



Terni 17 e 18 Febbraio 2018

WEEKEND DI SPORT AMORE E CULTURA

PROGRAMMA

SABATO 17 FEBBRAIO

Dalle ore 10.00 alle ore 19:00 E' aperto il **MARATHON VILLAGE** presso il **Pala Sì** in Piazza della Repubblica dove troverai l'info point per i vari tour.

1-Free bus hop on & hop off per visite guidate in Valnerina – e degustazioni

Partenza da Municipio Palazzo Spada (zona partenza maratona) di Terni con bus gratuito dalle 10.30, ogni ora e mezza circa, di sabato fino alla sera.

Fermate del bus: **Cascata delle Marmore – Arrone - Ferentillo – Montefranco** e ogni hotel lungo il percorso.

Ad **Arrone, Ferentillo e Montefranco** ci saranno degustazioni di olio, tartufo e vino (orario 14,30 - 16,30)

Ferentillo-Arrivo presso la piazza del paese dove la guida farà visitare la Chiesa di S. Maria. Segue passeggiata per le vie del paese fino al "Museo delle Mummie" – visitabile a pagamento con guida specifica – costo € 3,00 – Il Museo è la cripta della chiesa sovrastante che sarà visitata con la guida a disposizione dei partecipanti.

Arrone -E' un piccolo centro fortificato che sorge su un colle roccioso alla sinistra del fiume Nera. E' possibile fare visite accompagnati dalla guida presso i luoghi più interessanti del territorio per quanto riguarda gli aspetti storico-culturali. Si tratta del castello di Arrone, della chiesa di San Giovanni Battista e della chiesa di Santa Maria Assunta. Gli orari sono dalle 11 alle 13 e dalle 15 alle 17.

Montefranco, posto a 414 metri tra olivi e boschi di querce e pinete, domina sulla Valle del Nera. Il paese deve le sue origini al vecchio castello di Bufone, preesistente al 1228, di cui restano le porte Franca e Spoletina e le mura esterne. Questo castello nacque probabilmente alla fine del primo millennio su un luogo facilmente difendibile dalle orde saracene che infestarono la valle attorno al 900. Interessante, nella parte più antica del paese sopra il Colle di Bufone (Castrum Bufonis), la Chiesa di origine medievale dedicata a S. Maria Assunta in ossequio alla Chiesa Cattedrale di Spoleto.

La Cascata delle Marmore mirabile opera di ingegneria idraulica creata dai Romani nel 271 d.c. che vanta anche il primato di essere la più alta cascata artificiale del mondo. Essa è alimentata dal fiume Velino che, dopo aver attraversato il lago di Piediluco si getta nella valle sottostante del fiume Nera. Per accedere alla cascata delle Marmore è necessario esibire il pettorale gara. Per gli accompagnatori è possibile acquistare presso il Marathon Village un buono, comprensivo anche del pasta party, al costo di €10,00€.

2-Visita delle Chiese di Terni

Visite guidate a cura degli alunni dell'Istituto Federico Cesi sez. Turismo per le chiese più importanti, caratteristiche e storiche di Terni (è gradita la prenotazione)

3-Dalle ore 10:00 alle ore 18.30

E' attivo il **TRENINO** che da Palazzo Spada effettua il servizio navetta per la **Basilica di San Valentino**.

4-Bike Tour degli innamorati

Gradevole pedalata ecologica in mountain bike adatta a tutti nel Parco Fluviale del Nera, partenza da Arrone - Scuola di Ciclismo FCI, per un passaggio nel borgo medioevale, uno dei Borghi più Belli d'Italia, si prosegue sulle dolci colline che costeggiano la sponda sinistra del fiume Nera con un percorso naturalistico che porterà i bikers fino a Ferentillo per poi ridiscendere fino alla Cascata delle Marmore e tornare quindi ad Arrone.

Rif. Vito Santamaria cell. 3803088533 – info@umbriainmountainbike.it

Contributo individuale: 15 euro. Per gli iscritti alla maratona che pernottano nelle strutture convenzionate verrà praticato uno sconto di 5 euro

Programma: Ritrovo ad Arrone - Scuola di Ciclismo via delle Palombari 1 dalle ore 9,00

- Partenza unica dalle ore 10,30 assistiti dalle guide della Scuola di Mountain Bike della Valnerina
- Durata prevista 3-4 ore circa.
- Ristoro all'arrivo
- Assicurazione: i partecipanti sono assicurati dalla responsabilità civile/terzi degli Istruttori responsabili della pedalata.
- Gadget maratona ai partecipanti
- Disponibilità di spogliatoio e docce calde
- Possibilità di mangiare sul posto a prezzo concordato (rif. Vito Santamaria)
- Possibilità di noleggio bike ed accessori vari (rif. Vito Santamaria)

5-Free bus hop on & hop off per visite guidate a Narni – con raduno dei gruppi c/o Palazzo Spada

Il programma prevede la visita dei luoghi di maggiore interesse della città che vanta un ricco patrimonio artistico acquisito in tre millenni di storia.

Arrivo in Piazza Garibaldi dove la guida farà visitare tutto il centro storico fino a Piazza dei Priori. Da qui si prosegue per il Museo Erolì, dove le guide addette mostreranno le collezioni archeologiche e medioevali ospitate oltre una pinacoteca nella quale è possibile ammirare un importante dipinto del Ghirlandaio e di Benozzo Gozzoli. E' possibile visitare a pagamento, inoltre, la fortezza Medievale "Rocca di Albornoz" raggiungibile a piedi (circa 10 minuti) dove si potrà ammirare uno splendido panorama del territorio circostante oltre che visitare i suoi spazi museali e il centro multimediale. Altro luogo da non perdere è la visita alla stupenda "Narni Sotterranea", dove guide apposite vi faranno rivivere il periodo dell'Inquisizione. La visita dura circa un'ora con i seguenti orari: 11,00 e 15,00. E' necessaria la prenotazione. Costo biglietto agevolato per visita Palazzo Erolì e Narni Sotterranea. In Piazza Garibaldi sarà possibile riprendere il bus per il rientro a Terni ogni ora e mezza circa.

Dalle ore 10:30 alle ore 21:30 - TRANSFER DA E PER HOTEL

Il servizio è svolto dagli stessi bus che effettuano le escursioni che raccolgono contemporaneamente anche i passeggeri diretti o provenienti dagli hotel situati lungo la Valnerina, nei dintorni di Narni, o fuori dal centro città.

Dalle ore 17:00 alle ore 18:30 circa – **SALUTO AL PODISTA presso la Basilica di San Valentino**

Alle ore 19:30 – **APERTURA PASTA PARTY** - Il pasta party sarà servito solo ed esclusivamente nella serata di sabato 17 febbraio e si terrà presso il Circolo Lavoratori Terni CLT, via muratori, 10- zona stazione.

DOMENICA 18 FEBBRAIO

Dalle ore 07:30 **SERVIZIO NAVETTA PER I MARATONETI**

Le navette trasferiranno alla zona partenza gli atleti che soggiornano nelle strutture della Valnerina – di Narni e fuori dal centro città.

Ore 09:00 - **INGRESSO NELLE GRIGLIE**

ROSSA TEMPI MIGLIORI – GIALLA TEMPI INTERMEDI – BLU TEMPI MINORI

Ore 09:30 – **PARTENZA DELLA VIII MARATONA DI SAN VALENTINO, DELLA MEZZA e 10KM**

Ore 09:45 – **PARTENZA DELLA FAMILY RUN** – Percorso non competitivo di 4 km che si snoda lungo le vie della città, al termine dei primi quattro chilometri si può ripetere il giro ed effettuare 8 km.

ZONA ARRIVO DI PIAZZA EUROPA spettacoli ed animazione per bambini a cura del gruppo Metamorfosi e gran ristoro di accoglienza per tutti gli atleti.

Dalle ore 12:30 fino alle ore 16:30 – **SERVIZIO NAVETTA PER RIENTRO IN HOTEL VERSO ZONA NARNI**

Dalle ore 15:30 fino alle ore 16:30 – 17:00 – **SERVIZIO NAVETTA PER RIENTRO IN HOTEL VERSO LA VALNERINA**

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI TOUR:

- <http://www.maratonadisavalentino.it>
- **SABATO 17 PRESSO INFO POINT DI PALAZZO SPADA** (zona partenza tour)

PER MANGIARE



- **PANIFICIO RAMOZZI & FRIENDS** - Largo Frankl 23, 3289152290 – pasti veloci , pasticceria, aperitivo. Vicino arco della partenza.