



CINGOLI BALCONE DELLE MARCHE PERCORSI DEL BENESSERE



Legenda / Key

- 1 Pantanaccio
- 2 Cima delle Marche
- 3 Cristo delle Marche
- 4 Tassinete - Anello Esterno
- 4 Tassinete - Anello Esterno (Variante)
- 5 Scalette - Varena
- Circolo MTB 9 Fossi - Corto
- Circolo MTB 9 Fossi Classico
- Località / Locality
- Punti di interesse / Highlight
- Sorgente o Fontana / Spring or Fountain
- Hiking / Nordic Walking
- Mountain Bike
- VOI SIETE QUI / You are here

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.

CINGOLI I TRE PERCORSI DEL BENESSERE

1 PANTANACCIO	5,5 km
2 CIMA DELLE MARCHE	8,3 km
3 CRISTO DELLE MARCHE	12,7 km
4 TASSINETE A.E.	13,3 km

Nordic Walking
Sito: www.maceratanordicwalking.it
E-mail: maceratanordicwalking@gmail.com
Per consultare i istruttori di zona: +39 327 291 9452

Atletica 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)
Sito: www.agostinellebikecingoli.com
Facebook: agostinelli e-bike cingoli
Instagram: ebskaagostinelli

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

G.S. Avis Bike Cingoli
Sito: www.avisbikecingoli.it
E-mail: avisbikecingoli@libero.it
Contatti: +39 349 6345804

A.S.D. Equitrist Cingoli
Località Internone, 8 - 62011 Cingoli (MC)
Sito: www.equitristcingoli.com
E-mail: 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: sauromasse@gmail.com
Contatti: +39 340 2505199

CONTATTI

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

