CANTINE DI GANDRIA...

"lungo fiume e bordo lago"

evento aperto a tutti

viverbene.swiss nordic sports

Un'escursione di giornata...con percorso in pianura dove l'acqua è l'elemento chiave. Nordic Walking lungo il fiume Cassarate, dalla foce attraverso il parco Ciani, sul Quai di Lugano e poi costeggiando la sponda meridionale del Ceresio fino alle storiche Cantine di Gandria. Gustando il pranzo nel tipico Grotto, la visita al famoso Museo delle Dogane e le traversate del lago in barca ed in battello. Non esitare…ISCRIVITI SUBITO!

IL PERCORSO COMPLETO :

- strade in sterrato e asfalto, sentieri nel bosco — livello difficoltà facile
- lunghezza : - matt. 8.9 km. - pom. 7.3 km. — tot. 16.20 km.
- tempo : - matt. 2h 30 min. - pom. 2h 00 min. — tot. 4 h 30 min.
- salita - discesa - matt. 231/264 m. - pom. 190/162 m. — tot. 421/426 m.
- altitudine min./max — 271 - 340 m.s.l.m.
- condizione fisica richiesta — media

VARIANTE: possibilità di partecipare al percorso accorciato...partenza dal Lido Lugano (ingresso Foce)

Quando	Domenica 25 giugno 2023
Ritrovo	a) ore 09.15 Viverbene posteggio
Ritrovo	b) ore 10.15 Lido - ingresso Foce
Rientro	- Campo Marzio ca. ore 17.15 - Centro Viverbene ca. ore 18.00
Pranzo	a) menu : ricca insalata mista, gnocchi di polenta con fonduta di formaggio d'alpe e noci gratinate, pallina gelato a scelta, caffè. b) à la carte
Costo	- con menu: CHF 80.-- a pers. - senza menu: CHF 40.-- a pers.
Inclusi	. organizzazione e guida . traversate in barca (LAC - S. Rocco) . ev. noleggio bastoni da NW
Esclusi	. trasferta alla partenza del percorso . bevande, pranzo à la carte, spuntini . Traversata in battello (museo - Gandria) . costi parcheggi - non citati
Meteo	asciutto

Partecipanti	minimo 5 - max. 15/17 persone
Iscrizioni	entro 20 giugno 2023
Iscrizioni e info	on line sul sito viverbene.swiss o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
Pagamento	cash (importo esatto) a pranzo
Assicurazione	privata infortuni obbligatoria
Responsabile	Sandro Taddei - (guida esa)

Da portare:
- bastoni da nordic walking
- scarpe adatte a sentieri sterrati
- occhiali e crema da sole, cappellino/bandana
- zaino con:
. borraccia con acqua/bevanda
. indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, anche in caso di pioggia/vento improvvisi
. "spuntini" per mattino e pomeriggio
. ev. costume da bagno e asciugamano
. ev. macchina fotografica - farmacia personale

Viverbene Nordic Sports - Via Sonvico 8 - Lugano/Canobbio (entrata B)
www.viverbene.swiss - tel +41 (0)78 796 06 17 - info@viverbene.swiss