

FOLIGNO E LA VIA DELLE ABBAZIE

PARTENZA E ARRIVO: Foligno

DISTANZA: 26 km

DISLIVELLO: 700 metri

DIFFICOLTA': difficile

FONDO STRADALE: 60 % sterrato, 40 % asfalto

DA VEDERE IN ZONA: Foligno, Abbazia di Sassovivo, Abbazia di Santa Maria in Campis, Monastero di San Bartolomeo, Scandolaro, Roviglieto

KM 0	Partenza da Porta Romana . Uscire in direzione di Spoletto prendendo il percorso ciclopedonale subito dopo il distributore.
KM 0,4	Girare a sinistra in Via Santa Maria in Campis .
KM 0,6	Arrivati alla ferrovia proseguire diritti imboccando il sottopassaggio che conduce dal lato opposto della ferrovia. Usciti dal sottopassaggio proseguire diritti e al primo incrocio tenere la destra proseguendo in Via Santa Maria in Campis .
KM 1,4	<i>Abbazia di Santa Maria in Campis</i> , all'incrocio girare a sinistra .
KM 2	Superato il campo sportivo, all'incrocio tenere la destra .
KM 2,3	All'incrocio girare a destra in via Piave e 10 metri dopo svoltare a destra prendendo la pista ciclopedonale .
KM 2,8	Superare il ponte sulla superstrada a 4 corsie e 100 metri dopo, usciti dalla ciclopedonale, proseguire tenendo la destra . Al successivo incrocio proseguire tenendo la destra in leggera salita in via Sassovivo .
KM 3,5	Girare a destra in via Paoluccio Trinci e proseguire diritti fino al monastero.
KM 3,8	<i>Convento di San Bartolomeo</i> . All'incrocio tenere la sinistra e 50 metri dopo proseguire sullo sterrato che scende sulla destra . <i>Inizio sterrato</i> .
KM 4,2	Svoltare a sinistra proseguendo in salita.
KM 4,5	In corrispondenza di una Madonnina svoltare a destra proseguendo sul sentiero.
KM 4,8	Carpello . All'incrocio con l'asfalto proseguire a sinistra .
KM 4,9	Alla successiva biforcazione girare a sinistra in salita. <i>Inizio salita</i> .
KM 5,4	In corrispondenza di una curva a destra lasciare l'asfalto e proseguire sullo sterrato a sinistra . Subito dopo proseguire tenendosi ancora sullo sterrato di sinistra .

KM 6,2	Proseguire sullo sterrato tenendo la destra .
KM 6,3	Alla successiva biforcazione proseguire tenendo la sinistra e continuando a salire.
KM 6,4	Tenere la destra e subito dopo, alla biforcazione, prendere la prima a sinistra .
KM 6,9	Svoltare a destra e subito dopo, alla diramazione, ancora a destra seguendo il sentiero segnato in bianco e rosso.
KM 8	Girare a sinistra e dopo aver affrontato un breve tratto ripido immerso nel bosco svoltare a destra .
KM 8,2	Svoltare ancora a sinistra proseguendo in salita. 100 metri dopo svoltare ancora a sinistra sul tratto meno ripido.
KM 9,5	Dopo un breve tratto in discesa proseguire diritti in salita.
KM 9,6	Alla biforcazione proseguire tenendo la sinistra .
KM 10,2	In corrispondenza dello spiazzo svoltare a destra .
KM 11,4	<i>Fine salita.</i> Proseguire diritti in discesa sempre sullo sterrato principale.
KM 12,2	All'incrocio con l'asfalto attraversare la strada e proseguire sullo sterrato di fronte
KM 12,5	Roviglieto. Proseguire diritti . Sulla destra si trova una <i>fontanella</i> .
KM 13,3	Appena usciti dal paese, al termine dell'asfalto, alla biforcazione che si trova all'inizio dello sterrato prendere a sinistra iniziando a scendere. Prestare attenzione.
KM 13,7	Subito dopo aver affrontato un ripido strappetto in salita, in corrispondenza di una piccola biforcazione, svoltare a destra imboccando uno stretto single track in discesa. Prestare attenzione perché il sentiero è stretto e immerso nella vegetazione.
KM 14,1	Proseguire tenendo la sinistra tenendo sempre il sentiero segnato.
KM 15,1	Arrivati al campo di ulivi, proseguire sul prato in discesa tenendosi sulla destra ai bordi del bosco.
KM 15,3	Attraversato il prato imboccare a destra lo sterrato che scende.
KM 15,5	Alla biforcazione girare a destra .

KM 15,6	<i>Inizio salita.</i>
KM 16,3	<i>Fine salita</i> , all'incrocio proseguire diritti e poi seguire in discesa sempre lo sterrato principale.
KM 17,2	Cancellara . <i>Fine sterrato</i> . Proseguire sempre diritti in discesa passando sotto l'arco. <i>Fontanella sulla sinistra</i> .
KM 17,5	All'incrocio con la strada principale svoltare a sinistra . Sulla destra si può osservare Scandolaro .
KM 19,3	In corrispondenza di una curva a sinistra svoltare sullo sterrato di destra .
KM 19,8	Proseguire diritti . Sulla sinistra il <i>Monastero di Santa Maria di Betlemme</i> .
KM 20	In corrispondenza del cartello Carpello girare a destra .
KM 20,3	All'incrocio con l'asfalto proseguire tenendo la destra .
KM 20,7	All'incrocio proseguire diritti e subito dopo tenere la sinistra ripercorrendo la strada già fatta in partenza .
KM 20,9	Lasciare l'asfalto e girare sul sentiero sterrato di destra . Al termine del sentiero svoltare a sinistra e poi tenere ancora la sinistra .
KM 21,4	Tenere la destra e poi proseguire fino al <i>Monastero di San Bartolomeo</i> .
KM 21,9	<i>Convento di San Bartolomeo</i> . <i>Fine sterrato</i> . Proseguire diritti e all'incrocio con la strada principale girare a sinistra .
KM 22,8	All'incrocio girare a sinistra e poi ancora a sinistra verso Foligno Centro . Attenzione, incrocio pericoloso .
KM 23,2	Superato il ponte sulla superstrada svoltare a destra verso Via Piave .
KM 23,5	Girare a sinistra in via Rubicone in direzione del cimitero.
KM 24,3	<i>Abbazia di Santa Maria in Campis</i> . Girare a destra .
KM 24,7	Proseguire diritti e poi a sinistra riprendendo il sottopassaggio che conduce dal lato opposto della ferrovia.
KM 25,4	All'incrocio con la strada principale girare a destra e prendere la pista ciclopeditone.
KM 26	Porta Romana , fine itinerario.