

# FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

## Valle Umbra Trekking Foligno

Aula Verde Altolina "Omero Savina"  
via Trinità 1 - 06034 Loc. Pale di Foligno (PG)  
[info@fiefoligno.it](mailto:info@fiefoligno.it) – [www.fiefoligno.it](http://www.fiefoligno.it)  
C.F.: 01662900545



## SELLANO E I TRE CASTELLI

11/02/18

Escursione attraverso sentieri scolpiti dall'acqua nella roccia, alla scoperta di tre dei sei castelli dell'attuale Comune di Sellano: CAMMORO, APAGNI e POSTIGNANO. Itinerario tra la vegetazione che si apre ad incantevoli panorama.

Dopo la descrizione del castello a pendio di CAMMORO, ci si porta all'area attrezzata nei pressi della chiesetta di Santa Chiara. Da qui, si risale il fosso Canapine – sentiero 583 - per giungere, dopo circa 1h 15' ad APAGNI.

Effettuata la visita del borgo, si prende la direzione per FONNI: primi 300 m su strada, poi sentiero fino all'abitato per circa 1h.

Lì si scende per Rocca Bricida – sentiero 584 - e dopo circa 1h si giunge all'area Capo d'Acqua ove è ubicata l'opera di presa della sorgente Argentina che alimenta l'acquedotto di SELLANO.

Attraversato il ponte, dopo circa 30' si giunge al restaurato Castello di POSTIGNANO dove si potranno apprezzare suggestive opere architettoniche.

### **PROGRAMMA:**

**ORE 07:15** Ritrovo piazzale Pizzeria Winner – Foligno  
**ORE 07:30** Partenza con mezzi propri per località CAMMORO di SELLANO  
**ORE 08:00** Arrivo a CAMMORO  
**ORE 08:30** INIZIO ESCURSIONE  
**ORE 13:00** FINE ESCURSIONE

### **PERCORSO:**

**LUNGHEZZA:** 7 km  
**DISLIVELLO:** 300 m a salire; 200 m a scendere  
**DIFFICOLTA':** E

**RIFERIMENTI:** Monte Serano-Brunette e Sellanese, Carta dei Sentieri 1:25.000 - CAI

**ATTREZZATURA NECESSARIA:** abbigliamento da montagna, scarponi, giacca a vento, cappello, guanti, zaino e borraccia.

**PRENOTAZIONI ENTRO IL:** venerdì 9 febbraio 2018

### **ACCOMPAGNATORI F.I.E. REFERENTI:**

**AER BIANCHI** Massimiliano 366-6626783

**AER CASTELLANO** Giuseppe 334-6119171

**NOTE:** sarà organizzato un servizio navetta Cammoro - Postignano.

LE USCITE SONO APERTE AI SOLI TESSERATI F.I.E. PER L'ANNO IN CORSO. ECCEZIONALMENTE, PER COLORO CHE DESIDERINO FARE UNA PRIMA ESCURSIONE DI PROVA CON L'ASSOCIAZIONE, POSSONO PARTECIPARE VERSANDO LA QUOTA DI 5 EURO PER LA COPERTURA ASSICURATIVA GIORNALIERA E COMUNICANDO, ALMENO IL GIORNO PRECEDENTE L'USCITA, IL PROPRIO NOME, COGNOME, LUOGO E DATA DI NASCITA ALL'ACCOMPAGNATORE REFERENTE. SONO ESCLUSE LE USCITE DI PIU' GIORNI E QUELLE ORGANIZZATE IN PULLMAN. E' IMPORTANTE, SOPRATTUTTO ALLE PRIME ESPERIENZE ESCURSIONISTICHE, CONFRONTARSI E CHIEDERE QUALSIASI DELUCIDAZIONE ALL'ACCOMPAGNATORE,

COMUNICANDO EVENTUALI PROBLEMATICHE DI QUALSIASI NATURA. PER LA PARTECIPAZIONE ALLE USCITE, AI FINI DELLA SICUREZZA PERSONALE, E' RICHiesto ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA IDONEA DESCRITTA ALLA VOCE "ATTREZZATURA NECESSARIA". PER RAGIONI TECNICHE, CLIMATICHE O DI ALTRA NATURA, LE ESCURSIONI POTRANNO ESSERE ANNULLATE O SUBIRE VARIAZIONI AD INSINDACABILE DECISIONE DEGLI ACCOMPAGNATORI.