

## **SENTIERO N° 54: TRE FONTANE – FONTE BREGNO**

**Quota di partenza: 850m Quota di arrivo: 1028m Distanza: 6 km Tempo di percorrenza: 2 h 45 m Difficoltà: bassa**

Il sentiero costeggia le mura dell'Eremo delle Carceri, si snoda lungo il versante occidentale del m. Subasio e passando per la lecceta di Sasso Rosso raggiunge Fonte Bregno al limite della vegetazione arborea. Lungo la strada provinciale n° 251 S.Benedetto, ad 1.3 km dall'Eremo delle Carceri, dove il sentiero 60 sale a Sasso Piano si inizia il percorso che scende attraverso un bosco di pino nero. Si tratta di uno dei primi rimboschimenti realizzati all'inizio del novecento da prigionieri di guerra, quando le pendici del monte Subasio erano quasi completamente prive di vegetazione arborea. Superato un ingresso secondario dell'Eremo, il sentiero si allarga in una pista e raggiunge un'area attrezzata vicino la sorgente Tre Fontane. All'inizio dell'area si nota sulla destra uno stretto sentiero non segnato che percorre il Fosso delle Carceri fino a S. Angelo in Panzo. Questo fosso è quasi sempre asciutto e secondo la tradizione locale quando si "mette a tirare" qualche calamità incombe su Assisi. Questa località è facilmente individuabile anche da lontano per la presenza di un filare di pioppi cipressini. Nei pressi della sorgente dopo la pioggia è possibile notare la presenza della salamandrina dagli occhiali. Dopo 300 m si raggiunge un'altra area attrezzata nei pressi del rifugio delle Tre Fontane. I gradoni ed i grandi esemplari di cedri e cipressi testimoniano la presenza di un vivaio forestale che nel 1950 fu ceduto in affitto all'Istituto di Botanica della Facoltà di Agraria di Perugia per la sperimentazione di piante officinali. Guardando con attenzione il terreno è possibile osservare nel sottobosco gli strobili di pino accuratamente rosicchiati dagli scoiattoli ed i funghi pinaroli abbondanti nel periodo autunnale. Continuando a scendere si raggiunge dopo 1.2 Km la strada provinciale n. 251 di S. Benedetto. Percorrendone un breve tratto si nota lungo i margini l'albero della nebbia ed il terebinto. Si inizia a salire attraversando un bosco rado che permette la vista della Valle Umbra, dai monti sovrastanti Spoleto fino a Perugia. Tra gli alberi si notano roverella, orniello, carpino nero ed acero minore mentre nel sottobosco sono presenti asparago pungente, robbia salvatica, viola bianca ed erba-perla azzurra. In prossimità di un tornante si riprende la s.p., lasciando sulla sinistra i resti di un calcinaio si raggiunge una fonte e l'Abbazia romanica di San Benedetto risalente al XI secolo. Continuando a salire osservando lungo i margini della strada la presenza di ginestra odorosa, vescicaria, cornetta dondolina, sanguinella, ligustro, rosa canina e pungitopo, specie vegetale protetta in Umbria. In corrispondenza di una curva posta a 700 m di distanza dall'Abbazia il sentiero lascia la strada asfaltata. Si cammina per un breve tratto all'interno di un bosco di carpino nero e si arriva in località Sasso Rosso, caratterizzata dagli affioramenti di calcare massiccio che ospitano una estesa lecceta. Insieme al leccio, presente in forma arbustiva quando vegeta tra le rocce, crescono il ginepro rosso, l'ilatro comune, il pero corvino, la ginestra genovese ed il lino delle fate. Una breve deviazione consente di raggiungere

una piccola grotta situata nel versante meridionale dello sperone roccioso ed alcuni resti delle mura perimetrali del Castello di Sasso Rosso. Ad un incrocio (830 m di quota) si lascia il sentiero 56 che raggiunge il laghetto della Spella e si sale per arrivare in località Bolsella, caratterizzata dalla presenza di un'area attrezzata e di alcuni ripetitori. Si prende una pista chiusa da una sbarra e dopo 1 km si arriva a Fonte Bregno, la sorgente più alta in quota (1028 m). A monte della sorgente è possibile osservare il limite tra il bosco ed i pascoli; gli alberi non riescono a spingersi oltre in quota probabilmente a causa del sottile strato del suolo e dell'azione del vento. Nei pressi della sorgente è possibile usufruire di un piccolo rifugio con camino e di un area attrezzata.





- - [Assisi](#)
- - [Città di Castello](#)
- - [Foligno](#)
- - [Gubbio](#)
- - [Lago Trasimeno](#)
- - [Orvieto](#)
- - [Perugia](#)
- - [Spoleto](#)
- - [Terni](#)
- - [Todi](#)
- - [Valnerina Norcia Cascia](#)

## **Offerte LastMinute Agriturismo - Hotel - Bed & Breakfast - Ville e Casolari**

▶ [Centri Benessere in Agriturismo](#) 

[\[Centri Benessere\]](#) [\[Agriturismi con Ristorante\]](#) [\[Agriturismi con Appartamenti\]](#) [\[Ville e Casolari\]](#) ▶

[Offerte Weekend in Agriturismo](#) 

[\[Centri Benessere\]](#) [\[Agriturismi con Ristorante\]](#) [\[Agriturismi con Appartamenti\]](#) [\[Ville e Casolari\]](#)

Info al 0742/849090