



## Gruppo Trekking Namastè di Montemignao Sezione C.A.I. di Firenze

### Escursione "parco dei Monti Sibillini" 21-22-23 giugno 2024

ritrovo hotel Terme di Sarnano entro le ore 20.00 di Venerdì 21 Giugno

Il gruppo Namastè di Montemignao in collaborazione con la sezione CAI di Sarnano organizza una gita nel parco dei Monti Sibillini. Di seguito il programma, le indicazioni per l'iscrizione ed una sintetica descrizione degli itinerari. Agli iscritti verrà successivamente inviato il dettaglio degli itinerari proposti.

#### - VENERDI' 21 GIUGNO

- Arrivo a Sarnano, hotel delle Terme, con mezzi propri, il pomeriggio/sera di Venerdì 21 Giugno (distanza da Firenze circa 270 km, tempo di percorrenza circa 3 ore quasi interamente su autostrada o strada a 4 corsie).
- Cena presso il ristorante "La Marchigiana".

#### - SABATO 22 GIUGNO

- Colazione in hotel
- Prima escursione ( accompagnata da un socio della sezione CAI Sarnano ) nella Valle dei Tre Santi, o tre Salti, suggestiva gola creata dal torrente Tennacola, tra le frazioni di Giampereto di Sarnano e Pintura di Bolognola. L'itinerario si snoda tutto all'ombra del bosco per poi inoltrarsi in una stretta forra dall'aspetto selvaggio che termina con una vertiginosa cascata. Superata la gola, il sentiero prosegue verso i prati di Bolognola dove si apre un maestoso panorama affacciato sulle creste dei Sibillini lunghezza circa 12km dislivello circa 600m.
- Cena presso il ristorante "La Marchigiana"



#### - DOMENICA 23 GIUGNO

- Colazione in hotel
- La seconda escursione ( accompagnata da un socio della sezione CAI Sarnano ) dal rifugio Città di Amandola raggiunge molto facilmente la cima di Castel Manardo poi ridiscende alla forcella Bassette, sulla cresta che divide la valle del Fargno dalla valle dell'Ambro. Queste valli sono contornate da numerose cime, tutte più alte di 2000 m tra cui svetta la Priora, regina della valle con i suoi 2332 metri. Per chiudere il giro in relazione alle condizioni atmosferiche e di tenuta del gruppo, si potrà percorrere l'itinerario vario e panoramico che passa dai casali Ricci e Gualberto (sentiero 226). Un giro semplice, segnalato e molto panoramico. Lunghezza circa 14 km. dislivello circa 600m.
- Cena presso il ristorante "La Marchigiana".

#### - LUNEDI 24 GIUGNO

- Colazione in hotel
- Rientro con mezzi propri

**CRITICITA':** livello dei percorsi E, si tratta di itinerari mai esposti e che non presentano particolari criticità se non un dislivello abbastanza accentuato

- Alloggio presso l'hotel Terme di Sarnano ( Piazza della Libertà 82 -Sarnano - tel 0733 659520 ) in camera doppia o su richiesta singola con trattamento di mezza pensione ( cena presso il ristorante la Marchigiana ).
- Costo 70,00 euro al giorno a persona tutto compreso, è possibile ( non gratuitamente ) usufruire delle terme.
- Caparra richiesta a camera 100,00 euro che possono essere dati direttamente alla sig.a Carla o fatto un bonifico sul nostro conto ( intestato sezione CAI di Firenze ) presso il credito cooperativo di Anghiari e Stia **IBAN IT90F083450545800000003476** ( nel caso dateci per favore comunicazione ).
- **La caparra deve essere assolutamente versata entro la prima settimana di Maggio.**

**Equipaggiamento:** abbigliamento e scarpe adatto a cammino in ambiente di montagna.

**Quota di adesione:** soci CAI gratuito; non soci CAI € 8,5 (per copertura assicurativa).

Informazioni e iscrizioni (da effettuarsi entro il GIOVEDÌ antecedente alla data dell'escursione) telefonando a Paola Campanelli 3208940322, Carla Mecocci 3389135904

Per informazioni specifiche, contattare i capi-gita: Carla Mecocci 3389135904, , Enrico Pezza 3357031996,...

I capigita si riservano di modificare o annullare l'escursione, nel caso di situazioni di rischio per la sicurezza dei partecipanti o per altri motivi.

All'atto della iscrizione il partecipante dichiara implicitamente di avere letto e di accettare integralmente il **REGOLAMENTO GITE SOCIALI Ver. 05032019** della sezione CAI di Firenze consultabile all'indirizzo: [www.caifirenze.it](http://www.caifirenze.it), di avere preso visione delle informazioni contenute nella presente locandina e quindi di aver valutato la propria preparazione fisica idonea e di essere dotato dell'attrezzatura adeguata per affrontare l'itinerario proposto.

**PREVENZIONE PER CONTAGIO DA COVID 19**

**DURANTE L'ESCURSIONE SARANNO DA RISPETTARE LE NORME DI COMPORTAMENTO CHE SARANNO INDICATE DAL CAPO GITA.**

Il gruppo sarà composto da un massimo di 20 partecipanti + 2 capigita.