



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>

INVERNO 2013-2014

CIASPOLATE, WEEKEND SU NEVE, E ALTRO ANCORA

Anche quest'anno proponiamo un ricco calendario di escursioni sulla neve con l'uso di ciaspole. Proponiamo per semplicità di lettura, due livelli di escursioni: le prime, definite con il livello "ESCURSIONISTICO", sono di difficoltà facile o moderata, quindi adatte a tutti.

Le seconde, definite per "ESCURSIONISTI ESPERTI" sono più lunghe e impegnative, per quanto non presentino difficoltà di livello tecnico, quindi adatte a chi si voglia cimentare in escursioni più intense.

Oltre alle ciaspolate, segnaliamo : escursioni con gli asini, weekend escursionistici, corsi di sci da fondo escursionistico, e varie proposte per Capodanno , Epifania, Pasqua, e ... il primo corso internazionale di "**Neve, Ciaspole e Seduzione !**". Imperdibile, non mancate !

LIVELLO "ESCURSIONISTICO"

7 Dicembre

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

CIASPOLATA NOTTURNA ALLA TERRAZZA SU CASTELLUCCIO: IL MONTE GUIDONE !

Ciaspolata illuminata dalle stelle, fino alla bellissima panoramica sui piani di Castelluccio di Norcia ; stelle, luna e vin brulé !

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

Tempo di percorrenza: 3 o 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - Molto adatto a famiglie con bambini

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

8 Dicembre

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

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. Divertente ed emozionante discesa finale.

Tempo di percorrenza: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o locanda locale, da € 16.

Segnaliamo inoltre , per chi voglia fermarsi per il giorno successivo , il 9 dicembre a Norcia un evento del tutto particolare: LA FESTA DEI FAONI A NORCIA.

I "FAONI" sono dei grandi fuochi che vengono accesi per i rioni del centro medievale. La festa ha origine antichissima e molteplici significati, simbolici e religiosi, pagani e cristiani. Molto sentita nella cittadina, bella quanto semplice nella sua essenza, consigliamo di visitarla passeggiando tra le vie del Centro Storico e nelle sue immediate vicinanze, da una falò all'altro, perdendosi tra i canti intorno al fuoco e gli abbondanti rinfreschi offerti dagli abitanti di Norcia.

14 Dicembre

Ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 al valico di Norcia.

¾ OF MOON !!! (= QUASI LUNA PIENA!!!)

Ciaspolata illuminata da una splendida luna quasi piena. Illuminati a giorno, emozionante passeggiata al Monte Guaidone: panorama notturno e ... vin brulé (come sempre, di Amedea!). Panorama a 360 gradi.

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

Tempo percorrenza: 3 ore; Dislivello: 250; Difficoltà: E

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 brulé; cena in Rifugio a partire da € 16

15 Dicembre

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

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 !

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.



21 Dicembre

Ritrovo: H 15.00 Norcia (Emporio della Sibilla) o h 16.00 a Castelluccio di Norcia.

CIASPOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)

Tra boschi e monti ricoperti di neve, rimanere incantati sotto il cielo stellato e.... gustare insieme un rigenerante vin brulé 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.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI

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

22 Dicembre

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

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.

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

24 Dicembre

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

CIASPOLATA PRE-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.

Tempo di percorrenza: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - Molto adatta anche a famiglie e bambini

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

26 Dicembre

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

SMALTIAMO IL NATALE! VIII EDIZIONE INTERNAZIONALE !!!

A grande richiesta ... l'escursione ormai segnalata dall'ordine dei dietologi, introduttiva alla dieta post-natalizia, lenitiva al senso di colpa da opulenza festiva , consumo calorico garantito...ehmmricca 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.

Tempo di percorrenza: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - Molto adatta anche a famiglie con bambini

Quota individuale: € 28 compresa merendona del Rifugio e noleggio racchette da neve



28 Dicembre

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

MILIONI DI STELLE : NOTTE DA ASTROFILI, SENZA LUNA !

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 brulé 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 !!!

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

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

29 Dicembre

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

CIASPOLATA AL MONTE MACCHIALTA

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.

Tempo di percorrenza: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale super-polenta , in Rifugio o in altro locale, € 16.

31 Dicembre

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

CIASPOLATA IN VAL DI CANATRA , IL SENTIERO ALTO (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. Divertente ed emozionante discesa finale.

Tempo di percorrenza: 4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

31 Dicembre

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

CIASPOLATA – FESTA DI CAPODANNO IN RIFUGIO A COLLE LE CESE !!!

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 ancora illuminato dalla luna, da poco calante.

Tempo di percorrenza: 2 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

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

31 Dicembre

Ritrovo: h 17.00 presso l'emporio della Sibilla a Norcia.

CIASPOLATA – FESTA DI CAPODANNO NEL RIFUGIO DEI PANTANI !!!

Programma per un Capodanno decisamente diverso: il Rifugio dei Pantani è una piccola struttura , con camino e poco più, su uno splendido costone panoramico a due passi dai laghetti ghiacciati. Raggiunto il Rifugio con un'escursione di circa 1 ora e mezza, insieme prepareremo la cena al lume del camino e dei nostri lumi da campo.

Dopo la cena, festeggeremo la mezzanotte in passeggiata con brindisi di mezzanotte e ciaspolata lungo il confine del Regno di Napoli. Rientro alle auto intorno alle 2.00.

Tempo di percorrenza: andata 1 ora e mezza; ritorno: 2 ore. Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 60 compreso noleggio ciaspole, cena di Capodanno.

1 Gennaio

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

CIASPOLATA DI CAPODANNO DA MONTE PRATA AL PIAN PERDUTO (CASTELLUCCIO DI NORCIA)

Ciaspolata da Monte Prata nel Piano di San Lorenzo e attraverso la "portella del Vao" lungo il Pian Perduto. Per ricongiungersi con la natura e con se stessi dopo le "follie" del veglione!

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

4 Gennaio



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

CIASPOLATA A COLLE LE CESE

Un anello verso il Pian Piccolo

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E – Molto adatta a famiglie con bambini

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

5 Gennaio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.

6 Gennaio

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

POGGIO DI CROCE

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

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E – PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

11 Gennaio



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

¾ OF MOON !!! (= LUNA PIENA ... quasi ... !!!)

Ciaspolata Notturna. Con la luna che illumina a giorno, emozionante passeggiata al Monte Macchia: panorama , emozione e ... vin brulé (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 !

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI

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

12 Gennaio

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

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.

Tempo di percorrenza: 4 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.



18 Gennaio

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

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.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; cena in Rifugio a partire da € 16.



18 Gennaio

Ritrovo: h 18.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure 19.30 a Colle Le Cese

CIASPOLATA ILLUMINATA DALLA LUNA

Ciaspolata facile e affascinante, sulle colline intorno al Pian Piccolo, illuminati dalla luna .

Ciocccolato caldo e cena/merenda energetica in Rifugio al rientro.

Tempo di percorrenza: 2 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 34 compreso noleggio racchette da neve, vin brulè, merenda notturna in Rifugio.

Guida del Parco: **La Mulattiera** - Tel.: 0743 820051 cell. 339 4513189 e-mail/informazioni: info@lamulattiera.it

19 Gennaio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.



25 Gennaio

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

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 !!!

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; cena in Rifugio a partire da € 16.

26 Gennaio

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

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 !

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.



1 Febbraio

Ritrovo: h 15.30 a Norcia (Emporio della Sibilla)

MILIONI DI STELLE : NOTTE DA ASTROFILI, LUNA NUOVA !

CIASPOLATA NOTTURNA AL RIFUGETTO DEI PANTANI !!!

"Stelle, già dal tramonto,

si contendono il cielo a frotte,

luci meticolose

nell'insegnarti la notte." F. De Andrè

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

Nuovo programma: nostro obiettivo è passare un'indimenticabile serata ! Raggiungeremo insieme il Rifugio dei

*Pantani, raggiungibile solo a piedi, e al fuoco del braciere prepareremo la nostra cena.
Dopo la cena, rientro al lume delle stelle!*

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 250m ; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e € 15 rimborso spese per cena al Rifugio dei Pantani.

1 Febbraio



Ritrovo: h 18.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure 19.30 a Colle Le Cese

CIASPOLATA CON NOTTE SENZA LUNA

Ciaspolata facile e affascinante, sulle colline intorno al Pian Piccolo, località famosa per l'osservazione del cielo stellato nelle notti senza luna .

Cioccolato caldo e cena/merenda energetica in Rifugio al rientro.

Tempo di percorrenza: 2 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 34 compreso noleggio racchette da neve, vin brulè, merenda notturna in Rifugio.

2 Febbraio

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

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.

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

8 Febbraio



Ritrovo: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.00 al Rifugio Perugia.

CIASPOLATA NOTTURNA DIVERTENTE DAL RIFUGIO PERUGIA AL PIAN GRANDE

Un percorso alternativo e poco battuto, una discesa lunga e divertente verso gli spazi del Pian Grande. Si parte in salita, ma si recupera poi abbondantemente ... Poche luci, per rimanere incantati ad osservare milioni di stelle e..... per gustare insieme un rigenerante vin brulè a metà percorso.

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

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 300m ; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; cena in Rifugio a partire da € 16.

9 Febbraio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.

15 Febbraio



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

FULL MOON!!! (= LUNA PIENA !!!)

CIASPOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)

Luna proprio piena piena ! Ciaspolata illuminata nel magico silenzio del bosco e dei monti ricoperti di neve; rimanere incantati ad osservare le stelle più luminose e la luna che sorge e fa brillare tutto di bianco e..... gustare insieme un rigenerante vin brulè a metà percorso.

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

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulè; cena in Rifugio a partire da € 16.

15 Febbraio



Ritrovo: h 18.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure 19.30 a Colle Le Cese

CIASPOLATA ILLUMINATA DALLA LUNA

Ciaspolata facile e affascinante, sulle colline intorno al Pian Piccolo, illuminati dalla luna .

Cioccolato caldo e cena/merenda energetica in Rifugio al rientro.

Tempo di percorrenza: 2 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 34 compreso noleggio racchette da neve, vin brulè, merenda notturna in Rifugio.

16 Febbraio

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

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.

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

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

22 Febbraio

Ritrovo: h 15.00 a Norcia (Emporio della Sibilla)

CIASPOLATA NOTTURNA A MONTE GUIDONE

Un balcone sui piani di Castelluccio, panorami a 360°. Escursione piacevole. Lunga discesa finale.

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

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 250m; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; cena in Rifugio a partire da € 16.

23 Febbraio

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

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.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 250; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

1 Marzo

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

CIASPOLATA NOTTURNA A COLLE LE CESE

SPECIALE POST-CIASPOLATA: FESTA DI CARNEVALE IN RIFUGIO !!!!

Dal calore del Rifugio (dove poi torneremo) le stelle ci porteranno 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!

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; cena in Rifugio a partire da € 16.

1 Marzo

Ritrovo: h 18.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure 19.30 a Colle Le Cese

CIASPOLATA CON NOTTE SENZA LUNA

Ciaspolata facile e affascinante, sulle colline intorno al Pian Piccolo, località famosa per l'osservazione del cielo stellato nelle notti senza luna.

Cioccolato caldo e cena/merenda energetica in Rifugio al rientro.

Tempo di percorrenza: 2 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 34 compreso noleggio racchette da neve, vin brulé, merenda notturna in Rifugio.

2 Marzo

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.

8 Marzo

Ritrovo: H 15.30 Norcia (Emporio della Sibilla) o h 16.30 a Castelluccio di Norcia.

CIASPOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA (CASTELLUCCIO DI NORCIA)

Tra boschi e monti ricoperti di neve, rimanere incantati sotto il cielo stellato e..... gustare insieme un rigenerante vin brulé 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.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; cena in Rifugio a partire da € 16.

9 Marzo

Ritrovo: h 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 10.00 al valico di Norcia.

CIASPOLATA AL MONTE GUIDONE

In mezzo ai piani, panorama a 360 gradi.

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

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 250; Difficoltà: E

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

15 Marzo

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

FULL MOON (LUNA PIENA) !!! CIASPOLATA NOTTURNA AL MONTE MACCHIALTA

"Guarda che Luna" cantava il grande Fred Buscaglione ! "Guarda che luna!" si dirà spesso in questa ciaspolata magica. Per quelli che ... "a casa non ci torno subito", cena a a base di prodotti tipici a prezzo ... simpatico.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E- PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; cena in Rifugio a partire da € 16.



15 Marzo

Ritrovo: h 18.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure 19.30 a Colle Le Cese

CIASPOLATA ILLUMINATA DALLA LUNA

Ciaspolata facile e affascinante, sulle colline intorno al Pian Piccolo, illuminati dalla luna .

Ciocolato caldo e cena/merenda energetica in Rifugio al rientro.

Tempo di percorrenza: 2 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 34 compreso noleggio racchette da neve, vin brulé, merenda notturna in Rifugio.

16 Marzo

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

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 !

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.



22 Marzo

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

CIASPOLATA NOTTURNA AI PANTANI DI ACCUMULI

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.

Tempo di percorrenza: 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; cena in Rifugio a partire da € 16.

23 Marzo

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.



29 Marzo

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

CIASPOLATA NOTTURNA TRA I BOSCHI DEL PIAN PICCOLO

Passeggiata tra i boschi della Macchia Cavaliere, ad anello da Colle Le Cese

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

Tempo di percorrenza: 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; cena in Rifugio a partire da € 16.



29 Marzo

Ritrovo: h 18.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure 19.30 a Colle Le Cese

CIASPOLATA CON NOTTE SENZA LUNA

Ciaspolata facile e affascinante, sulle colline intorno al Pian Piccolo, località famosa per l'osservazione del cielo stellato nelle notti senza luna .

Ciocolato caldo e cena/merenda energetica in Rifugio al rientro.

Tempo di percorrenza: 2 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 34 compreso noleggio racchette da neve, vin brulé, merenda notturna in Rifugio.

30 Marzo

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

POGGIO DI CROCE

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

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 300; Difficoltà: E - PER TUTTI

Quota individuale: € 18 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

6 Aprile

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26, Loc. Ancarano, 06046 Norcia, P.IVA 02543550541, Iscrizione Albo Società Cooperative n. A173642

Tel. 0743820051 - Cell. 339 4513189 - http: www.lamulattiera.it - e-mail: info@lamulattiera.it .

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

"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"

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: PER TUTTI

LIVELLO "ESCURSIONISTI ESPERTI"

19 Gennaio

Ritrovo: h 9.00 , Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano.

DA CASTELLUCCIO AL RIFUGIO PERUGIA

Una delle escursioni più panoramiche tra tutte le possibili, e allo stesso tempo accessibili a tutte le andature. L'escursione è "a traversata", quindi una della auto verrà lasciata al punto di arrivo per recuperare poi le altre.

Tempo di percorrenza: 5 ore; Dislivello: 400 ; Difficoltà: EE

Quota individuale: € 20 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

9 Febbraio

Ritrovo: h 9.00 , Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 Castelluccio, Bar del Capitano.

L'ANELLO DI MONTE LIETO

L'anello di Monte Lieto è un bellissimo percorso panoramico. Poco conosciuto e frequentato, di sicuro interesse escursionistico.

Tempo di percorrenza: 5 ore; Dislivello: 400 m ; Difficoltà: EE

Quota individuale: € 20 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

2 Marzo

Ritrovo: h 9.00 , Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 Forca di Presta.

DA FORCA DI PRESTA A COLLE LE CESE

Escursione inserita nell'elenco delle 100 escursioni più belle dell'Appennino. Panorami su tutte le montagne Marchigiane e Abruzzesi. Percorso comunque senza difficoltà. L'escursione è "a traversata", quindi una della auto verrà lasciata al punto di arrivo per recuperare poi le altre.

Tempo di percorrenza: 5 ore; Dislivello: 300 m ; Difficoltà: EE

Quota individuale: € 20 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

23 Marzo

Ritrovo: h 9.00 , Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 10.00 a Monte Prata.

DA MONTE PRATA A PALAZZO BORGHESE

Escursione che prevede una ascensione abbastanza impegnativa, ricompensata poi da un ampio e godibile panorama.

Tempo di percorrenza: 5 ore; Dislivello: 500 m ; Difficoltà: EE

Quota individuale: € 20 compreso noleggio racchette da neve e vin brulé; Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio o Locanda locale, € 16.

SPECIALE NOVITA' "CIASPOLE E FANTASIA" ESCURSIONI E CIASPOLATE PER BAMBINI

In questa sezione includiamo delle ciaspolate dedicate particolarmente ai bambini e ai loro accompagnatori. Si tratta di ciaspolate ed attività estremamente semplici, che si sviluppano su percorsi brevi e curando in particolar modo aspetti curiosi o divertenti, quali discese e percorsi nei boschi, per lasciar spazio al gioco e alla fantasia dei nostri giovani amici.

Narrazioni e animazioni favoriranno lo scorrere dei passi.

Alcune delle escursioni sono già state pubblicate nel calendario generale, ma le riportiamo in questa sezione per facilitarne la lettura

5 Gennaio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.

6 Gennaio

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

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26, Loc. Ancarano, 06046 Norcia, P.IVA 02543550541, Iscrizione Albo Società Cooperative n. A173642

Tel. 0743820051 - Cell. 339 4513189 – http: www.lamulattiera.it - e-mail: info@lamulattiera.it .

"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"

Tempo di percorrenza: 3-4 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: PER TUTTI

13 Gennaio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso Emporio della Sibilla o h 10.00 presso il Rifugio di Colle Le Cese

LA FANTA-CIASPOLATA

Escursione tra i boschi misteriosi del Pian Piccolo accompagnata da una guida-folletto. Merenda a metà percorso.

Quota individuale: € 16 compresa merenda e ciaspole

Tempo di percorrenza: 2-3 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: T, PER TUTTI

19 Gennaio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.

26 Gennaio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso Emporio della Sibilla o h 10.00 presso il Rifugio di Colle Le Cese

LA CIOCO-CIASPOLATA

Escursione tra i boschi misteriosi del Pian Piccolo fino a trovare la riserva di cioccolato della Sibilla. Ci si sbafa la merenda a base di cioccolata varia, creme e dolcezze e poi, via, in discesa e gambe in spalla.

Quota individuale: € 16 compresa cioccomerenda e ciaspole

Tempo di percorrenza: 2-3 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: T, PER TUTTI

Guida del Parco: **La Mulattiera** - Tel.: 0743 820051 cell. 339 4513189 e-mail/informazioni: info@lamulattiera.it

2 Febbraio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso Emporio della Sibilla o h 10.00 presso il Rifugio di Colle Le Cese

LA FANTA-CIASPOLATA

Escursione tra i boschi misteriosi del Pian Piccolo accompagnata da una guida-folletto. Merenda a metà percorso.

Quota individuale: € 16 compresa merenda e ciaspole

Tempo di percorrenza: 2-3 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: T, PER TUTTI

9 Febbraio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.

16 Febbraio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso Emporio della Sibilla o h 10.00 presso il Rifugio di Colle Le Cese

LA CIOCO-CIASPOLATA

Escursione tra i boschi misteriosi del Pian Piccolo fino a trovare la riserva di cioccolato della Sibilla. Ci si sbafa la merenda a base di cioccolata varia, creme e dolcezze e poi, via, in discesa e gambe in spalla.

Quota individuale: € 16 compresa cioccomerenda e ciaspole

Tempo di percorrenza: 2-3 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: T, PER TUTTI

Guida del Parco: **La Mulattiera** - Tel.: 0743 820051 cell. 339 4513189 e-mail/informazioni: info@lamulattiera.it

23 Febbraio

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso Emporio della Sibilla o h 10.00 presso il Rifugio di Colle Le Cese

LA FANTA-CIASPOLATA

Escursione tra i boschi misteriosi del Pian Piccolo accompagnata da una guida-folletto. Merenda a metà percorso.

Quota individuale: € 16 compresa merenda e ciaspole

Tempo di percorrenza: 2-3 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: T, PER TUTTI

2 Marzo

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle

Le Cese.

9 Marzo

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso Emporio della Sibilla o h 10.00 presso il Rifugio di Colle Le Cese

LA CIOCO-CIASPOLATA

Escursione tra i boschi misteriosi del Pian Piccolo fino a trovare la riserva di cioccolato della Sibilla. Ci si sbafa la merenda a base di cioccolata varia, creme e dolcezze e poi , via, in discesa e gambe in spalla.

Quota individuale: € 16 compresa cioccomerenda e ciaspole

Tempo di percorrenza: 2-3 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: T, PER TUTTI

23 Marzo

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso Emporio della Sibilla o h 10.00 presso il Rifugio di Colle Le Cese

LA FANTA-CIASPOLATA

Escursione tra i boschi misteriosi del Pian Piccolo accompagnata da una guida-folletto. Merenda a metà percorso.

Quota individuale: € 16 compresa merenda e ciaspole

Tempo di percorrenza: 2-3 ore; Dislivello: 100; Difficoltà: T, PER TUTTI

23 Marzo

Ritrovo: h 9.00 a Norcia presso l'Emporio della Sibilla oppure h 10.00 al Rifugio di Colle Le Cese

LA CIASPO-LENTA

Ciaspolata ad anello da Colle Le Cese tra i boschi del Pian Piccolo.

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 150; Difficoltà: E – PER TUTTI

Quota individuale: € 30 compreso noleggio racchette da neve. Dopo l'escursione, grande polentata in Rifugio a Colle Le Cese.

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 1/2 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.

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 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