



CALENDARIO ESCURSIONI SETTEMBRE 2019

Venerdì 06 - **TRAMONTI SIBILLINI: CASTELLUCCIO, IL TRAMONTO, IL PIANGRANDE.** Dal Borgo di Castelluccio di Norcia in un anello che offre paesaggi estivi di un elevato interesse naturalistico e non solo. Dal Pian Perduto, alla Val Canatra per poi ammirare il variopinto Piangrande ed il Gruppo del Vettore che domina su questo angolo di paradiso. **Tempo di percorrenza prevista: 2 h 30' - 3 h 00' (soste escluse).** Dislivello: 300 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Sabato 07 - **PARADISI SIBILLINI: IL LAGO DI PILATO DA FOCE DI MONTEMONACO.** Chiamato il Lago Maledetto, meta di negromanti e stregoni, le leggende che ancora riecheggiano tra i pendii della Valle del Lago, fanno del Lago di Pilato uno dei posti più mistici e suggestivi dei Monti Sibillini. Si parte dal borgo di Foce di Montemonaco, per poi attraversare il pian della Gardosa e risalire le così rinominate "svolte" in salita all'interno del bosco. La vegetazione si interrompe per poi attraversare la valle del Lago fino ad una quota di 1940 m. **Tempo di percorrenza previsto: 6 h (soste escluse).** Dislivello: 950 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Domenica 08 - **SIBILLINI EXPERIENCE: TECNICHE DI RILASSAMENTO AI PIEDI DEL 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: 2 h 00' - 2 h 30' (soste escluse).** Dislivello: 250 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Venerdì 13 - **TRAMONTI SIBILLINI: IL MONTE DEI SIGNORI ED I PANTANI AL TRAMONTO.** Dal Rifugio Perugia al Monte Dei Signori, ammirando i pascoli selvaggi ai Confini del Parco dei Sibillini dove al crepuscolo diventa tutto più romantico e suggestivo. Panorami variopinti dalla Piana di Santa Scolastica, i Monti della Laga e i Monti Sibillini. Uno scenario che in ogni momento è sempre una sceneggiatura da film. **Tempo di percorrenza previsto: 3 h 00' - 3 h 30' (soste escluse).** Dislivello: 350 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Sabato 14 - **PARADISI SIBILLINI: IL RITORNO DEL RE... IL MONTE VETTORE.** Ammirare il Monte Vettore e la sua maestosità a 2476 metri di quota. È la cima più alta dei Monti Sibillini e della Regione Marche da cui si possono scorgere panorami mozzafiato da diverse angolazioni come le vette meridionali della Catena dei Sibillini, fino al Gran Sasso e i Monti della Laga. Partenza da Forca di Presta per poi risalire la cima passando per il Rifugio Zilioli e ritorno sullo stesso sentiero. **Tempo di percorrenza previsto 6 h (soste escluse).** Dislivello: 950 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Domenica 15 - **PARADISI SIBILLINI: ANELLO DI VALLEGRASCIA ED ALTINO.** Un suggestivo anello alle pendici dell'imponente mole del Monte Vettore, dal Rifugio di Altino lungo il sentiero percorso per secoli dai montanari che seguivano le stagioni della mietitura nelle regioni oltre l'Appennino fino alla Chiesa delle Sibille, passando per il sentiero delle Cacce e Vallegrascia. **Tempo di percorrenza previsto: 4 h 00' - 4 h 15' (soste escluse).** Dislivello: 450 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Venerdì 20 - **TRAMONTI NOSTRANI: IL MONTE SAN VICINO E I COLORI DEL CREPUSCOLO.** Ammirare il Monte San Vicino nelle sue bellissime vesti al crepuscolo, dove panorami sull'appennino camerte, il Conero e sui Sibillini non mancheranno. Dalla cima della strana montagna per ammirare un tramonto sicuramente suggestivo ed emozionale. **Tempo di percorrenza previsto: 2 h 00' - 2 h 30' (soste escluse).** Dislivello: 300 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Sabato 21 - **CLASSIC SIBILLINI: LE LAME ROSSE... IL CANYON DELLE MARCHE.** 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: 2 h 30' - 3 h 00' (soste escluse).** Dislivello: 250 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Domenica 22 - **SIBILLINI EXPERIENCE: ALLA RICERCA DEL RE DELLE FORESTE... IL BRAMITO DEL CERVO.** Da Frontignano di Ussita, un'escursione al crepuscolo, alla ricerca del re della foresta nel suo regno: il cervo. Insieme al naturalista Dott. Nazzareno Polini alle pendici del Monte Bove si andrà alla ricerca del cervo e del suo bramito. Un'emozionante escursione dove i suoni ed i richiami degli animali saranno gli assoluti protagonisti in un contesto naturalistico di assoluto pregio. **Tempo di percorrenza previsto: 4 h (soste comprese).** Dislivello: 350 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Venerdì 27 - **TRAMONTI SIBILLINI: I PIANI DI RAGNOLO ED I SUOI PANORAMI.** Ammirando la bellezza dei Piani di Ragnolo con i colori del crepuscolo, che mettono in risalto i pendii delle montagne e le cime dei Monti Sibillini dell'area nord del Parco. Infiniti panorami che puntano verso l'orizzonte dal Mare Adriatico fino alla montagna con una delle più belle terrazze panoramiche che sovrastano Sarnano (MC) e le sue frazioni. Un tramonto sibillino che sicuramente lascia spazio alle emozioni. **Tempo di percorrenza previsto: 2 h 30' - 3 h 00' (soste escluse).** Dislivello: 300 m. Difficoltà escursionistica: E (Escursionistico).

Sabato 28 - **SIBILLINI EXPERIENCE: ALLA RICERCA DEL RE DELLE FORESTE... IL BRAMITO DEL CERVO.** Da Frontignano di Ussita, un'escursione al crepuscolo, alla ricerca del re della foresta nel suo regno: il cervo. Insieme al naturalista Dott. Nazzareno Polini alle pendici del Monte Bove si andrà alla ricerca del cervo e del suo bramito. Un'emozionante escursione dove i suoni ed i richiami degli animali saranno gli assoluti protagonisti in un contesto naturalistico di assoluto pregio. **Tempo di percorrenza previsto: 4 h (soste comprese).** Dislivello: 350 m. Difficoltà: E (Escursionistico).

Domenica 29 - **CLASSIC SIBILLINI: LE LAME ROSSE... IL CANYON DELLE MARCHE.** 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: 2 h 30' - 3 h 00' (soste escluse).** Dislivello: 250 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@marcheinospalla.com
Guida Ambientale Escursionistica Gessica Ribichini tel 339 3585968 --- info@appenninoemozioni.it
N.B.: Il calendario può subire delle variazioni per avverse condizioni meteorologiche.
Le eventuali modifiche ed i nuovi itinerari saranno comunicati tempestivamente.