



Capanna Alpe Bolla

viverbene.swiss
nordic sports

"Nordic Walking e cena in Capanna...al chiar di luna"
evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

Percorso	• difficoltà	medio - facile
Andata	• lunghezza - tempo	4.4 km. - ca. 1 ora 40 min.
	• salita - discesa	313 m. - 103 m.
Ritorno	• lunghezza - tempo	4.4 km. - ca. 1 ora 20 min.
	• salita/discesa	103 m. - 313 m.
	• altitudine min./max	904 m. - 1'143 m.
	• condizione fisica richiesta	media - buona



Quando	lunedì sera 10 ottobre 2022
Ritrovo a)	ore 17.30 P. di Viverbene
Partenza	ore 17.40 da Viverbene
Ritrovo b)	ore 18.00 a Brè paese
Partenza	ore 18.30 - zona "Matterone"
Rientro	ca. ore 23.30 a Brè paese
Cena	- menu organizzato: tagliere salamino e formaggio, polenta con spezzatino, inclusi bevande/caffè (escluso super alcolici) - oppure: à la carte
Costo	- con menu: CHF 65.-- a pers. - senza menu: CHF 25.-- a pers.
Inclusi	organizzazione e guida trasferta da/alla partenza (6 posti) ev. noleggio bastoni da NW
Esclusi	trasferta al ritrovo/partenza cena à la carte con bibite non citati

Partecipanti	minimo 5 persone
Iscrizioni	entro 4 ottobre 2022
Iscrizioni e info	a Sandro +41 (0)78 796 06 17 info@viverbene.swiss
Pagamento	in contanti durante la cena
Meteo	asciutto
Assicurazione	privata infortuni obbligatoria
Responsabile	Sandro Taddei - (guida esa)
Da portare:	
	- bastoni da nordic walking
	- scarpe adatte a sentieri sterrati
	- ev. cappellino/bandana
	- torcia frontale (alcune a disposizione gratuitamente).
	- zaino con:
	. borraccia con acqua/bevanda
	. indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi
	. ev. macchina fotografica - farmacia personale