



Sabato 4: **PARCO REGIONALE DEL MONTE CONERO: ANELLO NORD.** Dalla ex-cava di Massignano al Belvedere Nord per il Pian dei Raggetti e S. Pietro al Conero, a volo d'uccello sul Mare Adriatico. Possibile visita alle vicine grotte di Camerano. **Tempo di percorrenza previsto: 3 h 30'-4 h 00'** (soste escluse). **Dislivello: 320 m. Difficoltà: E** (escursionistico).

Sabato 4: **TRAMONTI SIBILLINI: IL MONTE AMANDOLA ALL'IMBRUNIRE.** Escursione al calar del sole fino alla cima del Monte Amandola, dove si potranno ammirare incantevoli paesaggi dal Mare fino alla maestosità del Monte Priora e le cime Sibilline intorno. **Tempo di percorrenza previsto: 2 h 30'-3 h 00'** (soste escluse). **Dislivello: 600 m. Difficoltà: E.**

Domenica 05: **NEI DINTORNI DEL MONTE CUCCO... ANELLO DA CARTOLINA.** Alla scoperta della Val di Ranco. Risalendo Pian delle Macinare arriveremo fin sulla cima del Monte Cucco, la montagna principe del Parco Regionale dell'Umbria. Passando tra freschi boschi ed ampie valli giungeremo fino agli ampi spazi dei prati sommitali per ammirare un paesaggio da cartolina che ci permetterà di scrutare l'orizzonte fino a perdersi a vista l'occhio. **Tempo di percorrenza previsto 4 h, 4 h 30'; (soste escluse). Dislivello: 620 m. Difficoltà: E** (Escursionistico).

Domenica 5: **I CLASSICI DEI SIBILLINI: LE GOLE DELL'INFERNACCIO.** Camminata nella splendida faggeta a monte dell'orrido scavato dal Fiume Tenna fino all'Eremo di Padre Pietro. **Tempo di andata 1,30-1,45 h (soste escluse), di ritorno 1,00 h-1,15 h (soste escluse). Dislivello: 250 m. Difficoltà: E** (turistico/escursionistico).

Sabato 11: **NEI DINTORNI DI MONTELAGO... IL PANORAMICO MONTE PRIMO.** Dal Trebbio di Sefro alla cima sovrastante Pioraco e la sua gola che ospita un antico insediamento neolitico. **Tempo di percorrenza previsto: 3 h 30'-4 h 00'** (soste escluse). **Dislivello: 600 m. Difficoltà: E** (Escursionistico).

Sabato 11: **SIBILLINI NASCOSTI: IL SENTIERO DELLE CARBONAI.** Lungo gli antichi percorsi dei carbonai sopra Altino di Montemonaco (AP), alle pendici del Monte Banditello. **Tempo di percorrenza previsto: 3,00-3,30 h (soste escluse). Dislivello: 450 m. Difficoltà: E.**

Domenica 12: **IL MONTE S. VICINO DA ELCITO.** Dall'arroccato e solitario castello di S. Severino Marche a guardia della Val Fucina, di recente magnificamente ristrutturato, fino alla cima del Monte che lo sovrasta ad Ovest, passando per la Grotta di S. Francesco, uno dei primi eremi del neonato ordine fondato dal Poverello di Assisi. **Tempo di percorrenza previsto 2 h 30'; 3 h 00; (soste escluse). Dislivello: 440 m. Difficoltà: E** (Escursionistico).

Domenica 12 (**FESTA MAMMA**): **MAMME E BAMBINI SUI SIBILLINI: INTORNO LE CAMPAGNE DI MONTEFORTINO.** Alla scoperta dei suggestivi e tipici borghetti di Montefortino (FM) che si affacciano verso il Lago di Gerosa, circondati da un intricato incrocio di boschi, radure e campi coltivati. Sullo sfondo uno scenario sibillino che mostra le più belle vette dell'area Sud... come la maestosità del Monte Priora e della Sibilla. **Tempo di percorrenza previsto 2 h 30'; 3 h 00; (soste escluse). Dislivello: 180 m. Difficoltà: E.**

Sabato 18: **I CLASSICI DEI SIBILLINI: LE GOLE DELL'INFERNACCIO.** Camminata nella splendida faggeta a monte dell'orrido scavato dal Fiume Tenna fino all'Eremo di Padre Pietro. Escursione sia mattutina che pomeridiana. **Tempo di andata 1,30-1,45 h (soste escluse), di ritorno 1,00 h-1,15 h (soste escluse). Dislivello: 250 m. Difficoltà: E** (escursionistico).

Sabato 18 (Plenilunio): **LUNA SIBILLINA DAL BELVEDERE DI ALTINO.** Sotto la luce di una luna sibillina, ad ammirare la notte che circonda il Belvedere del borgo di Altino con il chiarore della Luna Piena alla scoperta delle antiche leggende sibilline che riecheggiano nelle luoghi e nelle montagne intorno a questo borghetto. Una semplice passeggiata in compagnia adatta a tutti per una serata diversa. **Tempo di percorrenza 2h,00/ 2h,30 (complessive). Dislivello: 250 m. Difficoltà: E** (escursionistico).

Domenica 19: **PARADISI SIBILLINI: ANELLO DI PALAZZO BORGHESE E IL CHIROCEFALO DELLA SIBILLA.** Da Foce di Montemonaco al Palazzo Borghese per il Fosso Zappacenero: dalla stretta valle glaciale alla vetta dolomitica che la domina, nascosta alla sua vista. **Tempo di percorrenza previsto: 6h;30/7h''; (soste escluse). Dislivello: 1200 m. Difficoltà: EE** (Escursionistico).

Domenica 19: **AREA DEL MONTE CERESA... ALLA SCOPERTA DELL'APPENNINO PERDUTO.** Alla scoperta dell'area del Monte Ceresa... Nel cuore dell'Appennino perduto, da Piandelloro di Acquasanta Terme (AP) ad Agore per Rocchetta, tre insediamenti semiabbandonati alla fine degli anni '50 ma assolutamente suggestivi. **Tempo di percorrenza previsto: 4h,30'/ 5h; (soste escluse). Dislivello: 600 m. Difficoltà: E** (Escursionistico).

Sabato 25: **GAGLIOLE E LA VALLE DELL'ELCE.** Visita al borgo, baluardo difensivo dei Duchi camerti Da Varano, al monastero di S. Maria delle Macchie ed escursione nella magnifica lecceta alle sue porte. **Tempo di percorrenza previsto: 2 h'/2h,30'; (soste escluse). Dislivello: 250 m. Difficoltà: E** (Escursionistico).

Sabato 25: **I CLASSICI DEI SIBILLINI... IL CANYON DELLE MARCHE: LE LAME ROSSE.** Un cammino che inizia dalla diga del lago per poi inoltrarsi all'interno di una lecceta, dando spazio a piccoli scorci che rimandano sulle acque cristalline del Lago di Fiastra. Uno dei cammini che caratterizzano il Parco dei Monti Sibillini per il loro aspetto naturalistico, tanto da soprannominare le Lame Rosse "Il Gran Canyon delle Marche". **Tempo di percorrenza previsto: 2h;30/3h''; (soste escluse). Dislivello: 250 m. Difficoltà: E** (Escursionistico).

Domenica 26: **PARADISI SIBILLINI: TECNICHE DI RILASSAMENTO AI PIEDI DEL MONTE VETTORE.** Ai piedi del Monte Vettore, sui prati che sovrastano Montegalgo (AP), insieme allo Psicologo Marco Brandi, andremo alla scoperta delle "attività di rilassamento" che consistono in un'introduzione alle tecniche di respirazione corretta e di consapevolezza corporea. Si sperimenteranno a livello pratico gli esercizi che permettono di avere il controllo sui propri strumenti interni di gestione dello stress. Da Astorara di Montegalgo (AP) fino ai prati di Santa Maria in Pantano in una location del tutto suggestiva per rilassarsi. **Tempo di percorrenza previsto: 2h,00/ 2h,30' (soste escluse). Dislivello: 250 m. Difficoltà: E** (Escursionistico).

Domenica 26: **PARCO REGIONALE GOLA ROSSA E FRASASSI: ANELLO DELLA VALLE SCAPPUCCIA.** Da Genga a Fossi lungo i sentieri del Papa e la suggestiva e particolarissima "Grotta", il locale toponimo che indica la Valle così singolarmente incisa dal Fosso Scappuccia. **Tempo di percorrenza previsto: 3 h 00'- 3 h 30' (soste escluse). Dislivello: 400 m. Difficoltà: E** (Escursionistico).

Per prenotazioni ed info su attrezzatura e vestiario necessari, orario, luoghi di partenza  
Guida Ambientale Escursionistica Dino Gazzani tel 380 3020147 --- [info@marcheinspalla.com](mailto:info@marcheinspalla.com)

N.B.: Il calendario può subire delle variazioni per avverse condizioni metereologiche.  
Le eventuali modifiche ed i nuovi itinerari saranno comunicati tempestivamente.