

Tra grotte, eremi e torrenti sui passi del Beato Bernardo

Domenica 12 aprile

Ritrovo: ore 9:00 presso parcheggio pubblico Sefro (MC)



➤ **Caratteristiche:**

Percorso ad anello

Lunghezza: 6,5 km

Dislivello: 320 m

Durata (soste escluse): 4h

Livello del percorso: medio (Scala Cai E)

➤ **Descrizione:**

Un luogo pieno di fascino, spirituale e naturalistico, dove il Beato Berdando, primo fratello di San Francesco, decise di trovare rifugio in una delle numerose grotte presenti sulle ripide pareti dei monti incisi dall'acqua, tanto presente nell'area di Sefro.

Cammineremo lungo un percorso che si snoda all'interno di boschi, accompagnato dal fragore del torrente, per raggiungere facilmente le grotte vocate a santuari.

Torneremo poi al piccolo e suggestivo borgo di Sefro, che custodisce tesori come la Rocca Varano e un giardino pieno di creature magiche.

Dettagli:

Nel borgo di Sefro è presente [La Nicchia dei Sapori](#), bottega di prodotti tipici per colazione, merenda e pranzo veloce.

Al termine dell'escursione è consigliato restare a Sefro per visitare il Bosco Incantato e la Rocca Varano. Info su: turismo.comune.sefro.mc.it

Il ritorno è previsto entro le ore 13:00, circa.

Il percorso è adatto a adulti e bambini (consigliato dai 9 anni), purché sufficientemente allenati alla camminata. I bambini molto piccoli devono essere portati nell'apposito marsupio o zaino da trekking dal genitore, durante il cammino.

È possibile portare il proprio cane al guinzaglio.

➤ **Cosa portare:**

Obbligatorî: Scarpe da trekking, indumenti traspiranti, giacca antivento e impermeabile, acqua almeno 1 litro e mezzo a testa, snack;

consigliati: Bastoncini da trekking, macchina fotografica, binocolo, cappellino

➤ **Costo escursione:** 18€ adulti; 12€ dai 9 ai 14 anni; gratis bambini portati nello zaino da trekking

Prenotazione obbligatoria entro le ore 15 di sabato 11 aprile

Escursione confermata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti (max 20 persone)

➤ **Info:**

Prenotazione obbligatoria entro le ore 15 di sabato 11 aprile

Tania 338 134 8213

www.appenninonascosto.it

www.appennino-incoming.it

appenninonascosto@gmail.com

➤ **Regolamento:**

La guida ha la facoltà di non accompagnare in escursione coloro i quali, ad insindacabile giudizio della guida, non siano provvisti dell'equipaggiamento necessario per affrontare l'itinerario previsto (vedi "Cosa portare").

Qualora si presentassero condizioni atmosferiche o di sicurezza sfavorevoli, la guida ha la facoltà insindacabile di modificare, rinviare od annullare l'escursione in qualsiasi momento.

Le eventuali cancellazioni devono essere comunicate obbligatoriamente entro le 15 di sabato 11 aprile, pena il pagamento di metà quota di partecipazione, via bonifico o Paypal (salvo casi particolari valutabili dalla guida).

Link Maps punto di ritrovo:

<https://maps.app.goo.gl/TVZRBkC77PAqncxa9>