



# 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>

## **INVERNO 2014-2015**

### **CIASPOLATE, WEEKEND SU NEVE, SOCIAL WEEKEND, E ALTRO ANCORA**

Anche quest'anno proponiamo un ricco calendario di escursioni sulla neve con l'uso di ciaspole. Per semplicità di lettura, definiamo due livelli di escursioni: le prime, indicate con il livello di Difficoltà E (= "ESCURSIONISTICO"), sono di difficoltà facile o moderata, quindi adatte a tutti. Le seconde, indicate con il livello di Difficoltà EE (= "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.

**Segnaliamo inoltre sul nostro sito la novità assoluta per il 2014-2015 per l'Appennino, le escursioni con il ciaspo-bob: si cammina con le ciaspole, si scende con i bob!!! Provare per divertirsi !**

### **LIVELLO "ESCURSIONISTICO"**

#### **25 Dicembre**

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

#### **CIASPOLATA DI NATALE 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.

---

#### **26 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! Divertente discesa.*

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.

---

#### **27 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.

---

## 27 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 in 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

---

## 28 Dicembre

Ritrovo: h 9.00 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.

---

## 1 Gennaio

Ritrovo: h 10.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 11.00 al Rifugio di Colle Le Cese

## **CIASPOLATA DI CAPODANNO 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.

---

### **2 Gennaio**

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 ACCUMULI**

*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.

---

### **3 Gennaio**

Ritrovo: h 15.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o h 16.00 al valico di Norcia.

## **CIASPOLATA NOTTURNA CON LUNA 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. Per quelli che ... "camminare sì, ma dopo ..." , cena presso il Rifugio , con prodotti tipici!*

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

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

---

### **4 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.

---

### **5 Gennaio**

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

## **CIASPOLATA NOTTURNA CON LA LUNA PIENA DA COLLE LE CESE**

*Un anello tra i boschi della Macchia Cavaliera*

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

---

---

## 6 Gennaio

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

### **CIASPOLATA PER FAMIGLIE**

*Ciaspolata ad anello dal Rifugio di Colle Le Cese, con discesa finale in bob/slittino/buste/padelle ...*

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

Quota individuale: € 20 compreso noleggio materiali. Dopo l'escursione, eventuale polenta o altri piatti montani in Rifugio a € 15.

---

## 10 Gennaio



Ritrovo: h 15.00, Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.00 Valico di Norcia.

### **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 !*

*Dopo l'escursione, cena proposta in Rifugio locale.*

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

---

## 11 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.

---

## 17 Gennaio



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

---

## 18 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.

---

**24 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.*

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.

---

**25 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.

---

**31 Gennaio**



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

#### **CIASPOLATA NOTTURNA CON LUNA QUASI PIENA**

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

*Per quelli che ... "la ciaspolata è bella ma fa venire fame", possibilità di cena tipica presso il rifugio Colle le Cese*

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

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

---

**1 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.

---

**7 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!*

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.

---

**8 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.

---

**14 Febbraio** 

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 ... "che ci faccio io qui ?" ... cena in Rifugio post ciaspolata !*

Tempo di percorrenza: 3 ore; Dislivello: 300; 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 9.00 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia oppure h 10.00 a Forca Canapine Rif. Genziana.

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

*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 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.

---

## 28 Febbraio

Ritrovo: h 15.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.30 al Rifugio di Colle Le Cese.

### **CIASPOLATA NOTTURNA ILLUMINATA DALLA LUNA QUASI PIENA. NEL BOSCO DI MACCHIA CAVALIERA**

*Luna quasi 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 brulé a metà percorso.*

*Per quelli che ... "bella la luna, ma ora basta, ho fame!", cena con prodotti tipici in Rifugio.*

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.

---

## 1 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.

---

## 7 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*

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.

---

## 8 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.

---

**14 Marzo**



Ritrovo: h 15.30 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 16.30 presso il Rifugio di Colle Le Cese.

**MILIONI DI STELLE : NOTTE DA ASTROFILI, LUNA QUASI NUOVA !  
CIASPOLATA NOTTURNA NEI BOSCHI DI MACCHIA CAVALIERA**

*Millioni di stelle a illuminare il sentiero tra gli antichi boschi a confine tra Regno di Napoli e Stato Pontificio.  
Rigenerante vin brulè a metà percorso.  
Per quelli che ... "io alla ciaspolata ci sono venuto per dimagrire ", possibilità di cena in rifugio con la cuoca-dietologa Amedea !!!*

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.

---

**15 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.

---

**21 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 brulè 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 brulè; cena in Rifugio a partire da € 16.

---

**22 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.

---

**28 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 Cavaliera, 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 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.

---

## **4 Aprile**

Ritrovo: h 18.00 a Norcia (Emporio della Sibilla) oppure h 19.00 Asineria della Mulattiera, Ancarano di Norcia

### **ESCURSIONE NOTTURNA CON ASINI E LUNA PIENA !!!**

*"Guarda che Luna" cantava il grande Fred Buscaglione! "Guarda che luna!" si dirà spesso in questa serata magica.  
L'escursione è accompagnata poi da una fantastica cena "a tappe"*

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

Quota individuale: € 32 compresa cena portata dagli asini

---

## **5 Aprile**

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

### **CIASPOLATA DI PASQUA A 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: E

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

---

## **6 Aprile**

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

### **ESCURSIONE CON GLI ASINI E ONOGASTRONOMICA**

*Escursione tra boschi e borghi della Val Castoriana con gli asini*

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

Quota individuale: € 40 pranzo itinerante compreso

---

## **WEEKEND ESCURSIONISTICI E PROPOSTE DI SOGGIORNO ATTIVO SULLA NEVE E OLTRE**

**Dal 4 al 6 gennaio**

**TREKKING SIBILLINI INVERNALE - BEFANA 2015 CON ASINELLI E RACCHETTE DA NEVE**

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

*Lunedì 5 gennaio: colazione - escursione con le ciaspole - cena*

*Martedì 6 gennaio: escursione con le ciaspole o escursione con gli asini*

Quota individuale: € 54 adesione programma escursionistico + eventuale quota mezza pensione, da ca. € 88 a € 116

---

**Tutti i weekend !**

**2 Ciaspolate + Rifugio**

*Programma generico:*

*Arrivo sabato pomeriggio ed escursione notturna con cena*

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

Quota individuale: da € 75 a € 85 (secondo tipologia di camera) adesione all'intero programma con pernottamento e pasti in Rifugio

---

**Dal 4 al 6 aprile**

**PASQUA NEI SIBILLINI - CON ASINELLI E RACCHETTE DA NEVE**

*Sabato 4 aprile: escursione notturna con le racchette da neve – sistemazione in struttura ricettiva*

*Domenica 5 aprile: colazione - escursione con le ciaspole - cena*

*Lunedì 6 aprile: escursione con gli asini*

Quota individuale: € 70 adesione programma escursionistico + eventuale quota mezza pensione, da ca. € 88 a € 116