CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE VALDARNO SUPERIORE

CIRCOLARE 20/2024

TREKKING CON ASINI E MULI 28-30 giugno 2024

parco nazionale dei monti sibillini tra il sentiero italia cai e il cammino delle terre mutate







Tre giorni tra montagna e fioriture di Castelluccio di Norcia: trekking someggiato con trasporto di bagagli da parte di asini e muli - Pernottamento in tenda nelle tappe

L'itinerario raggiunge i Pantani di Accumoli, spettacolari laghetti di altura, i Piani di Castelluccio di Norcia e Norcia infine. Per due delle tre tappe sul Sentiero Italia Cai e Cammino delle Terre Mutate

Ritrovo con MEZZI PROPRI a Montevarchi parcheggio Stadio alle ore 6 per raggiungere Paganelli di Norcia; arrivo a Paganelli di Norcia e ritrovo alle ore 9 con Roberto Canali, guida escursionistica che condurrà il trekking. Partenza escursione ore 9.30

E' previsto piccolo recupero auto da Norcia a Paganelli (8 km) al ritorno il giorno 30 giugno.

Venerdì 28/06 Paganelli di Norcia – Pantani di Accumoli: partendo dalla piccola frazione di Paganelli, guadagniamo la montagna, raggiungendo nel primo giorno i Pantani di Accumoli, uno spettacolare scrigno di bellezza e armonia, dove nei laghetti di alta quota si abbeverano e rinfrescano enormi mandrie di equini e bovini. **Difficoltà: EE - km 12, dislivello salita 910 m, discesa 120 m**





Sabato 29/06 Pantani di Accumoli – Castelluccio di Norcia: una lunga traversata sul Sentiero Italia ci permetterà di godere appieno dello spettacolo della fioritura sui campi coltivati di Castelluccio, un evento che si ripete ogni anno grazie al felice connubio tra l'opera umana e la magnificenza della natura dei luoghi. **Difficoltà: EE - km 17, dislivello salita 450 m, discesa 650 m**

Via Cennano 105 - 52025 MONTEVARCHI (AR) Tel. 055 900682 - caivald@gmail.com - www.caivaldarnosuperiore.it



Domenica 30 giugno: Castelluccio di Norcia - Norcia: una lunga discesa sul Sentiero Italia ci porterà a Norcia, raggiunta panoramicamente e dall'alto, dove il nostro trekking si conclude. **Difficoltà: EE - km 14, dislivello salita 320 m , discesa 1140 m**

ABBIGLIAMENTO ED ATTREZZATURA PER L'ESCURSIONE: E' necessario un adeguato equipaggiamento da trekking con zaino, scarponi, indumenti per ripararsi dal sole, dalla pioggia e dal vento. Si raccomanda di portarsi sempre dietro una buona scorta di acqua e un Kit di primo soccorso per uso personale.

L'ORGANIZZAZIONE FORNISCE:

- Guida
- Animali da soma
- Sacche da carico per ogni partecipante
- Tende per ogni partecipante, ognuna utilizzata per due o tre persone, e attrezzatura da campo
- Materiale tecnico e per il pronto soccorso
- A richiesta, è possibile fornire bastoncini da cammino
- 2 cene, 3 pranzi itineranti, 2 colazioni

ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO

- Cappello di lana
- Cappello da sole
- Occhiali da sole
- Due pile (uno pesante, uno più leggero)
- Tre magliette a pelle, una pesante (lana, polipropilene o simile), due leggere (cotone o simile)
- Giacca a vento idrorepellente possibilmente in Goretex
- Pantaloni da escursionismo: 2 paia, uno leggero e uno più pesante.
- Pantaloni tuta per dormire
- Tre paia intimo
- Tre paia calze
- Scarponi da montagna
- Scarpe da ginnastica o sandali da riposo
- Lampada (ideale sarebbe un frontale)
- Sacco a pelo
- Stuoia o materassino
- Igiene personale (spugne ad uso proprio, salviette multiuso, dentifricio e spazzolino, asciugamano piccolo)
- Due buste di plastica per indumenti in caso di pioggia
- Due sacchetti per immondizia
- Fazzoletti di carta
- Un rotolo carta igienica
- Crema solare
- Farmacia personale (aspirina, aulin, crema per le labbra, ecc.)
- Posate, bicchiere/tazza
- Borraccia (meglio quelle da un litro e mezzo)
- Zaino 35 litri max.



Il trekking è accompagnato da muli, per il trasporto dei bagagli. A spalla viene portato un piccolo zaino per le necessità personali. Il mulo ha funzioni di portatore dei pesi comuni e dei bagagli personali. Si consiglia comunque di portare un **piccolo zainetto personale per poter velocemente disporre di materiale personale** d'emergenza: giacca a vento, un pile o una felpa, medicine personali, ecc. Partecipando ad un trekking è opportuno compiere delle scelte, **optando per ciò che è veramente necessario**, cercando di ridurre pesi e dimensioni dei bagagli. Il bagaglio personale ideale **non supera i dieci chili di peso**. **I pernottamenti sono in tenda, i pasti itineranti e colazioni organizzate in comune**

Organizzazione La Mulattiera di Roberto Canali in collaborazione con la sezione CAI Valdarno

INFORMAZIONI GENERALI ED ISCRIZIONI: Le iscrizioni saranno effettuate **sabato 20/04/2024 dalle ore 17:00** Posti disponibili 22 più accompagnatori, di cui la metà in sede e l'altra metà riservata a chi prenota con il modulo on line www.L2L.it/gitacai (si consiglia di fare un test del modulo nei giorni precedenti) indicando i nominativi secondo quanto previsto dal regolamento sezionale. All'esaurimento dei posti generali disponibili verrà formata una lista di attesa, da cui si attingerà alternando con la lista delle prenotazioni effettuate in sede. La quota di partecipazione è 220€ e comprende quanto previsto alla voce "L'Organizzazione fornisce:". Il Viaggio con mezzi propri non è compreso, e le spese verranno suddivise tra i passeggeri.
Le iscrizioni inizieranno sabato 20 aprile con il versamento della quota di 50 € a titolo di acconto. Le quote potranno essere versate direttamente in sede all'atto dell'iscrizione, mentre coloro che prenoteranno on-line dovranno versare la quota con bonifico bancario valuta beneficiario entro i 4 giorni successivi alla conferma della prenotazione sul conto intestato: a Club Alpino Italiano Sezione Valdarno Superiore con IBAN IT14R0881171540000000600178 – Causale: Gita SIBILLINI e i nominativi.
In CASO DI RINUNCIA ci atterremo per il rimborso alla normativa di Sezione.

COORDINATORI SEZIONALI	**Silvia ROSSI Cell. 3393179193**	**Elena Romei Cell. 3932644344**

I partecipanti riconoscono che l'attività escursionistica comporta rischi intrinseci associati alla natura dell'attività stessa e all'ambiente frequentato, e sono attrezzati e preparati per intraprenderla.

La Segretaria (Claudia MASSI)	**Il Presidente** (Alessandro ROMEI)