

GIOVEDÌ 12 OTTOBRE - Kickoff Xperience

> Cascata delle Marmore

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

VENERDÌ 12 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 Suoninchiestro - 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

SABATO 14 OTTOBRE - Outdoor Fest

> Cascata delle Marmore - Sentiero 5 (apertura 8.30 - 18.30)

- Stand informativo;

- Punto degustazione produttori locali;

- Punto di partenza:

- per attività da realizzare nel Parco della Cascata:
 - nolo gratuito e-bike
 - campo gonfiabile Decathlon
 - visita guidata del Sentiero 5
 - ginnastica biologica insieme a Intervalli
 - dimostrazione ausili e passeggiata accessibile con Associazione Vita Indipendente
 - laboratori di attività per bambini con Amodì
- 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 Thyru 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** 2,5h (7 persone - ASD Marmore Rafting)

(14-17.30) > Trekking - **Anello 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 - partendo da 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 - Ciclover).

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

> Piediluco

(10.00) > Canottaggio: avvio al **Canottaggio** (10 persone - Circolo Canottieri)

(12.00) > Vela: giro in **Vela** (8 persone - Club Amici della Vela)

DOMENICA 15 OTTOBRE - Outdoor Fest

> Cascata delle Marmore - Sentiero 5 (apertura 8.30 - 18.30)

- Stand informativo;

- Punto degustazione produttori locali;

- Punto di partenza:

- per attività da realizzare nel Parco della Cascata:
 - nolo gratuito e-bike
 - campo gonfiabile Decathlon
 - visita guidata del Sentiero 5
 - ginnastica biologica insieme a Intervalli
 - dimostrazione ausili e passeggiata accessibile con Associazione Vita Indipendente
 - 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 - Luca Giampiccolo);

(10.00-17.30) > Trekking: **Anello Marmore - Miranda** 16 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** 2,5h (7 persone - ASD Marmore Rafting)

> Arrone - presso Umbria Rafting

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

> Cesi

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

(12.00) > Possibilità di nolo gratuito ebike

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

> Ferentillo - partendo da 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)

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

> Piediluco

(10.00) > Canottaggio: avvio al **Canottaggio** (10 persone - Circolo Canottieri)

(12.00) > Vela: giro in **Vela** (8 persone - Club Amici della Vela)

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

*Le iniziative potrebbero subire lievi mutamenti, si consiglia di guardare il sito web di riferimento per le eventuali variazioni di programma.