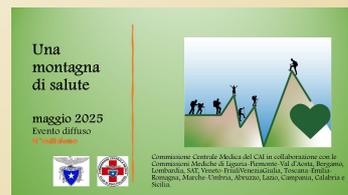




Sezione di Macerata



Una montagna di salute

5ª edizione

La Commissione Medica della Campania, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2025 promosso da ASVIS, organizza una escursione alle

Baite F.lli Cioci

con la partecipazione delle Sezioni CAI di Macerata

Sabato 10 maggio

Programma:

La meta dell'escursione sono le storiche Baite F.lli Cioci, testimonianza della passione e dell'ingegno dei soci della sezione CAI di Macerata.

Avremo l'opportunità di addentrarci nel cuore pulsante della biodiversità locale e impareremo a riconoscere le erbe e i fiori che costellano il nostro cammino, scoprendo i loro segreti e le loro potenziali virtù per la nostra salute. Dedicheremo anche spazio al benessere interiore vivendo alcuni momenti di immersione consapevole nella natura.

**vedi programma dettagliato*

Referenti

FABIO PERTICARINI - 334 3839944

Dott.ssa GIUSEPPINA PENNESI



Informazioni:

CAI di Macerata 0733 260704

<https://www.caimacerata.com/7/escursionismo---cicloescursionismo.html>



**C.A.I. Sezione di MACERATA
COMMISSIONE di ESCURSIONISMO
Escursione del 10/05/2025**



MONTI SIBILLINI LA MONTAGNA CHE CURA. ERBE, FIORI E PIANTE AI PIANI DI RAGNOLO		
DISLIVELLO	DIFFICOLTA'	TEMPO DI PERCORRENZA
480 mt circa	E	4.30 ORE ca
SVILUPPO PERCORSO	QUOTA MINIMA	QUOTA MASSIMA
9 km circa	1030 mt	1500 mt
CARTA DI RIFERIMENTO	SOCI /NON SOCI	DIRETTORI ESCURSIONE
CARTA DEI SIBILLINI Scala 1:25.000	NON SOCI AMMESSI CON QUOTA ASSICURATIVA DA VERSARE Di 12,00 €	FABIO PERTICARINI: TELEFONO 334 3839944 Dott.ssa GIUSEPPINA PENNESI

RELAZIONE: Ritrovo ore 9.0 a Bolognola Villa di Mezzo. Il cammino inizia con il Sentiero Natura che dolcemente ci porta fino alla Fonte dell'Aquila, un punto di sosta panoramico che ci introduce all' ascensione verso gli incantevoli Piani di Ragnolo. Qui, un paesaggio mozzafiato si svela in tutta la sua bellezza primaverile. La nostra meta sono le storiche Baite F.lli Cioci, testimonianza della passione e dell'ingegno dei soci della sezione CAI di Macerata. Ma questa escursione è molto di più di una semplice passeggiata: essa è inserita tra le giornate "UNA MONTAGNA DI SALUTE" organizzate a livello nazionale dalla Commissione Centrale Medica del CAI ed a livello locale dalla Commissione Medica Interregionale CAI Marche Umbria. Avremo l'opportunità di addentrarci nel cuore pulsante della biodiversità locale e impareremo a riconoscere le erbe e i fiori che costellano il nostro cammino, scoprendo i loro segreti e le loro potenziali virtù per la nostra salute. Non solo occhi e mente saranno appagati: dedicheremo anche spazio al benessere interiore. Vivremo alcuni momenti di immersione consapevole nella natura, con una dolce introduzione alla pratica del Forest Bathing. Sentiremo come la quiete del bosco e la vitalità del paesaggio agiscono positivamente sul nostro organismo, regalandoci una profonda sensazione di pace e rinnovamento. Il ritorno si snoderà lungo lo stesso itinerario, offrendoci una seconda prospettiva su questo angolo di paradiso.

ISCRIZIONI: Obbligatoria iscrizione preventiva telefonando GIORNO dalle 18,30 alle 20,00 ai numeri dei direttori di escursione o al numero della sede del Cai di Macerata 0733 260704 o recandosi presso la sede stessa.

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO:

scarponi da montagna, giacca a vento, pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 1 lt.

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:

bastoncini da trekking, occhiali da sole, una piccola scorta di cibo energetico (es. frutta secca, cioccolato, biscotti) Pranzo al sacco.

Prendere visione del regolamento di partecipazione e di cosa serve fare per affrontare un'escursione/cicloescursione in sicurezza al seguente link:

<https://www.caimacerata.com/7/escursionismo---cicloescursionismo.html>

ATTENZIONE:

La frequentazione della montagna è soggetta a pericoli che comportano rischi; gli accompagnatori adottano misure di prudenza e di prevenzione, derivanti dalla normale esperienza, per contenere, in entità e probabilità tali rischi durante lo svolgimento delle escursioni. Ogni partecipante è consapevole a priori dell'esistenza dei suddetti pericoli e, con la sua partecipazione alla escursione, dà un consenso informato per la loro accettazione ed è responsabile per i danni che può arrecare, direttamente o indirettamente, ad altri e se stesso per il proprio comportamento.