

“Diabete Sempre in Marcia”

a cura di Donatella Bloise e Giannermete Romani

Trekking dei Monti Sibillini

9-12/5/2019

Programma delle giornate

Giovedì 9 maggio - Preci	
18.00	Ritrovo a Preci presso l'Agriturismo Campeggio “Il Collaccio”
18.30	Incontro educativo Presentazione delle giornate e del gruppo Motivazioni e aspettative dei partecipanti Il viaggio a piedi per raccontare il diabete
20.00	Cena

Venerdì 10 maggio – Preci-Norcia (km 21)	
7,45	Colazione e ritiro pic-nic
8.30	Inizio 1° tappa Trekking
16.00	Arrivo a Norcia, quindi ritorno in pullman a Preci
18.00	Incontro educativo Ricordi significativi della giornata Salite e discese con il diabete (iperglicemia- ipoglicemia/difficoltà-risorse)
20.00	Cena e relax

Sabato 11 maggio – Giro ad anello intorno a Preci (km 19)	
8.00	Colazione e ritiro pic-nic
9.00	Inizio 2° tappa Trekking
16.00	Rientro al Collaccio
18.00	Incontro educativo Il monitoraggio e le nuove tecnologie
20.00	Cena e relax

Domenica 12 maggio – Giro ad anello intorno a Preci (km 9)	
8.00	Colazione
9.00	Inizio 3° tappa Trekking
12.00	Ritorno al Collaccio
13.30	Pranzo leggero
14.30	Incontro conclusivo Il senso del camminare nella cura di sé (e del diabete)

Si ringrazia vivamente

Medtronic

Per il contributo non condizionante

Progetto "Diabete Sempre in Marcia" Trekking Monti Sibillini (maggio 2019)

ITINERARIO (a cura di Giannermete Romani)

Giovedì 9

Arrivo alle ore 18:00 al "Collaccio"; riunione introduttiva, cena e pernottamento.

Venerdì 10

Colazione ore 7,45 – partenza tassativa alle ore 8,30 perché è il percorso più lungo. Partiamo dal Collaccio, scendiamo a valle, attraversiamo la parte bassa di Preci e ci dirigiamo, attraverso sentieri nel bosco verso la millenaria abbazia di S. Eutizio, uno dei monasteri più antichi dell'Italia centrale, gravemente danneggiato dal sisma. Entriamo nella valle Castoriana e per sentieri arriviamo alla chiesa di San Salvatore, altra stupenda chiesa romanica e quindi a Campi e alla sua famosa chiesa con gli archi sospesi sulla valle. Da lì attraverseremo, salendo dolcemente, alcuni piccoli borghi medievali di montagna per arrivare alla forca di Ancarano, sotto il monte Patino da cui inizierà la discesa su Norcia, dove dovremo arrivare intorno alle 15,30. Dopo un giro per la città prenderemo l'autobus di linea alle 16,30 che in circa 40 minuti ci riporterà a Preci da dove, in 15 minuti raggiungeremo a piedi il Collaccio. Riunione, cena e pernottamento. Passeggiata lunga circa 21 km con circa 600 m di dislivello.

Sabato 11

Colazione ore 8,00. Partiamo dal Collaccio e saliamo al centro antico di Preci per attraversarlo e cominciare a salire verso l'altopiano di Roccanolfi, attraversando i pascoli panoramici che guardano i Sibillini. Passeremo la giornata camminando in altura, in un paesaggio ampio che si apre su un lungo tratto dell'Appennino umbro marchigiano. Alle 16,00 circa saremo al Collaccio dove, dopo esserci riposati, faremo la riunione, cena e pernottamento. Passeggiata lunga circa 19 km con circa 600 m di dislivello.

Domenica 12

Colazione ore 8,00. Partiamo dal Collaccio e andiamo prima verso Corone, saliamo a Roccanolfi e ritorno ad anello. Torniamo per le 12,30 circa. Passeggiata lunga circa 9 km con 250 m di dislivello. Pranzo leggero e riunione fino alle 15,30/16,00.