

10 - Attività escursionistiche, sportive e hobbistiche

10.1 – Trekking e cammini

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

Servizi

Le fruizioni scientifiche e ricreative

La morfologia dell'ambiente, la stratigrafia, la pedologia, i carsismi, l'idrografia, gli assetti vegetazionali e faunistici costituiscono l'oggetto per un approccio di conoscenza scientifica di un territorio percorribile tutto con facilità a cavallo o con il

"cavallo di San Francesco" e cioè a piedi, facendo capo anche a una fitta rete di **punti-sosta e di ricovero, restaurati per tale scopo, e utilizzati in passato per le attività pastorali.**

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

Parco del Monte Subasio

Itinerari

Attività e sport

L'escursionismo e il trekking

Il Parco del Monte Subasio è una delle zone ombre dove la sentieristica è più sviluppata e meglio mantenuta. Agli itinerari di traversata che caratterizzano le aree più esterne del Parco (Sentiero della Pace, Sentiero Francescano, Sentiero degli Ulivi) si associa una fitta rete di sentieri che variamente connessi tra loro, innumerevoli possibilità di visita.

- [guarda itinerari](#)

- **Amici della Montagna**
Cell: 348/3817407 (Federico Donati)
- **C.A.I.**
Sezione di Foligno
Tel. 0742/22921
- **Valle Umbra Trekking**
Cell: 347/3755870 (Omero Savina)

carta dei sentieri

A piedi per il Parco

Gli itinerari che interessano il Parco del Subasio sono l'occasione per una conoscenza approfondita della geomorfologia del monte di Assisi e della sua natura carsica.

Sono anche un modo per vedere da vicino le emergenze naturalistiche e storico architettoniche del territorio e, soprattutto, per venire a stretto contatto con quella spiritualità francescana di cui le città e il monte sono pervasi.

Testi e foto sono tratti da Parco del Monte Subasio, Quattroemme, Perugia 2006. Tutti i diritti riservati.

Vedi quali di questi assimilabili a circuiti tematici

Georif.	Itinerario	Percorribilità	Interesse
	<u>Sentiero 50</u> Assisi - Mortaro Grande - Spello		A piedi
	<u>Sentiero 51 - Tappa del Subasio</u> Assisi - Costa di Trex - Rocca di Postignano - Nocera Scalo		A piedi
	<u>Sentiero 52</u> Collepino - monte Subasio		A piedi
	<u>Sentiero 53</u> San Giovanni - Armenzano - Stazzi – Montarone		A piedi

<u>Sentiero 54</u> Fonte Bregno - San Benedetto - Eremo delle Carceri		A piedi
<u>Sentiero 55</u> Valtopina - Armenzano - monte Subasio		A piedi
<u>Sentiero 56</u> Il lago - Gabbiano Vecchio - Sasso Rosso		A piedi
<u>Sentiero 57</u> Valtopina - San Giovanni di Collepino - Monte Subasio		A piedi
<u>Sentiero 58</u> San Giovanni - Madonna della Spella		A piedi
<u>Sentiero 59</u> Mulino Buccilli - Nottiano - Armenzano		A piedi
<u>Sentiero 60</u> Eremo delle Carceri - Madonna della Spella – Pontecentesimo		A piedi
<u>Sentiero 61</u> Costa di Trex - monte Subasio		A piedi
<u>Sentiero 62</u> Ponte San Vettorino - Armenzano		A piedi
<u>Sentiero 63</u> Passo il Termine - Lanciano		A piedi

La Regione Umbria a seguito di un progetto realizzato in collaborazione con le **sezioni CAI regionali** ha rilevato di recente su questo Parco i seguenti itinerari.

Vedi quali di questi assimilabili a circuiti tematici

Georif.	Itinerario	Percorribilità	Interesse
Già in circuito 9.2.2 – Orogenesi, paleontologia, stratigrafia, geomorfologia - Circuito geologico	<u>Itinerario Anello dei mortari</u> Partenza: Monte Subasio		A piedi E - Escursionistico 4 h
Vedi sotto https://www.parcomontesubasio.it/ ASSISI – SPELLO	<u>Itinerario Assisi - Spello</u> Partenza: Assisi		A piedi T - Turistico 6 h 30 m
	<u>Itinerario Assisi – Eremo delle Carceri – Croce di Sassopiano</u> Partenza: Assisi		A piedi E - Escursionistico 4 h
	<u>Itinerario Assisi – Nocera Umbra</u> Partenza: Assisi		A piedi E - Escursionistico 9 h
Già in circuito 9.2.3 – Idrografia, acquedotti e fontanili – Circuito/circuiti delle Acque	<u>Itinerario Forra del Marchetto</u> Partenza: Piano della Pieve		A piedi T - Turistico 1 h
	<u>Itinerario Spello - Madonna della</u>		A piedi E -



Spella
Partenza: Spello

Escursionistico
6 h

Itinerario
Valtopina -
Armenzano
Partenza: Valtopina



A piedi
E -
Escursionistico
6 h

Il Parco del Monte Subasio ed il C.A.I. (Club Alpino Italiano) - Sezione di Foligno lavorano sinergicamente al miglioramento e al continuo sviluppo della sentieristica esistente, alla sua manutenzione e conservazione.

In passato, avvalendosi di un finanziamento regionale, hanno collaborato alla realizzazione di una [carta dei sentieri](#) in cui sono riportati quattordici sentieri progettati e rilevati al suolo dai soci volontari del C.A.I. con l'ausilio di apparecchi ricevitori satellitari (GPS); questo ne fa uno dei prodotti più attendibili del settore.

Maggiori informazioni sulla [carta dei sentieri](#)

Ad oggi è in atto un'azione di intervento volta all'istallazione della segnaletica verticale nei luoghi di partenza e di incrocio dei sentieri.

<https://www.parcomontesubasio.it/>

ASSISI – SPELLO

Tra i tanti itinerari possibili nel Parco del Monte Subasio il percorso che collega Assisi a Spello, il più indicato per chi desidera unire al piacere di una escursione nel Parco, la possibilità di godere delle numerosissime emergenze artistiche, storiche e religiose che le due preziose cittadine offrono.

Dalla Rocca Minore di Assisi ci si reca all'Eremo delle Carceri seguendo il sentiero 350. Con una rapida ascesa si raggiunge l'Eremo delle Carceri. Dall'Eremo, percorsa l'asfaltata per circa un chilometro, si prende sulla destra, in discesa, il sentiero n° 354 che attraversa il versante sud-ovest del Monte Subasio. Si incontra dopo circa tre chilometri l'abbazia di S. Benedetto, in stile romanico, dove si degna di particolarmente attenzione la cripta al di sotto del presbiterio. Si prosegue per circa 600 metri e si prende il sentiero 356 in loc. Sasso Aguzzo, si oltrepassano Sasso Rosso e i ruderi di S. Antonio. Da qui si risale la mulattiera che giunge alle vecchie Cave di Pietra di Gabbiano e si raggiunge il sentiero 350, poi tra i pregiati uliveti spellani, in poco più di quattro chilometri, si scende alla cittadina di Spello.

Note:

Tempo di percorrenza: 6 ore 30 minuti

Difficoltà: E : Escursionistico

Lunghezza: 15 km dalla Rocca Minore di Assisi a Fonte Bulgarella di Spello.

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

da griglia sopra

- **Partenza:** Assisi
- **Arrivo:** Spello
- **Tempo di percorrenza:** 6 ore 30 minuti
- **Difficoltà:** T - Turistico
- **Lunghezza:** 14.8 km

Si parte da Assisi per raggiungere Spello: tra i vari itinerari possibili nel Parco del Monte Subasio questo è sicuramente il più indicato per chi desidera unire al piacere di una escursione nel Parco, la possibilità di godere delle numerosissime emergenze artistiche, storiche e religiose che le due preziose cittadine offrono. Dalla Rocchicciola di Assisi ci si reca all'Eremo delle Carceri come già descritto nell'itinerario Assisi - Monte Subasio. Dall'Eremo, percorsa l'asfaltata per circa un chilometro, si prende sulla destra, in discesa, il sentiero n° 54 che attraversa parte del bosco sul declivio sud-ovest del Monte Subasio. Si incontra dopo circa tre chilometri l'abbazia di S. Benedetto: costruita nell'XI sec. fu abitata dai Benedettini Cluniacensi fino al 1260, poi dai Cistercensi; nel 1399, nemici della città vi si arroccarono e gli Assisani, che ne erano proprietari, pur di sconfiggerli, la misero sotto assedio e la distrussero parzialmente: scomparì tra le altre strutture il campanile che si può ancora oggi vedere in un affresco di Giotto nella Basilica Superiore di San Francesco. Ricostruita nel 1600 e nei primi del Novecento, deve il suo aspetto attuale al pregevole lavoro che i Monaci Benedettini hanno svolto dal 1945. Quasi tutta l'articolata struttura è in stile romanico ed è particolarmente degna di attenzione la cripta al di sotto del presbiterio, sede dell'attuale chiesina. Continuando l'itinerario si prende il sentiero 56, si oltrepassano Sasso Rosso e i ruderi di S. Antonio. Si raggiunge il sentiero 50 e prima nel bosco, poi tra i pregiati uliveti spellani, in poco più di quattro chilometri, si scende alla cittadina di Spello.

-  [Scarica Itinerario Assisi-Spello \(PDF - 5,2Mb\)](#)

http://www.assisionline.it/assisi_207.html

Itinerari & sentieri Subasio

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

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

Per maggiori approfondimenti o eventuali richieste della Carta dei Sentieri www.caifoligno.it E-mail: caifoligno@tin.it. Il Monte Subasio è lambito dalla linea ferroviaria Foligno-Terontola a Sud-Ovest e dalla linea Foligno-Ancona ad Est. Consigliamo vivamente traversate con ritorno in treno. Le stazioni F.S. che interessano gli itinerari proposti sono: Assisi, Spello (linea Foligno-Terontola); Capodacqua P. F., Valtopina, Nocera Umbra (linea Foligno-Ancona).

I sentieri sono:

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

Si ricorda che:

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

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

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

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

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

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

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

I tempi di percorrenza sono calcolati facendo riferimento ad escursionisti medi, con un minimo di allenamento e tenendo conto di superare in un'ora 250 metri di dislivello. Non occorrono particolari attrezzature, data la bassa quota del monte, ma si consiglia di avere sempre buoni scarponi e calzoni lunghi; nelle traversate è consigliabile avere anche una mantella ed una borraccia.

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

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

E = ESCURSIONISTICO - Itinerari che si svolgono su sentieri o tracce su terreno impervio mai pericoloso e su

pendio ripido. Possono avere singoli passaggi su roccette non esposte. E' richiesta una certa esperienza e conoscenza dell'ambiente montano e allenamento alla camminata. Costituisce la maggior parte dei percorsi escursionistici delle nostre montagne.

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

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

Sentieri panoramici del Parco del Subasio

Il Parco del monte Subasio per essendo un'oasi naturalistica protetta è attraversata da un numero considerevole di percorsi, tutti ben segnalati, grazie all'opera del CAI di Foligno. I sentieri che vi proponiamo sono 1 (lungo il Tescio) più 8 (nel Parco) con un forte impatto naturalistico sull'escursionista; si possono anche visitare eremi, antiche fonti e persino un mulino che ancora funziona ad acqua.

Lungo il Tescio

Ai piedi dal Parco (dietro Assisi) è stato realizzato un sentiero da Ponte S. Vetturino (coetaneo di S. Rufino) che seguendo il fiume Tescio, porta il visitatore ad Armenzano. Lungo la tratta si incontrano tre ponti medievali, (Galli, S. Croce e Dolci) e 1 romano (sono rimaste le spalle). Poi il Molino di S. Rufino (rimasta la struttura) ma di proprietà privata, il Pontaccio, il molino di Beniamino e molino di Costa Trex. Si arriva così al ponte di Annibale (ponte romano) poi il ponte Grande (moderno). Dal ponte Pian della Pieve il sentiero segue il torrente Marchetto fino ad Armenzano. Il ponte Marchetto che attraversa il torrente è conosciuto anche come ponte dei Lupi e venne costruito su un eccezionale punto panoramico, dalle pareti rocciose della Forra del Marchetto. Da Armenzano si può arrivare alla Faggeta e al Macchione (1200 metri).

N° 50 Sentiero dei Mortai Assisi-Mortaio Grande-Spello

Tra i percorsi più panoramici consente di visitare l'eremo delle Carceri, la Croce di Sasso Piano (incredibile balcone sulla Valle Umbra) e vedere gli incredibili fenomeni carsici dei Moratori. Si scende poi per Fonte Bregno.

N° 51 Tappa dell'Appennino Nocera Umbra

Il sentiero parte dalla stazione di Nocera e attraverso diverse strade si arriva al paese. Un itinerario che vuole far conoscere la parte eno-gastronomica grazie all'incontro di casolari ed agriturismi.

N° 52 Collepino-S. Giovanni

Tra gli eremi di S. Silvestro e Madonna della Spella con un sentiero tra S. Giovanni e Collepino che conduce fino alla cima.

N° 53 S. Giovanni-Montarone

Il percorso segnalato attraversa la zona nord est del Subasio, per una gita in mezzo al bosco.

N° 55 Valtopina m. Subasio

Attraversando gli ampi panorami sul monte Subasio e sulla valle dell'Arna si arriva al castello di Armenzano. Visita alla dolina del Mortaro delle Tosce fino ad arrivare fino ai ripetitori.

N° 56 Lago-Sasso Rosso

Dal fosso Senario si giunge in una cava ricca di Fossili, fino ad arrivare al paese abbandonato di Gabbiano vecchio dove si può visitare la chiesetta di S. Antonio e la fonte Sermattei.

N° 59 Mulino di Buccilli

Un Mulino ad acqua ancora funzionante (privato) può essere visitato nella valle del Fosso dell'Anna nelle zone di S. Giovanni (Spello).

N° 61 Costa Trex-Subasio

Per una mulattiera, interamente in salita, si arriva sulla cima elevata del Subasio (m. 1290)

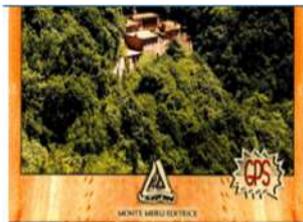
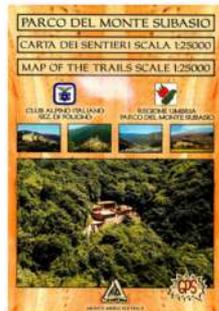
Per una corretta e attività escursionistica sul monte Subasio si consiglia l'acquisto della Carta dei Sentieri del monte Subasio dove oltre agli itinerari (completi di descrizione) sono stati segnati anche i confini del Parco. A cura del Cai di Foligno e dell'ente Parco Subasio.



14 Dicembre 2016 - Sentieri

Parco Regionale M.Te Subasio

breve descrizione



SENTIERI:

350 - 351 - 351A - 352 - 353 - 354 - 355 - 356 - 356A di collegamento - 357 - 358 - 359 - 360 -
361 - 362 - 363

10.2 – Sci di fondo

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

e per gli sciatori la possibilità di effettuare lo **sci da fondo escursionistico**.

10.3 - Mountain bike

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

La mountain bike

Le numerose strade frangifuoco e silvopastorali si adattano bene alla pratica della mountain bike che può essere svolta, da parte degli appassionati maggiormente preparati, anche sui sentieri.
- [guarda itinerari](#)

In bici nel parco

Georif.	Itinerario	Percorribilità	Interesse
	<u>Eremo "Armenzano"</u> Partenza: Eremo delle Carceri		In bici Facile 2 h
	<u>Eremo "Madonna della Spella"</u> Partenza: Eremo delle Carceri		In bici Facile 2 h
	<u>Eremo "Stazzi"</u> Partenza: Eremo delle Carceri		In bici Facile 2 h
	<u>Nocera "La Bandita"</u> Partenza: Nocera		In bici Facile 3 h
	<u>Spello "Acquedotto Romano"</u> Partenza: Spello		In bici Media 2 h 30 m
	<u>Valtopina "Ponti Romani"</u> Partenza: Valtopina		In bici Medio-Alta 3 h

<https://www.parcomontesubasio.it/>

SUBASIO EPYC 2020

29 FEBBRAIO 2020 AMMINISTRATORE LASCIA UN COMMENTO

[Subasio Epyc 2020](#)

SUBASIO EPYC

L'IDEA

Nasce da un gruppo di ragazzi che amano il territorio del parco regionale del Monte Subasio e la mountain bike, che ogni giorno, sia nella stagione estiva che nei periodi più freddi – attratti dalla possibilità di visitare e ripercorrere i sentieri, i single track e gli scorsi paesaggistici – vivono in pieno la “loro” montagna.

IL PROGETTO

Al di là della gara, che vedrà l'impegno dell'associazione – IL PEDALE SPELLANO –, si vuole creare l'opportunità di rendere permanentemente fruibile questo patrimonio di attrattiva turistico – sportiva rimasto per anni inespreso.

A tal proposito l'associazione si sta impegnando a:

1. VALORIZZAZIONE DEI PERCORSI DISPONIBILI

Come in ogni comprensorio dedicato alla pratica sportiva, la cura dei percorsi e la sicurezza di quest'ultimi sarà resa possibile tramite sistemazione di segnaletica permanente in modo da rendere fruibili a tutti i percorsi del Monte Subasio.

2. LA CREAZIONE DI NUOVI PERCORSI

Il mondo della Mountain Bike moderna si articola in diverse discipline: il CROSS COUNTRY (la specialità olimpica) gara disputata in circuito della lunghezza media di 5/7 km, da ripetere più volte; la MARATHON XC, gara della percorrenza media di 60 km; l'ENDURO, gara di discesa che si disputa su un tracciato di 1500/2500 metri cronometrato, diviso in diverse prove speciali “PS”.

Ritenendo che l'obiettivo realistico – oltre alla ordinaria attrattiva turistico sportiva – possa essere quello di: (i) ospitare numerosi eventi, (ii) creazione di PERCORSI PERMANENTI per le specialità sopra indicate e (iii) esaltare in pieno le potenzialità del territorio.

10.4 – Equiturismo

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

Il trekking a cavallo

I tratti di viabilità minore (sentieri, mulattiere, sterrate) con fondo compatto e poco accidentato permettono la pratica dell'escursionismo a cavallo.

In ricordo dell'evento che ricorda l'ultimo viaggio di San Francesco morente da Nocera Umbra ad Assisi accompagnato da alcuni cavalieri, a settembre si tiene la Cavalcata di Satriano.

- **Associazione Cavalcata di Satriano**
Cell: 328/3869464 (Giovanni Raspa)
- **Circolo Ippico San Giorgio**
Cell: 339/3930460 (Francesco Rafoni)
- **Società Ippica Foligno**
Cell: 335/492129 (Giovanni Bastianini)

http://www.assisionline.it/assisi_207.html

Il Parco del Subasio

Uscendo da Assisi da **Porta Perlici** sulla SS. 444 Assisana prima e svoltando a destra poi, si trova la sede del Parco a Ca' Piombino, e proseguendo si sale a Costa di Trex, da dove si raggiunge Spello via **Armenzano**, borgo fortificato perfettamente circolare, San Giovanni e il borgo fortificato di **Collepino**, da dove invece si può risalire per la strada apicale che collega Spello ad Assisi ricalcando l'antico tracciato carrareccio. Questa strada di particolare panoramicità è frequentata da turisti per raggiungere il Santuario di Madonna della Spella dal versante di Spello e l'**Eremo delle Carceri**, l'**Abbazia di San Benedetto** e i **prati sommitali degli Stazzi** sul versante di Assisi.

Lungo la strada si trovano anche il **Mortaro Grande** e il **Mortaro Piccolo**, doline asciutte poste vicino alla sommità del monte, utilizzate, nei secoli passati, per produrre il ghiaccio comprimendo la neve e per conservarlo fino all'estate.

Accanto a questa viabilità principale, percorribile in auto, si dirama una serie di sentieri organizzati per essere percorsi **a cavallo** o a piedi, partendo soprattutto dai borghi di Costa di Trex, Armenzano, San Giovanni e Collepino, e permettendo di raggiungere anche i prati della cima del rilievo.

Per informazioni rivolgersi alla sede del Parco a Ca' Piombino (Assisi), Tel. 0758155290 Fax 0758197395 Mobile 339.7743826 - 338.5664463 E-mail foxilgump@libero.it Website www.gumpassisi.it

10.5 - Nordic Walking

<http://www.regione.umbria.it/documents/18/2513340/01+SUBASIO+low.pdf/9d3a82ba-3075-4c37-8855-76e31fe7322f>

due tracciati di *Nordic Walking* sono stati recentemente individuati.

10.6 – Arrampicata

<http://www.regione.umbria.it/documents/18/2513340/01+SUBASIO+low.pdf/9d3a82ba-3075-4c37-8855-76e31fe7322f>

è praticata su modeste pareti rocciose del versante sud-occidentale

Arrampicata (es. arrampicata al Sasso rosso)

le pareti rocciose sono il sito di nidificazione, quasi sempre obbligato, di alcune specie di uccelli, per tale motivo definite rupicole, per lo più rare e minacciate. Di esse, nel parco, è accertata la presenza di gheppio, falco pellegrino e passero solitario.

..... Prescrizioni per l'uso

10.7 - Torrentismo

<http://www.regione.umbria.it/documents/18/2513340/01+SUBASIO+low.pdf/9d3a82ba-3075-4c37-8855-76e31fe7322f>

la piccola forra del Fosso marchetto richiama amanti del torrentismo.

Per queste e altre eventuali pratiche sportive e ricreative, è indispensabile innanzitutto acquisire le dovute informazioni circa l'esistenza di regolamenti vigenti nell'area protetta, anche rivolgendosi direttamente all'ente gestore, attualmente la Comunità montana dei monti martani, Serano e Subasio ... prescrizioni per l'uso

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

Da segnalare, per gli appassionati di **torrentismo**, l'attività che può essere svolta presso la forra del Fosso Marchetto

http://www.assisionline.it/assisi_207.html

Il Parco del Subasio

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

10.8 - Volo libero

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

In volo sul parco

Il monte Subasio per le sue caratteristiche geomorfologiche e per le condizioni favorevoli delle correnti d'aria, si presta alla pratica di attività affascinanti quali:

Spettacolare sito di volo per parapendio nei cieli di Assisi, il monte Subasio, la cui vetta raggiunge i 1.290 m s.l.m. Data la sua posizione un po' in disparte ben si presta a voli ad altitudini superiori ai 2.000 m s.l.m. Il sito di volo ha a disposizione cinque punti di decollo, discendenti, sui lati nord, est, sud, ovest e due atterraggi che sono facilmente raggiungibili con auto o navetta. Il Club ha installato nei pressi dei decolli un sint-wind, raggiungibile con una semplice telefonata al numero 338 6613344. La differenza di altitudine tra i decolli più frequentati, il Sud (1.250 m s.l.m.) e l'Ovest (1.277 m s.l.m.) e l'atterraggio ufficiale di Rivotorto di Assisi è di circa 1000 m. Se le condizioni atmosferiche sono favorevoli, sorvolare Assisi con la vista in lontananza sul lago Trasimeno e sugli Appennini è un'esperienza mozzafiato e volare non sarà un problema per alcun pilota.

[maggiori informazioni](#)

Georif.	Itinerario	Percorribilità	Interesse
• 	<u>Decollo Est - 1.220 m s.l.m.</u>		Parapendio
•	<u>Decollo Nord - 1.180 m s.l.m.</u>		Parapendio
• 	<u>Decollo Ovest - 1.277 m s.l.m.</u>		Parapendio
• 	<u>Decollo San Rufino - 1.110 m s.l.m.</u>		Parapendio
• 	<u>Decollo Sud - 1.250 m s.l.m.</u>		Parapendio

Il parapendio e il volo libero

Il volo libero può essere effettuato nel periodo 1° febbraio-30 novembre. Dalla sommità è possibile fare decolli in diverse direzioni, la principale delle quali è quella da sud-ovest a nord-ovest. È possibile effettuare i decolli solo dagli appositi spazi ubicati in località Fossa Cieca, Stazzarelli e Sermolla.

L'atterraggio si trova a Rivortorto di Assisi a 500 m ca dall'abitato.

- [guarda itinerari](#)

- **Free Fly Ali Subasio**
Associazione sportiva di volo libero
via Sagro Tugurio - 06080 Loc. Rivortorto (PG) Cell: Mario Fringuello, presidente Cell. 339/2031462, Giancarlo Malizia, vicepresidente Cell. 338/6613344
- **Parapendio in due.it**
Via Assisana, 97 - 06081 Assisi (PG) Cell: 334/9953070 www.parapendioindue.it
Email: info@parapendioindue.it

http://www.assisionline.it/assisi_207.html

Il Parco del Subasio

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

Sport sul Monte Subasio

I suggestivi scenari del **Monte Subasio** offrono a tutti gli amanti dello sport la possibilità di praticare il **Parapendio** e il **Deltaplano**.

Interessanti sono le proposte di partecipare a vacanze settimanali dedicate a questa meravigliosa disciplina sportiva ricca di fascino ed emozioni.

Per la pratica del **parapendio sul Monte Subasio** vi consigliamo di rivolgervi all'**Associazione Sportiva di Volo Libero AliSubasio** la quale offre una valida assistenza.

Per informazioni ed iscrizioni ai corsi della scuola potete rivolgervi presso la sede, attualmente ubicata presso la Pro-loco di Rivortorto di Assisi e consultarVi con il Presidente Mario Fringuello Tel. 339.2031462 o con il segretario Danilo Posi Tel. 347.6695435

Free Fly AliSubasio

località Rivortorto 06080 Assisi (PG)

e-mail info@alissubasio.com

Per essere sempre aggiornato sui corsi disponibili e su tutte le iniziative visita il sito www.alissubasio.com

10.9 - Aquilonismo

<http://www.parks.it/parco.monte.subasio/index.php>

Il monte Subasio viene frequentato anche da aquilonisti.

10.10 - Attività faunistica di abbattimento e prelievo scientifico

<http://www.parchiattivi.it/parco.monte.subasio/index.php>

Attività faunistica

Piano di contenimento della specie cinghiale all'interno dell'area naturale protetta

Tra le finalità del Parco del Monte Subasio troviamo la conservazione, la difesa e il ripristino del paesaggio e l'ambiente per un corretto uso del territorio per scopi ricreativi, culturali, sociali, didattici e scientifici e per la qualificazione e valorizzazione delle risorse e dell'economia locale.

abbattimenti e prelievi scientifici

L'attività venatoria nell'area protetta è vietata ma possono comunque essere previsti prelievi ed abbattimenti selettivi a scopo di studio e di ricerca nonché per ricomporre equilibri ecologici sotto la diretta responsabilità e sorveglianza dell'Ente da persone appositamente autorizzate.

Si premette che questa Comunità Montana in qualità di Ente gestore del Parco Regionale del Monte Subasio con deliberazione Commissariale in data 10/01/2014 ha deciso di adottare in via DEFINITIVA il Piano triennale di contenimento 2014/2016 della specie cinghiale (Suis scrofa) all'interno del territorio del Parco avendo acquisito tutti i pareri e le autorizzazioni di legge.

-  [Deliberazione Commissariale \(PDF - 142Kb\)](#)
-  [Piano programmazione interventi di controllo numerico del cinghiale 2013-2016 \(PDF - 803Kb\)](#)
-  [Valutazione di incidenza del piano \(PDF - 630Kb\)](#)

Piano di contenimento della specie cinghiale

-  [Scheda operativa iniziale \(PDF - 71Kb\)](#)
-  [Scheda operativa finale \(PDF - 78Kb\)](#)