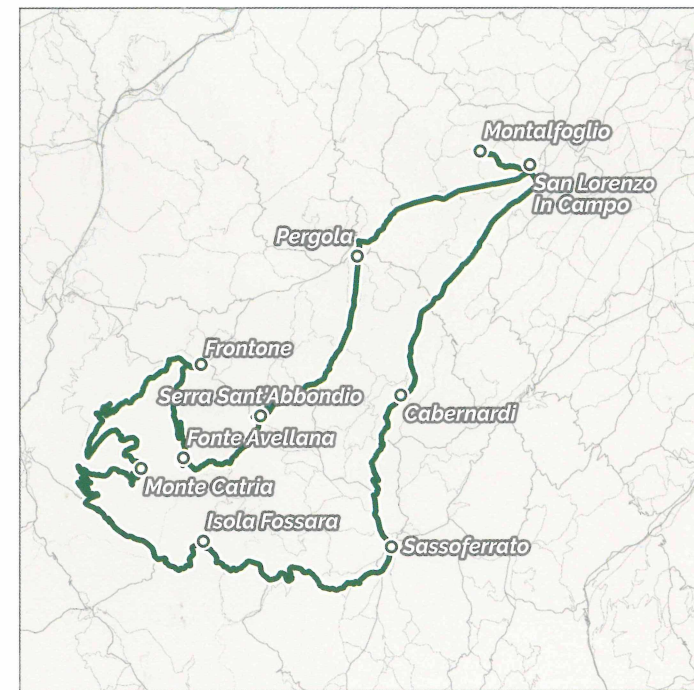


Tragitto impegnativo quello che porta fino alle pendici dei monti dell'**Appennino Umbro Marchigiano**, ma la fatica è certamente ripagata dal ricco scenario naturalistico, dal **silenzio** di luoghi dove il tempo scorre lentamente. Superata **Pergola**, ci si dirige verso **Serra Sant'Abbondio** e ancora su fino all' **Eremo di Fonte Avellana** luogo tanto evocativo da essere narrato da **Dante Alighieri nel canto XXI del Paradiso**, centro monastico dei **monaci Camaldolesi**. Passaggio al **Castello di Frontone**, dove ha inizio la scalata al **Monte Catria** con i suoi **1701 metri** di altezza, riconoscibile dalla croce che svetta sulla sua sommità. Da qui il panorama è vastissimo e rigenerante. La discesa è rapida, il percorso entra in Umbria ad **Isola Fossara**, prosegue sul confine in direzione di **Sassoferrato** sul versante orientale dell'Appennino, toccando **Cabernardi** conosciuta per la presenza di **antiche miniere di zolfo** e torna poi al borgo di **Montalfoglio**.

*A challenging route that leads to the slopes of the **Umbro Marchigiano Apennines**, but the effort is certainly rewarded by the rich natural scenery, by the **silence** of places where time passes slowly. After passing **Pergola**, head towards **Serra Sant'Abbondio** and up to the **Eremo di Fonte Avellana**, a place so evocative as to be narrated by **Dante Alighieri in canto XXI of the Paradiso**, the monastic center of the **Camaldolese monks**. Passage to the **Castle of Frontone** and from here begins the climb to **Mount Catria** with its **1701 meters** high, recognizable by the cross that stands on its summit. From here the panorama is vast and regenerating. The descent is rapid, the path enters Umbria to **Isola Fossara**, continues on the border in the direction of **Sassoferrato** on the eastern side of the Apennines, touching **Cabernardi** known for the presence of **ancient sulfur mines** and then returns to the village of **Montalfoglio**.*



LUNGHEZZA DISTANCE	DIFFICOLTÀ DIFFICULTY	FONDO SURFACE	PENDENZA MEDIA MEDIUM SLOPE	PENDENZA MAX MAX SLOPE
122.7 km	ALTA HIGH	ASFALTO PAVED	4.1%	20.7%

