



A SPASSO NEI SIBILLINI

DAL 4 AL 7 LUGLIO 2024

Sconto prenota prima entro il 27/05: -25€

DAL 29 AGOSTO AL 1 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 29/07: -25€

SCHEDA TECNICA:



Durata: 4 giorni/3 notti



Partecipanti: Min. 7 / Max. 12



Documenti: Carta d'identità in corso di validità. Tessera Sanitaria



Assistenza: Nostro Accompagnatore guida ambientale Mariarosa Cerqua

5 buoni motivi per scegliere questo itinerario:



1. I Monti Sibillini sono avvolti in una ricca storia e cultura che risale a millenni fa, rendendoli non solo un paradiso naturale ma anche un tesoro di miti, leggende e tradizioni umane. La storia dei Sibillini è profondamente intrecciata con la **cultura delle popolazioni** che hanno abitato queste terre, dagli **antichi Piceni ai Romani**, fino ai **monaci medievali**. Questi monti sono stati testimoni di *commerci, battaglie e pellegrinaggi*, diventando luoghi di culto e di rifugio spirituale. Intraprendere un cammino nei Monti Sibillini significa quindi immergersi in un ambiente dove la **storia, la cultura e la mitologia** si fondono con la natura selvaggia, offrendo un'esperienza di viaggio che arricchisce lo spirito e stimola la mente.

2. Un motivo imperdibile per esplorare i Monti Sibillini è la loro **straordinaria bellezza naturale**, che offre panorami mozzafiato, diversità di paesaggi e un'atmosfera quasi mistica che tocca l'anima. Questi monti rappresentano un paradiso per gli amanti della natura, con i *loro prati in fiore, le vette imponenti, le profonde gole, le cascate nascoste e i laghi di montagna che riflettono il cielo*. La varietà dei colori e delle forme, le luci che cambiano con le stagioni e le ore del giorno, creano un continuo senso di meraviglia e offrono momenti unici di contemplazione e connessione con il mondo naturale. Ogni passo in questi luoghi è un invito a rallentare e ad assorbire la bellezza che ci circonda, riscoprendo la gioia semplice ma profonda di essere parte di questo universo.

3. L'ambiente naturale e il movimento fisico possono giocare un ruolo chiave nel **diminuire i livelli di stress** e migliorare il benessere mentale. Ecco un'analisi dettagliata:

I Monti Sibillini, con le loro vette maestose, le gole profonde come l'Infernaccio e i paesaggi mozzafiato, offrono un santuario naturale lontano dal trambusto della vita quotidiana. La presenza in un ambiente così imponente ma tranquillo può avere un impatto immediato sul nostro stato d'animo, riducendo lo stress e aumentando la **sensazione di pace interiore**.

Camminare ai piedi del Monte Vettore o vicino alle cascate di Sarnano, oppure connettersi con la natura in una maestosa faggeta, permette di vivere un'esperienza quasi mistica, dove il cielo e la terra sembrano unirsi. Questa sensazione di **vastità e di infinito** può aiutare a mettere in prospettiva i problemi quotidiani, riducendone l'importanza e l'ansia che ne deriva.

4. La qualità dell'aria nei Monti Sibillini è incomparabile, ricca di ossigeno e priva di inquinanti. **Respirare profondamente in questi ambienti può migliorare la circolazione**, stimolare la rilassazione e favorire una respirazione più consapevole, elementi tutti essenziali per **combattere lo stress**.

Il cammino stesso, soprattutto in un contesto come quello dei Sibillini, può diventare una forma di meditazione dinamica. Il ritmo costante e ripetitivo dei passi aiuta a svuotare la mente dai pensieri incessanti e a focalizzarsi sul momento presente.

5. Ogni passo può essere un invito **a restare presenti**, a osservare i propri pensieri senza giudizio e a riconnettersi con il proprio corpo. Superare le sfide fisiche durante il cammino, come un sentiero ripido o una lunga distanza, rinforza **la resilienza e l'autostima**. Queste conquiste personali e le attività di connessione con la natura, contribuiscono a una riduzione dello stress, fornendo prove tangibili delle proprie capacità e della propria forza.

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricardelviaggio.com
www.allaricardelviaggio.com



A SPASSO NEI SIBILLINI

DAL 4 AL 7 LUGLIO 2024

Sconto prenota prima entro il 27/05: -25€

DAL 29 AGOSTO AL 1 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 29/07: -25€

Questo stato di mindfulness è fortemente legato alla riduzione dello stress e all'aumento del benessere generale.



La filosofia del viaggio

Questa formula "slow" è la soluzione ideale per chi non ha mai affrontato un itinerario a tappe e vuole mettersi alla prova, e può essere visto come un "cammino di allenamento". La scelta di un Cammino in gruppo è un'occasione per condividere un'esperienza autentica, si richiede una giusta dose di spirito di adattamento.



Sistemazioni durante il tour

Hotel a Montemonaco



Abbigliamento e Attrezzatura

Scarponcini da trekking, abbigliamento a cipolla, antivento, cappello, crema solare, e bastoncini possono essere utili. Ogni giorno almeno 1.5 lt di acqua e pranzo al sacco



Difficoltà Camminate: FACILE - MEDIA (T/E)

Le escursioni sono camminate di difficoltà facile / media. Non presentano particolari difficoltà tecniche, è richiesto una minima abitudine al cammino



Trasporto

Autogestito con AUTO PROPRIE incontro ore 9.00 al bar Primavera a Montefortino.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO: TREKKING ALLE GOLE DELL'INFERNACCIO (cena)

Andiamo alle Gole dell'Infernaccio, che sono formazioni naturali create dal fiume Tenna. Scopriremo vertiginose pareti di roccia che in alcuni punti arrivano quasi a sfiorarsi per giungere, attraverso un'affascinante faggeta fino all'eremo di San Leonardo. Un trekking di 9 km, con un dislivello di circa 350 mt, che ci consentirà di immergerci in un ambiente unico, misterioso dove ascolteremo lo scorrere dei ruscelli, i salti delle cascatelle e il soffio del vento fino ad ammirare lo splendido eremo costruito dal "Muratore di Dio", di cui vi racconterò la vita raccontandovi i passi che lo hanno portato in questo posto incontaminato. Da qui ci sposteremo alla Madonna dell'Ambro. Dopo aver ammirato il Santuario, facile passeggiata per ammirare questo gioiello dei Sibillini, luogo da cui parte tutta la storia del Muratore di Dio per immergerci nella foresta ed godere delle spettacolari pareti del Monte Priora. Pranzo al sacco. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà: MEDIA (t/E) dislivello +350 m – lunghezza 9 km – durata 6 ore soste escluse

2° GIORNO: TREKKING ALLA SCOPERTA DELLE CASCATE DI SARNANO (colazione, cena)

Colazione in hotel. Partiamo per un anello completo: 13 km in uno scenario a dir poco fiabesco che ci porterà lungo tutta la via delle Cascate nascoste, partendo dalla Cascata dell'Antico Molino, per giungere alla Cascata "de lu Vagnatò" e dopo altri passi alle Cascatelle. Terminata la nostra prima parte della via delle Cascate, continueremo il cammino attraversando boschi per raggiungere la Pozza dell'Acquasanta. Ci troviamo di fronte una tipica formazione denominata "marmitte", cioè della cavità di diametro e profondità variabile che si formano a causa dell'erosione fluviale. Dopo altri 5 minuti di camminata, ci lasceremo meravigliare dalla cascata del Pellegrino che sgorga da una profonda fenditura della roccia ed è visibile tutto l'anno. Durante il percorso si incontra anche una caratteristica area naturalistica lungo il torrente Tennacola: un piccolo angolo di natura fresca e incontaminata dove fermarsi a riposare e gustarsi la merenda.

Anello adatto a tutti coloro che sono abituati a camminare. Al termine andremo in giro per i vicoli di Sarnano alla scoperta di questo borgo incantato. Pranzo al sacco. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà: MEDIA (E) dislivello +300 m – lunghezza 13 km - durata 8 ore soste incluse Percorso ad anello

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricarcadelviaggio.com
www.allaricarcadelviaggio.com



A SPASSO NEI SIBILLINI

DAL 4 AL 7 LUGLIO 2024

Sconto prenota prima entro il 27/05: -25€

DAL 29 AGOSTO AL 1 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 29/07: -25€

3° GIORNO: TREK SULL'ANTICA VIA DEI MIETITORI-DA UN ANTICO BORGO AL COSPETTO DEL RE DEI SIBILLINI (colazione, cena)

Colazione in hotel. Dal piccolo borgo di Altino di Montemonaco, solcheremo lo stesso sentiero di un remoto tracciato battuto nei secoli da pastori, mietitori e pellegrini per dirigerci verso la chiesa della Santa Maria delle Sibille, nota anche come Santa Maria in Pantano. L'intera passeggiata è estremamente affascinante, attraverseremo i boschi tipici della zona, facendoci avvolgere dal loro vestito magico fino ad arrivare ad ammirare il paesaggio maestoso che ci regaleranno i Sibillini. Pranzo al sacco. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà: MEDIA (T/E) dislivello + 350 m – lunghezza 9 km – durata 5 ore soste escluse (

4° GIORNO: LA SIBILLA E LE SUE LEGGENDE (colazione)

Colazione in hotel. Al cospetto del Monte Sibilla si snoda un percorso in cui si può riscoprire l'impronta magica della leggendaria maga e profetessa che, per secoli, ha attratto cavalieri erranti, stimolando il genio di scrittori illustri.

Faremo un viaggio tra le leggende dei sibillini, attraverso sentieri immersi nella Natura, per poi terminare il nostro viaggio nel borgo nel caratteristico borgo di Montemonaco, a 980 mt s.l.m.

Al termine, visita al museo della Sibilla e pranzo al sacco nel parco del Borgo. Termine del viaggio entro le ore 16:00

Difficoltà: MEDIA (E) dislivello +250 m – lunghezza 6 km – durata 5 ore soste escluse

QUOTA PACCHETTO:

€ 395,00

Sconto prenota prima:

-€ 25,00



La quota comprende:

- Sistemazione in B&B, in camere multiple doppie o triple
- Trattamento di mezza pensione
- Nostro Accompagnatore guida ambientale
- Sessioni di group coaching durante il cammino e supporto coach abilitata e certificata AICP
- Visita al Museo della Sibilla
- Assicurazione medico e bagaglio base



La quota non comprende:

- Trasporto autogestito
- Pasti non indicati e bevande
- Tassa di soggiorno
- **Assicurazione integrativa annullamento (consigliata)** incluso copertura **annullamento per malattia** e assistenza sanitaria in corso di viaggio per epidemia pari a € 20,00 (da richiedere in fase di prenotazione)
- Quanto non espressamente indicato in "La quota comprende"
-

NOTE INFORMATIVE:

Partenza garantita con minimo 7 partecipanti.

Il programma potrà subire variazioni in caso di eventuali eventi imprevedibili che possano verificarsi o per ragioni tecniche organizzative. L'incontro con la nostra guida avverrà a Montefortino.

In caso di non attivazione del gruppo, gli acconti versati saranno restituiti totalmente viaggi.

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricardelviaggio.com
www.allaricardelviaggio.com



A SPASSO NEI SIBILLINI

DAL 4 AL 7 LUGLIO 2024

Sconto prenota prima entro il 27/05: -25€

DAL 29 AGOSTO AL 1 SETTEMBRE 2024

Sconto prenota prima entro il 29/07: -25€

Intolleranze alimentari: provvediamo a trasmettere le richieste di diete speciali e segnalazioni di allergie agli alberghi e ai ristoranti - glutine, lattosio, vegetariano - sempre che ci vengano fornite al momento della prenotazione. In ogni modo ogni passeggero sarà responsabile e in caso di dubbio prima di mangiare dovrà domandare direttamente in loco. Non ci assumiamo nessuna responsabilità in questo senso.

COME PRENOTARE:

Prima di prenotare, ti invitiamo a verificare telefonicamente la disponibilità aggiornata e su richiesta potremo concedere un'opzione per 48 ore (salvo il caso in cui si tratti di ultime disponibilità), termine entro il quale confermare la partecipazione al viaggio.

Per prenotare dovrai inviarti i seguenti dati:

-COGNOME E NOME completo come da documento di identità

-DATA E LUOGO DI NASCITA

-CODICE FISCALE

-INDIRIZZO DI RESIDENZA E CAP

-CELLULARE

-EMAIL

-ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO: INDICARE SI CONFERMO ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO O NON CONFERMO ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO

-INDICAZIONI DI EVENTUALI INTOLLERANZE E ALLERGIE ALIMENTARI

- NOME E COGNOME DI ALTRI PARTECIPANTI

Seguirà da parte nostra l'invio per posta elettronica del contratto di viaggio che potrà essere firmato digitalmente. Al vostro indirizzo di posta elettronica riceverete 2 e-mail: la prima con un link da attivare con il codice contenuto nella seconda email, a questo punto potrete firmare digitalmente il contratto di viaggio/modulo di prenotazione e la privacy policy.

La prenotazione sarà ritenuta confermata soltanto alla firma digitale del contratto di viaggio/modulo di prenotazione e della copia del bonifico per l'importo dell'acconto e/o del saldo.

In fase di prenotazione verrà richiesto il pagamento dell'acconto; 20 giorni prima della partenza verrà richiesto il saldo. Qualora il viaggio fosse prenotato a meno di 20 giorni dalla partenza, verrà richiesto l'immediato pagamento dell'intero importo.

Eventuali polizze di assicurazione medica integrativa potranno essere richieste e stipulate in qualunque momento almeno 7 giorni prima della partenza. Ti forniremo assistenza in merito alle compagnie assicurative, coperture e massimali in funzione delle tue richieste e/o necessità che ci indicherai.

Condizioni di pagamento: acconto pari a € 100,00 a persona e saldo entro 30 giorni prima.

Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario:

- intestato a: Alla Ricerca del viaggio s.r.l.
- IBAN: IT43X088261330600000009518
- causale: NOME E COGNOME - TITOLO DEL VIAGGIO E DATA DI PARTENZA.

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO S.R.L.

Via degli Abeti, 106 – 61122 Pesaro
P.iva 02641830415 - Tel. 0721 30617

info@allaricardelviaggio.com
www.allaricardelviaggio.com