



SIBILLINI ESKIMO INVERNO 2007



Programma escursionistico invernale 2008 Parco Nazionale dei Monti Sibillini - Valnerina

CIASPOLATE



= Escursione notturna/Fiaccolata



= Facile/Per Tutti



= Media



= Impegnativa

21 Dicembre

Luogo di ritrovo: ore 19.30 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia

FIACCOLATA IN VAL DI CANATRA (QUASI LUNA PIENA) – CAPODANNO SOLARE

Escursione facile per tutti

Durata: 3 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena eventuale: € 16

23 Dicembre

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

LA VAL DI CANATRA

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

Durata: 4 ore; Dislivello: 300;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

25 Dicembre

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

FIACCOLATA AL PIAN PICCOLO

Escursione facile per tutti

Durata: 3 ore; Dislivello: 200; Difficoltà: Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve.

Cena eventuale: € 16

26 Dicembre

Luogo di ritrovo: ore 10.00 Bar del Capitano, Castelluccio di Norcia

SMALTIAMO IL NATALE!

Escursione introduttiva alla dieta post-natalizia, consumo calorico garantito, ricca merenda di reintegrazione alimentare all'arrivo. III edizione nazionale.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

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

29 Dicembre

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

FIACCOLATA SUL PIAN PERDUTO

La misteriosa strada verso la Sibilla, sulle orme del Guerin Meschino

Durata: 3 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve; € 16 eventuale cena



SIBILLINI ESKIMO INVERNO 2007



30 Dicembre

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

LA VAL DI CANATRA

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

Durata: 4 ore; Dislivello: 300;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

5 Gennaio

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

I PANTANI DI ACCUMOLI

Passeggiata per tutti verso gli spettacolari Altopiani dei Pantani

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

6 Gennaio

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

CIASPOLATA PER PIGRONI INCALLITI (LA BEFANA)

Tra i colli alti e bassi, verso la Sibilla

Durata: 3 ore; Dislivello: 250;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

12 Gennaio

Luogo di ritrovo: ore 15.00 presso Bar Alberto, S, Anatolia di Narco

USCIAMO DAL PARCO: FIACCOLATA NOTTURNA SUGLI ALTOPIANI DI GAVELLI

Uno splendido altopiano della Valnerina, poco conosciuto ed entusiasmante

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

13 Gennaio

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

LA VAL DI CANATRA

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

Durata: 4 ore; Dislivello: 300;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

19 Gennaio

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

FIACCOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA

Tra le faggete e le radure rischiarate dalla luce lunare, affacciarsi sull'incanto del Pian Grande.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

20 Gennaio

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

USCIAMO DAL PARCO: LA PASSEGGIATA DELLA CIVITA

Attraverso le faggete fino ai prati innevati di Monte Alvagnano e Monte Pizzuto

Durata: 4 ore; Dislivello: 300;



SIBILLINI ESKIMO INVERNO 2007



Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve.

26 Gennaio

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

FIACCOLATA NOTTURNA A MONTE GUAIDONE

La Notte tra i due piani.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

27 Gennaio

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

COLLI ALTI E BASSI, DA CASTELLUCCIO DI NORCIA

Colline e altipiani innevati

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 250;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

2 Febbraio

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

FIACCOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA

Tra le faggete e le radure rischiarate dalla luce lunare, affacciarsi sull'incanto del Pian Grande.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

3 Febbraio

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

POGGIO DI CROCE

Il più bel panorama sul Pian Grande

Durata: 4 ore; Dislivello:

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

9 Febbraio

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

FIACCOLATA NOTTURNA DA CASTELLUCCIO DI NORCIA

Escursione facile per tutti, Pian Perduto – Quarto San Lorenzo

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

10 Febbraio

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

USCIAMO DAL PARCO: GLI ALTOPIANI DI GAVELLI

Uno splendido altipiano della Valnerina, poco conosciuto ed entusiasmante

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve.

17 Febbraio

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

I PANTANI DI ACCUMOLI



SIBILLINI ESKIMO INVERNO 2007



Passeggiata per tutti verso gli spettacolari Altopiani dei Pantani
Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150;
Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

23 Febbraio

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

LUNA PIENA ... A PANCIA PIENA

I monti intorno al Pian Grande

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

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

24 Febbraio

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

LA VAL DI CANATRA

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

Durata: 4 ore; Dislivello: 300;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

1 Marzo

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

FIACCOLATA AL PIAN PICCOLO

Escursione facile per tutti

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

2 Marzo

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

COLLI ALTI E BASSI, DA CASTELLUCCIO DI NORCIA

Colline e altopiani innevati

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 250;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

8 Marzo

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

FIACCOLATA NOTTURNA IN VAL DI CANATRA

Tra le faggete e le radure rischiarate dalla luce lunare, affacciarsi sull'incanto del Pian Grande.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

9 Marzo

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

I PANTANI DI ACCUMOLI

Passeggiata per tutti verso gli spettacolari Altopiani dei Pantani

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 150;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

Guida del Parco: **Canali R. Tel.: 339 4513189 e-mail: info@lamulattiera.it**

15 Marzo

COOPERATIVA A PIEDE LIBERO Tel. 0743 820051 - Gsm. 339 4513189 -
www.apiedeliberò.net , info@apiedeliberò.net



SIBILLINI ESKIMO INVERNO 2007



Luogo di ritrovo: ore 15.30 presso il negozio Emporio della Sibilla a Norcia, o ore 16.00 a Castelluccio di Norcia, Bar del Capitano.

FIACCOLATA NOTTURNA A MONTE GUAIDONE

La Notte tra i due piani.

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

16 Marzo

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

MONTE LIETO

Dalla cima del Monte, la più bella discesa da "saltare" con le ciaspole ai piedi

Durata: 4-5 ore; Dislivello: 400;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

22 Marzo

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

LUNA PIENA ... A PANCIA PIENA

I monti intorno al Pian Grande

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

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

24 Marzo

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

IL PIAN PICCOLO

Escursione facile per tutti

Durata: 3-4 ore; Dislivello: 250;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve

29 Marzo

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

FIACCOLATA NOTTURNA AI PANTANI DI ACCUMOLI

Sui paesaggi lunari dei Monti Sibillini, tra luci di fuochi e chiarori lunari

Durata: 4 ore; Dislivello: 200;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve. Cena facoltativa: € 16

30 Marzo

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

LA VAL DI CANATRA

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

Durata: 4 ore; Dislivello: 300;

Quota individuale: € 16 compreso noleggio racchette da neve



SIBILLINI ESKIMO INVERNO 2007



PROPOSTE PER SOGGIORNI BREVI ESCURSIONI E NEVE

Weekend escursionistici sulla neve

Date: **5-6 Gennaio** **2-3 Febbraio** **1-2 Marzo**

Arrivo sabato pomeriggio

Cena in rifugio o agriturismo, con trattamento di ½ pensione. Le strutture recettive ospitanti saranno scelte di volta in volta secondo i programmi

Escursione domenica con le racchette da neve.

Quota individuale: € 16 escursione compreso noleggio racchette da neve + quota cena e ½ pensione ca. € 40 (tot. € 56)

La Befana con asini e muli

Date: **5-6 Gennaio**

5 Gennaio - sabato

Arrivo sabato pomeriggio

Cena in rifugio o agriturismo, con trattamento di ½ pensione.

6 Gennaio - domenica

Escursione con asini e muli.

Quota individuale: € 15 escursione con gli asini e pranzo al basto + € 40 ca. quota cena e ½ pensione (tot. € 56)

Pasqua con asini, muli e racchette da neve

Date: **22-23-24 Marzo**

22 Marzo - sabato

Arrivo sabato pomeriggio e trasferimento per escursione serale "LUNA PIENA... A PANCIA PIENA" (vd. Programma Ciaspolate)

23 Marzo - domenica

Escursione con asini e muli in Val Castoriana con pranzo al basto

24 Marzo - lunedì

Escursione con le racchette da neve (vd. Programma Ciaspolate)

Alloggio in rifugio o agriturismo, con trattamento di ½ pensione

Quota individuale:

€ 45 adesione programma escursionistico

€ 90 ca. quota pernottamenti e ½ pensione in agriturismo/rifugio o altra struttura recettiva