



ONE - OUTDOOR NATURE EXPERIENCE

In bici, a cavallo, sul gommone o in grotta alla cascata delle Marmore

TERNI - Domani e domenica ancora due giorni per vivere la cascata delle Marmore sotto vesti diverse, con tante iniziative dedicate agli appassionati di mountain bike, di escursionismo, rafting e speleologia. Non mancheranno nemmeno momenti dedicati ai bambini.

Il ricco calendario di iniziative prevede domani l' "Archeoaperitivo" con visita guidata del sentiero numero 5 ("La Rupe e l'Uomo") della cascata delle Marmore, finalizzato alla conoscenza dell'archeologia industriale. Alla fine dell'escursione è previsto un aperitivo con degustazione per i partecipanti. Domenica invece ci sarà una visita guidata naturalistico-fotografica del lago di Piediluco. Durante il percorso è previsto un pranzo a base di pesce di lago direttamente sul battello.

Durante il finesettimana i visitatori potranno cimentarsi nelle attività più varie: il canyoning alla Forra del Casco, una delle forre più belle della Valnerina, o a Rocca Gelli, sono per i più spericolati. Il più affascinante è sicuramente quello che si pratica sotto le cascate delle Marmore: qui il fiume Nera scorre veloce tra le rocce per oltre tre chilometri, formando rapide di quarto grado. Rafting soft sarà praticabile da Ferentillo ad Arrone o da Sant'Anatolia a Scheggino. Sarà possibile visitare anche le grotte del parco, uno fra tutti il pianoro dei Campacci di Marmore, che ha un fronte complessivo di circa un chilometro.

Le escursioni si effettueranno nel parco dei Sibillini: sul monte Porche o sul monte Aspra. Una visita guidata botanica sarà dedicata alla scoperta della Lingua cervina, del Capelvenere e di tutte le specie peculiari dell'habitat della cascata; un'altra sarà effettuabile di notte, lungo i sentieri numero 2 e 3 dell'area escursionistica - situati nel Belvedere inferiore - per un giro completo arricchito da osservazioni e spiegazioni. Ai bam-



Canyoning in Valnerina

bini (e non solo) saranno dedicate passeggiate con i muli o a cavallo, ma i più fantasiosi potranno visitare la terra di Gnefro, il folletto che dimora nelle grotte della Cascata, che accompagnerà i bambini in una fantapasseggiata alla scoperta dei luoghi più suggestivi del parco, teatro della leggenda del pastore Velino e della ninfa Nera.

Si potranno effettuare anche altri sport, come il nordic walking o l'orienteeing: entrambi avverranno lungo i sentieri della cascata per osservare angoli di paradiso e conoscerne le caratteristiche di flora e fauna.

Completano la ricca offerta un percorso avventura fra gli alberi e animazione con dei docili e divertenti animali, presso il parco Avventura, e dei percorsi sospesi tra gli alberi, prove di abilità, discese in sicurezza e prove di arrampicata presso il parco Natura Attiva.

Per il programma dettagliato delle iniziative è possibile consultare il sito www.cascatemarmoreoutdoor.it



FOLIGNO

Una passeggiata ed un incontro per la via Lauretana

Il tratto Altolina - Plestia, tracciato dalla sezione folignate della Federazione italiana escursionismo

FOLIGNO - Domenica ci sarà l'inaugurazione del tratto Altolina (Belfiore) - Plestia (Colfiorito)", lungo la via Lauretana, tracciato dalla Federazione italiana escursionismo della sezione di Foligno.

Il ritrovo è alle 7,45 presso

l'Aula Verde Altolina, situata presso la ex scuola elementare di Pale. L'escursione inizierà alle 8 con un percorso di 16 chilometri, che presenta un dislivello di 400 metri. Alle 13,30 si arriverà a Colfiorito, presso la struttura del parco, dove i partecipanti potranno

rifocillarsi con un banchetto di prodotti tipici offerti dai produttori e dai ristoratori locali.

Al termine del pranzo, intorno alle 16, i partecipanti potranno ripartire o, in alternativa, fare visita al Mac (Museo archeologico) di Colfiorito, con ingresso e gui-

da gratuiti.

Seguirà, alle 17,30, il concerto del coro AdCantus Ensemble Vocale, presso la chiesa di Sant'Elena, ad Annifo, frazione del comune di Foligno.

La prenotazione dovrà pervenire al numero 328/0684616.

Il percorso, tracciato dalla Federazione italiana escursionismo di Foligno, verrà presentato domani alle 17 nella sala Fittajoli, presso il palazzo Comunale di Foligno. Interverranno Don Luciano Gregori, che tratterà una "storia del pellegrinaggio"; Chiara Serenelli, presidente di Verdiana Network, e Marco Camilli, consulente del C.S.T. (Centro internazionale di Studi sul Turismo).

di LUANA PIOPPI

ATLETICA

ORVIETO - Domani e domenica, allo stadio comunale Muzi di Orvieto ci sarà il campionato regionale individuale assoluto e Master e la terza prova del campionato di società su pista Assoluti/e. Le gare inizieranno alle 15 per riprendere la mattina seguente alle 11.30. Per info: 075/5003625.

AUTOMOBILISMO
E MOTOCICLISMO

MAGIONE - Tre giorni di prove libere sono in programma da oggi a domenica all'autodromo dell'Umbria di Magione. Oggi e domenica saranno riservate alle motociclette (con possibilità di prenotare mezza o una giornata intera), domani saranno estese anche alle automobili (con turni alterni). Per info: 075/840303.

BOCCE

NARNI SCALO - Saranno 104 i partecipanti al trofeo Raffa Boccia, riservato alle categorie ABCD,



E se vi piace lo sport...
Non solo sagre, non solo feste, rassegne, mercatini, libri, musica e tutto quanto pubblichiamo nell'inserto "Weekend", la guida settimanale che presenta ai lettori tutti gli avvenimenti "ricreativi" del fine settimana in Umbria. Riteniamo che nel "Weekend" abbia la sua giusta collocazione anche una rapida carrellata riepilogativa degli avvenimenti sportivi, soprattutto quelli un po' più particolari, a prescindere dal calcio.

in programma domenica a Narni Scalo. Per info: 0744/982972.

CICLISMO

SANT'ERACLIO - Giovanissimi su strada in gara domani pomeriggio a Sant'Eraclio per il "Trofeo Decathlon". La gara di velocità ed abilità prevede il ritrovo alle 15 al centro commerciale Decathlon dalle 15, partenza alle 16. Per info: 075/9255567.

SANT'ANGELO DI CELLE - Domenica pomeriggio, a Sant'Angelo di Celle, andrà in scena il 10esimo memorial "Federico Pan-

fili", 12esimo Trofeo "San Michele Arcangelo" e 12esimo "Trofeo del grano". La gara è valida per il campionato provinciale. Due i percorsi: 31,2 km per gli Esordienti del primo anno e 42 km per quelli del secondo. Ritrovo previsto dalle ore 11 presso i locali Pro loco Prato del Sole. Partenza dalle 15. Per info: 075/8748459.

GOLF

PERUGIA - Un torneo ricco di contenuti tecnici e con un "field" di qualità, su un percorso che ha già dato prova di essere un severo test

nella scena continentale: è la 24esima edizione del "Ladies Italian Open presented by Ruco Line", che si svolgerà da oggi a domenica sul tracciato del Golf club Perugia. Ingresso gratuito per il pubblico.

MOUNTAIN BIKE

MASSA MARTANA - Al via la quarta prova del campionato regionale marathon domenica a Massa Martana. Il ritrovo è fissato in piazza Umberto I dalle 7.30; partenza alle 10. Due i percorsi: 50 km per i partecipanti alla marathon; 32 km per quelli che aderiranno alla passeggiata ecologica. È possibile iscriversi la mattina stessa della manifestazione entro le 9. Per info: 347/1082315.

PODISMO

MONTECASTELLI DI UMBERTIDE - Domani pomeriggio a Montecastelli di Umbertide è in programma la "Corsa dei santi". La competizione, sulla distanza dei 6 km, prevede il ritrovo alle 16 nell'area della sagra e la partenza alle 18,30. Quota di iscrizione: 8 euro

(fino a 30 minuti prima della partenza). Per info: 389/6222084.

PREPO - "Freemathon": 6 ore di corsa a passo libero. È quanto in programma domani dalle 7 alle 13 a Prepo di Perugia. L'iniziativa è rivolta a tutti, anche alle famiglie con i passeggini. Si terrà intorno alla strada comunale di Prepo. Ognuno può partecipare scegliendo quanto percorrere e l'orario, purché compreso tra le 7 alle 13. Parte del ricavato (il contributo è di 5 euro) sarà devoluto al reparto di ematologia dell'ospedale di Perugia. Ci si deve iscrivere la mattina stessa della manifestazione, nelle sei ore previste.

CASTEL RIGONE - Ritorna l'appuntamento con "La corsa di Arrigo", valida per il campionato regionale di corsa in montagna, per la 12esima prova del Gran Prix e settimana dell'Umbria Tour. La manifestazione è in programma domenica mattina con ritrovo alle 8.30 nell'area verde del teatro comunale di Castel Rigone. Partenza alle 9.30 in piazza Monterone. Quota di iscrizione: 7 euro. Per info: 340/2218941.