVI in cammino "
To download the app earch on the AppStore "PARCHI ATTIVI in cammino "

Available on the App Store

Parco Regionale del Monte Subasio *Mount Subasio Regional Park*

Il Parco

Il Monte Subasio è il luogo deputato alle memorie francescane ma la sua storia è molto più antica. Geologicamente è un massiccio dell'Umbria centro-orientale costituito da rocce calcaree di origine marina emerse insieme agli Appennini nel Cenozoico. È contornato da paesi (Assisi, Spello, Nocera Umbra), borghi (Armenzano, Collepino, Lanciano) e arterie di comunicazione. La sua storia è intrecciata con quella delle popolazioni locali, che dal monte hanno tratto risorse per vivere sin dall'epoca preistorica. Con l'istituzione del parco nel 1995 la Regione Umbria ha sancito l'importanza naturalistica e storico-culturale dell'area, tutelandola dalle ulteriori trasformazioni che ne avrebbero seriamente compromesso l'equilibrio ambientale. Il Monte Subasio è tornato così a respirare e a raccontare le tante storie di uomini, natura e spiritualità. A cominciare dai castellieri, primordiali nuclei fortificati abitati dagli Umbri. Su una delle cime secondarie del Subasio, il colle di San Rufino, si trova il castelliere più antico dell'area: si ritiene fosse deputato a riti religiosi e magici, tanto che i Romani, dopo la conquista della regione, non ne tagliarono il bosco per rispetto alla sacralità del luogo.

Il monte Subasio, è caratterizzato da ampi boschi e pascoli, ma anche da fenomeni geologici di grande rilievo, come i mortari, vaste e spettacolari doline poste sulla vetta Civitelle, poco oltre la cima del Subasio.

***The territory:** Mount Subasio is strictly tied to the Franciscan legacy, but its history is much older. From a geological point of view, Subasio is a massif in central-eastern Umbria, made of limestone rocks of marine origin, which emerged together with the Apennines during the Cenozoic. It is surrounded by towns (Assisi, Spello, Nocera Umbra), hamlets (Armenzano, Collepino, Lanciano) and traffic thoroughfares. Its history is intertwined with that of the locals, who benefit from the resources that the Mount has been providing since prehistoric times.*

With the establishment of the park in 1995, the regional administration of Umbria declared the environmental, historical and cultural importance of the area, protecting it from further transformations that may compromise its natural balance. Thanks to this measure, Mount Subasio gained new life, one that tells the stories of men, nature, and spirituality. The story starts with the Castellieri, primitive fortified centres populated by the Umbrians. The oldest Castelliere is located on one of the lower peaks of Subasio, Colle San Rufino: it was thought to be devoted to religious and magical rituals, and the Romans, after conquering the region, didn't dare to touch the Castelliere nor the woods nearby, out of respect for this sacred place.

Mount Subasio is characterised by large stretches of woodland and pastures, and by geological phenomena of great relevance, such as Mortari, vast and spectacular dolines found on the Civitelle peak, slightly beyond the Subasio summit.

Flora

Dopo il Medioevo da un lato la pratica del dissodamento e della pastorizia e dall'altro la cultura della raccolta soprattutto dei fiori, hanno determinato nel corso degli anni la scomparsa di molte specie vegetali e la presenza di altre. La più consistente opera di rimboschimento iniziò durante la prima guerra mondiale ad opera dei prigionieri austro-ungarici; nel secondo dopoguerra invece importante è stato l'intervento del Corpo forestale dello stato per il controllo e la salvaguardia del territorio. Attualmente la vegetazione può essere distinta in tre fasce vegetazionali: fino a quota 600-700 metri s.l.m. sono presenti oliveti spesso intervallati da boschi di roverella; tra 700 e 1000 metri sono presenti caducifoglie come carpino nero, orniello e cerro. Faggete e pascoli montani prevalgono oltre i 1000 metri di quota.

***Plants:** after the Middle Age, with the introduction of pastures and cultivation on the one hand, and the flower-gathering tradition on the other, many plant species have disappeared, while others flourished. The greatest reforestation effort started during WWI, at the hands of Austro-Hungarian prisoners; the second most important effort to safeguard the Subasio wood was made by the state Forestry Corps in the post-WWII period.*

Nowadays, the vegetation can be classified into three elevation areas: up to 600-700 m.a.s.l. the land is rich in olive tree groves and Downey oak forests. Between 700 and 1000 m.a.s.l, you will find deciduous trees such as hop hornbeam, manna ash, and turkey oak. Beech and pastures dominate the third area, over 1000 m.a.s.l.

Fauna

La fauna, grazie alla varietà degli ambienti, è significativa, ma a causa della forte antropizzazione del territorio molte specie sono scomparse. Occasionalmente si segnala la presenza del lupo, dell'aquila reale e della coturnice. Consistenti e diffuse sono invece le popolazioni di cinghiali e caprioli. Lungo i principali corsi d'acqua del parco sono presenti il vairone, la trota fario, il granchio di fiume e il rarissimo gambero di fiume. Gli uccelli nidificanti sono circa 80, tra cui sia specie legate ai boschi maturi, come l'astore che passeriformi tipici delle praterie montane, come il culbianco e l'allodola.

***Animals:** Thanks to the environmental richness and natural variety of the Park, the animal population is significant, although it suffered greatly from intense human intervention in the area. In rare occasions you can spot the wolf, the golden eagle and the rock partridge. The population of wild boards and roe deer are very numerous. Along the main river courses, you can find vaironi (a fish of Cyprinidae family), brown trout, crayfish and the rare freshwater crab. Mount Subasio is home to about 80 nesting bird species, both in the woods, where the northern goshawk lives, and in the pastures, with passerine species such as lark and wheatear.*

Punti d'interesse

Orrido delle Carceri: è un inghiottitoio che incanala le acque di infiltrazione dirigendole in una grande cavità sotterranea. Si trova nei pressi dell'Eremo delle Carceri.

Forra di Fosso Marchetto: un costante susseguirsi di rapide e vasche d'acqua purissima, incastonate in una gola profondamente incisa e circondata da una fitta vegetazione. Sopra lo spettacolare canyon che anticamente divideva il territorio di Assisi con quello di Nocera passava il percorso medioevale conosciuto con il nome di "Strada Francescana", di cui restano due manufatti di notevole pregio storico-architettonico: il Ponte Marchetto e il Ponte Cavaliero del XVII sec. La forra è interamente percorribile da torrentisti esperti o da gruppi accompagnati da guida.

Faggeta del Macchione: è il residuo più vasto e meglio conservato delle grandi faggete del passato. Si trova tra Armenzano e Costa di Trex.

Prati sommitali: sono le grandi praterie dove in primavera sbocciano numerosi fiori tra i quali il narciso, considerato un po' il fiore "simbolo" del Subasio. Le praterie si estendono su una superficie di 1.190 ettari.

Le Sculture di Fiorenzo Bacci: il Monte ospita sculture di Fiorenzo Bacci, ispirate al Cantico delle Creature: si tratta di tre sculture in bronzo a tema laico: l'Acqua, il Fuoco e il Vento collocate agli Stazzi, all'imbocco del sentiero che porta ai Mortari e a Fonte Bregno.

Gli Eremi e le Abbazie: Dopo il VI secolo, con la diffusione del monachesimo benedettino, il Subasio sembrò chiamare a sé gli asceti che intendevano ritirarsi nel silenzio e nelle grotte. Fu così che nacque l'abbazia di San Benedetto che conserva al suo interno una cripta risalente all'anno 1000 e che si ammira sul versante occidentale del monte.

Analoga origine ebbe l'Abbazia di San Silvestro, fondata da nel 1025 san Romualdo. Luogo di estrema suggestione è l'Eremo delle Carceri, edificio che ingloba una piccola cappella preesistente e la grottic ella in cui San Francesco si ritirava in preghiera. E' immerso nella secolare Lecceta delle Carceri, una delle valenze naturalistiche più importanti dell'intero Parco.

Sul versante meridionale del Subasio a 978 metri di altezza ecco invece ergersi il raccolto Santuario della Madonna della Spella costruito nel X secolo, come cappellina votiva ed è ancora oggi meta di un pellegrinaggio annuale. Il porticato può dare riparo agli escursionisti di passaggio e l'interno è attrezzato a rifugio gestito dal Club Alpino Italiano sezione di Foligno.

Attività sportive: Sono svariate le possibilità di attività nella natura offerte dal Subasio, dalle più classiche escursioni sui sentieri che lo attraversano in più punti collegando paesi e monasteri, alle passeggiate a cavallo o in mountain bike. Per i più coraggiosi, c'è la possibilità di praticare canyoning nelle acque del Fosso Marchetto (un affluente del Tescio) o il parapendio dalla cima del Subasio.

Points of Interest

***Orrido delle Carceri:** a sinkhole collecting the infiltrated water into a large underground cavity. It is located near the Eremo delle Carceri.*

***Forra di Fosso Marchetto:** A series of ravines and basins of pure water, within a deep gorge surrounded by thick vegetation. In ancient times, the spectacular canyon constituted the border between Assisi and Nocera; above it, there is the mediaeval passage known as 'Franciscan Route'. Here, the Marchetto and the Cavaliero bridge (17th century) have a considerable importance, historically and architectonically. The whole gorge is accessible by canyoning experts, or with guided excursions.*

***Faggeta del Macchione:** Probably the largest and best preserved beech forest, dating back to ancient times. You can find it between Armenzano and Costa di Trex.*

***Prati sommitali:** In those wide summit meadows, several flower species blossom during the spring, especially the daffodil, which is considered a symbol of Subasio. The meadows extend over 1.190 hectares.*

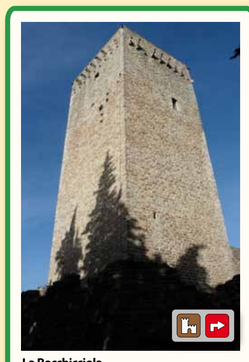
***The Sculptures of Fiorenzo Bacci:** on the mount you can find three bronze sculptures: they are non-religious works of art, however they were inspired by Water, Fire and Wind, the three 'protagonists' of S.Francis' Cantico delle Creature. They are placed at the Stazzi, at the beginning of the road leading to Mortari, and at Fonte Bregno.*

***Hermitages and Abbeys:** After the 6th century, with the diffusion of the Benedictine order, mount Subasio seemed to attract ascetic monks who wanted to live in the silent caves of the mount. This is how the Abbey of S. Benedetto was born; the Abbey is located on the western side of Subasio, and it has a crypt dating back to the year 1000.*

The Abbey of S. Silvestro had a similar origin, and was founded in 1025 by S. Romualdo.

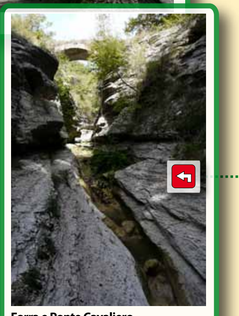
Another evocative place is Eremo delle Carceri, a complex with an ancient chapel, and the cave where S.Francis used to pray. The Hermitage is inside the beech forest of Carceri, one of the most significant spots of the entire Park, from an environmental point of view. On the south side of Subasio, at 978 m.a.s.l. there is the sanctuary of Madonna della Spella: built in the 10th century as a votive chapel, it is still visited by pilgrims every year. Its porch is a usual shelter for hikers, and the inside of the sanctuary is equipped as a refuge, managed by the Italian Alpine Club (CAI) of Foligno.

Sports: *Mount Subasio has much to offer in terms of sport: from the more classical hikes on the many itineraries that link villages and monasteries, to horse-back riding, or mountain bike rides. For the audacious, there is the chance to do canyoning in Fosso Marchetto (a tributary of Tescio) or paragliding from the Subasio summit.*

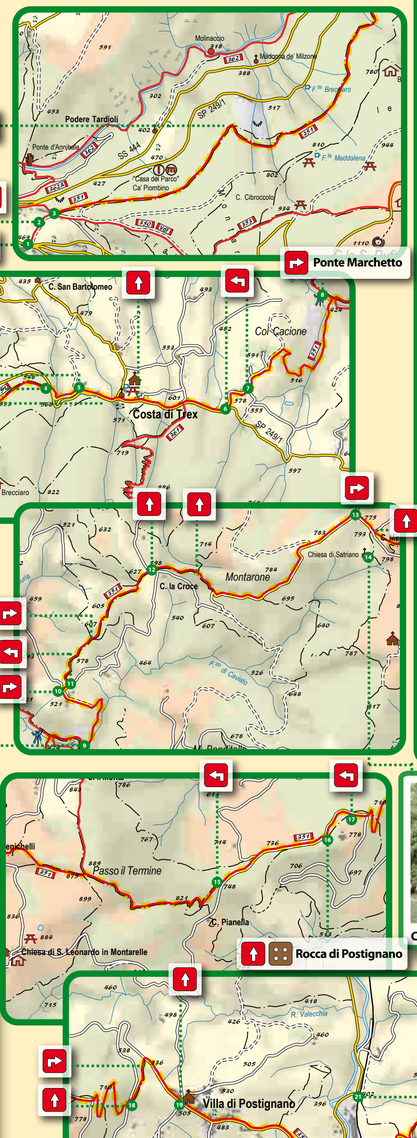


La Rocchicciola

Costa di Trex



Forra e Ponte Cavaliero

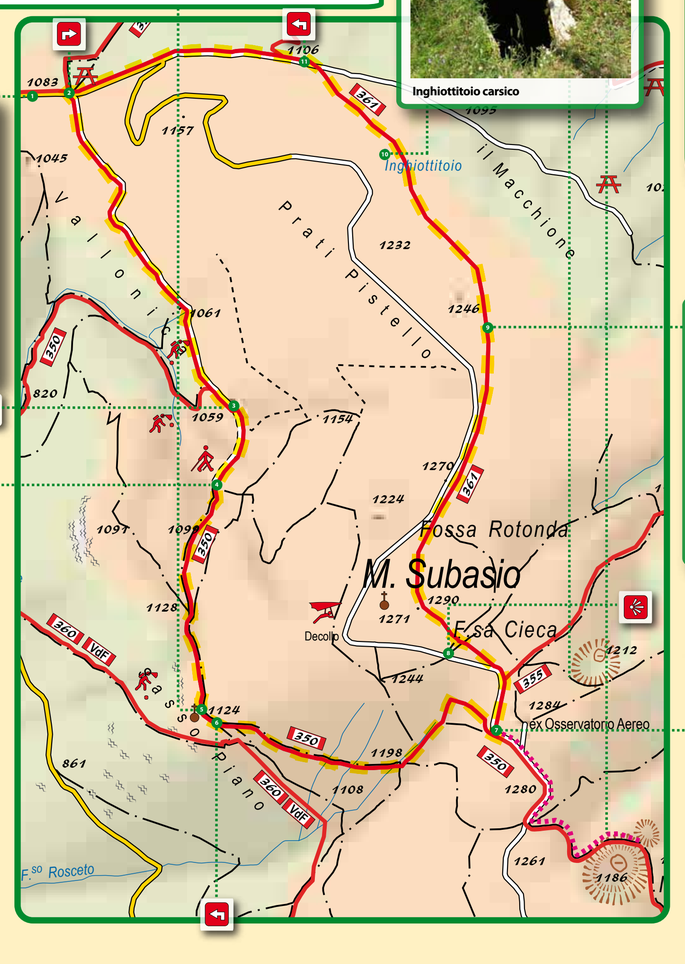


Cavalcata di Satriano

Chiesina di Satriano

Nocera Umbra

Inghiottitoio carsico

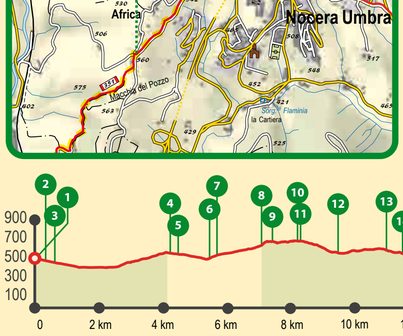


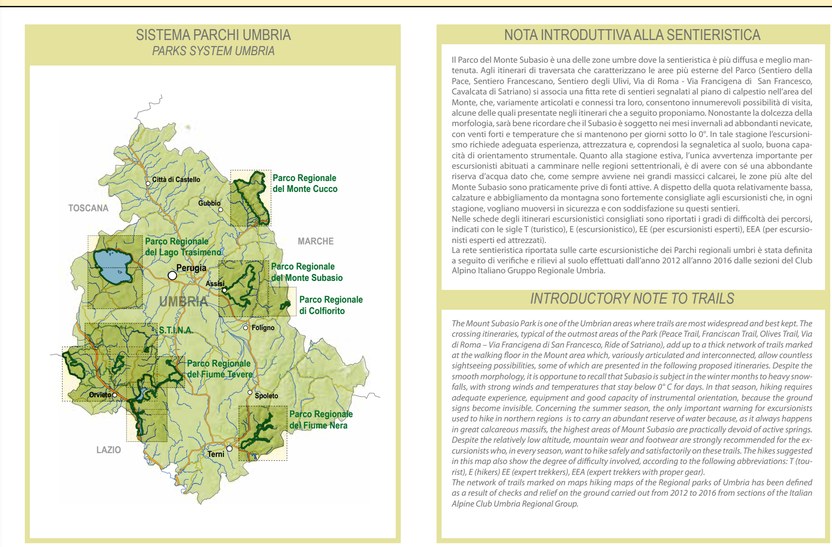
Punto di partenza

Rifugio non gestito

Fontanile

Nocera Umbra





Cavalcata di Satriano

Nell'estate del 1226 i cavalieri di Assisi si recarono a Bagnara per ricondurre Francesco, gravemente ammalato, alla sua terra. Il fatto è raccontato nella "VITA SECUNDA" di Tommaso da Celano: ...Ecco quanto accadde una volta. Il servo di Dio, che si era molto aggravato, dal luogo di Nocera veniva ricondotto ad Assisi, da una scorta di ambasciatori che il devoto popolo assisano aveva appositamente inviato. Gli accompagnatori, col servo di Dio, giunsero in un villaggio poverello, chiamato Satriano. Siccome l'ora e la fame facevano sentire il bisogno di cibo, andarono a cercarlo per il paese. Ma, non trovando niente da comperare, tornarono a mani vuote. Allora il Santo disse a quegli uomini: "Se non avete trovato niente, è perché avete più fiducia nelle vostre mosche (denari) che in Dio. Ma tornate indietro nelle case da cui siete passati e domandate umilmente l'elemosina offrendo come pagamento l'amor di Dio. E non crediate che questo sia un gesto vergognoso o umiliante: è un pensiero sbagliato, perché il Grande Elemosiniere, dopo il peccato, ha messo tutti i beni a disposizione dei degni e degli indegni, con generosissima bontà". I cavalieri mettono da parte il rossore, vanno spontaneamente a chiedere l'elemosina e riescono a comprare con l'amor di Dio quello che non avevano ottenuto con i soldi. [...] E così avvenne che la povertà di Francesco sopperisse all'indigenza, che il denaro non aveva potuto alleviare.

L'avvocato Arnaldo Fortini, attraverso concordanze storico-documentarie, riuscì a trovare quale fosse il luogo dove Francesco ed i Cavalieri si erano fermati per riposare, godendo dell'elemosina che gli abitanti di Satriano avevano voluto elargire. Nel 1923 lo stesso Fortini costituì la Compagnia dei Cavalieri di Satriano chiamando a farne parte i personaggi più illustri del tempo e nel 1926 si svolse la prima rievocazione della "Cavalcata". Dal 1980, dopo alcuni anni, in cui si era persa l'abitudine di celebrarla, la tradizione della Cavalcata di Satriano è stata ripresa da un gruppo di appassionati cavalieri di Assisi e Nocera Umbra.

Cavalcata di Satriano (Horse riding procession)

In the summer of 1226, the knights of Assisi went to Bagnara to get Francis, seriously ill, and take him back to his town. This is narrated in the VITA SECUNDA by Tommaso da Celano:

"...This is what happened. God's servant, who was very ill, was taken from Nocera to Assisi, with a group of ambassadors sent by the devoted people of Assisi. The knights, carrying God's servant, came to a poor village called Satriano. It was a late hour, and they started to look for some food in the village, as they were very hungry. However, they found nothing, and came back with empty hands. So the Saint told those men: "If you found nothing, that's because you have more faith in your money than in God. Go back to those houses and beg for alms, humbly, offering the love of God as a payment. Don't think that this is a humiliating or shameful thing: this would be wrong. The Great Almoner, after his sins, gave all his belongings for everyone to use, worthy or unworthy, with great generosity and kindness". The knights stopped blushing, and went to beg alms. With the love of God, they manage to get what they couldn't get with money. [...] And so, instead of money, it was Francis' poverty which helped to overcome their hunger."

The lawyer Arnaldo Fortini, through historical and documental research, succeeded in finding the place where Francis and the Knights stopped to rest and enjoy the food that was given to them by the inhabitants of Satriano. In 1923, Fortini established the Compagnia dei Cavalieri of Satriano, that included all the most important people at the time, and in 1926 they organised the first re-enactment of the Cavalcata (Ride). The re-enactments stopped after a while, and started again in 1980, thanks to a group of passionate horse riders of Assisi and Nocera Umbria.

Anello dei Mortari — Difficoltà E - Tempo di percorrenza 3,00h

Come raggiungere il punto di partenza

Sia che si arrivi ad Assisi da Nord che da Sud, risalite l'abitato senza entrarvi, per la strada statale 147 fino alla rotonda situata tra la stazione di servizio Agip e quella Ip. Continuate quindi a salire per la SS 444 in direzione Gualdo Tadino fino ad arrivare al parcheggio a pagamento di Piazza Matteotti. Al termine del parcheggio, girate a destra, risalite Via Eremo delle Carceri sino ad uscire da Porta Cappuccini, antica porta urbica in un grande torrione in pietra rosa. Proseguite quindi in salita sino all'Eremo, che supererete proseguendo in salita, mantenendo la direzione, quindi senza prendere la stradina che gira a destra intorno all'Eremo. Percorsi altri 3,5 km la strada procede in una zona di prato pascolo e noterete, alla vostra destra, un ampio parcheggio in terra battuta, su sede propria. Nel prato antistante, una grande scultura. Siete arrivati "agli Stazzi".

Descrizione percorso

Spalle alla scultura (1) proseguite a piedi nella direzione che avevate tenuto salendo, e trovate alla vostra destra una stradina in terra battuta con sbarra che blocca il solo transito automobilistico (km 0,150). (2) Prendetela, incontrate il sentiero n° 350 che sale dall'Eremo, e raggiungerete in breve una costruzione in pietra grigia. Il Rifugio forestale (non gestito) di Vallonica (km 1,350). (3) Proseguite sullo stradello, che diventa in breve una mulattiera, oltrepassate il fontanile in rovina (km 1,800) (4) e vi troverete rapidamente in una zona di valico. Una brevissima deviazione per la Croce di Sassopiano (km 2,640) (5) (6), a destra, consente una straordinaria vista su Assisi e sulla Valle Umbra, tuttavia le persone che soffrissero di vertigini sono fortemente consigliate di non oltrepassare la croce che contiene, in uno scomparto, anche il libro di vetta.

Ripreso il cammino, proseguite sul sentiero n° 350 che, appena partiti, risale nettamente il monte, mentre il n° 360 lo traversa in piano e falsopiano. Il bivio tra i due è ben segnalato, tuttavia, in caso di scarsa visibilità, ricordate che se non siete salendo avete sbagliato sentiero. Il percorso taglia ortogonalmente alcuni impluvi sino a che non ne incontra uno più profondo e lo costeggia, risalendolo sulla linea di massima pendenza per circa 200 metri. Qui devia a sinistra per pochi metri e poi, con un lungo traverso verso destra, torna alla strada sterrata (km 3,840). (7) In caso di maltempo, non riusciste a vedere gli ometti, è sufficiente salire tutto il fosso senza esitazioni e troverete comunque la strada.

Per raggiungere le grandi doline carsiche denominate localmente "Mortari", prendete a destra per 300 metri e, in corrispondenza di una scultura, traversate la strada; il sentierino che vi trovate di fronte, dietro la scultura, vi porta in pochi minuti al Mortaro Grande e al Mortarolo.

Ritornate quindi sui vostri passi e iniziate a percorrere la strada verso destra, tornando in breve al punto nel quale avete, terminata la salita, incontrato la strada. A destra vedrete un varco nella recinzione, che – prendete a sinistra – porta alla cima del Subasio, da cui potete avere una visuale sui monti circostanti (km 4,450). (8) Qui il sentiero prende a scendere dolcemente tra i prati, e costeggia la strada, distaccandosene in corrispondenza di una curva. Il sentiero mantiene il crinale anche se ora si sposta verso l'altro versante del monte, sino a giungere ad un abbeveratoio, puttroppo privo di acqua potabile (km 5,600). (9) Scende ancora sino ad un inghiottitoio carsico (km 6,050) (10) delimitato ma accessibile (attenzione!) scoprendo un immenso panorama sui monti dell'Eugubino Gualdese, e nelle giornate terse, sino al Conero. Di qui, obliquando, si riconguinge ad una piccola strada silvopastorale in terra battuta (km 6,600). (11) Percorretela verso sinistra, sino a che incrocia la strada imbrecciata che traversa il Monte. Scendete a destra e, superato un rimboschimento, troverete, in rapida successione, a sinistra, la stradina di accesso al Rifugio forestale di Vallonica, quindi, la vostra vettura.

Ring Mortari

How to reach the starting point

Whether it Arrivals in Assisi from the North or South, go up the town without entering it, the state road 147 to the roundabout located between the Agip petrol station and the IP. Then continue to rise to the SS 444 towards Gualdo Tadino up to the pay parking in Piazza Matteotti. At the end of the parking lot, turn right, go up Via Hermitage of the Prisons until it exits from Porta Cappuccini, an ancient city gate in a large stone tower pink. Then continue uphill until the Hermitage, which will pass and continue uphill, keeping the direction and then without taking the road that runs right around the Hermitage. After another 3.5 km the road continues in an area of pasture grass and you will see, on your right, a large car park in dirt, on its own premises. In the lawn, a large sculpture. You have arrived at "Stazzi".

Route description

Back to sculpture, walk for about 300 meters in the direction that you had kept going up, and on your right a small dirt track with barrier that blocks the only automotive transit. Take it, encountered the trail No. 50 that goes from the Hermitage, and quickly reach a building of gray stone, the Refuge forestry (unmanaged) of Vallonica. Continue on the dirt road, which soon became a trail, past the fountain in ruins and you will find yourself quickly in an area of the pass. A short detour to cross Sassopiano, right, allows a stunning view of Assisi and the Valle Umbra, however, people who suffer from vertigo are strongly advised not to cross the cross that contains, in a magazine, also the summit book .

Resuming the journey, continue along route 50, which departed, back sharply the mountain, while the No. 60 the cross flat and false flat. The junction between the two is well marked, however, in case of poor visibility, remember that if you have not been going up the wrong path. The path cuts orthogonally some watersheds until they will meet one more deep and runs along. Farther up on the fall line for about 200 meters. Here turn left for a few meters and then, with a long traverse to the right, back to the dirt road. In bad weather, you are unable to see the little men, you just go up all over the ditch without hesitation and you will still find the way.

To reach the large sinkholes called locally "Mortari", turn right for 300 meters and, at a sculpture, crossing the road; the path that you are in front, behind the sculpture, takes you within minutes to the Mortaro Grande and Mortarolo.

Then go back on your heels and started to walk the road to the right, returning briefly to the point where you have, finished the climb, met the road. To the right you will see an opening in the fence, which - take a left - leading to the top of the Subasio, where you can get a view of the surrounding mountains. Here the trail begins to descend gently through the meadows, and along the way, distaccandosene at a curve. The path keeps the ridge although now moves to the other side of the mountain, until you reach a abbeveratoio, unfortunately without drinking water. Falls again until a sinkhole karst delimited but accessible (attention!) Discovering a vast panorama of the mountains delEugubino Gualdese, and on clear days, until Conero. Hence, obliquely, it joins a small road silvopastorale clay. Follow it to the left, until it crosses the gravel road that crosses Mount. Get off to the right and, after a reforestation will, in quick succession, to the left, the access road to the Refuge forest Vallonica, then, your car.

Assisi - Nocera — Difficoltà E - Tempo di percorrenza 7,00h

Come raggiungere il punto di partenza - Assisi, Porta Cappuccini

Sia che si Arrivi ad Assisi da Nord che da Sud, risalite l'abitato senza entrarvi, per la strada statale 147 fino alla rotonda situata tra la stazione di servizio Agip e quella Ip. Continuate quindi a salire per la SS 444 in direzione Gualdo Tadino fino ad arrivare al parcheggio a pagamento di Piazza Matteotti. Lasciata la macchina, spalle all'ingresso del parcheggio, fatti una quarantina di metri verso destra, risalite via Eremo delle Carceri sino ad uscire da Porta Cappuccini, antica porta urbica in un grande torrione in pietra rosa.

Segnaliamo la possibilità, non volendo pernottare a Nocera, di raggiungere nuovamente Assisi utilizzando la linea ferroviaria Nocera – Foligno, come descritto più avanti.

Descrizione percorso

Spalle alla porta girate immediatamente a sinistra (1) e risalite il viale alberato sino alla torre della Rocchicciola (km 0,.200) (2) La stradina prosegue verso destra per un centinaio di metri, sino a un incrocio, bivio tra sentiero 350 e 361; prendete a sinistra, per il sentiero 351 oltrepassando il cancelletto (km 0,300) (3)

Il sentiero svolge interamente nel bosco, su fondo largo ed agevole. Ad un crocicchio continuate a tenere la direzione iniziale proseguendo nel bosco. Lasciate quindi alla vostra sinistra lo sbarramento del vecchio sentiero, che impedisce l'accesso ad una zona di frana, per prendere il nuovo sentiero, ora più stretto, che continua ad attraversare il bosco, senza lasciare mai la traccia, sempre molto evidente e ben percorribile, che, a tratti interseca sentieri abbandonati e quasi chiusi, sino a traversare la strada asfaltata di Costa di Trex (km 4,130). (4)

Qui, una strada inghiaiata (indicazioni Residence Oasi) corre sotto la strada asfaltata: raggiungete lo slargo di fronte ad un antico casale. In questo trivio prendete decisamente a destra (km 4,400). (5) In salita, lasciando l'edificato sulla vostra sinistra fino a riconguingervi con la strada asfaltata. Continuate a percorrerla senza mai lasciarla, superando il bivio con il piccolo oratorio di Costa di Trex. Proseguite ancora su asfalto, superate quindi, in successione: l'accesso a un gruppo di case a sinistra, una sterrata che scende dal Subasio a destra, la strada a sinistra, in discesa che porta a Piano della Pieve (indicazioni "Brigolante"), la congiunzione con il sentiero 361, a destra, fino a giungere ad un bivio: prendete a sinistra (indicazioni: Azienda Agrituristica Col Cacione km 5,470). (6) Scendete, sino ad incontrare un gruppo di case sulla sinistra. Superatele e percorsi un centinaio di metri dall'ultima casa, vi trovate di fronte a un bivio tra una strada di terra che sale e una, a destra, che scende. Scendete a destra (km 5,750). (7)

La stradina serpeggia ora in discesa nel bosco, sino a un impluvio, risale quindi leggermente per poi scendere finalmente al fondo valle. La profonda Forra del Marchetto è traversata da un antico ponte, recentemente ristrutturato, oltrepassatelo e prendete a destra (km 7,200). (8) Arrivate presto a un bivio; una breve deviazione a destra vi consente la visita al Ponte Cavaliero (km 7,400) (9) e al suggestivo fondo della Forra, caratterizzato da marmitte dei giganti ed altri impressionanti fenomeni di erosione; dopo di che, tornati al bivio, risalite verso destra, seguendo l'evidente traccia che risale il Fosso, lascia tutta la zona dei calanchi alla vostra sinistra, sino a giungere ad un casale abbandonato (Casa Poderaccio) e di lì, traversata l'asa, ad una strada imbrecciata. Prendetela verso destra (km 8,250) (10) Fatti una cinquantina di metri, prendete la mulattiera a sinistra che risale ripida la collina, in corrispondenza di una grande quercia (km 8,300). (11) Raggiunto il crinale, ad un bivio, prendete a destra e continuate, in piano o falsopiano, a proseguire lungo il crinale sino a che la mulattiera non scende ad una zona di valico, traversando in rapida successione un bivio ed un quadrivio, che supererete senza mai mutare la vostra direzione (NE) (km 9,400). (12) La mulattiera si fa ora più esile, sino a divenire un sentiero, poi si allarga per sfociare nuovamente sulla strada imbrecciata che avete lasciato a Casa Poderaccio. Proseguite in salita la strada imbrecciata, oltrepassate il bivio a sinistra, sino a risalire ad un casale (loc. Case Zampetto km 11,200). (13) Lasciate la casa sulla destra, senza prendere il primo bivio, che porta solo ad altre case, e raggiungete un quadrivio. Qui, la prima stradina a sinistra porta, con una breve deviazione, alla Cappella di Satriano (km 11,600). (14) Indicata in ricordo dell'omonima cavalcata con cui i cavalieri di Assisi riportarono San Francesco, ormai morente, alla Porziuncola. Prendete quindi di fronte a voi, la sterrata che porta ad una azienda agricola e risalitela fino ai fienili. La stradina si trasforma presto in mulattiera, in prossimità di un allevamento di maiali a terra, e risale sotto il bosco sino a Passo il Termine, dove ridiscende per itinerario agevole ed evidente, sino alla strada che scende a Nocera (km 13,900). (15) Prendetela verso sinistra e, oltrepassato un quadrivio in cui incrocia una mulattiera, trovate alla vostra destra la stradina che porta ai ruderi di Postignano e della sua Rocca, (km 14,700) (16) quindi prosegutie lungo la strada, ora in asfalto leggero. La strada piega dolcemente a destra, fino ad una secca curva, sempre a destra. La strada farebbe un giro molto ampio, ma è tagliata da una mulattiera che la accorcia notevolmente, e riparte dall'interno della curva, a sinistra (km 15,000). (17) Fatti quattro tornanti si riconguinge alla strada asfaltata (km 15,900). (18) Traversatela nuovamente e scendete per un boschetto che costeggia prato pascolo e coltivi sino a incrociare nuovamente l'asfalto raggiungendo l'abitato di Villa di Postignano (km 16,700). (19) Iniziate a scendere in direzione Nocera, trascurando eventuali immissioni alla principale, fino ad un ampio quadrivio. Qui, continuando la discesa potreste rapidamente raggiungere (5 minuti) la stazione ferroviaria di Nocera Scalo. Se, invece, volete raggiungere Nocera, girate nettamente a sinistra (km 18,000). (20) fino a giungere ad un incrocio; di fronte a voi, uno stretto sottopasso ferroviario vi consente di traversare la ferrovia (km 18,900). (21) Usciti dal sottopasso prendete a sinistra la stradina che risale tortuosa la collina sino a una piccola sella, tra le case, in cui trovate un quadrivio. Prendete la strada asfaltata che scende a sinistra e subito avrete, alla vostra destra, la prima visuale di Nocera. Tenete la principale sino a che non vedrete il cimitero di Nocera, che lascerete alla vostra destra, svalicando la collinetta e giungendo così direttamente ai piedi del centro storico.

Assisi - Nocera

How to reach the starting point - Assisi, Porta Cappuccini

Whether it Arrivals in Assisi from the North or South, go up the town without entering it, the state road 147 to the roundabout located between the Agip petrol station and the IP. Then continue to rise to the SS 444 towards Gualdo Tadino up to the pay parking in Piazza Matteotti. Leaving the car, back to the entrance of the parking lot, made some forty meters to the right, go up via Carceri Hermitage until it exits from Porta Cappuccini, an ancient city gate in a large stone tower pink.

We point out the possibility, not wanting to stay in Nocera, to reach again Assisi using the railway line Nocera - Foligno, as described below.

Route description

Back to the door immediately turn left and go up the avenue until the tower Rocchicciola. The path goes to the right for a hundred meters, up to an intersection, the junction between the path 350 and 351; take a left, the path 351 past the gate.

*The trail takes place entirely in the woods, on a wide and easy. At a crossroads continue to hold the initial direction continuing through the woods. Let then your left the damming of the old path, which prevents access to an area of the landslide, to take a new path, now narrower, which continues to cross the forest, never leaving the track, always very clear and well viable, which, at times intersecting paths abandoned and almost closed, up to cross the road to Costa di Trex. Here, a gravel road (signposted Residence Oasi) runs under the road; reach the open space in front of an old house. At this crossroads, take a sharp right, uphill, leaving the built on your left until you rejoin the paved road. Continue to follow it without leave, passing the junction with the small oratory of Costa di Trex. Go further on asphalt, then overcome, in succession: access to a group of houses on the left, a dirt road that descends from the Subasio to the right, the road to the left, that leads down to Piano della Pieve (signposted "Brigolante") , the conjunction with the path 361, to the right, until you reach a crossroads, turn left (directions: Azienda Agrituristica Col Cacione). Get off, until you reach a group of houses on the left. After passing routes and a hundred meters from the last house, you find yourself at a crossroads between a dirt road that goes up and to the right, coming down. Go down to the right. The narrow road winds now down in the woods to a watershed, then goes back slightly before falling finally to the valley. The Forra del Marchetto is traversed by an old bridge, recently renovated, past this and go a right. Arrive early at a crossroads; a short deviation you can visit the Ponte Cavaliero and evocative background of the gorge, characterized by potholes and other impressive erosion; After that, back to the fork, go up to the right, following the obvious track that climbs the ditch, leaving the whole area of gullies on your left, until you reach an abandoned farmhouse (Casa Poderaccio) and from there, crossing the " Hague, to a gravel road. Take it to the right. Facts about fifty meters, take the trail to the left that goes steep hill, at a large oak tree. Reached the ridge, at a crossroads, turn right and continue, flat or slight slope, to continue along the ridge until the trail drops to a zone crossing, crossing in rapid succession a junction and a crossroads that will pass without never change your direction (NE). The trail now becomes thinner, until it became a path, then widens and flows back to the gravel road that you left at home Poderaccio. Continue uphill gravel road, past the turnoff to the left, reaching back to a farmhouse (loc. Case Zampetto). Leave the house on the right, without taking the first fork, which only leads to other houses, and you reach a crossroads. Here, the first road on the left door, with a brief detour to the chapel of Satriano, built in memory of the homonymous ride with which the knights of St. Francis Assisi reported, dying, at the Portiuncula. Take then in front of you, the dirt road leading to a farm and risalitela to the barns. The street turns into trail, near a pig farm on the ground, and rises in the woods to enjoy spending limit, which descends by itinerary easy and obvious, until the road down to Nocera. Take that to the left and after passing a crossroads where it crosses a trail, you will find on your right the road that leads to the ruins of Postignano and its Rocca, then follow the road, now in asphalt light. The road bends gently to the right, up to a dry curve, always to the right. The road would make a very wide turn, but is cut off by a mule track that shortens considerably, and departs from the inside of the curve, to the left. Made four turns rejoins the paved road; traversatela again and get off to a grove that borders meadow pasture and crops up again to cross the asphalt reaching the village of Villa Postignano. Started to descend towards Nocera, disregarding any entries to the main, to a large crossroads. Here, continuing the descent could quickly reach (5 minutes) Train Station Nocera Scalo. If, instead, you want to reach Nocera, turn sharply to the left, until you reach an intersection; in front of you, a narrow railway bridge allows you to cross the railway. Once out of the underpass take the left road that goes winding up the hill to a small saddle,