

## **COSA PORTARE**

Cappello, occhiali da sole, crema solare, giacca a vento o k-way per la pioggia, maglione pesante, pantaloni per camminare, scarpe da escursione (scarponi o scarpe da corsa con suola ammortizzata), zainetto, ricambio completo. Evitare assolutamente: scarpe con tacchi e scarpe in tela a suola liscia.

## **N.B. OGNI GIORNO TENERE UN RICAMBIO COMPLETO, INCLUSE LE SCARPE, SUL PULLMAN CONSERVATO ASCIUTTO**

### **18 aprile**

Ore 9.30 arrivo al centro rafting divisione dei ragazzi in sottogruppi programma a rotazione: rafting e escursione lungo la ferrovia.

Ore 13.30 pranzo in hotel.

Ore 15 ritorno al centro rafting inversione dei gruppi.

### **19 aprile**

Ore 9.30 incontro con le guide a Norcia via circonvallazione 66 di fronte al bar Parigi, partenza per Castelluccio di Norcia.

Ore 13.30 pranzo in hotel.

### **Rafting fiume Corno, Serravalle di Norcia via del fiume Corno,5**

La discesa in rafting del fiume Corno sicura e divertente, è adatta a tutti.

Attraverseremo la gola di Biselli, dove sostremo per osservare le pareti rocciose che cadono a picco nel fiume e per raccontarvi la loro storia.

Forniamo scarpe e muta in neoprene, giacca d'acqua, giubbotto salvagente e casco.

Una guida esperta vi accompagnerà per tutta la discesa.

Al termine dell'escursione tornerete al centro rafting con i nostri mezzi.

Una guida per ogni gommone con massimo 6/7 persone a bordo.

#### **Abbigliamento consigliato**

Costume, ciabatte, asciugamano, k-way. Nei periodi più freddi aggiungere calzettoni e maglia di lana o di pile.

### **Percorso praticabile a piedi lungo il tracciato dell'ex ferrovia Spoleto – Norcia, Serravalle di Norcia via del fiume Corno,5**

Il tracciato della ex ferrovia è oggi un sentiero sterrato tra Norcia e Serravalle ha una lunghezza di 10 km tra andata e ritorno. Facile e adatto a tutti, l'escursione ha una durata di circa due ore.

Dettagli percorso

-Partendo dalla stazione di Serravalle, il tracciato si protrae per 5 km tra il verde lussureggiante del Parco Nazionale dei monti Sibillini e le acque limpide del fiume Sordo, passando di fianco alle Marcite e alcuni vecchi mulini recentemente ristrutturati.

#### **Abbigliamento consigliato**

Abiti comodi, scarpe da ginnastica o da escursione, k-way.

### **Inghiottoio incontro con le guide a Norcia via circonvallazione 66 di fronte al bar Parigi**

Dislivello: prevalente discesa e poi pianeggiante.

Difficoltà: facile.

Durata: 2-3 ore.

Note: molto interessante per le caratteristiche geomorfologiche dell'area del Pian Grande visitata, in particolare dell'inghiottoio, dove si rendono evidenti e visibili i processi di erosione carsica.

#### **Abbigliamento consigliato**

Abiti comodi e scarpe da ginnastica o da escursione, k-way.

Evitare assolutamente: scarpe con tacchi e scarpe con suola liscia, tipo Superga.