

PROGRAMMA LONG WEEKEND MULTISPORT

1° giorno

Arrivo e sistemazione nella struttura ricettiva prescelta

Sessione attività sport:

[speleologia alle grotte della Cascata delle Marmore](#)

Una guida speleologica vi accompagnerà alla scoperta delle suggestive Grotte di Marmore, il cui accesso si trova nel Belvedere Superiore della cascata. La visita durerà all'incirca 1 ora e mezza e verrà fornita l'attrezzatura necessaria per scendere nelle grotte in tutta sicurezza.

Escursioni turistiche

[ingresso al Parco e visita lungo i sentieri della Cascata delle Marmore](#)

L'area escursionistica della Cascata delle Marmore è attraversata da 6 diversi sentieri, differenti per lunghezza e difficoltà, ognuno dei quali mostra scorci suggestivi ed emozionanti della Cascata più alta d'Europa.

✓ *cena libera*

Pernottamento

2° giorno

Mattina - Sessione attività sport:

[rafting sotto la Cascata delle Marmore](#)

L'attività impegnerà per circa 2 ore e mezza. Dopo un briefing a terra con gli istruttori, i quali daranno le istruzioni su come comandare il gommone in acqua, sarà concesso del tempo per indossare tutta l'abbigliamento necessario per svolgere l'attività in totale sicurezza. Terminata questa prima fase, i clienti verranno portati al punto d'imbarco e da lì inizierà la discesa, che si concluderà al Centro Rafting. Tornanti alla base, saranno a disposizione gli spogliatoi con le docce.

✓ *pranzo libero*

Pomeriggio - Sessione attività sport:

[passeggiata a cavallo](#)

Una rilassante e piacevole passeggiata lungo il fiume Nera della durata di circa 1 ora, in sella a docili cavalli, che vi permetteranno di ammirare la natura circostante, sempre accompagnati da istruttori qualificati.

Escursioni turistiche:

tour panoramico individuale della [Valnerina](#), con visita ai suggestivi borghi di [Arrone](#) e [Ferentillo](#).

✓ *cena libera*

3° giorno

Mattina - Sessione attività sport:

canyoning in forra

Una divertente discesa di un canyon, calate in corda e scivoli tra rocce e acqua. Un'attività della durata di circa 3 ore, svolta in totale sicurezza da guide esperte, che forniranno tutta l'attrezzatura necessaria.

✓ *pranzo libero*

Pomeriggio - Sessione attività sport:

parco avventura

Pareti artificiali dove arrampicare, ponti tibetani, alberi da salire, corde e percorsi, adatto a tutti. Un divertente percorso immerso nel verde della Valnerina.

Escursioni turistiche:

tour in battello del Lago di Piediluco

Una piacevole gita, di circa 40 minuti, lungo le sponde del lago, da cui ammirare il piccolo borgo di pescatori.

✓ *cena libera*

4° giorno

Mattina - Sessione attività sport:

tour in mountain bike nel Parco Fluviale del Nera

Escursioni guidate in mountain bike di circa 3 ore, attraverso affascinanti sentieri, adatti a tutti, che percorrono la verde Valnerina. Istruttori qualificati sempre presenti, vi forniranno tutte le informazioni necessarie per svolgere l'attività al meglio.

✓ *pranzo libero*

Pomeriggio - Escursioni turistiche individuali

✓ *apericena in un locale della Movida ternana*

5° giorno

Partenza per il luogo di provenienza - termine dei servizi