



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, <http://www.lamulattiera.it>

WEEKEND ESCURSIONISTICI E PROPOSTE DI SOGGIORNO ATTIVO SULLA NEVE E OLTRE

CAPODANNO 2013 CON ASINI, MULI E RACCHETTE DA NEVE: dal 29 dicembre al 1 gennaio

Sabato 29 dicembre: arrivo in Rifugio . Opzionale escursione con le racchette da neve.

Domenica 30 dicembre: escursione con le ciaspole

Lunedì 31 dicembre: escursione con le ciaspole

Martedì 1 gennaio: escursione con le ciaspole o escursione con gli asini

CENA – ESCURSIONE – FESTA DI FINE ANNO

Quota individuale: attività da € 40 a € 100 , secondo attività scelte. Quota alloggio non compresa e variabile a seconda della sistemazione scelta.

TREKKING SIBILLINI INVERNALE - BEFANA 2013 CON ASINELLI E RACCHETTE DA NEVE: dal 4 al 6 gennaio

Venerdì 4 gennaio: escursione serale con le racchette da neve – cena – sistemazione in struttura ricettiva

Domenica 5 gennaio: colazione - escursione con le ciaspole - cena

Lunedì 6 gennaio: escursione con le ciaspole o escursione con gli asini

Quota individuale:

€ 54 adesione programma escursionistico

Da ca. € 90 a € 108 quota pernottamento e ½ pensione in struttura recettiva , a seconda della tipologia di camera scelta

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

8-9 MARZO 2013
CIASPOLE , NEVE E L'ARTE DELLA SEDUZIONE

1° CORSO NAZIONALE SU TERRENO INNEVATO
RIFUGIO DI COLLE LE CESE

"C'è tanta sofferenza nel mondo" – Quello/C. Guzzanti

E' dall'osservazione delle infinite difficoltà e sofferenze che affliggono in varie forme il genere umano, e anche quello maschile, che nasce l'ispirazione per questo corso.

Non crediamo che ciò che apprenderete in questi due giorni possa essere risolutivo per i vostri problemi. Crediamo però fortemente nel nostro impegno per risolvere se non tutti, uno dei più gravi, forse il più terrificante , dei problemi che tutti abbiamo avuto la fortuna di affrontare.

C'è una domanda che da sempre assilla l'umanità, e non riguarda l'esistenza del divino.

In molti si sono spesi per rispondere a questa domanda, fiumi di parole recitate, scritte, a versi e cantate. Eppure, qualcosa rimane ancora inesplorato : il difficile e ostico tentativo di attacco su terreno innevato !

Più che di un corso, si tratta quindi di una vera e propria guida , un manuale pratico, all'incontro dell'anima, se non proprio "gemella", perlomeno "cugina"!

Un weekend quindi nel cuore del Parco dei Monti Sibillini con base e pernottamento al Rifugio Colle le Cese in località forche Canapine effettuando bellissime escursioni sulla neve con le ciaspole, che permettono di camminare sul manto nevoso senza sprofondare. Nonché, se le ciaspole sono di colore blu o scuro, ci fanno più magri.

Con l'animo allegro e la mente leggera, quindi, rientrati dall'escursione giocheremo/studieremo insieme, partecipando al Primo Corso Teorico-Pratico sulla Seduzione in Alta Quota : dal "caso" alla "consapevolezza".

Tra gli altri e numerosi argomenti trattati nel corso dell'intensivo e coinvolgente stage :

- Uomini e Donne: quali differenze oltre alle scarpette rosa e al mantello blu ?
- Cosa vuole davvero l'altro sesso ? E perché è sempre bene non saperlo ?
- Cosa ci rende attraenti ? Sessione di consolazione: "ogni scarrafo' è bello a' mamma sua "
- Perché scocca la scintilla ? E per spegnerla ?
- Dal "mi ricordi qualcuno" al "forse mi sono sbagliato, ti assomiglia e basta"
- Lui, Lei, L'Altro ... e al ristorante chi paga ?
- Qual è il gene della rissa tra donne
- Perché le donne sono ritrose e gli uomini allocchi
- Cos'è il gene del bastardo
- Cosa ci rende gelosi

Tra le lezioni pratiche:

- Prova pratica su neve, a tavola, su parete impegnativa (5+)

1 giorno (sabato)

ore 15,00 -16,30 Arrivo al rifugio e presentazione dei docenti
ore 16,30 – 19,00 escursione con ciaspole , prime prove di approccio.
ore 19,30 – 20,30 Aperitivo-briefing pre - corso
ore 20,30 – 22,00 cena
ore 22,30 – 24,00 prove di seduzione

2 giorno (domenica)

Ore 8,00 – 9,00 colazione
Ore 9,30 – 13,00 escursione con ciaspole . Prove pratiche. Valutazioni.
Ore 13,00 – 14,30 pranzo
Ore 14.30 – 15.30 conferimento pagelle e saluti

Impegno fisico: facile

Durata: 2 giorni

Prezzo: € 105,00

La quota comprende: le guide e istruttori esperti, vitto e alloggio rifugio, noleggio ciaspole , corso di seduzione.

Materiale necessario: abbigliamento invernale, piccolo zaino per l'escursione, borraccia abbigliamento idoneo alla seduzione.

Docenti: gli insegnanti delle materie teorico-pratiche hanno seguito approfonditi studi sull'argomento, come dimostrabile da ampi curricula. Referenze su loro facilmente acquisibili. Foto non verranno inviate.

SCI-ESCURSIONISMO

VIA DALLA PAZZA FOLLA CON GLI SCI DA FONDO !!!

Tutti i weekend da Dicembre a Marzo

*Mini corsi di introduzione alla pratica dello sci escursionismo nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini
Soggiorno e mezza pensione presso il rifugio Colle Le Cese.*

Amate le magiche atmosfere invernali dei boschi e degli altopiani dei Sibillini ricoperti da una coltre di candida neve, ma non ne potete più della pazzia folla e del frastuono delle stazioni sciistiche sempre più simili a caotici luna park? Ebbene, fuggire da tutto questo si può! Bastano due scietti, uno zaino e un po' di spirito d'avventura: è lo **sci escursionismo!**

Ancora poco conosciuto in Italia, lo **sci escursionismo** è popolarissimo in Scandinavia, dov'è nato lo sci di fondo. Nel nostro paese, che quanto a fantastici scenari montagnosi non è secondo a nessuno, si riscontra un sempre crescente interesse per queste pratiche alternative allo sci su pista e l'Appennino, coi suoi vasti paesaggi collinari e altipiani è la palestra ideale per questo sport.

Lo sci escursionismo è adatto praticamente a tutti, in quanto non richiede grande allenamento né particolari abilità tecniche. Infatti lo sci, leggerissimo e molto simile a quello da fondo, è utilizzato sostanzialmente per "camminare" sulla neve in pianura ed in salita, ma è poi facilissimo da gestire ed offre grande divertimento nelle discese. La scarpetta non è rigida come nello sci alpinismo, perciò l'andatura risulta estremamente naturale, grazie anche al tallone libero, per cui dopo le prime uscite ci si dimentica quasi di avere gli sci ai piedi.

I mini corsi da due lezioni ciascuno:

sono tenuti da guide escursionistiche e del Parco esperte in sciescursionismo;

prevedono la fornitura di tutta l'attrezzatura (scii, scarponi, bastoncini);

per la mezza pensione presso il divertente e rilassante rifugio di Colle le Cese, ubicato in una delle aree più panoramiche di tutti i Sibillini.

MINI CORSI PER PRINCIPIANTI

Insegnamento della tecnica di base su pista battuta a chi si avvicina per la prima volta allo sci di fondo-escursionismo.

1^ LEZIONE - SABATO POMERIGGIO

Ore 16.00 ritrovo dei partecipanti presso il rifugio Colle le Cese di Forche Canapine

Ore 16.30 introduzione allo sciescursionismo.

2^ LEZIONE - DOMENICA

Ore 9.30 tecniche di salita: passo alternato, passo a spina di pesce, dietro-front (su pista battuta)

Ore 11.00 tecniche di discesa: diagonale, la raspa, spazzaneve, spazzaneve/virata elementare

Ore 13.30 breve giro nei pressi del rifugio Colle Le Cese per verificare le tecniche di salita e discesa.

MINI CORSI PER LIVELLO MEDIO

Approfondimento delle tecniche dello sci escursionismo anche su pista non tracciata propedeutiche per affrontare vere e proprie escursioni nel suggestivo ambiente montano innevato dei Monti Sibillini.

1^ LEZIONE - SABATO

Ore 16.00 ritrovo dei partecipanti e prima lezione

2^ LEZIONE - DOMENICA

Ore 9.30 Intera giornata dedicata ad un'uscita su neve, fuoripista, ad anello, durante la quale si applicheranno tutte le più importanti tecniche base dello sci escursionismo.

Quota individuale: € 80 lezioni di sci compreso affitto materiale + quota rifugio. Min. 5 persone a corso.