

### Itinerario d'accesso e d'uscita Prima Parte

Da Pian delle Macinare (raggiungibile con la strada comunale che sale da Costacciaro) seguire il sentiero n. 1, quindi il 17 fino ad incontrare il Rio Freddo. Dopo circa 300 m inizia la forra. Da Val di Ranco (raggiungibile con la strada provinciale che sale da Sigillo) seguire il sentiero n. 3 (che corre in gran parte accanto a Rio Freddo) fino ad incontrare il bivio con il n. 17: qui si abbandona il sentiero e si segue il torrente, per raggiungere l'inizio della forra dopo circa 300 m.

Per l'uscita, poche decine di metri oltre il termine della forra salgono sulla destra una carrareccia di disboscamento e poi il sentiero n. 19: entrambi i percorsi portano al sentiero n. 3 che, in risalita, riporta al bivio con il 17, punto di partenza della discesa.

### Scheda tecnica d'armo Prima Parte

Corde	Attacchi	Note
2 x 20 m	Ottimi e abbondanti	Non ci sono problemi di acque profonde.

### Itinerario d'accesso e d'uscita Seconda Parte

Da il Marchigiano (lungo la strada Perticano - Pascelupo) si devia, scendendo, sulla carrareccia che porta all'Eremo di S.Girolamo. Oltrepassato il ponticello che supera il Rio delle Prigioni si cerca di parcheggiare in qualche modo. Proprio poco avanti il suddetto ponticello, si guarda il Rio Freddo, iniziando a seguire il sentiero n. 3 che in circa 40 minuti porta al bivio con il sentiero n. 19. Questi porta direttamente all'inizio della seconda parte della Forra di Rio Freddo.

All'uscita dalla forra si segue il sentiero e quindi la strada dell'Eremo che discende in poco tempo al luogo dove sono state parcheggiate le auto

### Scheda tecnica d'armo Seconda Parte

Corde	Attacchi	Note
2 x 20 m	Ottimi e abbondanti	Non ci sono problemi di acque profonde, tranne che in un punto dove occorre nuotare per pochi metri.