



# SENIORES

Nell'anziano, ancor più che nel giovane, l'attività fisica rappresenta un fattore fondamentale per il mantenimento della salute.

In questa fascia di età, l'attività fisica produce, infatti, degli effetti benefici molto più evidenti che nel giovane e, viceversa, l'inattività e la sedentarietà producono degli effetti negativi molto più accentuati.

Il Gruppo Senior della Sezione Cai di Fermo, consapevole dell'importanza dell'attività fisica e se volete dell'utilità di una vita ricca di relazione e intellettuale, ha raccolto la sfida per offrire ai propri soci, appunto, più vita attiva, più serenità, più amicizie.





# SENIORES

*Il giorno proposto per ciascuna escursione è indicativo, potrebbe essere modificato qualche giorno prima per meteo o indisponibilità del Direttore, opportunità questa, offertaci dal fatto di non essere vincolati dalle festività.*

**Allo scopo di non annullare una escursione programmata per la non disponibilità del Direttore, questi dovrà impegnarsi, in tempo utile, a farsi sostituire, previa approvazione del Direttivo sezionale.**

Data	Attività	Difficoltà
16-gen	Ciaspolata : Valico di Castelluccio a Monte Ventosola	T
	<b>Dir. Enzo Romanella 338 3521849</b>	
20-gen	Processione di San Sebastiano. Da Montemonaco a Santa Maria in Casalicchio	T
	<b>Dir. Domenico Pistonesi 339 7679011</b>	
30-gen	Le Rocce di Monte Conero	T
	<b>Dir. Pierluigi Ferracuti</b>	
13-feb	Ciaspolata : A monte d'Aria. Le tracce degli animali selvatici	E
	<b>Dir. Nazzareno Polini</b>	
20-feb	Ciaspolata : Da Castelluccio a Monte delle Rose e ritorno per la Val Canatra	E
	<b>Dir. Cesare Curi 368 7125748 e Domenico Pistonesi</b>	
06-mar	Trekking, affreschi e musica sacra a Vallo di Nera	T
	<b>Dir. Anna Occhiodoro 333 8859756 e Domenico Pistonesi</b>	
13-mar	Anello di santa Lucia	E
	<b>Dir. Franco Valentini</b>	
27-mar	Ai Tre faggi -Palazzo Borghese e ritorno per il Canale	E
	<b>Dir. Federico Spagnoli 339 7899923 e Enzo Romanella</b>	
03-apr	Monte Patino da Forca d'Ancarano	E



# SENIORES

	<b>Dir. Paolo Frenquelli 335 8028161</b>	
17-apr	Da Morrice a Monte Morra	T
	<b>Dir. Cesare Curi 368 7125748 e Ivana Santoni</b>	
24-apr	Da San Paolo a Colle per la Macera della Morte	E
	<b>Dir. Domenico Pistonesi 339 7679011</b>	
07-mag	Scanno : Sentiero del cuore	T
	<b>Dir. Enzo Di Ruscio 368 439732 e Enzo Romanella</b>	
13 – 14 mag	Cammini dei Cappuccini : Isola Fossara – Fonte Avellana – M. Catria	E
	<b>Dir. Enzo Romanella 338 3521849</b>	
22-mag	Giornata della Biodiversità Biodiversità diffusa nel fermano	T
	<b>Dir. Gianfranco Pistolesi 328 5829487</b>	
29-mag	Cascata della Morricana da Ceppo	E
	<b>Dir. Pacifico Tesei 338 1643001</b>	
05-giu	Vallette nivali – relitti glaciali. Pizzo di Sevo da Macchie piane	E
	<b>Dir. Ivana Santoni 388 8411205</b>	
19-giu	Rif. Città di Amandola – Monte Amandola. Fioritura delle peonie	E
	<b>Dir. Pacifico Tesei 338 1643001</b>	
26-giu	Le Fonti di Verchiano	E
	<b>Dir. Franco Ortolani</b>	
03-lug	Monte dell'Ascensione con baccalà a Capradosso	E
	<b>Dir. Teresa Gentili 349 6427384 Domenico Pistonesi</b>	
16/17 lug	Lago della Duchessa	E
	<b>Dir. Enzo Romanella 338 3521849</b>	
31-lug	Giornata al mare a Ponte Nina e pranzo di pesce	T



# SENIORES

	<b>Dir. Massimo Spagnoli 338 4458782</b>	
04/05 set	Cammini dei Cappuccini : Gola della Rossa – Cagli	E
	<b>Dir. Domenico Pistonesi 339 7679011</b>	
18-set	Desertificazione e Siccità	T
	<b>Dir. Gianfranco Pistolesi 328 5829487</b>	
25-set	Campo Imperatore: Sella del Monte Aquila e Passo Portella	E
	<b>Dir. Enzo Romanella 338 3521849</b>	
15-ott	Tutti a castagne nel castagneto di Grisostomi	T
	<b>Dir. Domenico Pistonesi 339 7679011</b>	
30-ott	A Gubbio per la Gola del Bottaccione	T
	<b>Dir. Paolo Frenquelli 335 8028161</b>	
06-nov	Valle dei tre santi	E
	<b>Dir. Giovanna Giammarini 328 0926189 e Domenico Pistonesi</b>	
20-nov	Anello del Monte Bove	E
	<b>Dir. Danilo Clementi 339 8322840 e Enzo Romanella</b>	
04-dic	Gole del Salinello	E
	<b>Dir. Ivana Santoni 388 8411205</b>	
11-dic	Passeggiata nel centro storico di Fermo	T
	<b>Dir. Massimo Spagnoli 338 3521849</b>	



Seniores Fermo