

Primavera tra i borghi medievali del maceratese ed il Parco Nazionale dei Monti Sibillini

In collaborazione con l'associazione "Un Punto Macrobiotico"

Direttori: Nicola Iacuzio - 347.7732362

Rossana Braca - 347.5854529;

PROGRAMMA

Venerdì 28 Aprile :

- ore 14:00 Partenza da Salerno - Parco Pinocchio;
- ore 21:00 Arrivo a Macerata - Fraz. Sforzacosta - Cena;
- ore 22:00 Pernottamento a Urbisaglia (MC) - Loc. Convento - presso l' Ostello "Il Tiglio"

Sabato 29 Aprile:

Escursione in montagna: Da Cupi di Visso al Santuario di Macereto

Difficoltà: E

Dislivello: 250 mt + 250 mt

Durata: 3 h + 2 h

Direttore: ORTAM Romualdo Mattioni della Sezione del CAI di Macerata

ore 07:30 colazione

ore 08:00 partenza per Visso.

Al ritorno:

ore 17:00 Visita di Macerata

ore 19:30 Cena

ore 21:30 Rientro a Urbisaglia - Pernottamento

Domenica 30 Aprile:

Visita turistica a borghi e città del Maceratese

ore 09:00- Partenza da Urbisaglia - Visita di Recanati e Loreto

ore 12:30 pranzo a sacco

ore 15:00- 18:00: visita al Conero (da definire)

ore 19:30 Cena a Tolentino

Lunedì 1 Maggio

Mattinata libera: Visita del Parco Archeologico di Urbisaglia con eventuale guida

Percorso a piedi da Urbisaglia all'Abbadia Fiastra attraverso la riserva naturale.

12:30 Pranzo

14:00-21:00 Rientro a Salerno

N.B. Il programma potrà subire delle modifiche.

Alloggio

Ostello IL TIGLIO (a cura associazione "Un Punto Macrobiotico"),
Urbisaglia (MC) loc. Convento.

Sistemazione: in camere quaduple e triple per un totale di 20 posti letto. I servizi igienici (privi di bidet) sono in comune, per un totale di 2 bagni e 2 docce per gli uomini e 2 bagni e 2 docce per le donne. Trattandosi di un ostello, non sono forniti asciugamani, né sapone, shampoo, phon ecc.. Consigliamo di portarsi accappatoio e ciabattine per la doccia.

Pasti (a cura dell'associazione Un Punto Macrobiotico)

N. 3 Colazioni in Ostello:

Pane, marmellate, biscotti e dolci a base di ingredienti naturali (senza latte, uova, farine e zuccheri raffinati)

Bevande: Succhi, tè bancha, caffè d'orzo e di cereali.

Non è previsto CAFFÈ', TE' NERO, LATTE e YOGURT

N. B. Di fronte all'ostello c'è un bar.

n. 3 Pranzi (Ristorante e a sacco per le escursioni) e n. 3 Cene (Ristorante).

Utilizzo esclusivo di alimenti naturali, non raffinati, non sottoposti a procedimenti industriali e provenienti da coltivazioni che non abbiano utilizzato né fertilizzanti; né pesticidi (lista ingredienti in allegato)

Non è previsto l'uso di zucchero raffinato, latte e derivati, farine raffinate, verdure della famiglia delle solanacee (patata, pomodoro, melanzana, peperoncino), di carni rosse, prosciutto, insaccati di tutti i tipi, uova, grassi di origine animale (strutto, burro, pancetta), margarine vegetali, caffè, bevande alcoliche (escluso vino e birra).

1. pranzo e cena vegetariana: 120 € (40 € al giorno);
2. pranzo e cena con pesce o crostacei: 135 € (45 € al giorno).

Esiste la possibilità di alloggiare in altre strutture di Urbisaglia. **Prenotazioni a carico dei partecipanti. Pranzo e Cena liberi.**

Foresteria dell'Abbadia di Fiastra (formula B&B) Tel: 0733 201125:

- Singola: 60€
- Doppia: 80€;
- tripla: 108€
- quadrupla: 136€

Urbisaglia paese: **B&B CASA LEONI**: dispone di una suite (4 letti) al prezzo di 140 euro al giorno, camera doppia a 80 euro, per un totale di max 6 posti. All'atto della prenotazione occorre fare un bonifico del 50% della somma.

Locanda Le Logge (Tel: 0733 506788) chiede 80 € matrimoniale.

Trasporti

Autobus 25 posti a cura Sica Viaggi.

Costi da pp da 75 a 100 €. Partecipanti min. 15:

Prenotazioni entro venerdì 7 Aprile (anticipo 50 €).