



# CINGOLI BALCONE DELLE MARCHE PERCORSI DEL BENESSERE



## IL TERRITORIO DI CINGOLI

Il territorio comunale di Cingoli è ricco di itinerari pronti ad accogliere gli appassionati di nordic walking, escursionismo e mountain bike. I cinque "percorsi del benessere", adatti a tutti ed in particolare alle suddette specialità sportive, si snodano in parte all'interno della Macchia delle Tassinete e offrono la possibilità di conoscere la vasta area collinare ricca di suggestivi scorci panoramici che caratterizzano il "Balcone delle Marche".

*The territory of Cingoli offers a variety of itineraries for nordic walking, hiking, and mountain biking enthusiasts. The five "trails of wellness", suitable for anyone and in particular for practising the above mentioned sports, partly wind in the wooded area called "Macchia delle Tassinete", allowing visitors to discover the vast hilly territory of the "Balcony of Le Marche" and enjoying its charming scenic views.*

## PERCORSI / Routes

### 1 PANTANACCIO

**Descrizione:** percorso facile ad anello, adatto a tutti, che si sviluppa in prevalenza in piano su uno sterrato compatto all'interno della Macchia delle Tassinete fino al Pantanaccio. Da qui si ritorna al Foro dalla strada imbrecciata principale con una splendida vista del Monte San Vicino.

**Description:** easy ring trail, suitable for everyone, and running mainly on a ground level on a compact dirt road inside the Macchia delle Tassinete up to Pantanaccio. From here we go back to the Foro from the main paved road with a splendid view of Monte San Vicino.

**Distanza totale/Total distance:** 5,5 km  
**Dislivello complessivo in ascesa/Total elevation gain:** + 65 mt  
**Difficoltà/Difficulty:**  
Hiking/Nordic Walking: T / Facile | Mountain Bike: TC  
**Avvertenze/N.B.:** itinerario facile per ogni attività, adatto ai bambini / easy route for all activity, suitable for children.

### 2 CIMA DELLE MARCHE

**Descrizione:** percorso ad anello di media difficoltà. Si segue il percorso 1 fino al Pantanaccio, si sale fino alla panoramica Cima delle Piane a quota 780 m.s.l.m. che offre una vista suggestiva di Cingoli, del Monte Conero e della costa adriatica. Dalla strada imbrecciata principale si ritorna al Pantanaccio e quindi al Foro lungo il percorso 1.

**Description:** a ring trail of medium difficulty. You have to follow route 1 up to Pantanaccio, climb up the panoramic Cima delle Piane at an altitude of 780 metres above sea level, which offers a suggestive view of Cingoli, Monte Conero and the Adriatic coast. From the main paved road we go back to Pantanaccio and then to the Foro along route 1.

**Distanza totale/Total distance:** 8,3 km  
**Dislivello complessivo in ascesa/Total elevation gain:** + 110 mt  
**Difficoltà/Difficulty:**  
Hiking/Nordic Walking: E / Media | Mountain Bike: MC  
**Avvertenze/N.B.:** il percorso escursionistico è adatto ad ogni livello di abilità e richiede una buona attitudine al cammino / the hiking route is suitable for all levels of ability and requires good walking aptitude.

### 3 CRISTO DELLE MARCHE

**Descrizione:** percorso ad anello di media difficoltà. Si segue il percorso 2 fino alla Cima delle Piane; si scende all'Equitrist e si arriva, mediante una strada imbrecciata, al Cristo delle Marche; da qui si può godere di una vista spettacolare delle colline marchigiane fino all'orizzonte marino. Si ritorna all'Equitrist su un percorso di pietra e ghiaia a tratti irregolare. Tramite la strada principale si ritorna al punto di partenza seguendo tratti del percorso 2 e del percorso 1.

**Description:** a ring trail of medium difficulty. You have to follow route 2 up to the Cima delle Piane; then you have to go down to the Equitrist and arrive, by means of a paved road, to the Cristo delle Marche; from here you can enjoy a spectacular view of the hills in Le Marche as far as the sea. Go back to the Equitrist along a path of stone and gravel that is sometimes irregular. Through the main route you return to the starting point following some sections of route 2 and route 1.

**Distanza totale/Total distance:** 12,7 km  
**Dislivello complessivo in ascesa/Total elevation gain:** + 195 mt  
**Difficoltà/Difficulty:**  
Hiking/Nordic Walking: E / Media | Mountain Bike: MC  
**Avvertenze/N.B.:** il percorso escursionistico è adatto ad ogni livello di abilità e richiede una buona attitudine al cammino; per distanza e dislivello, richiede un buon allenamento / the hiking route is suitable for all levels of ability and requires a good walking aptitude; for its distance and differences in height level, it also requires good training.

## Note informative

- Tutti i percorsi consigliati sono ad anello, con lo stesso punto di partenza e arrivo.
- I nomi riportati sulle frecce segnavia, sono da intendersi dei percorsi e non delle località.
- I dati chilometrici sono riferiti sempre alla distanza rimanente per tornare al punto di partenza.
- Si raccomanda un abbigliamento idoneo per la pratica delle attività sportive da fare lungo i percorsi.
- Si raccomanda di rispettare la natura: non raccogliere i fiori, non danneggiare le piante, non abbandonare i rifiuti e non accendere i fuochi.
- Sicuri della vostra maturità, vi offriamo l'opportunità di visitare questi splendidi luoghi e di assaporare il piacere di belle giornate all'area aperta.
- Il Comune di Cingoli non risponderà per eventuali danni a persone e cose causati da un uso dei percorsi non conforme a quello raccomandato.

### 4 TASSINETE - ANELLO ESTERNO

**Descrizione:** percorso ad anello di media difficoltà. Si segue il percorso 1 fino al Pantanaccio, si scende verso l'abitato della frazione di Avenale fino alla strada imbrecciata principale, si arriva all'Equitrist e al Cristo delle Marche. Si ritorna all'Equitrist, si imbrocca la strada a sinistra verso l'Internone e con leggere salite e discese si arriva alla fonte di San Venanzo, luogo in cui la natura silenziosa infonde pace ed equilibrio. Si risale al Foro mediante una strada con fondo sassoso ed a tratti sconnesso.

**Description:** a ring trail of medium difficulty. You have to follow route 1 to Pantanaccio, descend towards the village of Avenale to the main paved road, arrive to the Equitrist and the Cristo delle Marche. Then you have to go back to the Equitrist, take the road to the left towards the Internone and, with slight climbs and descents, you can reach the San Venanzo spring, a place where the silent nature instils peace and balance. We climb back up to the Foro by means of a road with a rocky and sometimes irregular surface.

### 5 SCALETTE - VARENO

**Descrizione:** percorso ad anello di media difficoltà. Mediante una strada bianca sconnessa in discesa, all'interno della macchia delle Tassinete, si arriva alla frazione di Capo di Rio. Si percorre un breve tratto di strada asfaltata dentro al borgo e si risale verso il punto di partenza, lungo lo sterrato adiacente al fosso Varenò, dentro la Macchia delle Tassinete. Qui il paesaggio offre giochi di luce e colori creando atmosfere magiche.

**Description:** a ring trail of medium difficulty. A bumpy dirt road leads downhill through the Tassinete woods to the village of Capo di Rio. Following a short stretch of paved road through the village you can climb back up to the starting point along the dirt track adjacent to the Varenò ditch, inside the Macchia delle Tassinete. Here the landscape offers a fantastic combination of light and colours, thus creating a magical atmosphere.

**Distanza totale/Total distance:** 13,3 km  
**Dislivello complessivo in ascesa/Total elevation gain:** + 270 mt  
**Difficoltà/Difficulty:**  
Hiking/Nordic Walking: E / Media | Mountain Bike: BC  
**Avvertenze/N.B.:** il percorso escursionistico è adatto ad ogni livello di abilità e richiede una buona attitudine al cammino; per distanza e dislivello, richiede un buon allenamento / the hiking route is suitable for all levels of ability and it requires a good walking aptitude; for its distance and differences in height levels, it also requires good training.

## CONTATTI

**Cingoli (MC)**  
Municipio: +39 0733 601 903  
Ufficio I.A.T. e A.T.C. Pro.Loco: +39 0733 602 444  
Site: [www.comune.cingoli.mc.it](http://www.comune.cingoli.mc.it)  
E-mail: [info@comune.cingoli.mc.it](mailto:info@comune.cingoli.mc.it)

**Nordic Walking**  
Site: [www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it)  
E-mail: [maceratanordicwalking@gmail.com](mailto:maceratanordicwalking@gmail.com)  
Per contattare istruttori di zona: +39 327 291 9452

**Aletica Cingoli A.S.D.**  
Piazza Vittorio Emanuele II, 17  
62011 Cingoli (MC)  
Contatti: +39 339 1900536

**Agostinelli E-Bike**  
Noleggio e-bike:  
1 Cingoli via Bgo San Lorenzo 67,  
2 Area centralia Le Marche Argiano 15  
Contatti: +39 3392971314 (Sylvano)  
Site: [www.agostinelliebikecingoli.com](http://www.agostinelliebikecingoli.com)  
Facebook: [agostinelliebikecingoli](https://www.facebook.com/agostinelliebikecingoli)  
Instagram: [ebikeagostinelli](https://www.instagram.com/ebikeagostinelli)

**Downhill Deers A.S.D.**  
Servizi guida e noleggio bike-e-bike:  
E-mail: [downhilldeers.asd@gmail.com](mailto:downhilldeers.asd@gmail.com)  
Contatti: +39 348 8980974

**G.S. Avis Bike Cingoli**  
Site: [www.avisbikecingoli.it](http://www.avisbikecingoli.it)  
E-mail: [avisbikecingoli@libero.it](mailto:avisbikecingoli@libero.it)  
Contatti: +39 349 6345804

**A.S.D. Equitrist Cingoli**  
Località Internone, 8 - 62011 Cingoli (MC)  
Site: [www.equitristcingoli.com](http://www.equitristcingoli.com)  
E-mail: [equitrist.cingoli@gmail.com](mailto:equitrist.cingoli@gmail.com)  
Contatti: +39 334 8543673 +39 333 7992669

**SN-Bike di Massi Sauro**  
Servizio manutenzione, riparazione e assistenza bike-e-bike  
Via Rossini II, 45  
62011 Villa Strada di Cingoli (MC)  
E-mail: [saurosasse@gmail.com](mailto:saurosasse@gmail.com)  
Contatti: +39 340 2505199