



Capanna Alpe Bolla

viverbene.swiss
nordic sports

"nordic walking e cena...al chiar di luna"

evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

Percorso	● livello difficoltà	(T2) 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 **Venerdì sera 5 maggio 2023**
 Ritrovo a) **ore 17.30 P.** di Viverbene
 Partenza **ore 17.40** da Viverbene
 Ritrovo b) **ore 18.00** a Brè paese
 Posteggio Piazzale Chiesa
 Partenza **ore 18.30 - zona "Materone"**
 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
 . trasferta ai ritrovi a) b)
 . cena à la carte con bibite
 . non citati

Esclusi

Partecipanti **minimo 5 - max. 12 persone**
 Iscrizioni **entro 1 maggio 2023**

Iscrizioni e info **on line sul sito viverbene.swiss**
 o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17

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