

## Informazioni utili per i trekking:

### Come Vestirsi

#### Scarponcini o scarpe da trekking (OBBLIGATORI)

- Pantaloni lunghi
- Maglia tecnica leggera
- Bastoncini da trekking (utili)
- K-way antipioggia e antivento (da tenere nello zaino)
- Micro pile o felpa (da tenere nello zaino)
- Occhiali da sole
- Cappello
- Guanti leggeri da tenere nello zaino

### Cosa portare

- Qualcosa da mangiare durante la gita:
- barrette, frutta secca, banane, sali minerali;
  - acqua, almeno un litro;
  - tutto l'occorrente medicinale personale.

### Possono partecipare I bambini?

Sì, dai dieci anni in su, abituati a camminare anche su sentieri con fondo non sempre ottimale.

### Posso portare il mio cane?

Sì, accompagnato al guinzaglio.



INFO E PRENOTAZIONI:  
[visitsellano.info](https://visitsellano.info)

  Commissario Straordinario  
Ricostruzione Sisma 2016  
Presidenza del Consiglio dei Ministri

**next appennino**  
Fondo complementare aree sisma 2009-2016



**INAUGURAZIONE**  
**PONTE**  
**TIBETANO**  
**di Sellano**  
il più alto d'Europa

**23-24**  
**marzo**  
**2024**

  
ENJOY UMBRIAN LIFESTYLE

  
Comune di  
Sellano

  
Il Regni  
della  
Italia

## Sabato 23/03

**ore 10.00 CONFERENZA STAMPA** - Auditorium di Sellano  
Attilio Gubbio - Sindaco di Sellano  
Paolo Borroi - Destination Manager Visit Sellano  
Marco Balducci - Capo Progettista  
Brunello Cucinelli - Imprenditore  
Paola Agabiti - Assessore Regionale  
Marco Squarta - Presidente Assemblea Legislativa Regione Umbria  
Guido Castelli - Commissario alla Ricostruzione

**ore 11.00 TAGLIO DEL NASTRO PONTE TIBETANO**  
A seguire attraversamento del ponte

**ore 12.00 - 18.00 VILLAGGIO "TERRE E SAPORI DELLA VALNERINA"** con produttori locali e aziende specializzate nel turismo - Sala Polivalente  
**STAND GASTRONOMICI E ARTIGIANATO ARTISTICO** - Centro Storico

**ore 12.30 DEGUSTAZIONE GRATUITA DEI PRODOTTI TIPICI DEL TERRITORIO** - Sala Polivalente  
In collaborazione con Pro Loco Sellano e le

seguenti attività di ristorazione del territorio: **Ristorante Lochness, Ristorante il Casaletto, Home Restaurant Le rose di Sesta, Osteria da Elena, Stella Café** e con la preziosa collaborazione dell'**Istituto Professionale di Stato per l'Enogastronomia, l'Ospitalità Alberghiera ed i Servizi Commerciali di Spoleto "Giancarlo De Carolis"**.

### ore 14.30 TREKKING

**Luogo di partenza:** Parcheggio Lago del Vigi  
Un giro ad anello, che partendo dal lago per il sentiero di fondovalle, raggiunge la seconda sezione delle Cascate delle Rote, la più spettacolare. Da qui, salendo prima per sentiero boschivo e poi per carrareccia, si raggiunge il borgo medievale di Montesanto.



Spettacolare la vista sulla sottostante Valle del Vigi su Sellano e sul nuovissimo impianto che collega Sellano e Montesanto: il Ponte Tibetano.

**Difficoltà:** E (Escursionismo)

**Durata:** 2 ore soste escluse

**Dislivello:** 250 m. c.a.

**Lunghezza:** 7.2 km

**Copertura telefonica:** 70%

**Fondo:** sentieri e carrarecce attraversamento ruscelli e corsi d'acqua.

**Attività gratuita con prenotazione obbligatoria** al 353.4319017  
max 20 partecipanti

### ore 15.30 LABORATORIO PER BAMBINI "COSTRUISCI LA TUA BANDIERA TIBETANA"

La leggenda delle bandierine tibetane dice che il vento sia capace di trasportare le parole e quindi gli intenti scritti su di essi. Un'esperienza creativa ed educativa adatta a tutti i bambini da 6 a 12 anni.

Verranno utilizzati materiali da riciclo.

**Durata:** 2 ore

**Attività gratuita con prenotazione obbligatoria** al 353.4319017  
max 15 partecipanti

## Domenica 24/03

**ore 10.00 - 18.00 VILLAGGIO "TERRE E SAPORI DELLA VALNERINA"** con produttori locali e aziende specializzate nel turismo - Sala Polivalente  
**STAND GASTRONOMICI E ARTIGIANATO ARTISTICO** - Centro Storico

### ore 10.30 TREKKING

**Luogo di partenza:** Parcheggio Lago del Vigi  
Un giro ad anello, che partendo dal lago per il sentiero di fondovalle, raggiunge la seconda sezione delle Cascate delle Rote, la più spettacolare. Da qui, salendo prima per sentiero boschivo e poi per carrareccia, si raggiunge il borgo medievale di Montesanto. Spettacolare la vista sulla sottostante Valle del Vigi su Sellano e sul nuovissimo impianto che collega Sellano e Montesanto: il Ponte Tibetano.

**Difficoltà:** E (Escursionismo)

**Durata:** 2 ore soste escluse

**Dislivello:** 250 m. c.a.

**Lunghezza:** 7.2 km

**Copertura telefonica:** 70%

**Fondo:** sentieri e carrarecce attraversamento ruscelli e corsi d'acqua.



**Attività gratuita con prenotazione obbligatoria** al 353.4319017  
max 20 partecipanti

**ore 12.30 DEGUSTAZIONE GRATUITA DEI PRODOTTI DELLA VALNERINA** - Sala Polivalente  
In collaborazione con Pro Loco Sellano