



# La Mulattiera Società Cooperativa

Servizi per il turismo naturalistico, culturale e sportivo  
Via Blasi 26, Fraz. Ancarano, 06046 Norcia - P.IVA 02543550541 -  
Tel. 0743 820051, Cell. 339 4513189  
e-mail: , <http://www.lamulattiera.it>

## INVERNO 2011-2012

### CIASPOLATE ED ESCURSIONI NEI WEEK-END

**3 Dicembre**



#### **CIASPOLATA NOTTURNA AI PANTANI DI ACCUMULI**

Ciaspolata illuminata ai "laghetti" ghiacciati ... stelle , luna e vin brulè !

Per quelli che ... "questo sabato voglio sia diverso dagli altri", cena con prodotti locali a Castelluccio , prezzo ... da "locali" !

Appuntamento: h 15.00 , Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.00 , Forca Canapine.

Durata: 3 o 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E – Molto adatto a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; € 16 per eventuale cena.

**4 Dicembre**

#### **CIASPOLATA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Nel silenzio ovattato dei boschi della Val Canatra, fiabeschi scorci panoramici sui piani di Castelluccio , osservazione delle tracce degli animali selvatici sulla neve. Emozioni e divertimento garantito.

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

**8 Dicembre**

#### **CIASPOLATA SULL'ANELLO DEL PIAN PICCOLO**

Partendo direttamente dal rifugio Colle le Cese si attraversano gli antichi boschi di faggio della "Macchia Cavaliere" e si scende sul favoloso Pian Piccolo, uno degli altipiani tettonici carsici di Castelluccio di Norcia. Dalle rive del laghetto si riprende il cammino verso il rifugio, tra panorami mozzafiato e nella pace più assoluta.

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 al rifugio Colle le Cese Forca.

Durata: 4 ore; dislivello 200 m; Difficoltà: E (PER TUTTI).

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

**10 Dicembre**



#### **FOOL MOON !!! (= LUNA PIENA!!!)**

Ciaspolata illuminata a giorno da una splendida luna (sorge alle 16.38) Emozionante passeggiata al Monte Macchialta: panorama notturno e ... vin brulè (come sempre, di Amedea!).

Per quelli che ... "camminare sì, ma dopo ...", cena presso il Rifugio , con prodotti tipici , prezzo ... anche !

Appuntamento: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16 al Rif. Colle le Cese di Forca Canapine.

Durata: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; € 16 per eventuale cena.

**11 Dicembre**

#### **CIASPOLATA : PIANO DI SAN LORENZO - PIAN PERDUTO (SULLE ORME DEL GUERIN MESCHINO)**

Ciaspolata da Monte Prata , Piano di San Lorenzo, "Portella del Vao", Pian Perduto. Percorso facile, adatto ad ogni passo !

Appuntamento: h 9.30 presso a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.30 a Castelluccio di Norcia

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

**17 Dicembre**



#### **CIASPOLATA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Ciaspolata illuminata tra boschi e monti ricoperti di neve, rimanere incantati sotto il cielo stellato e..... gustare insieme un rigenerante vin brulè a metà percorso.

Per quelli che ... "dopo la ciaspolata , niente di meglio di un piatto caldo", cena a base di prodotti tipici a prezzo ... amichevole.

Appuntamento: H 15.00 Norcia (Emporio della Sibilla) o h 16 a Castelluccio di Norcia.  
Durata: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI  
Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; € 16 per eventuale cena.

### 18 Dicembre

#### **CIASPOLATA NEI PRESSI DI CASTELLUCCIO DI NORCIA: COLLI ALTI E BASSI**

Facile ciaspolata nel labirinto di colline antistanti il paesino di Castelluccio. Affascinanti scorci paesaggistici e panoramici. Divertente e alla portata di tutti!

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 3 ore; Dislivello: 250; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 24 Dicembre

#### **CIASPOLATA NATALIZIA IN VAL DI CANATRA A CASTELLUCCIO**

*In attesa del Natale.....*

Passeggiata con ciaspole nel silenzio ovattato dei secolari boschi della Val Canatra, tra fiabeschi scorci panoramici sui piani di Castelluccio ed osservazione delle tracce degli animali selvatici sulla neve.

Appuntamento: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E – Molto adatta anche a famiglie e bambini

Quota individuale: € 18 compresa merenda e noleggio racchette da neve

### 25 Dicembre

#### **CIASPOLATA NATALIZIA AI PANTANI DI ACCUMOLI**

*Che Natale sarebbe senza la neve!!*

Alla ricerca delle renne disperse di Babbo Natale ... verso i Pantani di Accumoli.

....angioletto sulla neve obbligatorio!!

Rientro in tempo per il Pranzo di Natale !!!

Appuntamento: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia oppure h 10.00 a Forca Canapine

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – Molto adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 26 Dicembre

#### **SMALTIAMO IL NATALE! VII EDIZIONE INTERNAZIONALE!!!**

*A grande richiesta ... l'escursione ormai segnalata dall'ordine dei dietologi, introduttiva alla dieta post-natalizia, lenitiva del senso di colpa da opulenza festiva , consumo calorico garantito...ehmm ....ricca merenda di reintegrazione alimentare all'arrivo.*

**NON MANCATE!!!**

L'escursione si sviluppa ad anello lungo parte del crinale che collega la località Colle Le Cese a Forca di Presta offrendo panorami unici sia sui Monti della Laga che sui Monti Sibillini attraverso suggestivi boschi di faggio secolari.

Appuntamento: h 9 a Norcia (Emporio della Sibilla); h 10.00 Rifugio di Colle Le Cese, Forca Canapine

Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E – Molto adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 20 compresa merenda e noleggio racchette da neve

### 31 Dicembre

#### **CIASPOLATA – FESTA DI CAPODANNO IN RIFUGIO !!!**

Cenone di Capodanno al Rifugio di Colle Le Cese con brindisi di mezzanotte e ciaspolata lungo l'anello di Monte Macchia Alta, sotto un cielo stellato mozzafiato.

Appuntamento: h 20.00 presso il Rifugio di Colle Le Cese, Forca Canapine

Durata escursione: 2 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 80 compreso noleggio ciaspole, Cenone di Capodanno e festa in Rifugio.

### 1 Gennaio

#### **CIASPOLATA DI CAPODANNO SUL PIAN PERDUTO (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Ciaspolata ad anello da Castelluccio alla "portella del Vao" lungo il Pian Perduto per ricongiungersi con la natura e con se stessi dopo le "follie" del veglione!

Appuntamento: h 10.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 11.30 a Castelluccio di Norcia

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 2 Gennaio

*Dalla mattina alla sera: doppio appuntamento (sconto per i partecipanti ad entrambi gli eventi)*

#### **CIASPOLATA AI PANTANI DI ACCUMOLI**

Ciaspolata rilassante in uno degli scenari più spettacolari dell'Appennino centrale: i Pantani d'Accumuli. Passeggiando da un boschetto all'altro si cambia panorama dai Monti della Laga, al massiccio del Terminillo, ai Monti dell'Umbria centrale e sui Sibillini.

Appuntamento: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia oppure h 10.00 a Forca Canapine Rif. Genziana.

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E - Adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

.....e poi....alle 16.00



**2 Gennaio**

### **CIASPOLATA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Ciaspolata illuminata per apprezzare anche di notte il magico silenzio del bosco e dei monti ricoperti di neve, per rimanere incantati ad osservare milioni di stelle e la luna che fa brillare tutto di bianco e..... per gustare insieme un rigenerante vin brulè a metà percorso.

Per quelli che ... "adoro la natura, ancora di più la buona cucina!" , cena in allegria.

Appuntamento: h 16 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; € 16 per eventuale cena.

**3 Gennaio**

### **CIASPOLATA A COLLE LE CESE**

L'escursione si sviluppa ad anello lungo parte del crinale che collega la località Colle le Cese a Forca di Presta offrendo panorami unici sia sui Monti della Laga che sui Monti Sibillini attraverso suggestivi boschi di faggio secolari.

Orario e luogo di ritrovo: h 9 a Norcia (Emporio della Sibilla); h 10.00 Rifugio di Colle Le Cese, Forca Canapine

Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E (Adatta anche a famiglie e bambini)

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve (+ € 10 per polenta , dolci e vino in rifugio !)

**4 Gennaio**

### **CIASPOLATA DA FORCA DI PRESTA**

Ciaspolata ad anello verso Monte Macchialta, sulla cresta più panoramica dei Sibillini.

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla).

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve



**5 Gennaio**

### **"LA BEFANA VIEN DI NOTTE, CON LE CIASPOLE TUTTE ROTTE"**

#### **CIASPOLATA A COLLE LE CESE**

Ciaspolata speciale per la notte della Befana, dedicata a tutti, anche ai bambini, che al ritorno estrarranno dalla calza ...

*Cena gratis per chi vede la befana che vola sulla scopa....prima ancora di bere il vin brulè!!*

Appuntamento: ore 15.00 Norcia (Emporio della Sibilla) ore 16.00 Rif. Colle le Cese

Durata: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E – Molto adatta a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; € 16 per l'eventuale cena

**6 Gennaio**

### **CIASPOLATA NEI PRESSI DI CASTELLUCCIO DI NORCIA: COLLI ALTI E BASSI**

Colli Alti e Bassi sono chiamati tutti quei colli dalle linee arrotondate che si stendono ai piedi del Monte Vettore e dividono il Pian Grande dal Pian Perduto. Questa facile ciaspolata si sviluppa tra questi rilievi offrendo panorami stupendi su Castelluccio e tutto il paesaggio favoloso che lo circonda.

Relax, emozioni e divertimento sulla neve garantiti!

Appuntamento: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 3 ore; Dislivello: 250; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

**6 Gennaio**

### **"ASINO CHI SEGUE!" + AL "BAR DEL RAGLIO" : ESCURSIONE CON GLI ASINI E GASTRONOMICA PER TUTTA LA FAMIGLIA !!!**

*Escursione con gli asini lungo gli antichi sentieri della valle Castoriana con pausa pranzo presso la splendida abbazia di S.Eutizio.*

Assecondando il loro lento passo, i nostri simpatici amici dalle orecchie lunghe ci offrono la loro simpatica compagnia, ma anche un utile servizio di trasporto facendoci tornare indietro nel tempo. Anche il ricco pranzo a base di prodotti tipici di Norcia è trasportato da un asinello!

Quota individuale: € 30 + €10 per pranzo al "Bar del Raglio"  
Appuntamento: h 10.00 presso il Centro La Mulattiera ad Ancarano di Norcia  
Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: PER TUTTI



**7 Gennaio**

**FOOL MOON (... near to ... ) !!! (= LUNA PIENA ... quasi ... !!!)**

Ciaspolata illuminata. Con la luna che illumina a giorno, emozionante passeggiata al Monte Macchialta: panorama , emozione e ... vin brulè (come sempre, di Amedea!).

Per quelli che ... "la ciaspolata è bella ma fa venire fame" , possibilità di cena presso il rifugio Colle le Cese ; prodotti tipici , prezzo ... anche !

Appuntamento: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16 al Rif. Colle le Cese di Forca Canapine.

Durata: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; € 16 per eventuale cena.

**8 Gennaio**

**CIASPOLATA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Passeggiata con le ciaspole nel silenzio ovattato dei secolari boschi della Val Canatra, tra fiabeschi scorci panoramici sui piani di Castelluccio ed osservazione delle tracce degli animali selvatici sulla neve.

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 noleggio racchette da neve



**14 Gennaio**

**CIASPOLATA NOTTURNA DEI DUE VALICHI**

Ciaspolata tra i boschi e le colline coperte di neve dal Rifugio Perugia a Colle Le Cese. Vin Brulè e dolci, come al solito, di ... Amedea !!!

Per quelli che ... "mi hanno portato a fare la ciaspolata, ma la prossima volta mi fermo prima " , cena in Rifugio con prodotti tipici a prezzo ... amichevole.

Appuntamento: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.00 al Rif. Perugia.

Durata: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; € 16 per eventuale cena.

**15 Gennaio**

**CIASPOLATA FORCA DI PRESTA – PIAN PICCOLO**

Ciaspolata ad anello da Forca di Presta al Pian Piccolo. Prima il panorama, poi una bella discesa tra i boschi.

Appuntamento: h 9.00 presso a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve



**21 Gennaio**

**MILIONI DI STELLE : NOTTE DA ASTROFILI , LUNA QUASI NUOVA !**

**CIASPOLATA NOTTURNA AI PANTANI DI ACCUMOLI**

Milioni di stelle a illuminare il sentiero di confine tra Regno di Napoli e Stato Pontificio, ai Pantani di Accumoli.

Rigenerante vin brulè a metà percorso.

Per quelli che ... "io alla ciaspolata ci sono venuto per dimagrire " , possibilità di cena in rifugio con cuoca simpatica e prodotti tipici !!!

Appuntamento: Appuntamento: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16 a Forca Canapine.

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E - Adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

**22 Gennaio**

**CIASPOLATA : PIANO DI SAN LORENZO - PIAN PERDUTO (SULLE ORME DEL GUERIN MESCHINO)**

Ciaspolata da Monte Prata , Piano di San Lorenzo, "Portella del Vao", Pian Perduto. Percorso facile, adatto ad ogni passo !

Appuntamento: h 9.00 presso a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

**28 Gennaio** 

**CIASPOLATA NOTTURNA A COLLE LE CESE**

Dal calore del Rifugio (dove poi torneremo) andremo in giro nei boschi e monti circostanti il Piano Piccolo. Per quelli che ... "speravo che alla ciaspolata c'erano più uomini/donne", cena in Rifugio con prodotti tipici a prezzo ... da rifugio!

Appuntamento: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.00 al Rif. Colle le Cese-Forca Canapine

Durata: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; € 16 per eventuale cena.

**29 Gennaio**

**CIASPOLATA SUL PIAN PICCOLO**

Passeggiata ad anello che, partendo dal rifugio di Colle le Cese, scende attraverso i boschi di faggio fino a giungere al Pian Piccolo.

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Colle Le Cese.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve (+ € 10 polenta e dolci in Rifugio, chi ha fame ...)

**4 Febbraio** 

**FOOL MOON ... near to ... !!! (= LUNA PIENA ... quasi ... !!!)**

**CIASPOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Ciaspolata illuminata nel magico silenzio del bosco e dei monti ricoperti di neve; rimanere incantati ad osservare milioni di stelle e la luna che fa brillare tutto di bianco e.... gustare insieme un rigenerante vin brulé a metà percorso.

Per quelli che ... "bella la luna, ma ora basta, ho fame!" , cena con prodotti tipici a prezzo ... amichevole.

Appuntamento: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; € 16 per eventuale cena.

**5 Febbraio**

**CIASPOLATA AL MONTE GUIDONE**

In mezzo ai piani , panorama a 360 gradi.

Passeggiata facile e divertente, con lunga discesa finale in libertà.

Appuntamento: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 al valico di Norcia. Durata: 3 ore;

Dislivello: 250; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

**11 Febbraio** 

**CIASPOLATA NOTTURNA AI PANTANI DI ACCUMULI**

Verso i Pantani d'Accumuli, i "laghetti" d'alta quota gelati.

Bagni di stelle e di silenzio !

Per quelli che ... "meglio regalarmi un vestito che invitarmi a cena" , cena al Rifugio colle le Cese con cuoca "tipica", e prodotti pure.

Appuntamento: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.00 a Forca Canapine.

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E Adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve; € 16 per eventuale cena.

**12 Febbraio**

**CIASPOLATA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Passeggiata con le ciaspole nel silenzio ovattato dei secolari boschi della Val Canatra, tra fiabeschi scorci panoramici sui piani di Castelluccio ed osservazione delle tracce degli animali selvatici sulla neve.

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 noleggio racchette da neve

**18 Febbraio** 

**MILIONI DI STELLE : NOTTE DA ASTROFILI , LUNA QUASI NUOVA !**

**CIASPOLATA NOTTURNA A MONTE GUIDONE**

*"Stelle, già dal tramonto,*

*si contendono il cielo a frotte,*

*luci meticolose*

*nell'insegnarti la notte." F. De Andrè*

Stelle, Neve e boschi. Il fascino della notte in questa splendida ciaspolata.

Per quelli che ... "a tavola non si invecchia", cena a base di prodotti tipici a prezzo ... tipico.

Appuntamento: h 15 a Norcia (Emporio della Sibilla)

Durata: 3 ore; Dislivello: 250m ; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; € 16 per eventuale cena.

### 19 Febbraio

#### **CIASPOLATA NEI PRESSI DI CASTELLUCCIO DI NORCIA: COLLI ALTI E BASSI**

Colli Alti e Bassi, di fronte a Castelluccio, un labirinto di vallette e colline innevate, da scoprire angolo dopo angolo. Paesaggio affascinante per ciaspolata bella e alla portata di ogni andatura.

Appuntamento: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 3 ore; Dislivello: 250; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve



### 25 Febbraio

#### **CIASPOLATA NOTTURNA A COLLE LE CESE**

Ciaspolata illuminata per apprezzare anche di notte il magico silenzio del bosco e dei monti ricoperti di neve, per rimanere incantati ad osservare milioni di stelle e la luna che fa brillare tutto di bianco e..... per gustare insieme un rigenerante vin brulé a metà percorso.

Per quelli che ... "in montagna i sapori sono diversi" , cena in Rifugio a base di prodotti tipici , prezzo anche ... tipico!

Appuntamento: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16 al Rif. Colle le Cese-Forca Canapine.

Durata: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E- PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e merenda brulé; € 16 per eventuale cena.

### 26 Febbraio

#### **CIASPOLATA AI PANTANI DI ACCUMOLI**

Ciaspolata ai "laghetti" gelati di Accumoli, biotopo di interesse comunitario, tra pascoli innevati e faggete. Panorama dai Monti della Laga, al massiccio del Terminillo, ai Monti dell'Umbria centrale e sui Sibillini.

Appuntamento: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia oppure h 10.00 a Forca Canapine Rif. Genziana.

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – Molto adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve



### 3 Marzo

#### **CIASPOLATA NOTTURNA AI PANTANI DI ACCUMOLI**

I "laghetti" ghiacciati, suggestivi anche di notte. Ciaspolata semplice, adatta ad ogni andatura.

Merenda e vin brulé tonificante e socializzante nel percorso.

Per quelli che .... "è importante cosa fai, ma soprattutto con chi lo fai" , cena al Rifugio di Colle le Cese per conoscere meglio gli altri ciaspolanti.

Appuntamento: h 15 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.00 a Forca Canapine.

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E- Molto adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 4 Marzo

#### **CIASPOLATA SUL PIAN PICCOLO**

Passeggiata ad anello che, partendo dal rifugio di Colle le Cese, scende attraverso i boschi di faggio fino a giungere al Pian Piccolo.

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Colle Le Cese.

Durata: 4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve



### 10 Marzo

#### **FOOL MOON ... near to ... (= LUNA PIENA ... quasi ... ) !!! CIASPOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

"Guarda che Luna" cantava Fred Buscaglione ! "Guarda che luna!" si dirà spesso in questa ciaspolata magica illuminata.

Per quelli che ... "a casa non ci torno subito", cena a base di prodotti tipici a prezzo ... simpatico.

Appuntamento: h 15.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.30 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 3 ore; Dislivello: 200m ; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; € 16 per eventuale cena.

**11 Marzo**

**CIASPOLATA : PIANO DI SAN LORENZO - PIAN PERDUTO (SULLE ORME DEL GUERIN MESCHINO)**

Ciaspolata da Monte Prata , Piano di San Lorenzo, "Portella del Vao", Pian Perduto. Percorso facile, adatto ad ogni passo !

Appuntamento: h 9.00 presso a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve



**17 Marzo**

**MILIONI DI STELLE: NOTTE DA ASTROFILI !!!**

**CIASPOLATA NOTTURNA A COLLE LE CESE**

Stelle, stelle , stelle !!! Ciaspolata illuminata nel magico silenzio del bosco e dei monti ricoperti di neve, incantati da milioni di stelle. Merenda brulé a metà percorso.

Per quelli che ..." camminare stimola l'appetito", cena in Rifugio a base di prodotti tipici con cuoca "tipica".

Appuntamento: h 15.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.30 al Rif. Colle le Cese-Forca Canapine.

Durata: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; € 16 per eventuale cena.

**18 Marzo**

**CIASPOLATA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Passeggiata con le ciaspole nel silenzio ovattato dei secolari boschi della Val Canatra, tra fiabeschi scorci panoramici sui piani di Castelluccio ed osservazione delle tracce degli animali selvatici sulla neve.

Appuntamento: h 9.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - Per tutti

Quota individuale: € 18 noleggio racchette da neve



**24 Marzo**

**CIASPOLATA NOTTURNA AI PANTANI DI ACCUMOLI**

Ciaspolata lungo i confini del Regno di Napoli ai "laghetti" ghiacciati. Rilassante e panoramica.

Per quelli che ... "che bello il Rifugio di montagna" , cena al Rifugio a base di prodotti tipici a prezzo ... da Rifugio.

Appuntamento: h 15.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.30 a Forca Canapine.

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – Molto adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé. Eventuale cena: € 16.

**25 Marzo**

**POGGIO DI CROCE**

Ciaspolata ad anello da Castelluccio , dai boschi della Val di Canatra, agli spazi aperti di Poggio di Croce.

Appuntamento: h 9.00 presso a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E – PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve



**31 Marzo**

**CIASPOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA) – LUNA LUMINOSA (QUASI PIENA)**

Ciaspolata nel silenzioso bosco della Val di Canatra, affascinante ambiente del Parco dei Sibillini.

Luna quasi piena, luce nella notte a illuminare la strada.

Per quelli che ... "amo l'atmosfera delle serate in montagna" , cena a base di prodotti tipici a prezzo ... amichevole.

Appuntamento: h 15.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.30 a Castelluccio di Norcia.

Durata: 3 ore; Dislivello: 300m ; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; € 16 per eventuale cena.

**1 Aprile**

**CIASPOLATA AI PANTANI DI ACCUMOLI**

Verso i "laghetti" ghiacciati, lungo il confine del Regno di Napoli. Passeggiata facile e rilassante.

Appuntamento: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia oppure h 10.00 a Forca Canapine Rif. Genziana.

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E - Molto adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve





## **SOGGIORNI E WEEKEND ESCURSIONISTICI, SULLA NEVE E OLTRE**

### **24-25 e 26 DICEMBRE FESTEGGIAMO IL NATALE IN RIFUGIO SULLA NEVE**

Sabato: escursione con le racchette da neve – pranzo al sacco – cenone natalizio in rifugio

Domenica: colazione - escursione natalizia con le racchette da neve ai Pantani di Accumuli- pranzo di Natale in Rifugio – merenda e giochi tradizionali al caldo del rifugio nel pomeriggio – Cena in Rifugio.

Lunedì: escursione “smaltiamo il Natale” dal Rifugio di Colle Le Cese.

Quota individuale: € 164,00

### **CAPODANNO 2012 CON ASINI, MULI E RACCHETTE DA NEVE: dal 29 dicembre al 1 gennaio**

Giovedì 29 dicembre: arrivo in Rifugio

Venerdì 30 dicembre: escursione con le ciaspole.

Sabato 31 dicembre: escursione con gli asini

CENA – ESCURSIONE – FESTA DI FINE ANNO

Domenica 1 gennaio: escursione con le ciaspole

Quota individuale: da € 300 a € 390,00

### **TREKKING SIBILLINI INVERNALE - BEFANA 2012 CON ASINELLI E RACCHETTE DA NEVE: dal 5 all'8 gennaio**

Giovedì 5 gennaio: escursione serale con le racchette da neve – cena – sistemazione in struttura ricettiva

Venerdì 6 gennaio: colazione - escursione con le ciaspole o escursione con gli asini

Sabato 7 gennaio: escursione con le ciaspole

Domenica 8 gennaio: escursione con le ciaspole

Quota individuale:

€ 60 adesione programma escursionistico

Da ca. € 130 a € 160 quota pernottamento e ½ pensione in struttura recettiva

### **TUTTI I FINE SETTIMANA**

Programma generico:

Arrivo sabato pomeriggio ed escursione notturna con cena

Domenica escursione con racchette da neve secondo programma escursionistico Guide del Parco

Quota individuale:

€ 75 adesione all'intero programma con pernottamento e pasti in Rifugio

## **ESCURSIONI CON GLI ASINI ED ONOGASTRONOMICHE (GASTRONOMIA CON ASINI E NON A BASE DI ASINO)**

A richiesta per gruppi , e secondo il calendario della Mulattiera pubblicato sul sito [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) per individuali, escursioni e trekking con gli asini lungo gli antichi sentieri della valle Castoriana .

Assecondando il loro lento passo, i nostri amici dalle orecchie lunghe ci offriranno la loro simpatica compagnia, ma anche un utile servizio di trasporto facendoci tornare indietro nel tempo. Anche il ricco pranzo a base di prodotti tipici di Norcia è trasportato al basto da un asinello e viene consumato in aziende agricole, luoghi storici , Borghi medievali, Abbazie.

Luogo di ritrovo: h 10.00 presso il Centro La Mulattiera ad Ancarano di Norcia

Durata media: 3-5 ore; Dislivello: max 300 m; Difficoltà: Adatta anche a famiglie con bambini.

Quota individuale: € 30 + € 10 per i pasti