



# ALTO MALCANTONE

## "due percorsi di Nordic Walking"

evento aperto ai Soci, loro famigliari e simpatizzanti

viverbene.swiss  
nordic sports

Dal paesino di Arosio situato a 860 m s.l.m, percorreremo strade, mulattiere e sentieri montani, raggiungendo luoghi magici completamente immersi nella natura e vette dove ammirare panorami mozza fiato a 360°, sul luganese ed il fantastico Malcantone.

Due percorsi diversi...uno lungo al mattino ed uno corto nel pomeriggio, scegli il percorso che preferisci...se lo desideri puoi anche partecipare ad entrambi. Rinfresco della tecnica ed il facoltativo pranzo in compagnia, sono parte del programma.

### PERCORSO "MATTINO":

Arosio - "La Bassa" - vetta "Mte Ferraro" - Arosio

- lunghezza e tempo 13.1 Km. - 4 h 20 min.
- salita - discesa 772 m. - 771 m.
- altitudine min./max 826 m./1'493 m.
- difficoltà / livello (T2) media / intenso
- condizione fisica buona

### PERCORSO "POMERIGGIO":

Arosio - Cademario - Mte Cervello - Alpe Agra - Arosio

- lunghezza e tempo 7.4 Km. - 2 h 00 min.
- salita - discesa 279 m. - 273 m.
- altitudine min./max 775 m./974 m.
- difficoltà / livello (T1-T2) facile / medio
- condizione fisica media

Quando **Sabato 27 maggio 2023**

Ritrovo **Posteggio "Grotto Sgambada"**

- ore 08.00 PERCORSO "MATTINO"
- ore 14.20 PERCORSO "POMERIGGIO"

Rientro ● PERCORSO "MATTINO" ca. ore 12.45  
● PERCORSO "POMERIGGIO" ca. ore 17.30

Pranzo **FACOLTATIVO!** "A fine percorso mattino oppure prima del percorso pomeriggio"  
● ca. ore 13.00 presso **Grotto Sgambada**  
● **pranzo à la carte** (non previsto menù)

Costo - per un percorso CHF 25.-- a pers.  
- suppl. 2° percorso CHF 15.-- a pers.

Inclusi **organizzazione, guida escursionistica, approfondimento tecnica ALFA,**

Esclusi **ev. noleggio bastoni da NW trasferita alla partenza, pranzo à la carte e bevande, non citati.**

Partecipanti **min. 5 - max 12 pers. a percorso**

Iscrizioni **entro 23 maggio 2023**

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

Pagamento **cash** (importo ca. esatto) **a pranzo asciutto**

Meteo **privata infortuni obbligatoria**

Responsabile **Sandro Taddei - ( guida esa )**

Da portare:

- bastoni da nordic walking
- scarpe adatte a terreni misti e sentieri montani
- occhiali e crema da sole, cappellino/bandana
- zaino con:

. borraccia con acqua/bevanda

. indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, ev. caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi

. eventuali "spuntini per mattino e pomeriggio"

. ev. macchina fotografica - farmacia personale