

5

Partenza Fogliano  
 Arrivo Fogliano  
 Lunghezza Km 7,5  
 itinerario ad anello  
 Dislivello m. 300  
 Difficoltà facile

## Salendo a Monte Frenfano



da Cascia

Prendere la ss 320 in direzione di Norcia, dopo ca. 1 km dal centro abitato al bivio si gira a destra e dopo pochi metri a sinistra, indicazione per Fogliano.



Cascia



per info:

[www.lavalnerina.it](http://www.lavalnerina.it)

La forte pendenza iniziale richiede attenzione. Dall'ingresso del paese, ai piedi di un grosso muro in cemento, si prosegue a destra in salita. Al bivio si mantiene la destra e si supera una struttura ricettiva. Imboccata la sterrata, all'edicola volva si sale a sinistra. Al bivio si gira a destra in salita. Si prosegue in ripida salita per ca. 1,5 km. Terminata la salita, si gira a destra su un'ampia sterrata. Dopo ca. 120 m, giunti sulla curva, la strada prosegue a sinistra, ma il nostro percorso devia a destra verso un campo, da qui si prosegue a sinistra e tramite un percorso a serpentina in salita si raggiunge la vetta di M.te Frenfano. Si ridiscende e tornati alla biforcazione si prosegue a destra. Raggiunto un trivio si prende a sinistra in falsopiano, evitando la strada in discesa. Dopo ca. 500 m si giunge a F.ca Colonneta. Da qui, superata la fonte, si gira a sinistra in discesa. Al quadrivio si prosegue dritto, e dopo ca. 500 m, si volta a destra su di una strada lungo un campo, a sinistra una croce. Dopo ca. 2 km, si oltrepassa un casale diruto, si prosegue sulla destra. Dopo ca. 500 m. al bivio si gira a sinistra su un percorso tra querce. Attraversata la strada asfaltata, s'imbocca il sentiero, che dopo poco sale a sinistra per Puro. Raggiunto il paese, si prende verso la chiesa e s'imbocca la strada alla sua sinistra, che ci riporta sulla strada asfaltata per Fogliano.