

Sono inseriti i profili altimetrici, gli itinerari d'accesso e le schede d'armo di alcune delle principali forre dei rilievi umbri e marchigiani.

Forra	Lunghezza	Dislivello	Caratteristiche
Rio Freddo - Monte Cucco (Costacciaro - PG)	800/800 m	170/1180 m	Facile
Balza dell'Aquila - Monte Catria (Scheggia - PG)	1000/700 m	300/280 m	Media difficoltà
Val Canale - Monte Roma (Frontone PS)	300 m	120 m	Facile
Presale - Monte Nerone (Piobbico - PS)	460 m	155 m	Media difficoltà
Val d'Abisso - Monte Nerone (Piobbico - PS)	2300 m	450 m	Media difficoltà
Cornacchia - Monte Nerone (Pianello - PS)	640 m	235 m	Facile
Trilla - Monte Nerone (Pianello - PS)	795 m	415 m	Media difficoltà
Farfalle - Monte Nerone (Pianello - PS)	2100 m	700 m	Media difficoltà
S.Sebastiano - Frasassi (Genqa - AN)	190 m	125 m	Facile
Parrano - Fosso del Bagno (Parrano - TR)	600 m	70 m	Facile
Prodo - Fosso Campione (Prodo - TR)	1000 m	150 m	Media difficoltà
Pago delle Fosse - Valnerina (Monte S.Vito - TR)	3600 m	450 m	Media difficoltà