



# 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>

## Calendario Escursionistico Primavera – Estate 2012 nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, Valnerina e Monti della Laga

I boschi si colorano delle mille sfumature del verde.  
Fiori selvatici dalla bellezza mozzafiato arricchiscono ogni prato ed ogni sottobosco.  
Ruscelli, laghetti e piccole cascate rendono tutto ancora più allegro.



Vivi lo spettacolo della natura sui Monti Sibillini, in Valnerina e sui Monti della Laga con le nostre escursioni primaverili ed estive.

Condotte da esperte guide escursionistiche e, a volte in compagnia dei nostri simpatici asinelli, le escursioni si sviluppano su percorsi classici, ma anche su alcuni dei meno conosciuti, offrendo a tutti la possibilità di scoprire l'infinita bellezza di questi luoghi.

I sentieri sono sempre ad anello e non presentano difficoltà oggettive, ma tutti richiedono soltanto un po' di voglia di camminare in montagna.

Per chi volesse passare l'intero weekend in uno degli scenari più suggestivi dei Monti Sibillini, avrà l'opportunità di approfittare degli ottimi piatti e della calda ospitalità del rifugio-alberghetto di montagna "Colle le Cese" a prezzi molto convenienti.

### Programma 2012

5 Maggio

#### **Da Sant'Anatolia a Spoleto sul vecchio tracciato della ferrovia.**

Ritrovo ore 10.00

Tra ponticelli e gallerie, un percorso natura fuori dal normale sospeso tra la rigogliosa Valnerina e la Valle Umbra con arrivo "alternativo" nell'antica città di Spoleto.

Lunghezza: 21 km; Dislivello: 350 m; Difficoltà: Facile;

Quota individuale: € 15.

5 Maggio (Sera)

#### **Da Colle le Cese a Monte Macchialta al chiaro di luna**

Quota individuale: €10.

Dopo la deliziosa cena a base di piatti casarecci e genuini nel rifugio Colle le Cese, gustandoci il tramonto che colora di rosa il monte Vettore e tutti i monti della Laga, partiamo per un'escursione di un paio di ore circa sul crinale che collega Forca Canapine a Forca di Presta. La luna piena ci permette di non utilizzare le lampade frontali e di vivere la splendida emozione di un'escursione notturna su un percorso panoramico che spazia dal sud dei Sibillini ed il Pian Grande di Castelluccio alla catena dei Monti della Laga. Stelle cadenti e luna che illumina in modo impressionante ci assicurano uno spettacolo unico.

Lunghezza: 8 km; Dislivello: 200 m.; Difficoltà: facile;

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642  
<http://www.lamulattiera.it> – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

6 Maggio

### **Passeggiata Ono-gastronomica in Val Castoriana: gastronomia con gli asini e non a base di asino !**

ritrovo ore 10.00 ad Ancarano.

Escursione a dorso d'asino lungo gli antichi sentieri della valle Castoriana con pausa pranzo presso la splendida area pic-nic della Forchetta d'Ancarano.

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. Gli asini non sono soltanto per i bambini!!!

Dal basto dell'asino, come dalle sapienti arti di un sommelier, appariranno alcuni dei migliori vini Umbri, che, degustati in una verticale panoramica, affineranno la percezione della bellezza del paesaggio nei partecipanti.

Anche il ricco pranzo a base di prodotti tipici di Norcia è trasportato al basto da un asinello!

Lunghezza: 8 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile; Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)



12 Maggio

### **Da Castelluccio, giro delle 3 cime dei "Pre-Sibillini": Monte Patino - delle Rose – Lieto**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Facile (ma non per tutti) escursione ad anello che dall'incantevole paesino di Castelluccio, tra antichi boschetti di faggio e fresche radure ricchissime di fiori raggiunge il monte delle peonie (anticamente ritenute rose), da cui si gode di un panorama impressionante sull'altipiano di Castelluccio, l'escursione prosegue sul saliscendi del crinale, dove un'esplosione di fiori selvatici, a volte anche rari, ci accompagna ad ogni passo. Ma principalmente, questo è un balcone con panorama aperto su tutti i monti Sibillini, i monti umbri, abruzzesi e laziali. Arrivando in cima al Monte Patino si gode dell'effetto volo sulla cittadina di Norcia; anche la cima del monte Lieto, offre un panorama unico sui Monti sibillini.

Lunghezza: 13 Km; Dislivello 500 m.; Difficoltà: media; Quota individuale: € 15

13 Maggio

### **L'anello delle cascate di Selva Grande (Monti della Laga)**

Ritrovo: ore 10.00 nella piazzetta di Amatrice.

Ruscelli zampillanti che scorrono in ogni increspatura della montagna rallegrano il cammino, il fruscio delle chiome dei faggi e lo scroscio delle cascate fanno da sottofondo a tutta l'escursione. Le stesse cascate donano momenti di grande suggestione. A mezza costa sugli spettacolari versanti dei Monti della Laga sopra ad Amatrice con ritorno tra antichi villaggi e bellissime pievi.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 350 m; Difficoltà: media; Quota individuale: € 15

19 Maggio

### **Da Castelluccio al Monte Lieto**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Escursione ad anello che, con facili dislivelli, ci porta inizialmente a godere del bellissimo panorama sui Piani di Castelluccio e poi si inoltra tra fiabeschi boschi di faggio fino a giungere agli alti pascoli sospesi, come in volo, sopra l'antica cittadina di Norcia.

Il panorama spazia a 360° su tutti i monti Umbri, i Monti Sibillini ed i monti della Laga, ma lo spettacolo più grande è offerto dai tantissimi fiori selvatici che si incontrano lungo il cammino.

Lunghezza: 12 km; dislivello in salita: 400 m, Difficoltà: media;  
Quota individuale: €15.

20 Maggio

### **Da Castelluccio a Monte Patino ritorno per Valle Canatra**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Questo è il gran giro degli alti pascoli di Castelluccio. Partendo dal paesino incantato isolato tra le montagne e gli altipiani, si sale attraversando freschi boschi di faggio con migliaia di fiori come sottobosco.

Una volta fuoriusciti dai boschi, i prati pianeggianti sui crinali sono un'esplosione di fiori selvatici a volte anche rari. Ma soprattutto, sono un balcone con panorama aperto su tutti i monti Sibillini, i monti umbri, abruzzesi e laziali. Arrivando in cima al Monte Patino, si gode dell'effetto volo sulla cittadina di Norcia.



Lunghezza: 13 km; Dislivello: 500 m; Difficoltà: media;  
Quota individuale: € 15.

26 Maggio

### **L'anello del Lago Secco (Monti della Laga)**

Ritrovo: ore 10.00 uscita della Salaria per Ellica

Facile escursione ad anello tra faggete secolari, ruscelli e paesaggi meravigliosi.

Pranzo al sacco sulle rive del Lago Secco nel quale si rispecchia il maestoso monte Vettore.

L'appuntamento è ad Illica di Accumuli, lungo la Salaria.

Lunghezza: 12 km; Dislivello: 350 m; Difficoltà: media; Quota individuale: € 15.

27 Maggio

### **Escursione con gli asini da Colle le Cese a Forca di Presta – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

In compagnia e con l'aiuto dei nostri simpatici e dolcissimi amici a quattro zampe cammineremo avvolti dai bellissimi scenari dei Monti della Laga e dei Monti Sibillini sul crinale che collega il rifugio di Colle le Cese al Rifugio di Forca di Presta, ai piedi del versante sud del Monte Vettore. Per il ritorno, si scende sul "Pian Piccolo". Camminando tra immensi prati fioriti ai piedi delle montagne più belle dei Sibillini, dopo aver costeggiato il simpatico laghetto ed un paio di ricchi fontanili, si risale sul versante opposto attraverso bellissime faggete.

Gli asini non sono soltanto per i bambini ed uno di loro verrà utilizzato per trasportare il ricco pic-nic a base di prodotti tipici della zona e buon vino.

Lunghezza 14 km; Dislivello: 300; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)

2 Giugno

### **Escursione con gli asini dal rifugio Colle le Cese ai Pantani di Accumuli**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

Dopo la presentazione con i nostri simpatici e utilissimi amici a quattro zampe, si parte, direttamente dal rifugio, all'ombra di boschi secolari, sullo sfondo dei Piani di Castelluccio e della catena dei Monti della Laga.

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642  
http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

Dopo una piacevole passeggiata, mai su sentiero ripido, si giunge alla meravigliosa conca degli stagnetti, sempre popolati da decine di animali al pascolo, presso i quali si fa un bel pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino trasportato da uno degli asinelli. Gli asini non sono soltanto per i bambini!

Lunghezza: 12 km; Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto "asino chef")

2 Giugno (Sera)

### **Da Colle le Cese a Monte Macchialta AL CHIARO DI LUNA!!**

Quota individuale: € 10.

Dopo la deliziosa cena a base di piatti casarecci e genuini nel rifugio Colle le Cese gustandoci il tramonto che colora di rosa il monte Vettore e tutti i monti della Laga, partiamo per un'escursione di un paio di ore circa sul crinale che collega Forca Canapine a Forca di Presta. La luna piena ci permette di non utilizzare le lampade frontali e di vivere la splendida emozione di un'escursione notturna su un percorso panoramico che spazia dal sud dei Sibillini ed il Pian Grande di Castelluccio alla catena dei Monti della Laga. Stelle cadenti e luna che illumina in modo impressionante ci assicurano uno spettacolo unico.

Lunghezza: 8 km; Dislivello: 200 m.; Difficoltà: facile;

3 Giugno

### **Da Castelluccio, giro delle 3 cime dei "Pre-Sibillini": Monte Patino - delle Rose –Lieto**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Facile (ma non per tutti) escursione ad anello che dall'incantevole paesino di Castelluccio, tra antichi boschetti di faggio e fresche radure ricchissime di fiori raggiunge il monte delle peonie (anticamente ritenute rose), da cui si gode di un panorama impressionante sull'altipiano di Castelluccio, l'escursione prosegue sul saliscendi del crinale, dove un'esplosione di fiori selvatici, a volte anche rari, ci accompagna ad ogni passo. Ma principalmente, questo è un balcone con panorama aperto su tutti i monti Sibillini, i monti umbri, abruzzesi e laziali. Arrivando in cima al Monte Patino si gode dell'effetto volo sulla cittadina di Norcia; anche la cima del monte Lieto, offre un panorama unico sui Monti sibillini.

Lunghezza: 13 km; Dislivello in salita: 400 m; Difficoltà: media; Quota individuale: € 15.

9 Giugno

### **L'anello delle cascate di Selva Grande (Monti della Laga)**

Ritrovo: ore 10.00 nella piazzetta di Amatrice

Ruscelli zampillanti che scorrono in ogni increspatura della montagna rallegrano il cammino, il fruscio delle chiome dei faggi e lo scroscio delle cascate fanno da sottofondo a tutta l'escursione. Le stesse cascate donano momenti di grande suggestione. A mezza costa sugli spettacolari versanti dei Monti della Laga sopra ad Amatrice con ritorno tra antichi villaggi e bellissime pievi.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 350 m; Difficoltà: media.

Quota individuale: € 15.

10 Giugno

### **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Guidone – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme a loro raggiungeremo la cima del monte Guidone, la montagna che divide il Pian Piccolo dal Pian Grande. Raggiungerlo partendo da Colle le Cese significa attraversare un pezzo della bellissima faggeta denominata Macchia Cavaliere, ricchissima di fauna con specie come il

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642

http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

lupo ed il gatto selvatico. Una volta giunti in cima al monticello, il panorama sul Pian Grande e sul Pian Piccolo, ma anche su tutti i monti circostanti è emozionante.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulobar)

23 Giugno

### **Escursione con gli asini: da Colle le Cese a Forca di Presta – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

In compagnia e con l'aiuto dei nostri simpatici e dolcissimi amici a quattro zampe cammineremo avvolti dai bellissimi scenari dei Monti della Laga e dei Monti Sibillini sul crinale che collega il rifugio di Colle le Cese al Rifugio di Forca di Presta, ai piedi del versante sud del Monte Vettore. Per il ritorno, si scende sul "Pian



Piccolo". Camminando tra immensi prati fioriti ai piedi delle montagne più belle dei Sibillini, dopo aver costeggiato il simpatico laghetto ed un paio di ricchi fontanili, si risale sul versante opposto attraverso bellissime faggete.

Gli asini non sono soltanto per i bambini ed uno di loro verrà utilizzato per trasportare il ricco pic-nic a base di prodotti tipici della zona e buon vino.

Lunghezza 14 km; Dislivello: 300; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto "asino chef")

23 Giugno

### **Dalle Stalle alle Stelle !**

#### **Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**

Ritrovo: ore 21.00 Colle Le Cese, Forca Canapine.

Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo.

Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile

Quota individuale: € 16. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18

24 Giugno

### **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Gauidone – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme a loro raggiungeremo la cima del monte Gauidone, la montagna che divide il Pian Piccolo dal Pian Grande. Raggiungerlo partendo da Colle le Cese significa attraversare un pezzo della bellissima faggeta denominata Macchia Cavaliera, ricchissima di fauna con specie come il lupo ed il gatto selvatico. Una volta giunti in cima al monticello, il panorama sul Pian Grande e sul Pian Piccolo, ma anche su tutti i monti circostanti è emozionante.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulobar)

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642

http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

24 Giugno

**Escursioni della Fioritura: I paesaggi più belli sulla Fioritura di Castelluccio di Norcia e non solo**

**Da Castelluccio a Monte Patino ritorno per Valle Canatra**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Questo è il gran giro degli alti pascoli di Castelluccio. Partendo dal paesino incantato isolato tra le montagne e gli altipiani, si sale attraversando freschi boschi di faggio con migliaia di fiori come sottobosco.

Una volta fuoriusciti dai boschi, i prati pianeggianti sui crinali sono un'esplosione di fiori selvatici a volte anche rari. Ma soprattutto, sono un balcone con panorama aperto su tutti i monti Sibillini, i monti umbri, abruzzesi e laziali. Arrivando in cima al Monte Patino, si gode dell'effetto volo sulla cittadina di Norcia.

Lunghezza: 13 km; Dislivello: 500 m; Difficoltà: media;

Quota individuale: € 15.

30 Giugno

**Escursioni della Fioritura: I paesaggi più belli sulla Fioritura di Castelluccio di Norcia e non solo**

**Gran traversata del Monte Vettore (attraverso il lago di Pilato)**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Il Monte Vettore, la montagna più alta dei Monti Sibillini ed una delle più alte dell'intero Appennino. Una montagna maestosa e suggestiva ma non troppo difficile da conquistare. Una montagna così affascinante e misteriosa da attirare cavalieri e negromanti nel medioevo, da ispirare scrittori e poeti di sempre. Una montagna leggendaria. Il lago di Pilato, il tesoro custodito all'interno della valle glaciale tra la cima del Vettore e la cima del Redentore, con il suo ambiente dolomitico, rappresenta la perla del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Questa escursione, partendo da Forca di Presta, risale il versante sud del monte, aprendo scenari mozzafiato che arrivano fino al mare Adriatico e al Gran Sasso d'Italia. Nella seconda parte si "tuffa" nella valle del lago di Pilato, donando emozioni stupende, perfino a chi ci ritorna ogni anno. Nella terza parte, ridiscende la valle del lago e, da Forca Viola, come volando sulla famosa fioritura Pian Grande, scende fino a Castelluccio.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 850 m; Difficoltà: medio-alta; Quota individuale: € 15.

30 Giugno

**SPECIALE FAMIGLIE : IL SABATO DEDICATO AI BAMBINI CON GLI ASINI**

Ritrovo: ore 15.30 a Colle Le Cese (Forca Canapine)

Ore 15,30 - Breve passeggiata nei boschi nei pressi del Pian Piccolo, con osservazioni dei segni della natura, in compagnia dei nostri asinelli.

Ore 17,00 – Giochi con L'Asino:

Attività di contatto e socializzazione asini e bambini, con coinvolgimento anche degli adulti

ORE 18,00- Merenda degli Asinari ! Salsicce alla brace, crostate di Amedea.

Quota individuale: €15

30 Giugno

**Dalle Stalle alle Stelle ! E in più ... near to FULL MOON (quasi LUNA PIENA)**

**Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**

Ritrovo: ore 21.00 Colle Le Cese, Forca Canapine.

Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo. La vicina Luna Piena (3 luglio) rischiara la notte .

Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile

Quota individuale: € 16. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18

1 Luglio

**Escursioni della Fioritura: I paesaggi più belli sulla Fioritura di Castelluccio di Norcia e non solo  
L'anello di Palazzo Borghese - Monte Argentella**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Raggiungiamo un ambiente dolomitico tra le cime dei Sibillini: il Monte Palazzo Borghese e la sua impressionante parete calcarea. Partendo da Castelluccio, il sentiero inizialmente risale i dolci rilievi ai piedi del monte Vettore chiamati Colli Alti e Bassi. Una volta giunti al capanno Ghezzi, il sentiero si inerpica in direzione di Palazzo Borghese su quello che è stato denominato la "strada imperiale", attraverso il quale si oltrepassa la portella fatta di roccia, prima di entrare nell'impressionante e suggestivo ambiente sommitale del monte Palazzo Borghese. Dalla cima della parete verticale alta oltre 300 metri, sembra di poter toccare tutte le cime dei Sibillini e lo sguardo spazia fino al mare. Il ritorno, passando per la freschissima fonte delle fate, si sviluppa sul sentiero che aggira il Monte Argentella e che riscende a Castelluccio dominando su tutto l'altipiano in fiore.

Lunghezza: 16 km; Dislivello: 900 m; Difficoltà: medio-alta

1 Luglio

**Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Macchialta – ritorno sul Grande Anello**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme ai nostri asinelli, percorreremo un tratto panoramico del percorso del Grande Anello dei Monti Sibillini, fino alla cima del Monte Macchialta, da cui si aprono vasti panorami su tutti gli Appennini. Al ritorno, attraverso la fresca faggeta della Macchia Cavaliere, con sosta per un ottimo pranzo tipico di montagna, portato dai nostri orecchie-lunghe.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 250; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)

3 Luglio

**ESCURSIONI LUNARI !!!**

**Escursione Notturna: sul Monte Vettore illuminati dalla luna per aspettare il sole che sorge dal mare (FULL MOON!!!)**

Ritrovo: a cena al Rifugio di Colle le Cese (Forca Canapine) o alle ore 2.00 a Forca di Presta.

La montagna più maestosa e suggestiva, una delle esperienze più emozionanti di cui godere sui Monti Sibillini. L'ascesa al Monte Vettore sotto una pioggia di stelle cadenti, illuminati in modo impressionante dalla luna, non è soltanto un'escursione notturna, ma è soprattutto un'esperienza attraverso la quale si entra in pace con la natura e con se stessi. Osservare l'alba dai 2476 metri della cima del re dei Sibillini, con il mare Adriatico ed il cielo che si colorano di rosso e tutti gli Appennini fino al Gran Sasso si ravvivano è uno spettacolo commovente.

Il ritorno alla luce del sole ci offre anche la sensazione di "volare" sul Pian Grande di Castelluccio nel pieno della sua fioritura.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 950 m; Difficoltà: medio – alta;

Quota individuale: € 15

7 Luglio

**Escursioni della Fioritura: I paesaggi più belli sulla Fioritura di Castelluccio di Norcia e non solo  
Da Castelluccio al Monte Lieto**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia Escursione ad anello che, con facili dislivelli, ci porta inizialmente a godere del bellissimo panorama sui Piani di Castelluccio e poi si inoltra tra fiabeschi boschi di faggio fino a

giungere agli alti pascoli sospesi, come in volo, sopra l'antica cittadina di Norcia.

Il panorama spazia a 360° su tutti i monti Umbri, i Monti Sibillini ed i monti della Laga, ma lo spettacolo più grande è offerto dai tantissimi fiori selvatici che si incontrano lungo il cammino.

Lunghezza: 12 km; dislivello in salita: 400 m, Difficoltà: media; Quota individuale: €15.

7 Luglio

### **SPECIALE FAMIGLIE : IL SABATO DEDICATO AI BAMBINI CON GLI ASINI**

Ritrovo: ore 15.30 a Colle Le Cese (Forca Canapine)

Ore 15,30 - Breve passeggiata nei boschi nei pressi del Pian Piccolo, con osservazioni dei segni della natura, in compagnia dei nostri asinelli.

Ore 17,00 – Giochi con L'Asino:

Attività di contatto e socializzazione asini e bambini, con coinvolgimento anche degli adulti

ORE 18,00- Merenda degli Asinari ! Salsicce alla brace, crostate di Amedea.

Quota individuale: €15

7 Luglio

### **Dalle Stalle alle Stelle !**

**Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**

Ritrovo: ore 21.00 Colle Le Cese, Forca Canapine.

Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo.

Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile

Quota individuale: € 16. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18

8 Luglio

### **Escursioni della Fioritura: I paesaggi più belli sulla Fioritura di Castelluccio di Norcia e non solo Da Castelluccio al lago di Pilato**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Partendo dai magnifici prati in fiore intorno al paesino incantato di Castelluccio, raggiungiamo il luogo più magico e misterioso del Parco Nazionale dei Monti Sibillini: il lago di Pilato, che col suo aspetto dolomitico, dona emozioni stupende a chiunque si avvicini alle sue sponde. Il ritorno, lungo il sentiero-balcone sul Pian Grande di Castelluccio, è uno dei miglior modi per godere della famosa fioritura di Castelluccio.

Lunghezza: 18 km; Dislivello: 800 m; Difficoltà: medio – alta;

Quota individuale: € 15.

8 Luglio

### **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Gauidone – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme a loro raggiungeremo la cima del monte Gauidone, la montagna che divide il Pian Piccolo dal Pian Grande. Raggiungerlo partendo da Colle le Cese significa attraversare un pezzo della bellissima faggeta denominata Macchia Cavaliera, ricchissima di fauna con specie come il lupo ed il gatto selvatico. Una volta giunti in cima al monticello, il panorama sul Pian Grande e sul Pian Piccolo, ma anche su tutti i monti circostanti è emozionante.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar).

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642

http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

- 14 Luglio **Escursione Faunistica: A spasso con i camosci**  
**Da Frontignano a Monte Bove Sud – ritorno per Val di Bove**  
 Ritrovo a Frontignano di Ussita alle ore 10.00.  
 Dopo la reintroduzione di alcuni camosci operata dal Parco Nazionale dei Monti Sibillini negli ultimi anni, una buona popolazione si è ormai stanziata nella zona del Monte Bove.  
 Questa escursione, oltre a toccare alcune delle cime più belle e maestose dei Sibillini, ci porta a costeggiare la zona a protezione integrale nella quale è possibile osservare questi stupendi animali. Essendo liberi di fuoriuscire dalla zona a loro dedicata, non è raro vivere l'emozione di un incontro ravvicinato con qualcuno di loro.  
 Lunghezza: 15 km; Dislivello: 900 m; Difficoltà: medio-alta; Quota individuale: € 15.
- 14 Luglio **SPECIALE FAMIGLIE : IL SABATO DEDICATO AI BAMBINI CON GLI ASINI**  
 Ritrovo: ore 15.30 a Colle Le Cese (Forca Canapine)  
 Ore 15,30 - Breve passeggiata nei boschi nei pressi del Pian Piccolo, con osservazioni dei segni della natura, in compagnia dei nostri asinelli.  
 Ore 17,00 – Giochi con L'Asino:  
 Attività di contatto e socializzazione asini e bambini, con coinvolgimento anche degli adulti  
 ORE 18,00- Merenda degli Asinari ! Salsicce alla brace, crostate di Amedea.  
 Quota individuale: €15
- 14 Luglio **ESCURSIONI STELLARI !**  
**Dalle Stalle alle Stelle !**  
**Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**  
 Ritrovo: ore 21.00 Colle Le Cese, Forca Canapine.  
 Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo. Il 19 luglio sarà il giorno di luna nuova, quindi il cielo si presenterà particolarmente adatto all'osservazione del cielo stellato.  
 Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile  
 Quota individuale: € 16. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18
- 15 Luglio **Sua maestà il Monte Sibilla (da Monte Prata per Monte Porche)**  
 Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia  
 Partendo da Monte Prata si percorre strada bianca molto panoramica molto comoda che arriva ad una ricchissima fonte. Da qui il sentiero si fa ripido e si sale a zigzag sul versante del monte Porche aprendo panorami stupendi sui piani di Castelluccio e sulle valli di Rapegna e di Vallinfante. Una volta giunti in cima, a 2233 metri ci troviamo di fronte ad un crinale a volte anche stretto e roccioso molto divertente che, senza grandi sforzi, conduce direttamente sulla corona rocciosa in cima al Monte Sibilla.  
 Lunghezza: 15 km; Dislivello: 550 m; Difficoltà: medio- alta;  
 Quota individuale: € 15.
- 15 Luglio **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Macchialta – ritorno sul Grande Anello**  
 Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).  
 L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.  
 Insieme ai nostri asinelli, percorreremo un tratto panoramico del percorso del, Grande Anello dei Monti Sibillini, fino alla cima del Monte Machialta,

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642  
 http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

da cui si aprono vasti panorami su tutti gli Appennini. Al ritorno, attraverso la fresca faggeta della Macchia Cavaliera, con sosta per un ottimo pranzo tipico di montagna, portato dai nostri orecchie-lunghe.  
Lunghezza: 10 km; Dislivello: 250; Difficoltà: facile.  
Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)

21 Luglio

### **Gran traversata del Monte Vettore (attraverso il lago di Pilato)**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Il Monte Vettore, la montagna più alta dei Monti Sibillini ed una delle più alte dell'intero Appennino. Una montagna maestosa e suggestiva ma non troppo difficile da conquistare. Una montagna così affascinante e misteriosa da attirare cavalieri e negromanti nel medioevo, da ispirare scrittori e poeti di sempre. Una montagna leggendaria. Il lago di Pilato, il tesoro custodito all'interno della valle glaciale tra la cima del Vettore e la cima del Redentore, con il suo ambiente dolomitico, rappresenta la perla del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Questa escursione, partendo da Forca di Presta, risale il versante sud del monte, aprendo scenari mozzafiato che arrivano fino al mare Adriatico e al Gran Sasso d'Italia. Nella seconda parte si "tuffa" nella valle del lago di Pilato, donando emozioni stupende, perfino a chi ci ritorna ogni anno. Nella terza parte, ridiscende la valle del lago e, da Forca Viola, come volando sulla famosa fioritura Pian Grande, scende fino a Castelluccio.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 850 m; Difficoltà: medio-alta;  
Quota individuale: € 15.

21 Luglio

### **SPECIALE FAMIGLIE : IL SABATO DEDICATO AI BAMBINI CON GLI ASINI**

Ritrovo: ore 15.30 a Colle Le Cese (Forca Canapine)

Ore 15,30 - Breve passeggiata nei boschi nei pressi del Pian Piccolo, con osservazioni dei segni della natura, in compagnia dei nostri asinelli.

Ore 17,00 – Giochi con L'Asino:

Attività di contatto e socializzazione asini e bambini, con coinvolgimento anche degli adulti

ORE 18,00- Merenda degli Asinari ! Salsicce alla brace, crostate di Amedea.

Quota individuale: €15

21 Luglio

### **ESCURSIONI STELLARI !**

#### **Dalle Stalle alle Stelle !**

#### **Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**

Ritrovo: ore 21.00 Colle Le Cese, Forca Canapine.

Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo. Il 19 luglio sarà il giorno di luna nuova, quindi il cielo si presenterà particolarmente adatto all'osservazione del cielo stellato.

Al ritorno dalla passeggiata, un esperto astrofilo ci guiderà all'osservazione del cielo stellato sopra le nostre teste, anche con l'ausilio di un telescopio.

Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile

Quota individuale: € 16. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18

22 Luglio

### **Escursione con gli asini da Colle le Cese al Monte Guaidone – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte,

La Mulattiera Società Coop

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 025433

http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel



tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme a loro raggiungeremo la cima del monte Guaidone, la montagna che divide il Pian Piccolo dal Pian Grande. Raggiungerlo partendo da Colle le Cese significa attraversare un pezzo della bellissima faggeta denominata Macchia Cavaliera, ricchissima di fauna con specie come il lupo ed il gatto selvatico. Una volta giunti in cima al monticello, il panorama sul Pian Grande e sul Pian Piccolo, ma anche su tutti i monti circostanti è emozionante.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)

28 Luglio

### **SPECIALE FAMIGLIE : IL SABATO DEDICATO AI BAMBINI CON GLI ASINI**

Ritrovo: ore 15.30 a Colle Le Cese (Forca Canapine)

Ore 15,30 - Breve passeggiata nei boschi nei pressi del Pian Piccolo, con osservazioni dei segni della natura, in compagnia dei nostri asinelli.

Ore 17,00 – Giochi con L'Asino:

Attività di contatto e socializzazione asini e bambini, con coinvolgimento anche degli adulti

ORE 18,00- Merenda degli Asinari ! Salsicce alla brace, crostate di Amedea.

Quota individuale: €15

29 Luglio

### **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Guaidone – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme a loro raggiungeremo la cima del monte Guaidone, la montagna che divide il Pian Piccolo dal Pian Grande. Raggiungerlo partendo da Colle le Cese significa attraversare un pezzo della bellissima faggeta denominata Macchia Cavaliera, ricchissima di fauna con specie come il lupo ed il gatto selvatico. Una volta giunti in cima al monticello, il panorama sul Pian Grande e sul Pian Piccolo, ma anche su tutti i monti circostanti è emozionante.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar).

4 Agosto

### **Escursione con gli asini: dal rifugio Colle le Cese ai Pantani di Accumuli**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

Dopo la presentazione con i nostri simpatici e utilissimi amici a quattro zampe, si parte, direttamente dal rifugio, all'ombra di boschi secolari, sullo sfondo dei Piani di Castelluccio e della catena dei Monti della Laga. Dopo una piacevole passeggiata, mai su sentiero ripido, si giunge alla meravigliosa conca degli stagnetti sempre popolati da decine di animali al pascolo presso i quali si fa un bel pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino trasportato da uno degli asinelli. Gli asini non sono soltanto per i bambini!

Lunghezza: 12 km; Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar)

- 4 Agosto (sera) **Escursione Notturna: sul Monte Vettore illuminati dalla luna per aspettare il sole che sorge dal mare**  
 Ritrovo: a cena al Rifugio di Colle le Cese (Forca Canapine) o alle ore 2.00 a Forca di Presta.  
 La montagna più maestosa e suggestiva, una delle esperienze più emozionanti di cui godere sui Monti Sibillini. L'ascesa al Monte Vettore sotto una pioggia di stelle cadenti, illuminati in modo impressionante dalla luna, non è soltanto un'escursione notturna, ma è soprattutto un'esperienza attraverso la quale si entra in pace con la natura e con se stessi. Osservare l'alba dai 2476 metri della cima del re dei Sibillini, con il mare Adriatico ed il cielo che si colorano di rosso e tutti gli Appennini fino al Gran Sasso si ravvivano è uno spettacolo commovente.  
 Il ritorno alla luce del sole ci offre anche la sensazione di "volare" sul Pian Grande di Castelluccio.  
 Lunghezza: 15 km; Dislivello: 950 m; Difficoltà: medio – alta;  
 Quota individuale: € 15.
- 4 Agosto **Dalle Stalle alle Stelle ! E in più ... near to FULL MOON (quasi LUNA PIENA)**  
**Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**  
 Ritrovo: ore 21.15 Colle Le Cese, Forca Canapine.  
 Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo. La vicina Luna Piena (2 agosto) rischiarerà la notte .  
 Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile  
 Quota individuale: € 16. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18
- 5 Agosto **Escursione con gli asini: da Colle le Cese a Forca di Presta – ritorno attraverso il Pian Piccolo**  
 Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).  
 In compagnia e con l'aiuto dei nostri simpatici e dolcissimi amici a quattro zampe cammineremo avvolti dai bellissimi scenari dei Monti della Laga e dei Monti Sibillini sul crinale che collega il rifugio di Colle le Cese al Rifugio di Forca di Presta, ai piedi del versante sud del Monte Vettore. Per il ritorno, si scende sul "Pian Piccolo". Camminando tra immensi prati fioriti ai piedi delle montagne più belle dei Sibillini, dopo aver costeggiato il simpatico laghetto ed un paio di ricchi fontanili, si risale sul versante opposto attraverso bellissime faggete.  
 Gli asini non sono soltanto per i bambini ed uno di loro verrà utilizzato per trasportare il ricco pic-nic a base di prodotti tipici della zona e buon vino.  
 Lunghezza 14 km; Dislivello: 300; Difficoltà: facile.  
 Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto "asino chef")
- 5 Agosto **L'anello di Palazzo Borghese - Monte Argentella**  
 Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia  
 Raggiungiamo un ambiente dolomitico tra le cime dei Sibillini: il Monte Palazzo Borghese e la sua impressionante parete calcarea. Partendo da Castelluccio, il sentiero inizialmente risale i dolci rilievi ai piedi del monte Vettore chiamati Colli Alti e Bassi. Una volta giunti al capanno Ghezzi, il sentiero si inerpica in direzione di Palazzo Borghese su quello che è stato denominato la "strada imperiale", attraverso il quale si oltrepassa la portella fatta di roccia, prima di entrare nell'impressionante e suggestivo ambiente sommitale del monte Palazzo Borghese. Dalla cima della parete verticale alta oltre 300 metri, sembra di poter toccare tutte le cime dei Sibillini e lo sguardo spazia fino al mare. Il ritorno si sviluppa sul sentiero che aggira il Monte Argentella e che riscende a Castelluccio dominando su tutto l'altipiano in fiore.  
 Lunghezza: 16 km; Dislivello: 900 m; Difficoltà: medio-alta;  
 Quota individuale: € 15.

11 Agosto

**Escursione con gli asini: da Colle le Cese a Forca di Presta – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

In compagnia e con l'aiuto dei nostri simpatici e dolcissimi amici a quattro zampe cammineremo avvolti dai bellissimi scenari dei Monti della Laga e dei Monti Sibillini sul crinale che collega il rifugio di Colle le Cese al Rifugio di Forca di Presta, ai piedi del versante sud del Monte Vettore. Per il ritorno, si scende sul "Pian Piccolo". Camminando tra immensi prati fioriti ai piedi delle montagne più belle dei Sibillini, dopo aver costeggiato il simpatico laghetto ed un paio di ricchi fontanili, si risale sul versante opposto attraverso bellissime faggete.

Gli asini non sono soltanto per i bambini ed uno di loro verrà utilizzato per trasportare il ricco pic-nic a base di prodotti tipici della zona e buon vino.

Lunghezza 14 km; Dislivello: 300; Difficoltà: facile;

Quota individuale: €30 (+ €10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)

11 Agosto

**Dalle Stalle alle Stelle ! La Notte di San Lorenzo .**

**Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**

Ritrovo: ore 21.15 Colle Le Cese, Forca Canapine.

Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo. La classica notte di San Lorenzo, il momento dell'anno in cui le stelle sembra si diano appuntamento per ... cadere sulla terra .

Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile

Quota individuale: € 16. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18

12 Agosto

**Sua maestà il Monte Sibilla (da Monte Prata - per Monte Porche)**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Partendo da Monte Prata si percorre la strada bianca molto panoramica e comoda che arriva ad una ricchissima fonte. Da qui il sentiero si fa ripido e si sale a zigzag sul versante del monte Porche aprendo panorami stupendi sui piani di Castelluccio e sulle valli di Rapegna e di Vallinfante. Una volta giunti in cima, a 2233 metri ci troviamo di fronte ad un crinale a volte anche stretto e roccioso molto divertente che, senza grandi sforzi e nessun pericolo, conduce direttamente sulla corona rocciosa in cima al Monte Sibilla.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 550 m; Difficoltà: medio- alta

12 Agosto

**Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Gauidone – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme a loro raggiungeremo la cima del monte Gauidone, la montagna che divide il Pian Piccolo dal Pian Grande. Raggiungerlo partendo da Colle le Cese significa attraversare un pezzo della bellissima faggeta denominata Macchia Cavaliere, ricchissima di fauna con specie come il lupo ed il gatto selvatico. Una volta giunti in cima al monticello, il panorama sul Pian Grande e sul Pian Piccolo, ma anche su tutti i monti circostanti è emozionante.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar).

- 15 Agosto **Ferragosto in Rifugio per famiglie e con gli asini: da Colle le Cese al Valico tra i due Piani – ritorno attraverso il Pian Piccolo**  
 Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).  
 Semplice passeggiata per famiglie e bambini.  
 Pranzo finale con grigliata nei pressi del Rifugio di Colle Le Cese  
 Lunghezza: 6 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.  
 Quota individuale: €30 + €10 rimborso spese pranzo.
- 18 Agosto **Da Castelluccio al Lago di Pilato**  
 Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia  
 Partendo dai magnifici prati intorno al paesino incantato di Castelluccio, raggiungiamo il luogo più magico e misterioso del Parco Nazionale dei Monti Sibillini: il lago di Pilato, che col suo aspetto dolomitico, dona emozioni stupende a chiunque si avvicini alle sue sponde. Il ritorno, lungo il sentiero–balcone sul Pian Grande di Castelluccio, è uno dei miglior modi per godere del panorama di questo grandioso panorama.  
 Lunghezza: 18 km; Dislivello: 800 m; Difficoltà: medio – alta  
 Quota individuale: € 15.
- 18 Agosto **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Macchialta – ritorno sul Grande Anello**  
 Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).  
 L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.  
 Insieme ai nostri asinelli, percorreremo un tratto panoramico del percorso del, Grande Anello dei Monti Sibillini, fino alla cima del Monte Machialta, da cui si aprono vasti panorami su tutti gli Appennini. Al ritorno, attraverso la fresca faggeta della Macchia Cavaliere, con sosta per un ottimo pranzo tipico di montagna, portato dai nostri orecchie-lunghe.  
 Lunghezza: 10 km; Dislivello: 250; Difficoltà: facile.  
 Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)
- 18 Agosto **ESCURSIONI STELLARI !  
 DALLE STALLE ALLE STELLE + SERATA G-ASTRONOMICA  
 Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**  
 Ritrovo: ore 21.15 Colle Le Cese, Forca Canapine.  
 Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo. Il 18 agosto sarà il giorno di luna nuova, quindi il cielo si presenterà particolarmente adatto all'osservazione del cielo stellato.  
 Al ritorno dalla passeggiata, un esperto astrofilo ci guiderà all'osservazione del cielo stellato sopra le nostre teste, anche con l'ausilio di un telescopio.  
 Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile  
 Quota individuale: € 20. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18
- 19 Agosto **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Guaidone – ritorno attraverso il Pian Piccolo**  
 Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).  
 L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.  
 Insieme a loro raggiungeremo la cima del monte Guaidone, la montagna che divide il Pian Piccolo dal Pian Grande. Raggiungerlo partendo da Colle

le Cese significa attraversare un pezzo della bellissima faggeta denominata Macchia Cavaliera, ricchissima di fauna con specie come il lupo ed il gatto selvatico. Una volta giunti in cima al monticello, il panorama sul Pian Grande e sul Pian Piccolo, ma anche su tutti i monti circostanti è emozionante.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar).

19 Agosto

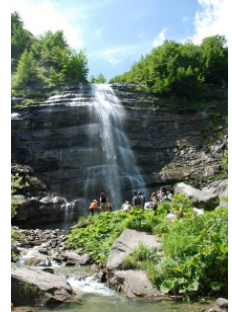
### **L'anello delle cascate di Selva Grande (Monti della Laga)**

Ritrovo: ore 10.00 nella piazzetta di Amatrice.

Ruscelli zampillanti che scorrono in ogni increspatura della montagna rallegrano il cammino, il fruscio delle chiome dei faggi e lo scroscio delle cascate fanno da sottofondo a tutta l'escursione. Le stesse cascate donano momenti di grande suggestione. A mezza costa sugli spettacolari versanti dei Monti della Laga sopra ad Amatrice con ritorno tra antichi villaggi e bellissime pievi.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 350 m; Difficoltà: media;

Quota individuale: € 15.



25 Agosto

### **Escursione con gli asini : da Colle le Cese al Monte Gauidone – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme a loro raggiungeremo la cima del monte Gauidone, la montagna che divide il Pian Piccolo dal Pian Grande. Raggiungerlo partendo da Colle le Cese significa attraversare un pezzo della bellissima faggeta denominata Macchia Cavaliera, ricchissima di fauna con specie come il lupo ed il gatto selvatico. Una volta giunti in cima al monticello, il panorama sul Pian Grande e sul Pian Piccolo, ma anche su tutti i monti circostanti è emozionante.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar)

25 Agosto

### **DALLE STALLE ALLE STELLE !**

#### **Escursione notturna con gli asini, per osservare la notte e il cielo stellato sopra gli spazi aerei dei Piani di Castelluccio di Norcia .**

Ritrovo: ore 21.15 Colle Le Cese, Forca Canapine.

Escursione con gli asini nel silenzio notturno dei boschi del Pian Piccolo e sosta con piacevole ristoro in luogo adatto all'osservazione del cielo.

Lunghezza: 6 km , Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile

Quota individuale: € 18. Cena eventuale in Rifugio solo su richiesta, € 18

26 Agosto

### **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Macchiaalta – ritorno sul Grande Anello**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme ai nostri asinelli, percorreremo un tratto panoramico del percorso del Grande Anello dei Monti Sibillini, fino alla cima del Monte Machialta, da cui si aprono vasti panorami su tutti gli Appennini. Al ritorno,

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642

http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

attraverso la fresca faggeta della Macchia Cavaliere, con sosta per un ottimo pranzo tipico di montagna, portato dai nostri orecchie-lunghe.  
Lunghezza: 10 km; Dislivello: 250; Difficoltà: facile.  
Quota individuale: €30 (+ €10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)

26 Agosto

### **Gran traversata del Monte Vettore (attraverso il lago di Pilato)**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia

Il Monte Vettore, la montagna più alta dei Monti Sibillini ed una delle più alte dell'intero Appennino. Una montagna maestosa e suggestiva ma non troppo difficile da conquistare. Una montagna così affascinante e misteriosa da attirare cavalieri e negromanti nel medioevo, da ispirare scrittori e poeti di sempre. Una montagna leggendaria. Il lago di Pilato, il tesoro custodito all'interno della valle glaciale tra la cima del Vettore e la cima del Redentore, con il suo ambiente dolomitico, rappresenta la perla del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.



Questa escursione, partendo da Forca di Presta, risale il versante sud del monte, aprendo scenari mozzafiato che arrivano fino al mare Adriatico e al Gran Sasso d'Italia. Nella seconda parte si "tuffa" nella valle del lago di Pilato, donando emozioni stupende, perfino a chi ci ritorna ogni anno. Nella terza parte, ridiscende la valle del lago e, da Forca Viola, come volando sulla

famosa fioritura Pian Grande, scende fino a Castelluccio.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 850 m; Difficoltà: medio-alta;

Quota individuale: € 15.

1 Settembre

### **Escursione con gli asini da Colle le Cese a Forca di Presta – ritorno attraverso il Pian Piccolo**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

In compagnia e con l'aiuto dei nostri simpatici e dolcissimi amici a quattro zampe cammineremo avvolti dai bellissimi scenari dei Monti della Laga e dei Monti Sibillini sul crinale che collega il rifugio di Colle le Cese al Rifugio di Forca di Presta, ai piedi del versante sud del Monte Vettore. Per il ritorno, si scende sul "Pian Piccolo". Camminando tra immensi prati fioriti ai piedi delle montagne più belle dei Sibillini, dopo aver costeggiato il simpatico laghetto ed un paio di ricchi fontanili, si risale sul versante opposto attraverso bellissime faggete.

Gli asini non sono soltanto per i bambini ed uno di loro verrà utilizzato per trasportare il ricco pic-nic a base di prodotti tipici della zona e buon vino.

Lunghezza 14 km; Dislivello: 300; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar)

1 Settembre

### **SPECIALE FAMIGLIE : IL SABATO DEDICATO AI BAMBINI CON GLI ASINI**

Ritrovo: ore 15.30 a Colle Le Cese (Forca Canapine)

Ore 15,30 - Breve passeggiata nei boschi nei pressi del Pian Piccolo, con osservazioni dei segni della natura, in compagnia dei nostri asinelli.

Ore 17,00 – Giochi con L'Asino:

Attività di contatto e socializzazione asini e bambini, con coinvolgimento anche degli adulti

ORE 18,00- Merenda degli Asinari ! Salsicce alla brace, crostate di Amedea.

Quota individuale: €15

1 Settembre (sera)

### **Escursione Notturna con Luna: Sul Monte Vettore illuminati dalla luna per aspettare il sole che sorge dal mare**

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642

http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

Ritrovo: a cena al Rifugio di Colle le Cese (Forca Canapine) o alle ore 2.00 a Forca di Presta.

La montagna più maestosa e suggestiva, una delle esperienze più emozionanti di cui godere sui Monti Sibillini. L'ascesa al Monte Vettore sotto una pioggia di stelle cadenti, illuminati in modo impressionante dalla luna, non è soltanto un'escursione notturna, ma è soprattutto un'esperienza attraverso la quale si entra in pace con la natura e con se stessi. Osservare l'alba dai 2476 metri della cima del re dei Sibillini, con il mare Adriatico ed il cielo che si colorano di rosso e tutti gli Appennini fino al Gran Sasso si ravvivano è uno spettacolo commovente.

Il ritorno alla luce del sole ci offre anche la sensazione di "volare" sul Pian Grande di Castelluccio.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 950 m; Difficoltà: medio – alta;

Quota individuale: € 15.

2 Settembre

### **Escursione con gli asini: da Colle le Cese al Monte Macchialta – ritorno sul Grande Anello**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

L'asino è il miglior animale da escursione. Non solo è forte, tenace e agile sul sentiero (seppur non tanto veloce), ma tiene anche una piacevole compagnia che stimola la camminata. La sua utilità nel trasportare grandi e bambini, gli zaini ed il buonissimo pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino diventa quasi un fattore secondario.

Insieme ai nostri asinelli, percorreremo un tratto panoramico del percorso del Grande Anello dei Monti Sibillini, fino alla cima del Monte Macchialta, da cui si aprono vasti panorami su tutti gli Appennini. Al ritorno, attraverso la fresca faggeta della Macchia Cavaliera, con sosta per un ottimo pranzo tipico di montagna, portato dai nostri orecchie-lunghe.

Lunghezza: 10 km; Dislivello: 250; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-bar)

2 Settembre

### **Escursione Faunistica: A spasso con i camosci Da Frontignano a Monte Bove Sud – ritorno per Val di Bove**

Ritrovo: ore 10.00 a Frontignano di Ussita.

Dopo la reintroduzione di alcuni camosci operata dal Parco Nazionale dei Monti Sibillini negli ultimi anni, una buona popolazione si è ormai stanziata nella zona del Monte Bove.

Questa escursione, oltre a toccare alcune delle cime più belle e maestose dei Sibillini, ci porta a costeggiare la zona a protezione integrale nella quale è possibile osservare questi stupendi animali. Essendo liberi di fuoriuscire dalla zona a loro dedicata, non è raro vivere l'emozione di un incontro ravvicinato con qualcuno di loro.

Lunghezza: 15 km; Dislivello: 900 m; Difficoltà: medio-alta;

Quota individuale: € 15.

8 Settembre

### **Escursione con gli asini: dal rifugio Colle le Cese ai Pantani di Accumuli**

Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).

Dopo la presentazione con i nostri simpatici e utilissimi amici a quattro zampe, si parte, direttamente dal rifugio, all'ombra di boschi secolari, sullo sfondo dei Piani di Castelluccio e della catena dei Monti della Laga. Dopo una piacevole passeggiata, mai su sentiero ripido, si giunge alla meravigliosa conca degli stagnetti sempre popolati da decine di animali al pascolo presso i quali si fa un bel pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino trasportato da uno degli asinelli. Gli asini non sono soltanto per i bambini!

Lunghezza: 12 km; Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile.

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto Dal Mulo-Bar)

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642

http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

- 9 Settembre **L'anello del Lago Secco (Monti della Laga)**  
Ritrovo: ore 10.00 uscita per Illica dalla Salaria  
Facile escursione ad anello tra faggete secolari, ruscelli e paesaggi meravigliosi.  
Pranzo al sacco sulle rive del Lago Secco nel quale si rispecchia il maestoso monte Vettore.  
L'appuntamento è ad Illica di Accumuli, lungo la Salaria.  
Lunghezza: 12 km; Dislivello: 350 m; Difficoltà: media;  
Quota individuale: € 15.
- 9 Settembre **Escursione con gli asini da Colle le Cese a Forca di Presta – ritorno attraverso il Pian Piccolo**  
Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).  
In compagnia e con l'aiuto dei nostri simpatici e dolcissimi amici a quattro zampe cammineremo avvolti dai bellissimi scenari dei Monti della Laga e dei Monti Sibillini sul crinale che collega il rifugio di Colle le Cese al Rifugio di Forca di Presta, ai piedi del versante sud del Monte Vettore. Per il ritorno, si scende sul "Pian Piccolo". Camminando tra immensi prati fioriti ai piedi delle montagne più belle dei Sibillini, dopo aver costeggiato il simpatico laghetto ed un paio di ricchi fontanili, si risale sul versante opposto attraverso bellissime faggete.  
Gli asini non sono soltanto per i bambini ed uno di loro verrà utilizzato per trasportare il ricco pic-nic a base di prodotti tipici della zona e buon vino.  
Lunghezza 14 km; Dislivello: 300; Difficoltà: facile.  
Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar)
- 15 Settembre **L'anello di Palazzo Borghese - Monte Argentella**  
Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia  
Raggiungiamo un ambiente dolomitico tra le cime dei Sibillini: il Monte Palazzo Borghese e la sua impressionante parete calcarea. Partendo da Castelluccio, il sentiero inizialmente risale i dolci rilievi ai piedi del monte Vettore chiamati Colli Alti e Bassi. Una volta giunti al capanno Ghezzi, il sentiero si inerpica in direzione di Palazzo Borghese su quello che è stato denominato la "strada imperiale", attraverso il quale si oltrepassa la portella fatta di roccia, prima di entrare nell'impressionante e suggestivo ambiente sommitale del monte Palazzo Borghese. Dalla cima della parete verticale alta oltre 300 metri, sembra di poter toccare tutte le cime dei Sibillini e lo sguardo spazia fino al mare. Il ritorno si sviluppa sul sentiero che aggira il Monte Argentella passando per la freschissima fonte delle fate e che riscende a Castelluccio dominando su tutto l'altipiano.  
Lunghezza: 16 km; Dislivello: 900 m; Difficoltà: medio-alta;  
Quota individuale: € 15.
- 16 Settembre **Escursione con gli asini: dal rifugio Colle le Cese ai Pantani di Accumuli**  
Ritrovo: ore 10.00 a Colle le Cese (Forca Canapine).  
Dopo la presentazione con i nostri simpatici e utilissimi amici a quattro zampe, si parte, direttamente dal rifugio, all'ombra di boschi secolari, sullo sfondo dei Piani di Castelluccio e della catena dei Monti della Laga. Dopo una piacevole passeggiata, mai su sentiero ripido, si giunge alla meravigliosa conca degli stagnetti sempre popolati da decine di animali al pascolo presso i quali si fa un bel pic-nic a base di prodotti tipici e buon vino trasportato da uno degli asinelli. Gli asini non sono soltanto per i bambini!  
Lunghezza: 12 km; Dislivello: 200 m; Difficoltà: facile.  
Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto dal Mulo-Bar)
- 22 Settembre **Passeggiata tra gli ulivi delle colline spoletine e gran degustazione in agriturismo**

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642  
http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

Ritrovo: ore 10 a Campello sul Clitunno – lungo la Flaminia, dopo Spoleto. Bellissima passeggiata attraverso immensi uliveti dal paesino arroccato di Campello Alto all'accogliente agriturismo vicino Trevi sullo scenario unico delle colline della Valle Umbra dove ci aspetta un ricco pranzo – merenda a base di prodotti genuini e piatti tipici umbri.

Lunghezza: 12 km; dislivello in salita: 100 m; Difficoltà: facile

Quota individuale: € 15 (+ € 15 rimborso spese degustazione in agriturismo).

23 Settembre

### **Da Castelluccio, giro delle 3 cime dei "presibillini": Monte Patino - delle Rose –Lieto**

Ritrovo: ore 10.00 a Castelluccio di Norcia.

Facile (ma non per tutti) escursione ad anello che dall'incantevole paesino di Castelluccio, tra antichi boschetti di faggio e fresche radure ricchissime di fiori raggiunge il monte delle peonie (anticamente ritenute rose), da cui si gode di un panorama impressionante sull'altipiano di Castelluccio, l'escursione prosegue sul saliscendi del crinale, dove un'esplosione di fiori selvatici, a volte anche rari, ci accompagna ad ogni passo. Ma principalmente, questo è un balcone con panorama aperto su tutti i monti Sibillini, i monti umbri, abruzzesi e laziali. Arrivando in cima al Monte Patino si gode dell'effetto volo sulla cittadina di Norcia; anche la cima del monte Lieto, offre un panorama unico sui Monti sibillini.

Lunghezza: 13 km; Dislivello in salita: 400 m; Difficoltà: media;

Quota individuale: € 15.

29 Settembre

### **ESCURSIONI ONO-GASTRONOMICHE – TREKKING DEL GUSTO !**

#### **Escursione con gli asini: in Val Castoriana con pranzo al basto....la via della "sete"**

Ritrovo: ore 10.00 ad Ancarano di Norcia

Escursione a dorso d'asino lungo gli antichi sentieri della valle Castoriana con pausa pranzo presso la splendida abbazia di S.Eutizio. 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. Gli asini non sono soltanto per i bambini!!!

Dal basto dell'asino, come dalle sapienti arti di un sommelier, appariranno alcuni dei migliori vini Umbri, che, degustati in una verticale panoramica, affineranno la percezione della bellezza del paesaggio nei partecipanti.

Anche il ricco pranzo a base di prodotti tipici di Norcia è trasportato al basto da un asinello!

Lunghezza: 8 km; Dislivello: 150; Difficoltà: facile;

Quota individuale: €30 (+€10 rimborso spese pranzo al basto e asino-sommelier)

29 Settembre(sera)

### **Escursione Serale-Notturna: Da Colle le Cese a Monte Macchialta AL CHIARO DI LUNA!!**

Dopo la deliziosa cena a base di piatti casarecci e genuini nel rifugio Colle le Cese gustandoci il tramonto che colora di rosa il monte Vettore e tutti i monti della Laga, partiamo per un'escursione di un paio di ore circa sul crinale che collega Forca Canapine a Forca di Presta. La luna piena ci permette di non utilizzare le lampade frontali e di vivere la splendida emozione di un'escursione notturna su un percorso panoramico che spazia dal sud dei Sibillini ed il Pian Grande di Castelluccio alla catena dei Monti della Laga. Stelle cadenti e luna che illumina in modo impressionante ci assicurano uno spettacolo unico.

Lunghezza: 8 km; Dislivello: 200 m.; Difficoltà: facile

30 Settembre

### **Sulla Vecchia Ferrovia Spoleto-Norcia: Da S.Anatolia a Spoleto.**

Ritrovo: ore 10.00 a S.Anatolia di Narco.

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26 – Località Ancarano – 06046 Norcia – P.IVA 02543550541 – N. Iscriz. Albo Soc. Coop. A173642

http: [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it) – [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) Tel 0743 820051 Cell. 339 4513189

Tra ponticelli e gallerie, un percorso natura fuori dal normale sospeso tra la rigogliosa Valnerina e la Valle Umbra con arrivo "alternativo" nell'antica città di Spoleto.

Lunghezza: 21 km; Dislivello: 350 m; Difficoltà: Facile;

Quota individuale: € 15.

30 Settembre

### **La Transumanza con gli Asini, da Colle Le Cese alla valle**

Ritrovo: ore 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese.

Percorso panoramico sul grande anello fino in Val Castoriana.

Lunghezza: 21 km; Dislivello discesa prevalente. Difficoltà: Facile ma lunga

Quota individuale: € 30 + € 10 per rimborso spese pasto al basto dal Mulo-bar.

## **Abbigliamento consigliato**

cappello, occhiali da sole, pile, maglietta traspirante a pelle, giacca a vento idrorepellente e traspirante (Goretex o simili), pantaloni da escursionismo, in materiale traspirante, scarponi da montagna, lampada (frontale), sacco a pelo da montagna, carta igienica, crema solare, farmacia personale (aspirina, aulin, crema per le labbra, ecc.), borraccia (meglio quelle da un litro e mezzo), zaino.

## **L'ORGANIZZAZIONE FORNISCE**

- Guida
- **A richiesta**, è possibile fornire bastoncini da cammino (€ 2 a paio)
- Alimentazione quando prevista nei programmi

## **PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI**

### **La Mulattiera**

Cell. 339 4513189

Fisso 0743 820051

e-mail: [info@lamulattiera.it](mailto:info@lamulattiera.it) e [www.lamulattiera.it](http://www.lamulattiera.it)