

LE TAPPE

1. Cascata delle Marmore - Preci (52 km. lungo il fiume Nera con un dislivello di 800 m.)
2. Preci - Monteleone di Spoleto (42 km. con un dislivello di 1800 m.)
3. Monteleone di Spoleto - Cascata delle Marmore (31 km. con un dislivello di 800 m.)

La prima tratta è caratterizzata da una sterrata alternata a dei single track che dalla Cascata delle Marmore porta fino all'abitato di Preci, all'imbocco della val Casoriana. Dopo un primo tratto pianeggiante fino a Precetto, si prosegue fino a S.Anatolia di Narco incontrando brevi salite lungo il fiume Nera per immettersi nel tratto pianeggiante della ex Ferrovia Spoleto - Norcia. Il percorso prevede alcune gallerie non illuminate ed è necessario dotarsi di lampade. Arrivati in località Balza Tagliata, si prende a sinistra e si sale fino a Triponzo e, dopo circa 1 km su asfalto si riprende il sentiero a mezza costa che porta fino a Preci (l'ultimo tratto di 2 km è su asfalto).

La seconda tratta è caratterizzata da 3 salite impegnative e altrettante discese divertenti. Da Preci, salendo per la Val Castoriana fino al valico di Ancarano, si scende verso Norcia e da qui si risale attraverso un tratto di 4 km. di sterrata molto ripida fino a Ospedaletto (si può prendere la strada asfaltata in alternativa). Si prosegue su sterrata attraversando un bellissimo altopiano per poi ridiscendere a Cascia. Da qui si prosegue su asfalto per 3 km. fino al santuario di Rocca Porena da dove inizia una salita su sterrata che ci porta sull'altopiano di Monteleone di Spoleto, località che si raggiunge dopo una veloce discesa.

La terza tratta va da Monteleone alla Cascata. Si tratta di affrontare una serie di salite impegnative intervallate da discese veloci su sterrato e single track fino a Prato Manente a quota 1250 per poi iniziare una serie di discese, alcune delle quali tecniche, che ci portano fino al lago di Piediluco. Da Piediluco si prosegue fino ai Prati di Stroncone. Il primo tratto fa il giro del lago per poi immettersi in una lunga salita, prima asfaltata e poi sterrata che attraverso l'abitato di Moggio ci porta fino ai Prati di Stroncone da dove inizia un tratto molto bello e vario che ci porta a Miranda per poi discendere fino all'abitato di Marmore da dove si può scendere nuovamente alla Cascata delle Marmore, da dove siamo partiti, attraverso un sentiero ripido con molti tornanti.