

## Gita di accoglienza classi prime

(Liceo scientifico, Liceo classico, Liceo coreutico, ITE)

a.s. 2014-2015



TURMA LYNCIS

BELFORTE DEL CHIANTI

Montalto di Cessapalombo MC  
**Venerdì 19 settembre 2014**

## II NORDIC WALKING tra le FARFALLE, il CASTELLO e il TIRO con l'ARCO

### Programma

Partenza alle ore **07.45** da San Severino Marche e alle ore **08.00** da Tolentino.

ore **08.30**: Ritrovo presso il Giardino delle Farfalle a Montalto di Cessapalombo (MC)

ore **09.00-11.00**: (Suddivisione in 2 gruppi)

**GRUPPO A**: Breve lezione dimostrativa sulla tecnica e i benefici del **Nordic Walking** e camminata con i bastoncini (a cura di "Macerata Nordic Walking") in un percorso ad anello immerso tra il verde lungo circa 4 km (dislivello e difficoltà minime).

**GRUPPO B**: Visita ed animazione al **Castello** di **Montalto** con lezione dimostrativa di **tiro con l'arco** (a cura del Giardino delle Farfalle e degli Arcieri Storici di Belforte del Chianti).

ore **11.00** Pausa per merenda al sacco (piccolo snack, frutta o cibi leggeri)

ore **11.30-13.30**

**GRUPPO A**: Visita ed animazione al **Castello** di **Montalto** con lezione dimostrativa di **tiro con l'arco** (a cura del Giardino delle Farfalle e degli Arcieri Storici di Belforte del Chianti).

**GRUPPO B**: Breve lezione dimostrativa sulla tecnica e i benefici del **Nordic Walking** e camminata con i bastoncini (a cura di "Macerata Nordic Walking") in un percorso ad anello immerso tra il verde lungo circa 4 km (dislivello e difficoltà minime).

ore **13.30**: Pranzo buffet del viandante "**Mensam viatoris**" sul prato del Giardino delle Farfalle.

Ⓢ **Educazione alimentare** alla scoperta dei sapori semplici della terra e della ricercatezza del gusto della natura!

ore **15.30**: Visita in libertà del **Giardino delle Farfalle** alla scoperta delle varietà di piante classificate con i riflessi dei colori dell'autunno.

ore **16.30** Partenza per il rientro e arrivo alle ore **17.00** circa a Tolentino e alle ore **17.15** circa a San Severino Marche.

Ⓢ **Costo a persona 18 €** (la quota comprende il viaggio in pullman e il pranzo buffet). Gratuiti il Nordic Walking, la Visita guidata al Castello e la Lezione dimostrativa degli Arcieri.

Ⓢ E' consigliato abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica, piccolo snack per metà mattinata, bottiglietta d'acqua, zainetto, giubbino antipioggia e un cambio completo di indumenti da lasciare in pullman (in caso di pioggia).

Ⓢ Macerata Nordic Walking tel. **327-2919452** / Giardino delle Farfalle tel. **340-2522383**

**Buona gita di accoglienza!**



### Menu

#### *"Mensam viatoris"*

- Tris di legumi (ceci, lenticchie e farro) aromatizzati alle erbe spontanee.
- Taglieri di salumi locali
- Taglieri di formaggi locali
- Pane nero ai multicereali
- Pane di grani antichi
- Frutta di stagione del Giardino delle Farfalle
- Dolce della nonna
- Orzo in tazza
- Acqua naturale e frizzante.