

## SPORT INVERNALE NEL PARCO

Lo sci di fondo è il più antico metodo di spostamento utilizzato dalle popolazioni nordiche, e con la corsa a piedi è la più antica disciplina sportiva. Lo sci di fondo è per sua natura uno sport completo che fa lavorare tutta la muscolatura ed il cui impegno muscolare è diverso nelle due tecniche. Questo sport è anche un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio frequente migliora considerevolmente le prestazioni del cuore e dei polmoni. Da non sottovalutare inoltre, l'importanza che la disciplina ha come effetti antistress, grazie sicuramente all'ambiente naturale in cui viene praticato.

### **Il Parco è... vivere lo sport** **Programma di un giorno**

#### **Mattina**

Arrivo a Pintura di Bolognola (Mc) nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Incontro con gli educatori ed i maestri di sci\*\*

Spostamento presso le Baite Cioci dello sci di fondo di Monte Ragnolo

Presentazione degli educatori e dei maestri di sci.

Presentazione del Parco Nazionale dei Monti Sibillini: Che cosa è un'area protetta. Peculiarità e funzioni di un'area protetta. Flora, fauna e paesaggi del Parco

#### **Avviamento allo sci di fondo**

Consegna delle attrezzature

Primi passi, tecnica in salita, tecnica in discesa, attività sciistica

Pranzo presso le baite fornito dal Rifugio di Tribbio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini

#### **Pomeriggio**

"Andare per monti ..." : orientamento e cartografia; la bussola, la carta topografica, la scala 1:25000, le curve di livello. Attività didattica di tipo teorico - pratica sulla conoscenza e l'utilizzo della carta escursionistica in scala 1:25.000.

"Ho perso la ... bussola!!!" : Attività di Orienteering sulla neve attraverso il calcolo dell'Azimut.

Merenda presso le baite fornita dal Rifugio di Tribbio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Consegna dei materiali informativi sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Saluti e partenza per il luogo di provenienza.

#### **\*\* Tutte le attività svolte sono coperte da assicurazione di Responsabilità Civile.**

Le escursioni guidate saranno effettuate dalle Guide del Parco riconosciute dalla Legge Quadro sulle Aree Protette 394/91, dalle Guide Ambientali Escursionistiche e gli Accompagnatori di Media Montagna riconosciuti dalla Legge Regionale 4/96. le attività di sci di fondo saranno effettuate da maestri di sci di fondo riconosciuti dalla L.Q. 81/91. I maestri sono tutti iscritti all'albo regionale.

### **Si fornisce su richiesta preventivo dei COSTI DEL PROGRAMMA .**

## Il Parco è... vivere lo sport Programma di tre giorni

### PRIMO GIORNO

#### Mattina

Arrivo a Pintura di Bolognola (Mc) nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini  
Incontro con gli educatori ed i maestri di sci  
Spostamento presso le Baite Cioci dello sci di fondo di Monte Ragnolo  
Presentazione degli educatori e dei maestri di sci.

Presentazione del Parco Nazionale dei Monti Sibillini: Che cosa è un'area protetta. Peculiarità e funzioni di un'area protetta. Flora, fauna e paesaggi del Parco

#### Avviamento allo sci di fondo

Consegna delle attrezzature  
Primi passi, tecnica in salita, tecnica in discesa, attività sciistica  
Pranzo presso le baite fornito dal Rifugio di Tribbio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini

#### Pomeriggio

"Andare per monti ..." : orientamento e cartografia; la bussola, la carta topografica, la scala 1:25000, le curve di livello. Attività didattica di tipo teorico - pratica sulla conoscenza e l'utilizzo della carta escursionistica in scala 1:25.000.

"Ho perso la ... bussola!!!" : Attività di Orienteering sulla neve attraverso il calcolo dell'Azimut.  
Merenda presso le baite fornito dal Rifugio di Tribbio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini  
Spostamento in albergo  
Cena in albergo

### SECONDO GIORNO

#### Mattina

Spostamento a S. Lorenzo al Lago di Fiastra (Mc) nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini  
Incontro con gli educatori/Guide del Parco  
Argomenti: La flora e la fauna del Parco. La diga del Lago di Fiastra. L'energia idroelettrica - La trasformazione del paesaggio dopo la costruzione della diga - L'acqua come fonte di energia rinnovabile e pulita - L'acqua come risorsa ed il risparmio idrico.

#### Passeggiata naturalistica:

Sentiero Natura del Lago di Fiastra: *itinerario semplice, di interesse naturalistico, che si snoda lungo le rive del Lago, bacino artificiale realizzato negli anni '50 a scopo idroelettrico*".

Visita della diga del lago di Fiastra accompagnati da personale esperto dell'ENEL.

Spostamento a Fiastra  
Pranzo presso il Rifugio di Tribbio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini

#### Pomeriggio

Spostamento alle baite Cioci dello sci di fondo di Monte Ragnolo

#### Ciaspolata sulla neve

Spostamento in albergo

Cena in albergo

#### Suggestioni a lume di candela:

La leggenda della Sibilla e del Guerrin Meschino

## TERZO GIORNO

### Mattina

Spostamento alle baite Cioci dello sci di fondo di Monte Ragnolo

#### Attività sciistica

Consegna dei Materiali

Approfondimento delle singole tecniche sciistiche.

Spostamento a Fiastra

Pranzo presso il Rifugio di Tribbio del Parco Nazionale dei Monti Sibillini

### Pomeriggio

Attività presso il CEA Valle del Fiastrone

#### Diaproiezione e discussione sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini: osservazione di reperti faunistici

- La reintroduzione del Camoscio Appenninico nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini
- Storie, vizi e virtù di Maja e Libero i primi camosci del parco.
- La flora e la fauna del Parco.

Consegna dei materiali informativi sul Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Consegna degli attestati di partecipazione

Saluti e partenza per il luogo di provenienza.

### Tutte le attività svolte sono coperte da assicurazione di Responsabilità Civile.

Le escursioni guidate saranno effettuate dalle Guide del Parco riconosciute dalla Legge Quadro sulle Aree Protette 394/91, dalle Guide Ambientali Escursionistiche e gli Accompagnatori di Media Montagna riconosciuti dalla Legge Regionale 4/96. le attività di sci di fondo saranno effettuate da maestri di sci di fondo riconosciuti dalla L.Q. 81/91. I maestri sono tutti iscritti all'albo regionale.

### IMPORTANTE:

In base alla "Deliberazione n. 8 - Programma promozionale turistico anno 2010 - Estratto del Processo Verbale della seduta del 20 Luglio 2010, N. 12 punto 4.2e "Incentivi per l'utilizzo dei vettori aereo - charter e bus", la Regione Marche mette a disposizione degli Istituti Scolastici extraregionali e regionali incentivi per l'utilizzo del vettore BUS (punto 4.2e/2) per soggiorni con un minimo di 2 (due) pernottamenti in strutture ricettive marchigiane, nella misura di €. 350,00 per ogni viaggio di provenienza dalle altre regioni italiane e di €. 250,00 per ogni viaggio di provenienza da città delle Marche.

### Si fornisce su richiesta preventivo dei COSTI DEL PROGRAMMA .

### Organizzazione tecnica del soggiorno.

#### Movimondo agenzia viaggi e Tour Operator

L'Agenzia viaggi Movimondo di alem soc. coop. è in possesso di regolare autorizzazione della Provincia di Macerata n.:5298/2000 del 09/05/2000 integrata dall'autorizzazione del Comune di San Severino Marche nr. 52/2000.del 29/03/2000;

L'Agenzia di cui sopra è assicurata per la responsabilità civile verso il consumatore ai sensi degli artt. 15 e 16 D.L. 111/95 con polizza n. 11213 della Compagnia "Europ Assistance" per un massimale di € 2065.827,59. pari a lire 4.000.000.000

Agosto 2010

CEA Valle del Fiastrone  
Lab.Ter/CE