

# RISCOPRIAMO NOI STESSI SUI SIBILLINI ALL'ALBA DI UN NUOVO GIORNO

## INDICAZIONI

<i>itinerario:</i>	Forca di Presta - Monte Vettore
<i>dislivello:</i>	900 mt ca.
<i>difficoltà:</i>	facile
<i>tempo di salita:</i>	3 ore
<i>tempo di discesa:</i>	2 ore e 30 min.
<i>note:</i>	salita notturna in plenilunio.

## PROGRAMMA

Ritrovo presso *Caffè del Teatro*, piazza della Libertà Pollenza (MC) alle ore 23.30 di domenica notte 10 agosto; partenza da Forca di Presta ore 1.00 di lunedì 11 agosto e arrivo in cima al Monte Vettore circa le ore 4.00; si assiste all'alba dalla cima e per chi vuole sarà possibile fare una piccola esperienza yoga praticando il "saluto del sole" (10 minuti circa) ed alle ore 5.30 - 6.00 si inizia la discesa; rientro a Forca di Presta ore 8 - 8.30.

Per chi vuole colazione a Castelluccio e rientro a Pollenza in tarda mattinata presso piazza della Libertà.

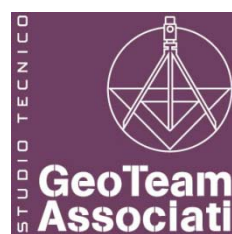
## EQUIPAGGIAMENTO

- scarponi da trekking e calzettone alto
- pantaloncini o pantalone lungo
- maglie della salute (almeno 2)
- camicia pile o maglia lupetto
- maglia pile
- k-way o trapuntino
- cuffietta e guanti in lana per la sosta in cima
- panini, banane, cioccolato, zucchero e acqua (non ci sono fonti lungo il percorso)
- torcia

## IMPORTANTE

L'escursione si svolgerà SOLO in condizioni meteo di bello stabile, si darà conferma definitiva entro la mattina di sabato 9 agosto.

L'adesione alla partecipazione dell'iniziativa è totalmente **GRATUITA**.



geoteamassociati.it  
info@geoteamassociati.it  
0733.966458 - 0733.953326

consulenza e progettazione per  
valorizzare al meglio il tuo  
prezioso patrimonio immobiliare