**CAMPO SCUOLA IN UMBRIA**

**dal 17 al 20 Aprile 2023 (4 giorni/3 notti) GRUPPO B**

**PROGRAMMA DI VIAGGIO**

**Primo giorno: Civitavecchia-Terni (Cascata delle Marmore) -Norcia-Cascia**

Ritrovo dei partecipanti presso il parcheggio del Porticciolo turistico “Riva di Traiano” **alle 07,50**, sistemazione in bus GT e partenza per Terni.

1° giorno: visita guidata alla cascata delle Marmore, gara di orienteering a Norcia

Ore 10.00 arrivo alla cascata delle Marmore, incontro con la guida presso la biglietteria e inizio escursione.

Ore 12.30 pranzo al sacco portato dai ragazzi presso la cascata.

Ore 14.00 partenza.

Ore 15.00 arrivo a Norcia e gara di orienteering.

Ore 17.00 termine attività. Il gruppo si recherà presso l’hotel. Arrivo e sistemazione nelle camere.

 Ore 20.00 cena.

2° giorno: rafting, percorso avventura.

Ore 08.00 sveglia e colazione. Partenza per Serravalle di Norcia.

Ore 09.30 Arrivo al centro rafting, divisione dei ragazzi, preparazione: rafting e percorso avventura.

Saranno distribuite le attrezzature, le guide spiegheranno come si affronteranno la discesa del fiume e il percorso avventura, oltre ad alcune norme di sicurezza.

Ore 13.00 termine attività.

Ore 13.30 pranzo in hotel.

Ore 15.00 attività ricreative all’interno della struttura alberghiera (possibilità di organizzare tornei sportivi e utilizzare la palestra, la piscina, il campo da calcio, calcetto, basket, volley, ecc.).

Ore 20.00 cena e tempo libero.

3° giorno: mountain bike, tiro con l’arco, visita della cioccolateria Vetusta Nursia

Ore 08.00 sveglia e colazione. Partenza per Serravalle di Norcia.

Ore 09.30 arrivo al centro rafting di Serravalle di Norcia, divisione dei ragazzi in due gruppi, preparazione:

1°gruppo escursione guidata in mountain bike lungo l’ex ferrovia Spoleto/Norcia

2° gruppo tiro con l’arco.

Successivamente saranno invertite le attività.

Ore 13.00 pranzo al sacco fornito dall’hotel presso il centro rafting.

Ore 14.30 partenza per Norcia visita della cioccolateria “Vetusta Nursia”.

Ore 17.00 rientro in hotel.

Ore 20.00 cena e tempo libero.

4° giorno: escursione guidata all’inghiottitoio,

Ore 08.00 sveglia e colazione. Partenza per Castelluccio di Norcia

Ore 09.30 Arrivo e inizio escursione.

Ore 13.00 termine attività.

Ore 13.30 pranzo in hotel.

Ore 15.00 partenza per Spoleto, visita guidata della città.

Ore 18.00 ritorno ai luoghi di provenienza.

**DESCRIZIONE ATTIVITA’**

**Orienteering**

**N.B. Per questa attività chiediamo l’elenco degli alunni suddivisi in coppie**

Chi partecipa ad una prova di orientamento, utilizza una carta topografica realizzata appositamente per questo sport, con segni convenzionali unificati in tutto il mondo. Si gareggia individualmente o in squadra, transitando dai diversi punti di controllo posti sul territorio. Raggiunto il punto di controllo si dovrà registrare il passaggio sul proprio testimone di gara.
Vince chi impiega il tempo minore; in questo sport non vince sempre il più veloce, ma colui che è in grado di orientarsi più rapidamente e di fare le scelte di percorso migliori.

Abbigliamento consigliato

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

**Inghiottitoio**

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'inghiottitoio, 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.

**Rafting fiume Corno Serravalle di Norcia**

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

Attraverseremo la gola di Biselli, dove sosteremo 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

N.B. Il nostro centro rafting ha l’imbarco AUTORIZZATO al fiume al suo interno, senza dover fare scomodi spostamenti per raggiungerlo. A garanzia di qualità e di sicurezza vi informiamo che operiamo nel territorio dal 1995.

**Percorso avventura**

Costruito e gestito in conformità con le norme previste.

Partenza, tramite ponte tibetano, direttamente dal nostro centro rafting, massima sicurezza!

L’attività consiste in trasferimenti aerei costituiti da dodici stazioni: ponti tibetani e marinari, pendoli, attraversate tirolesi, teleferiche, carrelli nepalesi, pedane mobili, emozionanti passaggi e tanto altro ancora...

Abbigliamento consigliato

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

**Tiro con l'arco**

L’arco fu utilizzato nei millenni come strumento da caccia, ma successivamente si è evoluto come arma da guerra molto temibile. Nella caccia trova, tuttora, utilità per i medesimi fini tra gli aborigeni d’Africa e dell’Amazzonia che cacciano ancora il cibo per la loro sopravvivenza.

L’arco moderno nasce nel 1931 con la creazione della FITA (Federazione Internazionale di Tiro con l’Arco).

Abbigliamento consigliato

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

**Percorso praticabile a piedi o in mountain bike lungo il tracciato dell’ex ferrovia Spoleto - Norcia**

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.

**Visita guidata di Spoleto**

Per quanto riguarda l’itinerario, ecco una breve descrizione della città e la lista dei monumenti che andremo a visitare:

Spoleto fu un’importante colonia romana e poi sede di un Ducato longobardo.

I più famosi monumenti della città risalgono però all’età comunale e al rinascimento, anche se non mancano le testimonianze delle epoche più antiche. Il duomo di Spoleto è la principale attrazione turistica, collocato in una magnifica posizione scenografica in fondo a una lunga scalinata che si apre improvvisamente tra gli stretti vicoli del centro. All’interno sono conservate molte importanti opere d’arte, tra cui gli splendidi affreschi del XV secolo nell’abside, ultima opera del pittore fiorentino Filippo Lippi.

Salendo fino alla cima del colle su cui sorge la città, si arriva al Ponte delle Torri, un capolavoro dell’ingegneria medievale, lungo 220 metri e altro 80, e alla Rocca dell’Albornoz, magnifico esempio di architettura militare del XIV secolo.

Spoleto è da più di cinquant’anni sede del celebre Festival dei Due Mondi, in cui artisti di tutto il mondo si esibiscono in concerti, danze e spettacoli.