



Le Terme  
dei Borghi  
Verdi

FSC  
Fondo per lo Sviluppo  
e la Gestione

Regione Umbria



# TERNI

MTB \ TREKKING \ E-  
BIKE \ RAFTING \ CAN  
OA \ BIKE \ RUNNING  
VELA \ SPELEO \ +++

/12 CASCATA:  
/Trekking X Preview

/13 TERNI:  
/Vinyl Marathon

/14 CASCATA:  
/Outdoor Fest

/15 CASCATA:  
/Outdoor Fest

## OTT23

## **///giovedì 12 ottobre - TREKKING XPreview**

> **Cascata delle Marmore:**

(12.00-16.00) > **Trekking XPreview:** hiking guidato dei sentieri della Cascata 4h (guida - Sebastiano Torlini)

## **///venerdì 13 ottobre - VINYL MARATHON**

> **Terni**

(18.30-24.00) > **Terni Vinyl Marathon:** una vera e propria kick-off night nel cuore della movida ternana, con trekking urbano in compagnia di Ternana Marathon fino piazza dell'Olmo con DjSet "Vinyl Marathon" - in collaborazione con Degustazioni Musicali, Artseasons e Musica in Chiostro - con musica:

- 19.00-20.15 - Federico Cassetto;
- 20.15-21.30 - Matteo Moroni;
- 21.30-22.45 - Tiziano Ribiscini;
- 22.45-24.00 - Blond.

(20.30-21.30) > Passeggiata urbana con Ternana Marathon

*\*Serata con possibilità di iscrizione alle attività del sabato e domenica.*

## **///sabato 14 ottobre - OUTDOOR FEST**

> **Cascata delle Marmore - Sentiero5 ingresso gratuito:**  
(apertura - 8.30-18.30)

- Stand informativo;
- Punto degustazione produttori locali;
- Punto di partenza:

>>> per attività da realizzare nel Parco della Cascata:

- (dalle 9.00): nolo gratuito gratuito e-bike
- (dalle 9.00): campo gonfiabile Decathlon
- (10.30) visita guidata del Sentiero 5
- (10.30) incontro con Associazione Vita Indipendente e Associazione Stefano Zavka sul tema dell'accessibilità - a seguire passeggiata accessibile lungo il Sentiero5
- (16.30) laboratori di attività per bambini con Amodì
- (17.00) ginnastica biologica insieme all'istruttore Marco Belli di Intervalli

>>> per le attività che partono dal Parco:

(9.30-13.00) > **E-bike: Anello Marmore - Piediluco - Giro del Lago - Belvedere** 20 km (+/-240 mt.) 2,5h con degustazione a Piediluco (20 persone - ASD Thyrus Cycling Team);

(10.00-17.30) > **Trekking: Anello Marmore - Piediluco** 15 km E (+/- 500 mt.) 6h con degustazione a Piediluco (guida - Elena Venturi)



(10.00-12.00) > **Mountain Bike: Anello Marmore - Piediluco** 15 km (+/-170 mt.) 2h con degustazione a Piediluco (15 persone - ASD Blob Service Umbria in Mountain Bike )

(12.00-16.00) > **Trekking - Trekking guidato dei sentieri della Cascata** 4h (guida - Sara Trionetti)

(14.00) > **Rafting: Hard Rafting Marmore** 2,5h (6 persone - Centro Caona&Rafting Le Marmore SSD)

(14-17.30) > **Trekking: A/R Marmore - San Liberatore** - 9 km E (+/- 440 mt.) 3,5h (guida - Sebastiano Torlini)

> **Arrone - presso Umbria Rafting**

(11.00) > **Rafting: Soft Rafting** 2,5h (7 persone - ASD Umbria Rafting)

> **Ferentillo - piazza Precetto**

(10.00-13.00) > **E-bike: A/R Ferentillo - Arrone - Marmore** 24 km (+/-70 mt.) 2,5h con possibilità di degustazione a fine corsa e, nel primo pomeriggio, rafting a Ferentillo (10 persone - Cicloverly)

(15.00) > **Rafting: Soft Rafting** 2,5h (8 persone - ASD Nera Rafting River)

> **Piediluco - presso spazio fronte Circolo Canottieri**

(12.00) > **Vela: giro in Vela** (4 persone - Club Amici della Vela)

## **///domenica 15 ottobre - OUTDOOR FEST**

> **Cascata delle Marmore - Sentiero5 ingresso gratuito:**  
(apertura - 8.30-18.30)

- Stand informativo;
- Punto degustazione produttori locali;
- Punto di partenza:

>>> per attività da realizzare nel Parco della Cascata:

- (dalle 9.00): nolo gratuito gratuito e-bike
- (dalle 9.00): campo gonfiabile Decathlon
- (10.30) visita guidata del Sentiero 5
- (11.00) ginnastica biologica insieme all'istruttore Marco Belli di Intervalli
- (10.30 - 16.00) laboratori di attività per bambini con Amodi

>>> per le attività che partono dal Parco:

(9.30-13.00) > **E-bike: Anello Marmore - Piediluco - Giro del Lago - Belvedere** 20 km (+/-240 mt.) 2,5h con degustazione a Piediluco (10 persone - Ciclostazione Valnerina)

(10.00-17.30) > **Trekking: Anello Marmore - Miranda** 14 km E (+/-480 mt.) 6h con pranzo a Miranda (guida - Tamara Trovato)

(10.00-12.00) > **Mountain Bike: Anello Marmore - Piediluco** 15 km (+/-170 mt.) 2h con degustazione a Piediluco (15 persone - ASD Blob Service Umbria in Mountain Bike)

(14.00) > **Rafting: Hard Rafting Marmore** 2,5h (6 persone - Centro Caona&Rafting Le Marmore SSD)

> **Arrone - presso Umbria Rafting**

(11.00) > **Rafting: Soft Rafting** 2,5h (7 persone - ASD Umbria Rafting)

> **Cesi - presso piazza San Michele**

(9.30-12.00) > **Trekking: Anello Cesi - Carsulae** 9,5 km E (+/- 300 mt.) con degustazione (guida - Elena Venturi)

(14.00) > **Speleologia: Speleologia** alla Grotta Eolia (60 persone)

(a seguire) > **E-bike:** possibilità di prova ebike

> **Ferentillo - piazza Precetto**

(10.00-13.00) > **E-bike: A/R Ferentillo - Arrone - Marmore** 24 km (+/-70 mt.) 2,5h con possibilità di degustazione a fine corsa e, nel primo pomeriggio, rafting a Ferentillo (10 persone - Cicloverly)

(13.30) > **Rafting: Soft Rafting** 2,5h (8 persone - ASD Nera Rafting River)

> **Piediluco - presso spazio fronte Circolo Canottieri**

(12.00) > **Vela: giro in Vela** (4 persone - Club Amici della Vela)

(15.00-17.00) > **Trekking: Anello Rocca Alborno di Piediluco** 5,3 km E (+/- 150 mt.) (guida - Sebastiano Torlini)



# **TERNI OUTDOOR FEST 2023**

Per info e prenotazioni:

- (+39) 327 6190622
- [info@ternioutdoorfest.it](mailto:info@ternioutdoorfest.it)