



Capanna San Lucio

viverbene.swiss
nordic sports

"Nordic Walking e cena...al chiar di luna"

evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

- | | | |
|----------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Percorso | • difficoltà (su strada sterrata) | facile - medio |
| Andata | • lunghezza - tempo | 5.4 km. - ca. 2 ore 05 min. |
| | • salita - discesa | 572 m. - 20 m. |
| Ritorno | • lunghezza - tempo | 6.0 km. - ca. 1 ora 35 min. |
| | • salita/discesa | 20 m. - 572 m. |
| | • altitudine min./max | 983 m. - 1'534 m. |
| | • condizione fisica richiesta | media - buona |



Quando Lunedì sera, 03.07.2023
Ritrovo ore 17.30 Posteggio Viverbene
Partenza ore 17.40 da Viverbene

Partenza ore 18.15 da Bogno (scuderia)
Rientro ca. ore 00.20 Posteggio Viverbene
Cena menu organizzato:

misto di salumi e formaggi,
Pizzoccheri Valtellinesi oppure
Minestrone di verdure,
dolce...crostata fatta in casa,
vino rosso, acqua e caffè

Costo CHF 58.-- a persona

Inclusi cena menu, guida escursionistica,
trasferta da/alla partenza (6 posti)
ev. noleggio bastoni e torcia frontale

Esclusi trasferta al ritrovo/partenza
non citati

Partecipanti minimo 5 - max. 12 persone
Iscrizioni entro 26 giugno 2023
Iscrizioni e info on line sul sito viverbene.swiss
o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17

Pagamento 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