

Sentiero Europeo E1

PIEMONTE

Tratto: Parco del Ticino

Il **Sentiero Europeo E1** è un sentiero escursionistico che funge da asse di unione tra il Nord Europa (Capo Nord – Norvegia) e il Sud Italia (Capo Passero di Siracusa). Inaugurato il 2 luglio del 1972 a Costanza, il **“Sentiero Europa”** è oggi una realtà che si snoda anche nelle zone più belle del Parco del Ticino.

L'E1 è un vero e proprio corridoio verde, dove esercitare la nobile arte del cammino, oltre ad essere un ricchissimo “contenitore” di cultura e storia internazionale che avvicina molti appassionati e studiosi.

Il sentiero E1 entra in Italia a Porto Ceresio, appunto, dopo aver superato il Passo del Gottardo ed essere disceso per la Val Leventina e il Monteceneri. Una volta approdato in Italia supera le Prealpi Varesine e il Parco Regionale del Campo dei Fiori, per raggiungere, a Osmate, il **Parco del Ticino**. Il sentiero si conforma alla valle del fiume azzurro e, una volta raggiunti Pavia e il Po, si dirige verso l'Appennino Ligure.

La porzione del percorso italiano dell'E1 è curato per la maggior parte dalla F.I.E. (Federazione Italiana Escursionismo) il tratto di E1 all'interno del Parco del Ticino è curato direttamente dal Parco.

L'itinerario attraversa il Parco del Ticino per più di cento chilometri (**109,46 km**), **da Sesto Calende (VA) fino a Pavia**. L'E1 offre non solo uno spaccato ambientale e naturalistico della Valle del Ticino, ma tocca direttamente centri di notevole interesse storico-culturale, quali Golasecca, sede di una delle civiltà pre-romane più studiate, Somma Lombardo, con uno dei castelli viscontei meglio conservati, Tornavento, sede della Ex-Dogana Austroungarica, Cuggiono, Boffalora, Robecco sul Naviglio e Cassinetta di Lugnagnano, con le loro stupende ville sui Navigli, Bernate Ticino e Morimondo, sedi di due importanti monasteri, Abbiategrasso e, deviando attraverso le varianti delle Vie Verdi, anche Vigevano, due dei centri di residenza preferiti dai Visconti e dagli Sforza.

Il percorso è tabellato con **targhe di colore rosso-bianco-rosso**, indicanti la sigla **“E1”**: affrontato **a piedi**, o anche **in bicicletta**, l'E1 nel Parco del Ticino non si rivela un semplice sentiero, ma una vera e propria “greenway”, una **“autostrada verde”** di connessione fra le Alpi e l'Appennino, lungo una delle più belle valli fluviali di pianura.

Difficoltà a piedi: Facile/Medio

Difficoltà in bici: Medio

Tipo di fondo: in prevalenza asfaltato

Dislivello (m): 254,00 m

Inizio del percorso: Osmate, Lago di Monate.

Fine del percorso: frazione di Tre Re, comune di Cava Manara.

Comuni interessati: Osmate, Sesto Calende, Golasecca, Somma Lombardo, Vizzola Ticino, Lonate Pozzolo, Nosate, Turbigo, Bernate Ticino, Boffalora sopra Ticino, Robecco sul Naviglio, Cassinetta di Lugagnano, Abbiategrasso, Morimondo, Besate, Motta Visconti, Bereguardo, Torre d'Isola, Pavia, Travacò Siccomario.

Frazioni/località interessate: Oriano Ticino, Coarezza, Maddalena, Tornavento, Castelletto di Cuggiono, Guado della Signora, Sora, Borgo Ticino, Tre Re.

Periodo di percorrenza: tutto l'anno (consigliato in primavera)

Lunghezza: 109,46 km

Tempo di percorrenza (ore): 19

Tempo di percorrenza (minuti): 80

Pericolosità: -

Itinerari collegati: Sentiero MN (Meraviglie Nascoste); Sentiero MP (Monte Pelada); Sentiero IP (Ipposidra); Sentiero SM (Sesto Calende-Milano); Sentiero SM/SP (Sesto-Milano/Sesto Pavia); Sentiero AB (Alzaia Abbiategrasso-Bereguardo); Sentiero V11 (Anello dell'Abbazia); Sentiero V12 (Grangiro dei 4 Comuni);

Link utili: [tracce E 1 Piemonte.zip](#)

UMBRIA

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 KOMPÀSS: 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, deltaplano,, 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 antisdrucciolo. 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.

Prima Tappa: Bocca Trabaria – Bocca Seriola

Possibilità di accesso: Bocca Trabaria (Città di Castello) con 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 (893 m) - Bocca Seriola (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 Semola (730 m)

Seconda Tappa: Bocca Seriola - Acqua partita

Possibilità di accesso: Bocca Seriola (Città di Castello) con mezzi propri: S.S. 257 Città di Castello-S.S. 3 Flaminia Cagli. Con mezzi pubblici: servizio bus tutti i giorni, escluso la domenica, da Pesaro, Fano, Acqualagna, Città di Castello (Ag. Bucci - Pesaro).

Sviluppo: Bocca Seriola, 730 m - Gragnano, 691 - Madonna dei 5 faggi, 760 m - S.

Antonio, 779 m - M. Castellaccio, 867 m - Acqua partita, 868 m.

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

lunghezza tappa: 16 Km, quota massima: Acqua partita (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 è 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 Seriola, 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 Vignole. 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 una 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 Acqua partita. Si segue sulla sinistra e dopo circa 1.200 mt, in una curva leggermente in salita, si prende la mulattiera che sale verso casa Caccia Bocca e si immette sulla sovrastante strada asfaltata. Si prende a destra e dopo 400 mt si raggiunge Acqua partita.

Terza Tappa: Acqua Partita – Tranquilla

Possibilità di accesso: Acqua partita (Cagli): mezzi propri: dalla S.S. 257, deviazione per Serravalle di Carda-Acqua partita (Cagli).

Sviluppo: Acqua partita, 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.

Quarta Tappa: Tranquillo - Scheggia

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 al 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. Picognola, 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.

Quinta Tappa: Scheggia - Val di Ranco

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, deltaplano, 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.

Sesta Tappa: Val di Ranco - Valsorda

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. Testa grossa, 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. Testa grossa, 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 Chiamonte.

Prodotti tipici locali: funghi.

Descrizione: si prende la carrareccia che porta al ripetitore, quindi si sale fino a M. Testa grossa. Poi si scende al passo dove si attraversa la strada e si prosegue sulle creste di M. Patriozzo, Cima Filetta, Sasso Grande, attraverso prati e pascoli. Sotto M. Patriozzo, 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 rapidamente 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.

Settima Tappa: Valsorda - M. Alago

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. 075916647); 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 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 è 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.

Ottava Tappa: M. Alago - Colfiorito

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 - Inghiottitoio, 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 è un'amena località di villeggiatura, nota per i paesaggi alpini, i panorami, i boschi di latifoglie, meta internazionale di campeggi estivi per scout. 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 "Cinichia" (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, abbandonando la palude, si giunge all'abitato di Colfiorito.

Nona Tappa a: Colfiorito - Collattoni

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. 0742681125); 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, sito web: <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 è 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.

Decima Tappa: Collattoni - Saccovescio

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; percorribile a 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 troscultura; 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 Saccovescio.

Undicesima Tappa: Saccovescio - Castelluccio

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. Col ventoso, 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 deltaplano. 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. 0743870124); 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. col ventoso; Colli dell'Acquaro.

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

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 è 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 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'altitudine, 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.

Lazio

Informazioni e consigli utili

Il sentiero E1 nel Lazio Nord rappresenta la naturale prosecuzione dell'omonimo tracciato di lunga percorrenza proveniente dall'Umbria, che entra nel Lazio in località Forca Canapine, al confine con la catena montuosa dei Monti Sibillini, raggiungendo poi il borgo di Accumoli. Scendendo nel fondovalle e traversato il fiume Tronto, il sentiero si dirige verso la località di Amatrice toccando diverse frazioni recentemente colpite dal sisma, entrando poi nel noto borgo reatino (anche se al momento, per la nota situazione emergenziale intervenuta, il tracciato può subire in loco delle improvvise variazioni in funzione dei lavori di ricostruzione avviati). Da qui il sentiero prosegue verso la valle del fiume Velino che nasce dal Monte Pozzoni, 1903 m, al confine tra la Provincia di Perugia e di Rieti, toccando in successione i borghi di Cittareale, Posta, Sigillo, Micigliano, Ville, Castel Sant'Angelo, Terme di Cotilia. Il tratto oggetto di questa descrizione inizia lasciando la piana del fiume Velino, il quale, dopo aver modellato l'Alta Valle del Velino ed attraversato le strette Gole del Velino tra il Monte Giano e le falde del Terminillo, attraversa Antrodoco e raggiunge le Terme di Cotilia, località già nota agli antichi Imperatori Romani Vespasiano e al figlio Tito, che avevano edificato delle imponenti terme intitolate al loro nome. Qui il territorio si apre in un'ampia pianura, dove sorgono parecchi paesi come Terme di Cotilia, Borgovelino, Castel Sant'Angelo, Antrodoco, Cittaducale. Da questa pianura (circa 400 m di quota) è possibile salire attraverso un sentierino di montagna al piccolo borgo di Micciani (482 m), punto di partenza del nostro itinerario. In una grotta proprio al di sotto di Micciani ci sono le Sorgenti del Fiume Peschiera, che fornisce acqua purissima a buona parte di Roma e versa nel Velino il suo sopravanzo. Da Micciani si sale a Pendenza e da lì, percorrendo gli antichi sentieri della transumanza tra muretti di pietre si giunge alla Montagna di Capradosso. Dopo una salita che ci porta a 1270 m di quota si arriva a Staffoli e si scende a Petrella Salto tra meravigliosi panorami sulla valle del Salto e il suo lago. Da Petrella Salto si passa di borgo in borgo, ciascuno ricchissimo di storia, di castelli e di antiche case come Colle della Sponga, Mareri, Pagliara, Mercato, Marmosedio, Fiamignano, Collemazzolino, S.Elpidio, Collemaggiore, Castelmenardo e si giunge infine alla piana di Corvaro (842 m), dopo aver attraversato il torrente Apa. Da Corvaro, attraverso un comodo sottopasso, si oltrepassa l'autostrada che va da Roma a L'Aquila e si giunge al borgo ristrutturato di Cartore tra le montagne del Parco della Duchessa e quindi alla Bocca di Teve, da cui si entra in territorio Abruzzese. Il nostro studio descrive il tratto dalla piana dell'antica Cotilia, caratterizzata dalla presenza del Fiume Velino e delle preziose Sorgenti del Peschiera fino alla piana di Corvaro e poi l'attraversamento del Parco della Duchessa fino alla Bocca di Teve, articolandolo nelle tappe descritte di seguito.

Lunghezza totale dalla Valle del Velino alla Bocca di Teve: 60 km, salite 1590 m, discese 950.

Prima Tappa: da Terme di Cotilia a Staffoli

Il tratto inizia dalla stazione di Vasche, lungo la linea ferroviaria da Rieti a L'Aquila, nei pressi delle Terme di Cotilia, dove, oltre alle terme, esistono diverse possibilità ricettive:

- ✓ Hotel Ristorante "I Tre Orsacchiotti" Via Nazionale, 15, 02010 Castel Sant'Angelo RI Telefono: 0746603109.
- ✓ "Pisolo" affittacamere a Cittaducale via Salaria Tel: 0746606658 - (+39) 3397393589.
- ✓ "Al Colle" Bed & Breakfast a Cittaducale via Vallochia Tel: 0746 695102 - (+39) 3400754854.

- ✓ Agriturismo “Villa Janula”, Ville di Castel Sant'Angelo Strada Ville-Ponte, 02010 Castel Sant'Angelo RI, 02010 Loc. Ville RI Telefono: 320 183 2161.
- ✓ Azienda Agricola “Turalù” Centro di Pruzione sostenibile via Case Sparse 4 Ponzano di Cittaducale, telefono 3286666038.
- ✓ Monastero Benedettine di Santa Caterina, Cittaducale, piazza Marchese 8, Telefono 0746 602106.
- ✓ Pullman giornaliero da Rieti stazione ferroviaria a Fiamignano con tappa a Pendenza.

Dalla stazione di Vasche (Wp1) il percorso attraversa su strade asfaltate poco frequentate la pianura del fiume Velino, fiancheggiando la ferrovia per poi attraversare su un ponticello il fiume Velino e poi su passaggio a livello la ferrovia. Si lascia alla sinistra la sorgente del Peschiera in una grotta purtroppo non visitabile per motivi di sicurezza. Si attraversa su ponticello anche il fiume Peschiera e, sempre su stradine asfaltate, quota 410 m, si arriva all'inizio di un sentierino (Wp2) che sale a sinistra della strada in direzione nord, per poi girare in direzione sud est e giungere dopo una cinquantina di metri nella piazzetta di Micciani (Wp3), con vista panoramica sulla valle del Velino. Dalla piazzetta di Micciani il sentiero prosegue in salita, in direzione sud-est fino ad incrociare (Wp4) un sentiero proveniente da Calcariola a quota 685 m, dalla Fonte Molendi sulla carta. Da lì si procede ancora in salita in direzione nord fiancheggiando un piccolo cimitero su stradina asfaltata e salendo ancora in direzione nord est alla piazzetta di Pendenza (Wp5), 758 m di quota. Qui c'è un fontanile al coperto in un lavatoio, oltre ad una casetta in legno, adibita saltuariamente a bar e punto di ristoro. Si procede in salita a destra della piazza, svoltando dopo pochi metri a sinistra su **stradina** in ripida salita in direzione nord-est, per poi piegare a destra in direzione sud-est, in leggera salita. Il **sentiero** nel bosco è delimitato da due muretti ed incrocia spesso delle strade sterrate costruite per un vicino impianto di antenne telefoniche, strade che devono essere ignorate. Si procede in salita a destra della piazza, svoltando dopo pochi metri a sinistra su stradina in ripida salita in direzione nord-est, per poi piegare a destra in direzione sud-est, in leggera salita. Il sentiero nel bosco è delimitato da due muretti ed incrocia spesso delle strade sterrate costruite per un vicino impianto di antenne telefoniche, strade che devono essere ignorate. Procedendo in direzione est occorre salire fino ad un tornante abbastanza ripido per raggiungere una carrareccia a quota 1027 m (Wp6), su cui si procede girando a destra in direzione sud e poi sud-est fino ad incontrare una strada asfaltata proveniente dal borgo sottostante di Capradosso (Wp7) e diretta, girando a sinistra, attraverso alcune curve, ai Casali della Fonte, dove si trova un bel fontanile, alcune casette di contadini, tavoli e panche, luogo ideale per una sosta (Wp8). Wp10 Coste dell'Acqua Oltrepasati i Casali della Fonte si procede su sentiero lungo il Fosso Viaggio. Poi il sentiero sale ancora fino a quota 1263 m tra pascoli e sterrate (Wp9), poi scende nella Valle Fredda e raggiunge, lungo un acquedotto le Coste Wp11 Fonte Arnescia dell'Acqua al Wp10, quindi giunge alla Fonte Arnescia (Wp11) lungo ampie carrarecce. Qui c'è un bottino per la raccolta dell'acqua ed una piccola fonte. Dalla Fonte Arnescia la stradina discende sempre su strada sterrata, ma, giunta in corrispondenza di un altro bottino, la strada è piuttosto dissestata a causa delle acque meteoriche non canalizzate in modo corretto. Si giunge quindi facilmente a Staffoli a quota 950 m. A Staffoli è possibile fare sosta in un'accogliente Casa Vacanze “Country House Amici di Staffoli”, gestita dalla Associazione di Promozione Sociale Amici di Staffoli, alla quale lo ha affidato il Comune di Petrella Salto. Ottima occasione per una sosta. La struttura dispone di camere con bagno privato, di posti letto in camerate con servizi condivisi, sala comune, sala da pranzo e cucina condivisa. Lo stabile restaurato di recente offre tutti i comfort e la sua posizione nello splendido centro storico di Staffoli gli dona una magnifica vista sul Lago del Salto. Il borgo di Staffoli, a cui si accede attraverso un antico arco, è costituito da case ascendenti verso il campanile della chiesa di S. Angelo.

Alcuni dati tecnici dalla stazione ferroviaria di Vasche a Pendenza, procedendo da nord a sud: Lunghezza 17 km, salita 870 m, discesa 400 m.

Seconda Tappa: da Staffoli a Colle della Sponga

Prima di lasciare Staffoli è necessario fare un ottimo rifornimento di acqua al fontanile lungo la strada asfaltata all'uscita del paese. Al Wp12 si imbocca il sentiero in discesa verso Petrella Salto, prima verso est e poi si gira decisamente a sud. Questo sentiero è notevole per la atavica cura nel disporre le pietre a gradino e nella creazione di muretti di sostegno, pur attraversando una zona particolarmente difficile e piuttosto ripida. Il sentiero infatti scende dai 950 m di Staffoli (Wp12) ai 750 m della strada asfaltata (Wp13) adiacente

ad un piccolo campo sportivo dotato di fontana. Da qui si sale a partire dal Wp14 lungo un sentiero che conduce a Rocca Cenci. Sentiero inizialmente ripido, poi spiana tra la vegetazione, quindi risale fino a portarci su una stradina asfaltata (Wp15). Girando a sinistra in salita si arriva dopo pochi metri alle rovine di Rocca Cenci. Da lì, dopo aver goduto del fantastico panorama sul paese, sulla Valle e sul Lago del Salto con le sue insenature, si scende attraversando le ripide e strette strade del borgo, alla piazza di Petrella Salto (Wp16). Dopo esserci rifocillati al grande fontanile della piazza, il borgo, le cui case sono arroccate in più file intorno alla storica Rocca, merita una visita accurata per la sua architettura tipicamente medievale. Merita una visita il palazzo Maoli, la Chiesa di S.Andrea, la Basilica di S.Maria della Petrella. Imboccando prima una stradina di fronte al fontanile della piazza in direzione sud-ovest e poi alcune scorciatoie in direzione sud tagliando i tornanti della strada asfaltata, si giunge al Santuario di Santa Maria Appari, così chiamato perché in quel luogo la tradizione vuole che nel 1562 la Madonna sia apparsa ad una ragazzina di 13 anni, impedendole di precipitare da un albero di visciole. Da lì si potrebbe scendere ulteriormente al lago, dopo essersi informati sulla percorribilità del sentiero (la vegetazione estremamente rigogliosa può chiudere il passaggio in alcune stagioni), ma conviene risalire dal Santuario alla piazzetta di Petrella Salto. Dalla piazzetta, si scende lungo la strada asfaltata verso Borgo San Pietro per centocinquanta metri e poi si imbecca al Wp17 un sentiero che scende tra alcuni casali e si dirige decisamente a sud. Il sentiero, seguendo le curve di livello della montagna, attraversa una zona con una vegetazione molto fiorente, passa accanto a zone di pascolo, guarda il facile fosso Sciapoli, taglia una stradina che sale dal lago alla strada asfaltata, attraversa un bosco e, dopo il guado del Fosso delle Ripe, raggiunge la Fonte Murata, una zona ricca di acque che escono spontaneamente dal terreno. Proseguendo nell'attraversamento di un bosco, si giunge alla periferia ovest di Colle della Sponga, dove è possibile sostare nel villaggio completamente ristrutturato, diventato quasi un albergo diffuso, ma non ancora organizzato per il turismo. Per pernotti o ristoranti al momento si consiglia di recarsi a Borgo San Pietro distante appena 2 km di strada in cemento. Si può alloggiare presso il Monastero delle Suore di S.Filippa Mareri e mangiare presso il ristorante Miralago sulle rive del lago del Salto. Frequenti anche alcuni Bar.

Alcuni dati tecnici del percorso da Staffoli a Colle della Sponga: Lunghezza 7,500 km, discesa da Staffoli alla strada (Wp13) 170 m, salita dalla strada (Wp14) a Rocca Cenci (Wp16) 40 m, discesa da Rocca Cenci alla piazza di Petrella Salto 40 m, discesa a S.Maria Appari 80 m, dalla piazza di Petrella Salto a Colle della Sponga dislivello trascurabile.

Terza Tappa: da Colle della Sponga a S.Elpidio

Si può partire da Colle della Sponga, dopo un opportuno rifornimento d'acqua alla fonte in cima al borgo (quota 816 m) o da analoghe fonti ricche di acqua di Borgo San Pietro, all'inizio del "Sentiero del Pellegrino" curato dalle Suore di Santa Filippa Mareri. Non va lasciato Borgo San Pietro se non dopo una visita approfondita del Monastero e della sua chiesa, dopo aver conosciuto la storia di Santa Filippa e di San Francesco, la storia del Lago e della sua diga con tutti i risvolti sociali sulle popolazioni del luogo. Da Colle della Sponga si imbecca la **strada in cemento** che porta a Borgo San Pietro fino ad incrociare il **Sentiero del Pellegrino** (Wp20) che sale da Borgo San Pietro. Lo si segue girando a sinistra fino ad una edicola della via Crucis (Wp21). Qui si imbecca a destra una ampia sterrata che porta tra campi coltivati alla strada asfaltata, si gira a destra seguendo le indicazioni per Mareri (Wp22). Dopo la visita delle rovine del castello anche questo pieno di storia si scende ad una piccola fonte e giù ancora ad un fosso che si guarda facilmente risalendo lungo le strade asfaltate del borgo Colle Rosso. Girando a destra, si raggiunge la piazzetta di Pagliara. Girare a sinistra lungo un muretto ed imboccare uno stretto **sentiero** tra campi e boschi seguendo le curve di livello e guadando due facili fossi. Dopo aver attraversato un bosco in direzione est e poi sud-est si raggiunge una **stradina** che termina sull'asfalto (strada recente non presente sulla carta) che ci porta al borgo di Mercato. Dopo la chiesetta, si può sostare presso il famoso ristorante "Sfreddafacioli", dove si può gustare la tipica cucina casareccia. Oltrepassate le case di Mercato, il sentiero prosegue in direzione sud-est diretto verso Marmosedio. C'è una piccola fonte all'imbocco del sentiero che prosegue verso Fontefredda (Wp27). Fontefredda è un villaggio completamente abbandonato, con alcune case semicrollate tra cui sono cresciuti degli alberi che hanno spaccato le murature in pietra. Al centro del villaggio c'è una piccola fonte

ancora ricca di acqua freschissima. Ma dopo aver girato in basso attorno al villaggio, dopo un bottino dell'acquedotto, risalendo, ci attende la sorpresa di una edicola che contiene una bellissima Madonna in mattonelle di maiolica, perfettamente conservata. Il sentiero risale fino ad attraversare la strada asfaltata in corrispondenza delle case più a nord di San Salvatore. Poi su sentiero si sale ancora fino ad una grossa villa collegata a Fiamignano e si prosegue girando a destra lungo il recinto di un podere, lievemente in discesa in direzione est. Si raggiunge così l'abitato di Collemazzolino, dotato di un famoso ristorante "Il Barone" facilmente individuabile. Proseguendo lungo le strade del borgo si raggiunge un fontanile dotato di acqua freschissima e la strada asfaltata. A Collemazzolino c'è pure un magnifico Bed&Brekfast "Noi parliamo con le pietre", indirizzo: Via Corso, 15, Telefono: 335 774 5721. Attraversata la strada di fronte al fontanile, si scende lungo una stradina a destra in direzione sud-est fino in fondo alla Valle Martina o di S. Antonio per una chiesetta in rovina, dedicata appunto a S. Antonio. Attraversata una carrareccia e guadato il Rio Torto, spostandosi qualche metro in direzione sud, si arriva ad una piccola fonte, chiusa da un tappo di legno. Togliendo il tappo, zampilla un'acqua freschissima. Si risale poi **lungo una cresta** in direzione dell'abitato di S. Elpidio, sempre in direzione sud-est. Si incontra quasi in cima una stradina in cemento che ci permette di arrivare alla **strada principale** di S. Elpidio in corrispondenza di un Crocifisso. Poco distante a destra si può visitare la chiesa principale. Il percorso dell'E1 prosegue invece a sinistra. Non ci sono possibilità di alloggio a S. Elpidio.

Alcuni dati tecnici del percorso da Colle della Sponga a S. Elpidio: Lunghezza totale 14 km, dislivello altalenante dai 782 m di Colle della Sponga, si sale al massimo agli 870 m poco prima di Mareri e si scende ai 627 m del fondo della Valle di S. Antonio. La salita finale per raggiungere S. Elpidio è di poco meno di 200 m.

Quarta Tappa: da S. Elpidio a Corvaro

Al Crocifisso si incontra proveniente da destra, dalla direzione di Pescorocchiano, il Cammino Naturale dei Parchi e si prosegue insieme verso sinistra, tra le case del borgo di S. Elpidio, verso Castagneta. Il sentiero E1 però lascia il Cammino dei Parchi a 850 m (Wp31) e sale a 998 m di quota al fontanile Pié della Valle (Wp32), da cui si raggiunge facilmente su sterrate la Grotta del Cavaliere di Alzano (Wp 33), tra imponenti mura megalitiche, che fanno pensare a un Santuario, forse il Santuario di Ercole Vaiano, attivo dal III secolo a.C. al I d.C. La Grotta è costituita da pietre sovrapposte a secco e disposte verticalmente ad incastro. Essa era stata visitata e disegnata nel 1832 da Edward Dodwell. Al Wp34 il sentiero E1 riprende il Cammino Naturale dei Parchi e si prosegue assieme verso Collemaggiore, in direzione sud-est, lungo un **sentiero** tra il monte ed una recinzione, fino ad arrivare alla **strada asfaltata** che porta da Colleviati a Collemaggiore. Qui si gira a destra (Wp35) in direzione del piccolo Monastero di S. Paolo in Orthunis a Pagliara. Si prosegue su asfalto fino al Wp37 e poi su comoda **sterrata** fino al Wp38, da qui di nuovo su asfalto fino a Castelmenardo. Qui fervono lavori di ristrutturazione del vecchio borgo, che sembra voglia rivivere e lottare contro l'abbandono. Dopo aver attraversato il borgo, si imbecca a fianco di piccole stalle e tra profumo di vino in fermentazione, un **sentiero di montagna a mezza costa** che, diretto verso sud-est, scende fino al torrente Apa. Il letto del torrente Apa (Wp40) normalmente è così ampio da non creare alcun problema al guado, ma occorre sempre procedere con circospezione, soprattutto in caso di forti perturbazioni meteoriche. Una volta passato il guado del torrente, il percorso, comune al sentiero E1 e al Cammino Naturale dei Parchi, procede su ampie sterrate di campagna, fino a raggiungere l'abitato di Santo Stefano (Wp41), dove la chiesetta merita una visita. Da qui si può procedere su asfalto fino alla piazza di Corvaro, o salire su una sterrata fino alle case più a nord di Corvaro. E' interessante una visita al Museo Archeologico Cicolano, che si trova proprio nella piazza del paese. Esso conserva numerosi reperti archeologici che testimoniano la presenza nella valle del Salto del popolo degli Equicoli, i discendenti dell'antico popolo degli Equi confinati sulle montagne di questo territorio. Corvaro è un paese molto vivace, posto alla uscita "Valle del Salto" dell'autostrada A24 Roma-'Aquila-Teramo. Esso è la porta di ingresso a tutto il Cicolano - Valle del Salto.

Possibilità di alloggio a Corvaro o nei pressi:

- ✓ Casali di Cartore, A24 Roma-'Aquila-Teramo, 02021 Borgorose Telefono: 348 981 9343
- ✓ Albergo La Duchessa, nei pressi dell'uscita dell'autostrada, Indirizzo: Via Marsicana, 4, 02021 Corvaro

Telefono: 0746 31107

✓ Possibilità di affitto appartamenti o case vacanze.

Alcuni dati tecnici del percorso da S.Elpidio a Corvaro: Lunghezza 12,880 km. Salita 200 m, quota massima 1000 m. al Fontanile Pié di Valle sopra Alzano. discesa 150 m, quota minima 802 m. al guado del Torrente Apa.

Quinta Tappa: da Corvaro a Cartore e Bocca di Teve

In questo tratto il sentiero E1 abbandona definitivamente il Cammino Naturale dei Parchi, che va decisamente a nord e scende invece verso sud-est, per raggiungere il confine con l'Abruzzo. Si lascia Corvaro dopo una occhiata al vecchio borgo in alto su un colle, distrutto dal terremoto del 1915 e poi abbandonato. Il percorso si sviluppa nella piana di Corvaro, prima su **strada asfaltata**, poi su **carrarecce** tra vari poderi, in parte coltivati. Una deviazione ci permette di raggiungere la chiesa di S.Erasmo vecchio. Dopo circa 1 km, al Wp44, si passa sotto l'autostrada A24 Roma-L'Aquila e si entra nel Parco Naturale Regionale Montagne della Duchessa, fino a raggiungere il borgo ristrutturato di Cartore, dove ci sono alcune possibilità di alloggio nei Casali di Cartore. Da qui è possibile risalire uno dei profondi valloni come il Vallone di Fua o il Vallone di Teve per godere di estese praterie d'alta quota e fitti boschi di faggio, sormontati in quota da bastioni rocciosi dall'aspetto tipicamente alpino quali quelli del Murolungo, del Costone e del Morrone. Gioiello paesistico dell'area è il piccolo lago della Duchessa, a 1.788 metri di quota, che occupa il fondo di una vasta conca di origine glaciale, poi modellata dal carsismo, circondata da prati-pascoli. Ricchissima la biodiversità della Riserva che si sviluppa in gran parte nel Lazio ma confina con l'Abruzzo e il Monte Velino. Dalla Bocca di Teve, parte terminale del Vallone di Teve, si entra in territorio abruzzese salendo al Passo Le Forche.

Alcuni dati tecnici del percorso da Corvaro alla Bocca di Teve: Lunghezza 8,300 km, dislivello in salita 200 m, in discesa 50 m. Possibilità di alloggio ai Casali di Cartore. Entrando in territorio abruzzese, si giunge alla chiesetta di S.Maria in Valle Porclaneta, vero capolavoro di arte romanica abruzzese, in cui confluiscono influenze arabo-ispatiche, bizantine e longobarde, situata alle pendici del Monte Velino a 1022 m di altezza. Proprio accanto alla chiesetta si trova un piccolo delizioso Bed & Breakfast "Briciole di ..." via di Santa Maria in Valle snc, Rosciolo dei Marsi, Magliano de' Marsi Cell. 347 5220664.

ABRUZZO

Km totali degli Itinerari: 68,700

Prima Tappa: da Corvaro a Magliano dei Marsi

DIFFICOLTÀ: impegnativa **DISLIVELLI:** +391 m,, -493 m. **ALTITUDINE:** max 1221 m. **ALTITUDINE:** min. 728 m., **LUNGHEZZA:** Km. 20.850

FONDO: Sentiero» traccia, sterrato, asfalto **TEMPO DI PERCORRENZA:** N-S 7,00 ore, S-N 7,30 ore, **PERIODO CONSIGLIATO:** primavera-estate-autunno

DESCRIZIONE ITINERARIO: Questa tappa riportata come lunghezza lineare in Km. 20,850, per chi alloggiasse all'Hotel Duchessa di Corvaro (RI) si riduce a Km. 17,850, in quanto lo stesso Hotel è ubicato a 3 Km più avanti in direzione N-S verso Magliano dei Marsi (AQ) (successivo posto tappa). Dall'Hotel Duchessa, superato l'incrocio della superstrada Rieti-A24, prendere la S.S. 578 in direzione Avezzano, dopo circa 500 metri, a sinistra inizia una via sterrata che passando per un fitto bosco, porta dopo Km 4,5 all'antico borgo di Canore

recentemente restaurato. Si prosegue e dopo circa Km 2 si giunge a Bocca di Teve m. 978 da dove è possibile visitare l'omonima Valle, vero gioiello della natura e considerata tra le più interessanti d'Italia e d'Europa. Si prosegue in salita sempre per via sterrata e dopo circa 2 Km si raggiunge il Passo Le Forche m. 1221, campo base per escursioni al Rifugio Capanna di Sevice m. 2119 ed al Monte Velino m. 2487 (terzo gruppo montuoso della Catena degli Appennini). Più avanti ed esattamente dopo Km 0,7, il sentiero E1, lasciando la carrareccia principale, piega a sinistra; (per chi volesse visitare invece l'antica Chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta sec. XI, proseguire lungo la carrareccia principale). (Km 1 in direzione Rosciolo). Lascia la suddetta carrareccia e preso a sinistra, il sentiero poco evidente dapprima si inerpica, e poi camminando a mezza costa a lato delle ripide falde del Monte Velino, raggiunge le vicinanze del rifugio LA.M.F.O.R., m. 1136. Il cammino continua dapprima in piano e quindi in discesa, oltrepassata la Chiesetta alpina del Ravone, si raggiunge il centro abitato e posto tappa di Magliano dei Marsi m. 728, ove è possibile visitare l'antica Chiesa di Santa Lucia (Sec. XII).

ESCURSIONI-VISITE - Val le Teve (da Bocca Teve) - Rifugio Capanna di Sevice m. 2119 (da Passo Le Forche m. 1221) - Monte Velino m. 2487 (Vetta) (da Passo Le Forche m. 1221) - Chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta sec. XI (da Passo Le Forche m. 1221)-Grotta di San Benedetto m. 1670 (da Magliano dei Marsi).

VEGETAZIONE PREDOMINANTE - Quercia, Acero, Frassino, Carpine, Maggio Ciondolo, Nocciola, Faggio, Abete, Pino nero, Cedro, Larice, Ginepro.

FAUNA — Aquila reale, Astore, Sparviero, Poaiana, Gheppio, Falco Pellegrino, Grifone, Lupo Appenninico, Cinghiale, Cervo, Volpe, Lepre, Scoiattolo, Vipera Aspis, Vipera Ursini
L PUNTI D'ACQUA - Canore fontana m. 978.

ACCESSI - Autostrada A24 Roma-l'Aquila (Casello Valle del Salto) - Superstrada Rieti-Corvaro - Autolinee Acotral Rieti-Avezzano (Fermata Corvaro).

SAGRE-FESTE—Magliano dei Marsi: Feste Patronali (fine giugno) - Festa del Monte Velino (1ª domenica di luglio) - Sagra dello spiedino (2ª metà di luglio) - Festa degli Alpini (2ª domenica di agosto) - Rifugio Capanna di Sevice m. 2119 (agosto, aperto tutti i giorni, funziona servizio pernottamento c ristoro) - Estate Magliancsc (spettacolo, cultura, folklore), (Agosto).

RISTORANTI-ALBERGHI - Magliano dei Marsi n. 5

SERVIZI DI PUBBLICA UTILITÀ - Magliano dei Marsi:

Soccorso ACI: Tel. 116 — Guardia Medica: Tel. 517242

Corpo Nazionale Soccorso Alpino: Tel. 115 — Farmacia: Tel. 515054

Municipio; Tel. 5161 — Poste e Telecomunicazioni: Tel. 51127

Cassa Risparmio Provincia di L'Aquila: 51139 — Ospedale Civile (Avezzano): Tel. 5031

Corpo Forestale dello Stato: Tel. 517388-517297 — Polizia: Tel. 113

Carabinieri: Tel. 112 — Vigili del Fuoco: Tel. 115

FIE - Delegazione Regionale "Abruzzo": Tel. 517889

MAGLIANO DEI MARSII: C.A.P. 67062 - PREFISSO TEL.: 0863

Seconda Tappa: da Magliano dei Marsi a Forme

DIFFICOLTÀ: facile **DISLIVELLI:** +474 ni., -177 ni. **ALTITUDINE:** max 1202 m. **ALTITUDINE;** min. 728 m., **LUNGHEZZA:** Km. 8,675

FONDO: sentiero, mulattiera, sterrato. **TEMPO DI PERCORRENZA:** N-S 3,10 ore, S-N 3,00 ore. **PERIODO CONSIGLIATO:** primavera-estate-autunno

DESCRIZIONE ITINERARIO: Partendo da Magliano dei Marsi m. 728, ci si dirige verso il colle della Ripa e proseguendo per la località Querce di Massa, dopo circa Km. 2,6 si raggiunge il centro abitato di Massa d'Albe e Corona dove, oltre a trovare lungo il percorso un prezioso c fresco fontanile, ci sono attività commerciali per effettuare un eventuale rifornimento viveri.

Si prosegue in salita e dopo aver camminato per circa Km. 1,7 sotto le verticali ed aspre rocce del Velino, si giunge a Fonte Canale m. 1202, località particolarmente ventilata posta alle falde del Monte Cafomia m.

2409, il panorama è incantevole e nelle immediate vicinanze è possibile fare una puntatina alla Valle Majelama (informarsi sui periodi di libero accesso). Oltrepassato l'imbocco della valle, il sentiero costeggia le scoscese falde sud-occidentali del Monte Magnola ed in leggera discesa, raggiunge il centro abitato e posto tappa di Forme, da dove è consigliabile non perdersi una visita agli interessanti scavi archeologici di Alba Fucens.

ESCURSIONI-VISITE - Valle Majelama (da Fonte Canale m. 1202) - Stavi Archeologici di Alba Hues (da Forme) - Monte Cafomia m. 2409 (da Fonte Canale m.1202).

VEGETAZIONE PREDOMINANTE - Quercia, Acero, Frassino, Carpino, Pino nero. Mandorlo, Ginepro.

FAUNA Aquila reale, Astore, Sparviero, Poiana, Gheppio. Falco Pellegrino, Lupo Appenninico, C. ghiaie. Cervo, Volpe, Lepre, Scoiattolo, Vipera Aspis, Vipera Ursinii.

PUNTI D'ACQUA - Corona fontanile m. 894 - Fonte Canale m. 1202.

ACCESSI: Autostrada A25 Torano-Pescara (Casello Magliano dei Marsi) - S.S. n. 5 Tiburtina Valeria bivio per Magliano dei Marsi - S.S. n. 572 Rieti-Cappelle dei Marsi - Freno linea Roma-Pescara stazione Avezzano quindi Autolinee ARPA per Magliano dei Marsi.

SAGRE-FESTE Massa d'Albe; Feste patronali (fine primavera) -Forme: Feste patronali (prima decade agosto).

RISTORANTI-ALBERGHI Forme n. 3.

SERVIZI DI PUBBLICA UTILITÀ - Forme:

Soccorso ACI: Tel. 116

Guardia Medica; Tel. 517242

Corpo Nazionale Soccorso Alpino: Tel. 115

Farmacia (Massa d'Albe); Tel. 519365

Municipio (Massa d'Albe): Tel. 519439

Poste e Telecomunicazioni; Tel. 510105

Ospedale Civile (Avezzano): Tel. 5031

Corpo Forestale dello Stato (Magliano): Tel. 517388-517297

Polizia; Tel. 113

Carabinieri: Tel. 112

Vigili del Fuoco: Tel. 115

FIE - Delegazione Regionale "Abruzzo": Tel. 517889

FORME: C.A.P. 67050 - PREFISSO TEL.: 0863

Terza Tappa: da forme a Ovindoli

DIFFICOLTÀ: facile, **DISLIVELLI:** +395 m., -41 m. **ALTITUDINE:** max 1420 m. **ALTITUDINE:** min. 1025 m., **LUNGHEZZA:** Km. 12,125

FONDO: sterrato, asfalto, **TEMPO DI PERCORRENZA:** N-S 5,20 ore, S-N 4,20 ore, **PERIODO CONSIGLIATO:** primavera-estate-autunno

DESCRIZIONE ITINERARIO: Dalla piazzetta di Forme per strada asfaltata ci si dirige verso il Passo Fonte Capo La Maina m. 1116, da qui si lascia la strada asfaltata e si piega a sinistra dove si trova un utilissimo fontanile, e si gode una stupenda vista del versante S-E del Monte Velino. A sinistra del fontanile comincia una via sterrata che salendo gradatamente apre sempre più lo sguardo nell'alveo dell'antico Lago del Fucino. Si prosegue e lo sterrato attraversa la rigogliosa e fitta pineta che è a sud del Monte Magnola, si continua ed a destra, tra gli alberi, appaiono i primi caratteristici tetti dell'abitato di Ovindoli realizzati con gli antichi canali in terracotta. Si prosegue sempre nel fitto bosco di conifere e quasi all'improvviso si incontra la strada asfaltata, si piega a destra ed in discesa si raggiunge il centro abitato di Ovindoli posto all'estremo sud dell'Altopiano delle Rocche. Ovindoli in inverno, con le sue piste esposte a N-E e tra le migliori località sciistiche degli Appennini.

ESCURSIONI-VISITE — Monte Magnola (da base impianti sciistici di Ovindoli m. 1450) - Rifugio Magrini m. 2220 (da base impianti sciistici di Ovindoli m. 1450).

VEGETAZIONE PREDOMINANTE — Mandorlo, Pino nero, Bosco ceduo. Faggio, Pino mugo.

FAUNA—Aquila reale. Poiana. Gheppio, Lupo Appenninico, Cinghiale, Volpe. Lepre, Scoiattolo, Vipera Aspis.

PUNTI D'ACQUA Fonie Capo La Maina ni. 1116.

ACCESSI - Autostrada A25 Torano-Pescara (Casello Magliano dei Marsi) - S.S. n. 5 bis - S.P. n. 24 di Alba Fucens.

SAGRE-FESTE — Ovindoli: Feste patronali (line luglio inizio agosto) - Fiaccolata con sci dal Monte Magnola il 30 dicembre.

RISTORANTI-ALBERGHI - Ovindoli n. 20.

SERVIZI DI PUBBLICA UTILITÀ - Ovindoli;

Soccorso ACI: Tel. 116

Guardia Medica; Tel. 791743

Corpo Nazionale Soccorso Alpino; Tel. 115

Farmacia; Tel. 705417

Municipio: Tel. 705415

Poste e Telecomunicazioni: Tel. 705418

Cassa Risparmio Provincia di L'Aquila; Tel. 705595

Ospedale Civile (Avezzano): Tel. 5031

Corpo Forestale dello Stato; Tel. 705404

Polizia; Tel. 113

Carabinieri: Tel. 112

Vigili del Fuoco: I ei. 115

FIE - Delegazione Regionale "Abruzzo": Tel. 517889

OVINDOLI; C.A.P. 67046 - PREFISSO TEL.: 0863

Quarta Tappa: da Ovindoli a Celano

DIFFICOLTÀ: facile, **LUNGHEZZA:** Km. 10,875, **DISLIVELLI:** +200 m., -722 m., **FONDO:** sentiero, traccia, sterrato, asfalto, **ALTITUDINE:** max 1529 m. **TEMPO DI PERCORRENZA:** N-S 4,20 ore, S-N 5,00 ore, **ALTITUDINE:** min. 807 m., **PERIODO CONSIGLIATO:** primavera-estate-autunno.

DESCRIZIONE ITINERARIO: Si parte da Ovindoli m. 1379 c dirigendosi per la strada asfaltata che porta a Valle Arano, appena fuori dell'abitato si piega a destra in direzione del Fontanile di Curti m. 1490. in salita si prosegue e per via sterrata si raggiunge il crinale di Costa Calda m. 1529 (massima elevazione del Sentiero E1 in Abruzzo). Da qui è immenso lo scenario che appare al cospetto del versante Occidentale della Serra di Celano le cui rocce aspre e verticali sembrano uscire quasi prepotentemente dai verdi prati del Vallone dei Curti.

Il sentiero prosegue in discesa e rasenta le verticali pareti della Serra. Più avanti si trova uno stazzo dei pastori che alloggiano in esso nel periodo estivo. Continuando in discesa si incontra prima del Fosso di Curti un utile fontanile con vasche in metallo, ci si tiene sulla destra ed il sentiero costeggia sempre in discesa una fitta e rigogliosa pineta, mentre a sinistra scorre tra ripidi salti un limpido ruscello. Giunti alla strada asfaltata si va verso sinistra in direzione Celano ove raggiunto l'abitato, è possibile visitare il Castello Piccolomini e l'annesso museo. Più avanti del cenno abitato di Celano, si giunge alla foce delle Gole di Celano m. 807 (una delle sette meraviglie naturali d'Europa) e quindi dopo una breve sosta o visita alle "Gole" si decide se stazionare a Celano o proseguire in ferrovia verso il prossimo punto sosta (Tagliacozzo).

ESCURSIONI-VISITE — Serra di Celano in. 1923 (da Fontanile di Curti) - Castello Piccolomini e Museo - Gole di Celano - Parchi Nazionali; d'Abruzzo (da Stazione F.S. Avezzano). Gran Sasso. Maiella.

VEGETAZIONE PREDOMINANTE - Faggio. Pino nero, Quercia. Olmo. Alberi da frutto. Pino mugo, Rosa Canina.

FAUNA - Poiana, Gheppio, Lupo Appenninico, Cinghiale, Volpe, Lepre, Scoiattolo, Vipera Aspis.

PUNTI D'ACQUA Fontanile di Curti in. 1490 - Fontanile (imbocco Fosso di Curti).

ACCESSI — Autostrada A25 Torano-Pescara (Casello Aielli-Celano) - S.S. n. 5 bis - Linea Ferroviaria Roma-Pescara (Stazione Celano).

SAGRE-FESTE — Celano: Feste patronali (24-25-26 agosto) - Agosto al Castello (Musica, Cultura, Folklore).

RISTORANTI-ALBERGHI - Celano n. 5

SERVIZI DI PUBBLICA UTILITÀ - Celano;

Soccorso ACI: Tel, 116

Guardia Medica: Tel. 791743

Corpo Nazionale Soccorso Alpino: Tel. 115

Farmacia; Tel. 792150

Municipio: Tel. 791226

Poste e Telecomunicazioni; Tel. 791216

Cassa di Risparmio Provincia di L'Aquila: 791325

Ospedale Civile (Avezzano): Tel, 5031

Corpo Forestale dello Stato: Tel. 792645

Polizia: Tel. 113

Carabinieri: Tel. 112

Vigili del Fuoco: Tel. 115

F1E - Delegazione Regionale "Abruzzo": Tel. 517889

CELANO: C.A.P. 67043 - PREFISSO TF.I.: 0863

Quinta Tappa: da Tagliacozzo a Camporotondo

DIFFICOLTA: media DISLIVELLO: +682 m., -0 m. ALTITUDINE: max 1409 m., ALTITUDINE: min. 727 m.,

LUNGHEZZA: Km. 16.175

FONDO; sentiero, mulattiera, sterrato, asfalto, TEMPO DI PERCORRENZA: N-S 6,40 ore, S-N 5.00 ore PERIODO

CONSIGLIATO: primavera-estate-autunno.

DESCRIZIONE ITINERARIO Il percorso di questa tappa inizia con l'attraversamento del centro storico di Tagliacozzo, che offre numerosi monumenti ben conservati del XVI e XV secolo da visitare. Raggiunta la parte alta dell'abitato, si trova la bella chiesa della Madonna del Soccorso, si prosegue per strada asfaltata e dopo circa due chilometri, a quota 990 m. si lascia l'asfalto e piegato a destra, per mulattiera, si raggiunge il centro abitato di Verrecchie, posto sull'estremo versante N-E della Catena dei Monti Simbruini. Si prosegue per strada sterrata per circa 1 Km. cd all'altezza del serbatoio idrico, sulla destra, inizia il sentiero che dopo circa ore 130 porta al valico (1382 m.) che si allaccia sulla Valle della Dogana, popolata dalla primavera all'autunno da numerose mandrie e greggi. Svalicato e piegato a sinistra, si raggiunge il fondo della Valle Dogana, tenendosi sempre a mezza costa si arriva ad una altura che, aggirata nel lato destro ci immette in uno stretto passaggio. Percorso nella sua interezza quest'ultimo sfocia nel Piano della Serra, in prossimità di un grazioso laghetto. Nelle immediate vicinanze, sul lato sinistro si raggiunge la Fonte S. Antonio (1329 m.) importante punto di rifornimento idrico e da dove, lasciando l'E1, si può raggiungere il Santuario della SS. Trinità. Dalla Fonte ci si collega ad una carrareccia che percorrendo in direzione NO-SE il Piano della Serra, raggiunge dopo circa Km. 6,5 la località di Campo Rotondo (1409 m.), ultimo posto tappa del sentiero Europeo E1 tratto "Abruzzo". Da qui il "Sentiero" attraversato il confine Regionale, proseguirà per il Lazio e le Regioni a Sud d'Italia, fino a raggiungere Capo Passero di Siracusa in Sicilia.

ESCURSIONI-VISITE — Centro storico di Tagliacozzo - Grotta di Beatrice Cenci - Santuario S.S. Trinità - Sorgenti del Fiume Uri - Risorgenza Fiume Imele.

VEGETAZIONE PREDOMINANTE - Faggio, Roverella. Pino nero. Castagno.

PLINTI D'ACQUA - Fontanile località Venecchie - Fontane S. Antonio.

ACCESSI - Da Roma Autostrada A24 (Casello Tagliacozzo) - Da Pescara Autostrada A25 (Casello Magliano dei Marsi) - Strada Statale n. 5 Tiburtina Valeria - Ferrovia Roma-Pescara (Stazione Tagliacozzo).

SAGRE-FESTE — Tagliacozzo: Festa del Volto Santo (aprile) - Rassegna Internazionale del Folklore (luglio) - Festival di Mezza Estate (luglio-agosto).

RISTORANTI-ALBERGHI - Tagliacozzo n. 15.

SERVIZI DI PUBBLICA UTILITÀ - Tagliacozzo:

Soccorso AGI: Tel. 116

Guardia Medica: Tel. 68441

Corpo Nazionale Soccorso Alpino: Tel. 115
Farmacia: lei. 610266-610287
Municipio; Tel. 6141
Poste e Telecomunicazioni: Tel. 610366
Banche; Tel. 610420-610300-610329
Ospedale: Tel, 68441
Corpo Forestale dello Stato: Tel. 61039
Azienda Autonoma Soggiorno e Turismo: Tel. 610318
Polizia: Tel. 113
Carabinieri: Tel. 112
Vigili del Fuoco: Tel. 115
Stazione F.S.: Tel. 6528
FIE - Delegazione Regionale "Abruzzo": Tel. 517889
TAGLIACOZZO: C.A.P 67069 - PREFISSO TEL.; 0863

Campania

Il corridoio Molisano/Campano del Sentiero Europeo E/1 è composto da 23 tappe da Scapoli (IS) a Petina (SA) per uno sviluppo complessivo di 528 km.

Prima Tappa: Scapoli (IS) – Roccaravindola (IS)

Il sentiero è stato inaugurato il 31 luglio 1972 a Costanza in Germania. Parte dalla cittadina svedese di Grovelsjon e fino allo scorso anno terminava a Scapoli (IS). La FIE IRPINIA TREKKING, producendo un notevole sforzo organizzativo e di impegno di personale volontario, è riuscita a tracciare e segnare, con segnaletica internazionale bianco-rossa, tutto il tratto Molisano/Campano che, partendo da Scapoli, piccolo Comune di 666 abitanti con un museo dedicato alla Zampogna, in Provincia di Isernia, tocca la località di Acquaviva, sale sul Colle Cerasara (907 m. slm), scende verso la Madonna di Merzone (742 m. slm), per giungere a Montaquila, Comune di 2.444 abitanti che ha come sfondo le Mainarde, e finire a Roccaravindola (Sede di Tappa).

KM tappa: 21

Seconda Tappa: Roccaravindola (IS) - Letino (CE)

Da qui si supera il fiume Volturno e si sale sul Falascosa e Monte Lucito, si passa a fianco della Fontana la Volpe e su Starze del Mozzo (797 m. slm) e Monte Mersa del Socio (959 m. slm). Si giunge al Cimitero di Gallo, paesino del Casertano di 555 abitanti specializzato nella lavorazione del Tombolo, si gira su un lato dell'omonimo Lago e si sale a Letino, altro piccolo paesino del Casertano, anch'esso sviluppatosi sull'omonimo Lago (Sede di Tappa).

KM tappa: 18

Terza Tappa: Letino (CE) – Monte Miletto (CB) – Campitello Matese (CB)

Da Letino si sale verso la Sorgente del Campo e la Fontana dei Palombi (1173 m. slm), da qui si procede di nuovo nel territorio Molisano e si va sul Monte Morzo (1599 m. slm), il Monte Ruzzo (1563 m. slm), ed il Monte Miletto (2050 m. slm), punto più alto di tutto il tratto Molisano/Campano. Si scende passando per la Grotta delle Ciaole, per giungere a Campitello Matese (1440 m. slm), nella stazione sciistica (Sede di Tappa).

KM tappa: 22,5

Quarta Tappa: Campitello Matese (CB) – Monte Gallinola – Bocca della Selva

Da Campitello, dopo aver attraversato il pianoro e superato la sorgente Capo d'Acqua, si sale, su un sentiero impervio, sul Monte Gallinola (1923 m. slm). Attraversando, in discesa, tre piccoli pianori, si giunge al Piano della Corte (1600 m. slm), dove si supera uno stazzo e si risale un po' seguendo la linea di cresta, per scendere ad intersecare la SP 319. Si imbecca una sterrata dopo aver attraversato la strada, e si passa sotto le Sogliette degli Abeti e il Monte Porco, per giungere alla Piscina Cul di Bove, per salire un po' e scendere a Serra del Perrone (1250 m. slm), snodo stradale che porta al Lago Matese, a Guardiaregia, a Campitello e a Bocca della Selva. Si continua su una sterrata, sempre nel Molisano, che supera cinque canaloni per poi abbandonarla e risalire a fianco del Canalone Cusano su un sentiero a tornantini, per riprendere una sterrata che conduce a Bocca della Selva (1400 m. slm), centro turistico estivo ed invernale (Sede di Tappa).

KM tappa: 23,0

Quinta Tappa: Bocca della Selva – Monte Mutria – Cusano Mutri

Da Bocca della Selva si sale al Monte Mutria (1822 m. slm) da dove, nelle giornate limpide, si può vedere il mare Adriatico e il mar Tirreno. Si ridiscende a Bocca e si imbecca una sterrata storica che passa davanti ad alcune fontane, per poi scendere per la Costa del Monaco, secolare sentiero che portava alle miniere di bauxite, e giungere a Cusano Mutri, il cui centro storico a giugno viene addobbato con stupende composizioni di fiori per la festa dell'Infiorata (Sede di Tappa).

KM tappa: 15,0

Sesta Tappa: Cusano Mutri - San Lorenzello

Da Cusano il percorso continua attraversando le Gole del Titerno, su una **mulattiera** di epoca sannitica che si snoda tra un querceto e le bianche rocce calcaree che formano piccole cascate, gorgogli e vortici, Si possono visitare grotte e antichi ponti, tra cui il Ponte di Annibale, nel Comune di Cerreto Sannita. Si risale per scavalcare la Prece Lautala (729 m. slm) e giungere così a San Lorenzello, antico borgo sul Titerno, ove da secoli si producono raffinate ceramiche (Sede di Tappa).

KM tappa: 15,0

Settima Tappa: San Lorenzello – Solopaca (sentiero del vino)

Si attraversa l'intera valle, luogo di produzione del vino Solopaca e del Taburno, passando per Castelvenere su interpoderali che servono i vigneti che si ammirano a perdita d'occhio, per giungere, dopo aver attraversato il fiume Calore, a Solopaca (Sede di Tappa).

KM tappa: 14,0

Ottava Tappa: Solopaca – Campasauro - Piana di Prata

Inizia uno dei tratti più impegnativi in quanto dai 58 m. s.l.m. del fiume Calore, attraverso impervi sentieri, si arriva prima sul Monte Tumulo della Croce (1179 m. s.l.m.) e poi a Fontana La Trinità (1081 m. s.l.m.). Da qui vi sono due possibilità per proseguire: la prima ci fa seguire un tratto di strada asfaltata per circa un chilometro, per poi svoltare a dx in salita, attraversando il bosco di Campagnano e giungendo sul Monte Camposauro (1390 m. s.l.m.). Da qui inizia una bella discesa fra roccette che ci porta a superare Sette Serre e ad incrociare, in località Costa Rosari, il sentiero principale. La seconda, sempre da Fontana La Trinità, ci fa proseguire, su sterrata, tenendo la dx ed aggirando la Vetta del Camposauro, tenendoci circa 200/300 metri di dislivello più sotto, per incontrare, sempre a Costa Rosari (1297 m. s.l.m.), la bretella che scende dalla Vetta. Da qui si continua a scendere su sentiero fino ad un Agriturismo posto a 891 m. s.l.m., vicino ad una strada sotto Costa Faito e vicino a Piana di Prata, (Sede di Tappa).

KM tappa: 13,5

Nona Tappa: Piani di Prata - Taburno) – Montesarchio (BN)

Dall'Agriturismo, sempre su sterrata, si continua a scendere fino a Piana di Prata e alla Sorgente Abbazia, posta sulla strada Cautano/Frasso Telesino. Si attraversa la strada e si sale al Pianoro Campo di Cepino (1104 m. s.l.m.), da cui, attraversando tutto l'altopiano e superando le località di Ritto di Cautano, Toro Darienzo e Turi Sarapunno, si giunge ad intersecare la strada asfaltata all'altezza di un'area pic-nic e del Villaggio turistico. Qui inizia la salita che ci porta a Quattrovie e, tenendo la sx, al Monte Taburno (1394 m. s.l.m.). Dopo aver ammirato il panorama sulla Valle Caudina e sul massiccio dei Monti del Partenio, si ridiscende fino a Quattrovie e, svoltando a sx si inizia a scendere verso la Valle Caudina sul Sentiero del Re (i Borboni avevano in questi luoghi la loro Riserva di Caccia). Si giunge così a Bonea e, su stradine interpoderali a Montesarchio (sede di tappa), dominato dal suo imponente castello medievale. A Campo di Cepino vi è la possibilità di percorrere una interessante bretella che ci conduce a Quattrovie. Infatti, alla intersezione del sentiero con la strada asfaltata (a quota 1104 m. s.l.m.), si svolta a dx su sentiero, fino ad incontrare un'ampia sterrata. Qui si svolta a sx e la si segue fino a sotto Colle dei Paperi, dove si svolta a sx aggirando il Colle. A quota 1184, ad un bivio, si tiene la dx e si giunge alla Caserma Pozzillo, da cui si continua fino al bellissimo pianoro di Piano Melaino. Lo si attraversa tutto e poi, tenendo la dx ad un bivio, si giunge a Quattrovie, incontrando il sentiero principale. (Tratto di Variante km 8,00). Termina a Montesarchio il tratto beneventano dell'E/1.

KM tappa: 19,0

Decima Tappa: San Martino V.C. – Rif. FIE Toppo del Monaco

Da Montesarchio, superando il limite provinciale, si giunge a San Martino Valle Caudina, che conserva lo splendido Castello Pignatelli della Leonessa, la Collegiata di San Giovanni Battista e i palazzi Cenci Bolognetti e Pignatelli della Leonessa. Da qui in poi si entra nel Parco Regionale del Partenio, passando per la sorgente del Mafariello, una delle acque più pure della Campania, il Piano carsico di Lauro, la Sorgente Acqua Fredda, la più alta del Partenio, la Sorgente Acqua delle Vene nell'Oasi WWF di Pannarano, per giungere al Rifugio Montano Toppo del Monaco (1160 m. s.l.m.), gestito dalla FIE Irpinia Trekking (Sede di Tappa).

KM tappa: 18

Una bretella di collegamento storico/culturale parte da Cervinara (AV) (280 m. s.l.m.), e sale, su una antica mulattiera, al pianoro dell'Ariella, ricco di castagneti. Da qui, su un sentiero, continua a salire fino ad intersecare una sterrata di servizio che si segue svoltando a sx fino a giungere al Valico (1200 m. s.l.m.), dove si svolta a sx per superare Piano dei Rapilli e, successivamente, Piano di Lauro, dove si incontra il sentiero principale. Questo sentiero fu fatto dal Giustino Fortunato nell'estate del 1878, (tratto della bretella km 12,0).

Undicesima Tappa: Rif. FIE Toppo del Monaco – Avellino

Dal Rifugio, su una sterrata prima ed un sentiero poi, si giunge ai ruderi del Santuario dell'Incoronata (1577/1806), sorto nel sito del romitaggio di Giulio da Nardo (poi trasferitosi nel Santuario di Montevergine, e, dopo la sua morte, beatificato), e distrutto dai francesi nel 1806, oggetto di un recente intervento di recupero.

Si prosegue con l'attraversamento del Partenio passando per il pianoro carsico di Campitello Sant'Angelo, per poi salire a Sopra l'Arenella e a Forcetelle, intersecando la strada asfaltata di servizio al Parco. Si lascia la strada e si svolta a sx per salire al Pianoro di Montevergine e scendere al Santuario. Dopo una visita al Monastero fondato da San Guglielmo da Vercelli nel 1114, si inizia la discesa per il sentiero dei Pellegrini, che viene da secoli percorso anche a piedi scalzi dai fedeli per giungere ad Ospedaletto d'Alpinolo, ridente località turistica, dove è fiorente il commercio del torrone, della castagna del Prete e di varie forme di artigianato; da non perdere la visita alla chiesa dei Santi Filippo e Giacomo del 1500. Qui finisce il Parco Regionale del Partenio e si prosegue per Avellino (Sede di Tappa). Il tratto da Cervinara ad Avellino è stato percorso, nel giugno del 1878, da Giustino Fortunato.

KM tappa: 21

Su questo tratto dell'E/1 si innestano tre bretelle di collegamento:

- 1) Pietrastornina - Rifugio F I E Toppo del Monaco, di km 6,500.*
- 2) Sant'Angelo a Scala - Ruderi Santuario/Monastero dell'Incoronata, di km 5,0.*
- 3) Summonte - Monte Vallatrone (1517 m. slm) - Sopra l'Arenella, di km 8,0.*

Dodicesima Tappa: Avellino - Serino

Dalla città capoluogo si risale per il Monte Faliesi e si giunge alla grotta longobarda di San Michele, probabilmente dedicata al Santo nel 677 dopo la vittoria conseguita sulle popolazioni locali. Si scende a Contrada passando per la chiesa del Carmine della metà del '600, per la chiesa di San Giovanni Battista della metà del '700 e la chiesa di Sant'Antonio, del 1756, e, attraversando il Bosco della Signora e il Bosco Materdomini, si giunge alle frazioni di Canale e Ferrari, nel Comune di Serino, ammirando magnifici castagneti. A Serino (Sede di Tappa) sono da visitare la chiesa di Santa Maria della Neve del 1500, il Convento di San Francesco del 1600, l'eremo di San Gaetano 1650, la chiesa di San Giovanni del 1683 e la chiesa di San Lorenzo del 1550.

KM tappa: 24,0

Tredicesima Tappa: Serino – Campolaspierto – Casone Masucci

Da Serino, una delle porte del Parco dei Monti Picentini, si imbecca la strada che porta verso Giffoni, dopo circa due km si svolta a sx, su una sterrata che fiancheggia il fiume Sabato. All'altezza della confluenza del Torrente Matruncolo nel fiume Sabato, si passa sulla sponda dx per circa 800 mt, per poi ripassare sulla sponda sx. Si giunge alla sorgente del Carpine e si prosegue per circa 200 mt sulla sponda dx, per poi lasciare il fiume e svoltare a sx imboccando un sentiero per diversamente abili che ci porta ad intersecare per tre volte la SS 574. Giunti al km 11 si attraversa la SS e si inizia a salire su una storica mulattiera che attraversa prima dei castagneti e poi una faggeta fino a giungere sul Pianoro Carsico di Campolaspierto (1300 m. slm). Da qui inizia la discesa verso la Valle del Fiume Sabato, passando sotto le Ripe della Falconara (splendido balcone sul Golfo di Salerno e di Napoli), il Varco del Faggio, la Sorgente Panicare, la Fontana dell'Olmo e la Civita Romana di Ogliara, per giungere a Casone Masucci (Sede di Tappa).

KM tappa: 21,0

Una variante da Fontana del Carpine a Casone Masucci può evitare di salire a Campolaspierto e proseguire sulle sponde del Fiume Sabato, passare a fianco delle mura della Civita di Ogliara e proseguire, nei castagneti, fino a Casone Masucci.

Sviluppo della variante km 5,0

Quattordicesima Tappa: Casone Masucci - Bagnoli

Da Casone Masucci si percorre un km su strada asfaltata interpodereale e si supera un piccolo ponte sul Fiume Sabato, dopo il quale, a sx, si imbecca un sentiero che si snoda un po' sulla sponda dx ed un po' sulla sx fino a giungere alla sua sorgente. Da qui inizia una salita con discreta pendenza che ci porta a Colla Finestra (1050 m. slm), che separa le sorgenti del Fiume Sabato da quelle del Fiume Calore. Si inizia a scendere tenendosi sempre sulla dx orografica del Calore fino ad intersecare la SS 164 che si percorre per circa 300 mt in direzione di Acerno. Su un ponte si lascia la SS e si svolta prima a sx e, dopo circa un km, a dx su sterrata. Qui, dopo un po', ci si imbecca in un'altra zona di castagneti secolari dirigendosi verso Bagnoli (Sede di Tappa), dopo aver costeggiato il torrente Lacinolo. Da non perdere il Castello normanno-svevo, la chiesa Collegiata dell'Assunta, con il suo pregiato coro ligneo intagliato (1652) con raffigurazioni in rilievo di episodi del Vecchio e Nuovo Testamento e il borgo antico, nonché, a fine ottobre, la sagra della castagna e del tartufo.

KM tappa: 17,0

Una variante parte da Colla Finestra e sale a Barrizzulo dove si lascia la brecciata che prosegue sulla sx e si scende su una sterrata sottostante che si segue svoltando a sx. Si procede fino ad un bivio, dove si svolta a dx, in discesa, per giungere al ramo dx delle sorgenti del Torrente Scorzella. Si continua a scendere su un sentiero abbastanza scosceso che fiancheggia il Torrente, che, in questo punto, si restringe creando belle cascate. Alla fine della discesa si giunge alla confluenza con l'altro ramo del Torrente (qui, d'estate, si può scendere nell'alveo con scarpette da scoglio e costume e giungere fino ad una cascata di oltre dieci metri dove si riprende il sentiero), dove bisogna superarlo per inserirsi su un sentiero di servizio all'acquedotto e che si sviluppa seguendo il corso d'acqua su una quota più alta. Il percorso finisce ad una sorgente e all'intersezione con la SS 164 che si segue svoltando a dx e seguendola per circa due km fino ad inserirsi sul tracciato principale.

Sviluppo della variante km 11,500.

Quindicesima Tappa: Bagnoli – Lago Laceno (sulle orme di Giustino Fortunato)

Dal centro del paese ci si dirige verso la zona dei vecchi mulini sul torrente Caliendo per poi risalire, sempre nei castagneti di Ponticello, verso Vallepiana e la grotta carsica del Caliendo, visitabile con guide e percorribile per circa 3,5 km. con bellissime stalattiti e stalagmiti. Dalla grotta si giunge fino al Lago Laceno (Sede di Tappa), unica vera stazione sciistica campana. Questo tratto fu percorso da Giustino Fortunato nell'estate del 1878.

KM tappa: 13,5

Variante di Tappa: dai Mulini, invece di svoltare a sx su strada asfaltata per imboccare il sentiero E/1 su descritto, si procede dritti su sterrata per giungere sul Torrente Lacinolo. Qui si inizia a salire fra i castagneti fino a giungere sulla strada Provinciale Bagnoli/Acerno, che si attraversa per imboccare un'altra sterrata che, successivamente, si trasforma in una antica mulattiera che zigzagando sale in Valle d'Acera. La mulattiera finisce a Piano d'Acera, dove si imbecca su un'ampia sterrata. Si tiene la sx e si procede aggirando la struttura apicale del Monte Rajamagra, attraversando una fitta faggeta. Si giunge così in Vallepiana, dove si svolta a dx e, dopo una breve salita, si ridiscende sul pianoro del Lago Laceno, a fianco della Chiesa di Santa Nesta. Si percorrono circa due chilometri su strada asfaltata e si giunge al Villaggio (Sede di tappa).

Lunghezza della Variante km 18,500.

Sedicesima Tappa: Lago Laceno (Bagnoli - sulle orme di Giustino Fortunato) - Caposele

Sulle sue orme il corridoio sentieristico E/1 continua l'attraversamento del Parco dei Picentini, partendo dalle sorgenti della Tornola (che alimenta il Lago), e salendo sul Monte Calvello (1579 m. slm) ove orbitano i comuni di Lioni, Bagnoli, Calabritto e Caposele, per poi ridiscendere verso la Valle del Sele su sterrata.

Si giunge a Caposele (Sede di Tappa) non prima di aver incontrato tre sorgenti con fontana e abbeveratoio in pietra viva lavorata, proprio sulle sorgenti del fiume Sele, da cui parte l'Acquedotto delle Puglie. Anche qui vi è un Castello normanno-aragonese ove nel 1375 furono celebrate le nozze di Margherita d'Aragona. Da Caposele una prima bretella porta a Materdomini dove si può visitare la vecchia basilica edificata nel 1755 che comprende un convento con chiostro circondato da portici, fondato nel 1746 da Sant'Alfonso dei Liguori, ove si trova la cella dove morì San Gerardo. Da Materdomini si giunge al Lago di Conza e a Sant'Andrea di Conza, seguendo la via di pellegrinaggio che dalla Basilicata e dall'Alta Irpinia portava, nel Medioevo, al Santuario di Montevergine e, successivamente, a San Gerardo da Maiella.

Una seconda bretella da Caposele, passando sotto il Monte Oppido e davanti a due sorgenti, giunge a Lioni e al Santuario-Monastero del Goletto, a Sant'Angelo dei Lombardi, sempre fondato da San Guglielmo.

KM tappa: 18,0

Possibile variante: da Caposele una prima bretella porta a Materdomini dove si può visitare la vecchia basilica edificata nel 1755 che comprende un convento con chiostro circondato da portici, fondata nel 1746 da Sant'Alfonso dei Liguori, ove si trova la cella dove morì San Gerardo. Da Materdomini si giunge al Lago di Conza e a Sant'Andrea di Conza, seguendo la via di pellegrinaggio che dalla Basilicata e dall'Alta Irpinia portava nel Medioevo, al Santuario di Montevergine e, successivamente, a San Gerardo da Maiella. Lunghezza della Variante km 21,500. Una seconda bretella da Caposele, passando sotto il Monte Oppido e davanti a due sorgenti, giunge a Lioni e al Santuario-Monastero del Goletto, a Sant'Angelo dei Lombardi, sempre fondato da San Guglielmo nel 1133.

Lunghezza della Variante km 14,0

Diciassettesima Tappa: Caposele - Calabritto

Sempre da Caposele il sentiero continua salendo fino a giungere alla Fontana Canale su strada carrareccia, per poi prendere, sulla sx, un sentiero che ci porta al Piano Pollaro e, poi, al Monte Pollaro (1282 m. slm). Da qui si ridiscende fino al Piano e si prosegue tenendo la dx su un vecchio sentiero che serviva ai contadini per salire con i muli fino al Pianoro per coltivare le patate. Si giunge così sul Rio Zagarone, da cui si risale verso il Centro Storico di Calabritto (Sede di Tappa). Da visitare il castello normanno di Quaglietta e il centro storico che lo circonda, divenuto, dopo il terremoto del 1980, un Albergo Diffuso.

KM tappa: 19,0

Dalla Fontana Canale una bretella porta al Rio Zagarone passando per la località di Avignano e sul ponte del Rio Zagarone. Da qui, su strada interpodereale, dopo circa 3 km si giunge al Centro Storico.

KM bretella km 7,00

Diciottesima Tappa: Calabritto - Senerchia

Da Calabritto una bretella (km 15,5) di notevole interesse naturalistico religioso ci porta a costeggiare il rio Zagarone fino alla grotta dedicata alla Madonna del Fiume, per poi continuare verso la chiesa rupestre della Cappella dei Grienzi (931 m. slm) e concludere all'altra chiesa rupestre della Madonna della Neve (948 m. slm), ove si incontra il sentiero principale proveniente dal Cimitero del Paese, che prosegue verso il Monte

Altילו (1432 m. s.l.m.) e il Monte Boschetiello (1574 m. s.l.m.), da dove si può spaziare con lo sguardo a 360 gradi, dal Vulture al Parco Regionale dei Marzano Eremita, al Parco Nazionale del Cilento-Vallo di Diano con i Monti Alburni, al Polveracchio, al Cervialto (che, con i suoi 1809 metri è il monte più alto dei Picentini), al Calvello, al Pollaro e alla Valle dell'Ofanto. Da qui si scende verso Senerchia ammirando, dall'alto, il Castello di Quaglietta sopra citato. Il percorso ci conduce sotto le mura del castello aragonese e davanti alla chiesa di San Michele, del XIII secolo con torre campanaria con tre campane, da poco completamente restaurata e nel vecchio borgo attraversato da un ruscello, distrutto dal sisma del 1980 (Sede di Tappa).

KM tappa: 19,0

Diciannovesima Tappa: Senerchia (AV) – Bagni Forlenza (Contursi Terme SA)

Da Senerchia si continua verso Sud e si giunge all'ingresso dell'Oasi del WWF della Valle della Caccia, assolutamente da visitare. Infatti, il torrente che la attraversa ha scavato nel corso dei secoli a tal punto nella roccia e nel terreno da creare uno stretto e profondo passaggio che culmina sotto una cascata di circa 30 metri a strapiombo sopra le nostre teste. Continuando, dopo un po', si passa nella provincia di Salerno e si attraversa Oliveto Citra, con il suo bel centro storico, sormontato dal castello, per poi concludere la tappa a Bagni di Contursi, nel comune di Contursi Terme, noto centro termale con una notevole quantità di acque sulfuree proprio sul fiume Sele.

KM tappa: 17,0

Ventesima Tappa: Bagni Forlenza (Contursi Terme SA) - Postiglione

Da Bagni Forlenza (Contursi), ci si dirige verso l'immissione del Tanagro nel Sele, si supera lo snodo autostradale della Salerno-Reggio Calabria e, sempre su stradine interpoderali, si sale verso Postiglione (Sede di Tappa), attraversando le località di Sant'Angelo, Zancuso e la Civetta. Il Borgo è dominato dal suo castello normanno (XI secolo) ed è situato ai piedi dei Monti Alburni. E' anche una delle Porte d'ingresso al Parco Nazionale del Cilento-Vallo di Diano.

KM tappa: 16,5

Ventunesima Tappa: Contursi Terme – Sicignano degli Alburni

Da Contursi Terme si prende una vecchia stradina che dopo un po' si innesta sulla strada che porta alla Stazione F S. Dopo poco si svolta a dx su strada secondaria e si giunge nei pressi della sponda dx del Fiume Tanagro. Da qui in poi si seguono tre anse del fiume, per poi proseguire dritti attraversando la frazione San Vito e passare sopra l'autostrada A3. Si ritorna verso il fiume, si passa sotto un ponte ferroviario e si giunge alla Stazione di Sicignano degli Alburni, da dove si imbecca la strada che porta al Paese passando sul Ponte che sovrasta le gole del Tanagro. Dopo circa due km dal Pontesi svolta a dx per giungere al Borgo di Zuppino, dove si svolta a sx e si percorre circa un km sulla SS 19. Ad un incrocio si svolta a dx e su stradina secondaria si giunge a Sicignano degli Alburni (Sede di Tappa).

KM tappa: 24,5

Ventiduesima Tappa: Postiglione - Monte Panormo - Petina.

Da Contursi Terme si prende una vecchia stradina che dopo un po' si innesta sulla strada che porta alla Stazione F S. Dopo poco si svolta a dx su strada secondaria e si giunge nei pressi della sponda dx del Fiume Tanagro. Da qui in poi si seguono tre anse del fiume, per poi proseguire dritti attraversando la frazione San

Vito e passare sopra l'autostrada A3. Si ritorna verso il fiume, si passa sotto un ponte ferroviario e si giunge alla Stazione di Sicignano degli Alburni, da dove si imbecca la strada che porta al Paese passando sul Ponte che sovrasta le gole del Tanagro. Dopo circa due km dal Pontesi svolta a dx per giungere al Borgo di Zuppino, dove si svolta a sx e si percorre circa un km sulla SS 19. Ad un incrocio si svolta a dx e su stradina secondaria si giunge a Sicignano degli Alburni (Sede di Tappa).

KM tappa: 24,500

Una Variante iniziale molto interessante parte sempre dal centro di Postiglione e si dirige verso Valle Cupa e Costa Vetti. Dopo circa 500 metri dall'inizio del sentiero, ad un incrocio, si svolta a dx e si inizia la salita su una mulattiera che con stretti tornanti supera prima Costa Vetti e poi si tiene a sx della Valle Cupa. I mille metri di dislivello fino a Piano d'Amore, dove si incontra il sentiero principale, vengono superati in solo km 6,200 tra pareti rocciose sormontate dalla struttura montuosa del Monte La Nuda.

Lunghezza della Variante km 6,200.

Ventitreesima Tappa: Sicignano degli Alburni - Petina

Dal Campo sportivo di Sicignano degli Alburni inizia il sentiero di penetrazione nel Parco Nazionale del Cilento Vallo di Diano. Si procede dritti in direzione S/E tralasciando due stradine sulla dx ed imboccando una sterrata. Dopo un po' si supera un altro incrocio proseguendo dritti (no a dx) , per iniziare a salire con pendenze più impegnative con infiniti tornantini. Si giunge così sotto una parete rocciosa che sembra sbarrare qualsiasi accesso alla vetta, ma, all'improvviso il sentiero si incunea in una fessura che ci consente di superare l'ostacolo e ci fa salire a Vucculo dell'Arena, dove si incontra il sentiero proveniente da Postiglione e che condurrà a Petina.

KM TAPPA : 19,0