



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Perugia

“G. Bellucci” fondata nel 1875



## DALLA SPELLA AI CUPACCI

<b>Data</b> <b>10.04.2016</b>	<b>Categoria</b> <b>Cicloescursionismo MTB</b>	<b>Mezzo di trasporto</b> <b>auto proprie</b>
<b>Appuntamento</b>	<b>Ore 7,45 Bar Collestrada</b> <b>Ore 8 Uscita Foligno Nord</b>	
<b>Organizzatori</b>	<b>Andrea Bellucci - 3355284478 - a.bellucci@inail.it</b> <b>Pierluigi Meschini - 340 4903894 - chimesc@libero.it</b>	
<b>Iscrizioni/Prenotazioni</b>	Iscrizioni entro venerdì 8 aprile, ore 19 all'indirizzo rampichini@caiperugia.it, ovvero presso la sede (via della Gabbia, apertura martedì e venerdì dalle 18.30 alle 20.00) o ai recapiti degli organizzatori.  <b>Il giro è riservato ai soci CAI in regola con il tesseramento 2016.</b>	

### Descrizione sintetica:

Il percorso è ad anello e in senso orario. La partenza è dal centro di Foligno. La prima parte è un trasferimento in direzione nord durante il quale si attraversa la campagna folignate salendo sino alla sommità di Spello dal versante est.



Da qui si imbocca una salita asfaltata, molto ripida ma breve, sino ad immettersi sulla sinistra su una sterrata che, attraversando a mezza costa un bellissimo uliveto, si apre sulla sottostante Valle Umbra. Si segue sempre la strada principale che immette nel bosco, per poi salire addentrandosi nella "macchia scura": la strada presenta qualche strappo ripido fino a svalicare all'interno di un fitto e bellissimo bosco in cui è presente il famoso "laghetto", piccola depressione carsica che in inverno si riempie d'acqua e che funge da richiamo per numerosi animali, soprattutto cinghiali.

Superato il "laghetto" ci si immette sulla strada asfaltata che da Collepinò porta al rifugio de "La Spella". Percorso qualche centinaio di metri in salita, si arriverà alla segnalazione del sentiero 52 sulla destra: è la prima discesa detta "le monache". Si imbocca il divertente single track che porta all'Eremo della trasfigurazione. Da qui si scende per qualche metro su sterrata sino a riprendere il sentiero, segnalato sulla sinistra, che si trova di fronte a una fonte (asciutta). La discesa è molto divertente e porta all'interno di un fosso che riporta sulla strada asfaltata. Arrivati sulla strada si risale in direzione San Giovanni di Collepinò per poi svoltare a destra in direzione Foligno. La strada sterrata risale per qualche tornante sino a scoprire il panorama sulla sottostante valle del Chiona. Giunti sulla sommità, si svolta a destra dalla strada principale per immettersi in lungo e divertente sentiero nel bosco che finisce dove inizia il sentiero delle "Mutanne", altro lungo single track, un pò più impegnativo, dove è necessario prestare attenzione alle canaline scavate dall'acqua e ricoperte da foglie. Il percorso sfocia sulla Flaminia all'altezza di San Giovanni Profiamma: da qui si fa ritorno a Foligno.

<b>Lunghezza:</b> <b>34 km.</b>	<b>Dislivello in salita</b>	<b>1.100 metri</b>	<b>Tempo di percorrenza</b>	<b>5 h.</b>
	<b>Dislivello in discesa</b>	<b>1.100 metri</b>		

### Difficoltà

#### Salita MC - Discesa BC-MC

La salita si sviluppa su strada asfaltata, su carrareccia, su forestale e su sentiero di bosco. La parte iniziale presenta alcuni tratti ripidi, sebbene di breve durata. La discesa, tranne pochi tratti di asfalto e carrareccia, si sviluppa principalmente su sentiero di bosco (singletrack), ben battuto e quasi del tutto privo di ostacoli significativi, ma talvolta ripido e con tornanti. Non presenta tratti esposti.

### Equipaggiamento

Casco, zaino, riserve idriche e alimentari, kit per le riparazioni, camere d'aria di scorta. I partecipanti che non sono non in possesso di abbigliamento e attrezzatura adeguata saranno esclusi a insindacabile giudizio dei direttori di gita. Si raccomanda di verificare, prima della partenza, che la propria mtb sia funzionante e in buono stato, specialmente per quanto concerne freni, trasmissione e gomme.

### Cartografia

Cartografia: 1) ASSISI - FOLIGNO - CAMERINO - MONTE PENNINO, sentieri e bike, 1:50.000, Kompass 2) Parco del Monte Subasio, carta dei sentieri 1:25.000, Regione Umbria

### Note