



# 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: [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it), <http://www.lamulattiera.it>

## Programma escursionistico invernale 2009 - 2010

### Ciaspolate ed Escursioni

#### **26 Dicembre**

Luogo di ritrovo: ore 10.00 Rifugio di Colle Le Cese, Forche Canapine

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

A grande richiesta... l'escursione ormai segnalata dall'ordine dei dietologi, introduttiva alla dieta post-natalizia, consumo calorico garantito, ricca merenda di reintegrazione alimentare all'arrivo. NON MANCATE!!!

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

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

#### **27 Dicembre**

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

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

L'incanto delle faggete della Val di Canatra in un'escursione rilassante e panoramica.

Durata: 4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: ❄️ - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

#### **31 Dicembre**

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

#### **CAPODANNO, LUNA PIENA E CIASPOLE!!!**

Capodanno al Rifugio di Colle Le Cese con brindisi di mezzanotte e ciaspolata alla luna piena.

Durata escursione: 2 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: ❄️

Quota individuale: € 60 compreso Cenone di Capodanno

#### **1 Gennaio**

Luogo di ritrovo: h 12.00 presso il Bar del Capitano a Castelluccio di Norcia

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

Passeggiata per tutti

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

#### **2 Gennaio**

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia oppure h 16.00 presso il Bar del Capitano a Castelluccio di Norcia

#### **CIASPOLATA NOTTURNA: VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

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

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

#### **3 Gennaio**

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

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

Passeggiata per tutti verso gli spettacolari Altopiani dei Pantani

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: ❄️


Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

## 5 Gennaio

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

**“LA BEFANA VIEN DI NOTTE, CON LE CIASPOLE TUTTE ROTTE”**

La notte della Befana, ciaspolata e cena in Rifugio

Durata: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: 


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

## 6 Gennaio

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

**CIASPOLATA NEI PRESSI DI CASTELLUCCIO DI NORCIA, COLLI ALTI E BASSI**

Facile percorso tra i Colli Alti e Bassi

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


Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

## 6 Gennaio

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

**MULO-BAR: BEFANESCURSIONE GASTRONOMICA CON ASINI PER FAMIGLIE E BAMBINI**

Passeggiata per tutti con asini portatori e degustazioni itineranti, in Val Castoriana

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà:  - PER TUTTI

Quota individuale: € 25 compreso pranzo all'asino-bar

## **Soggiorni e weekend escursionistici, sulla neve e oltre**

### **26-27 DICEMBRE, WEEKEND "SMALTIAMO IL NATALE, ESCURSIONI E DIETE"**

Sabato: colazione - escursione con le racchette da neve – pranzo al sacco - cena

Domenica: colazione - escursione con le racchette da neve

1 giornata in mezza pensione in agriturismo o in rifugio, a Norcia o a Preci

2 escursioni con racchette da neve

Quota individuale: € 33 escursioni compreso noleggio racchette da neve + quota ½ pensione  
ca. € 45

### **CAPODANNO 2009 CON ASINI, MULI E RACCHETTE DA NEVE: dal 31 dicembre al 3 gennaio**

Giovedì 31 dicembre: pomeriggio, arrivo, sistemazione. Cena. Ciaspolata notturna

Venerdì 1 gennaio: colazione - escursione con le racchette da neve – pranzo al sacco - cena

Sabato 2 gennaio: colazione - escursione con gli asini con pranzo itinerante – partenza

Domenica 3 gennaio: colazione - escursione naturalistica - partenza

3 giornate in pensione completa in Rifugio

4 escursioni, con racchette da neve , con gli asini e naturalistica

Quota individuale: € 280

### **BEFANA 2009 CON ASINELLI E RACCHETTE DA NEVE: 5-6 gennaio**

Lunedì 5 gennaio: escursione serale con le racchette da neve – cena – sistemazione in struttura recettiva

Martedì 6 gennaio: colazione - escursione con gli asini con pranzo itinerante - partenza

1 giornata in pensione completa in Rifugio o Agriturismo

2 escursioni con racchette da neve e con gli asini

Quota individuale:

€ 40 adesione programma escursionistico

Da ca. € 45 a € 65 quota pernottamento e ½ pensione in struttura recettiva

# Programma dal 9 gennaio 2010

## Ciaspolate ed Escursioni

### 9 Gennaio

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

#### **CIASPOLATA NOTTURNA SUGLI ALTOPIANI DI CASTELLUCCIO DI NORCIA**


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

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

### 10 Gennaio

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

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


Durata: 4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà:  - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 16 Gennaio

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

#### **CIASPOLATA/FIACCOLATA NOTTURNA AL PIAN PICCOLO**

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

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

### 17 Gennaio

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

#### **CIASPOLATA A POGGIO DI CROCE (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Durata: 4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: 

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 23 Gennaio

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

#### **CIASPOLATA E FIACCOLATA NOTTURNA A MONTE GUIDONE**


Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: 

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè. Cena facoltativa: € 16

### 24 Gennaio

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

#### **CIASPOLATA AL PIANO SAN LORENZO (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 250; Difficoltà:  - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 30 Gennaio

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o ore 16.00 a Rifugio di Colle Le Cese

#### **LUNA PIENA: CIASPOLATA/FIACCOLATA NOTTURNA A MONTE MAZZELVETTA (FORCHE CANAPINE)**

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè. Cena facoltativa: € 16

### 31 Gennaio

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

#### **CIASPOLATA A POGGIO DI CROCE (CASTELLUCCIO DI NORCIA)**

Durata: 4 ore; Dislivello: 350; Difficoltà: ❄️  
Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 6 Febbraio 🌟

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

#### **CIASPOLATA/FIACCOLATA AL PIAN PICCOLO**

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé. Cena facoltativa: € 16

### 7 Febbraio

Luogo di ritrovo: ore 9.00 presso Bar Alberto, S, Anatolia di Narco

#### **USCIAMO DAL PARCO: CIASPOLATA AGLI ALTOPIANI DI GAVELLI, VALNERINA**

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve.

### 13 Febbraio 🌟

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

#### **CARNEVALATA: CIASPOLATA/FIACCOLATA MASCHERATA AI PANTANI DI ACCUMOLI**

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Festa in rifugio con cena: € 16

### 14 Febbraio

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

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

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: ❄️ - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 20 Febbraio 🌟

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o ore 16.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano.

#### **CIASPOLATA/FIACCOLATA NOTTURNA AL PIAN PERDUTO – SAN LORENZO**

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé. Cena facoltativa: € 16

### 21 Febbraio

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

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

Durata: 4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: ❄️ - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

### 27 Febbraio 🌟

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

#### **LUNA PIENA ... A PANCIA PIENA - CIASPOLATA/FIACCOLATA NOTTURNA**

Ciaspolata e gastronomia itinerante intorno al Pian Grande

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve ed enogastronomia; € 16 cena in rifugio

### 28 Febbraio

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

#### **CIASPOLATA DA COLLE LE CESE – MACCHIA CAVALIERA E RITORNO**


Durata: 3-4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: ❄️ - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

## 6 Marzo

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o ore 16.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano.

### **FIACCOLATA/CIASPOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA**

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


Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè. Cena facoltativa: € 16

## 7 Marzo

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

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

Passeggiata per tutti verso gli spettacolari Altopiani dei Pantani

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà:  - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

## 13 Marzo

Luogo di ritrovo: ore 15.30 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

### **CIASPOLATA/FIACCOLATA NOTTURNA A MONTE GUIDONE**

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè. Cena facoltativa: € 16

## 14 Marzo

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

### **CIASPOLATA A MONTE LIETO**


Durata: 4-5 ore; Dislivello: 400; Difficoltà:  

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

## 20 Marzo

Luogo di ritrovo: ore 15.30 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

### **CIASPOLATA/FIACCOLATA NOTTURNA DA FORCA DI PRESTA**


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

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

## 21 Marzo

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

### **CIASPOLATA AL PIAN PICCOLO**

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 250; Difficoltà:  - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

## 27 Marzo

Luogo di ritrovo: ore 15.30 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

### **LUNA PIENA ... A PANCIA PIENA - CIASPOLATA/FIACCOLATA NOTTURNA**

Durata: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: 

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè. Cena facoltativa: € 16

## 28 Marzo

Luogo di ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano

### **CIASPOLATA IN VAL DI CANATRA**

Durata: 4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: 

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve

## **NOVITA' : SCI DA FONDO ESCURSIONISTICO !!!**

### **Date: tutti i giorni festivi**

Programma generico:

Incontro a Norcia, ore 9.00, presso il negozio Emporio della Sibilla per consegna materiali

Partenza per escursione con sci da fondo. Itinerario deciso giornalmente secondo condizioni di innevamento.

€ 35 compreso l'affitto di sci, scarponi, bastoncini

## **Weekend escursionistici sulla neve nei Rifugi del Parco Nazionale dei Monti Sibillini**

### **Date: 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

## **Mulo-Bar : Escursioni enogastronomiche con asino e mulo**

### **6 Gennaio**

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

**MULO-BAR: BEFANESCURSIONE GASTRONOMICA CON ASINI PER FAMIGLIE E BAMBINI**

Passeggiata per tutti con asini portatori e degustazioni itineranti, in Val Castoriana

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: ❄️ - PER TUTTI

Quota individuale: € 25 compreso pranzo all'asino-bar

### **14 Febbraio**

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

**MULO-BAR: ESCURSIONE GASTRONOMICA CON ASINI E MULI**

Passeggiata per tutti con asini portatori e degustazioni itineranti, in Val Castoriana

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: ❄️

Quota individuale: € 25 compreso pranzo con mulo-bar

### **14 Marzo**

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

**MULO-BAR: ESCURSIONE GASTRONOMICA CON ASINI E MULI**

Passeggiata per tutti con asini portatori e degustazioni itineranti, in Val Castoriana

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: ❄️

Quota individuale: € 25 compreso pranzo con mulo-bar