



Pizzo
Scalino

21 - 22 e 23 luglio 2023 Week end in Valmalenco

"Nordic Walking ai piedi del Pizzo Scalino"

l'evento è aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

viverbene.swiss
nordic sports

La **Valmalenco**...a circa due ore e mezzo di viaggio in auto da Lugano, in direzione Valtellina fino a Sondrio per poi raggiungere il caratteristico paese di Chiesa situato a quota 1'000 m. slm. Due giornate di Nordic Walking escursionistico percorrendo, con zainetto leggero, piacevoli sentieri T2 di montagna in una cornice naturale di colori, paesaggi, profumi e panorami meravigliosi. Le escursioni guidate sono ben distribuite sull'arco delle giornate, tra le varie tappe sono previsti momenti per rigenerarsi, fotografare, socializzare ecc..., i pernottamenti sono in confortevoli strutture. Ma...non solo camminare ! Il programma prevede anche note di conoscenza del territorio, di cultura e gastronomia tipica locale, ed altro ancora. **Non esitare...ISCRIVITI SUBITO!**

Quando	21 pomeriggio, 22 e 23 luglio	Partecipanti	minimo 5 persone
Ritrovo	(21.7) ore 13.00 Posteggio Viverbene	Iscrizioni	entro 28 giugno 2023
Rientro	(23.7) ca. ore 19.30 a P. Viverbene	Iscrizioni e info	on line sul sito viverbene.swiss o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
Il costo include :		Pagamento	via e-banking o contanti 50 % acconto entro 28 giugno 50% saldo entro 14 luglio
	. posteggio auto privato in Viverbene	Annulamenti: a)	del partecipante: acconto non rimborsato
	. Accompagnatore di media montagna locale e Guida NW	b)	dell'organizzatore: rimborso totale
	. 2 pernottamenti - 1 Hotel e 1 Rifugio	Assicurazione	privata infortuni obbligatoria
	. 2 colazioni - 1 Hotel e 1 Rifugio	Responsabile	Sandro Taddei - (guida esa)
	. 2 cene - 1 Ristorante e 1 Rifugio	Da portare:	
	. 2 pranzi - in Rifugio	- bastoni da nordic walking	
	. visita all'Orto botanico d'altura	- scarpe ben profilate adatte a sentieri montani	
	. eventuale noleggio bastoni da NW	- occhiali e crema da sole, cappellino/bandana	

ATTENZIONE:

- . Per i primi 6 iscritti, il viaggio con il pulmino di Viverbene é incluso nella quota di partecipazione

Dal costo sono esclusi :

- . bevande . servizi extra . non citati

Costo: CHF 630.-- a persona

- NOTE
- l'iscrizione sarà confermata al ricevimento dell'acconto versato
 - l'evento avrà luogo solamente con condizioni meteo di principio favorevoli, la conferma definitiva avverrà entro giovedì 20.07.23.

- 1 zainetto leggero, per le escursioni, con:
 - . borraccia . torcia frontale . ev. macchina fotografica . farmacia personale
 - . indumenti adatti: alla stagione, traspiranti, di ricambio, caldi e impermeabili in caso di pioggia/vento improvvisi
- 1 borsa / zaino o simile con:
 - . gli effetti personali per i pernottamenti in Hotel e Rifugio
 - . contante in EURO per i pranzi nei rifugi.

Programma generale

VENERDÌ 21.07.23

VISITE: in anteprima: All'Orto botanico d'altura "E. Dioli" in località Sant'Antonio - Caspoggio Al paese di Chiesa in Valmalenco

ALLOGGIO: HOTEL GENZIANELLA: situato a 1'000 m. s.l.m (visita sul web) Chiesa in Valmalenco
- pernottamento in camere da 2 persone
- colazione inclusa

CENA : OSTERIA 99: situato a 1'000 m. s.l.m (visita sul web) Chiesa in Valmalenco
- cena organizzata con menu tipico, inclusa (bibite escluse)

SABATO 22.07.23

PERCORSO sterrato e sentieri - difficoltà : (T2) facile - medio
altitudine min./max 1'770 m. - 2'350 m.
MATTINO: lunghezza - tempo 5.2 km. - ca. 2h 15 min.
salita - discesa 610 m. - 160 m.
POMERIGGIO: lunghezza - tempo 6.3 km. - ca. 2h 00 min.
salita/discesa 270 m. - 480 m.
condizione fisica richiesta medio - buona



PRANZO: RIFUGIO CRISTINA: situato a 2'287 m. s.l.m (visita sul web) in zona Campagneda
- pranzo organizzato, incluso (bibite escluse)

ALLOGGIO e CENA: RIFUGIO ZOIA: situato a 2'021 m. s.l.m (visita sul web) in zona Campomoro
- pernottamento in camere da 2 o 4 / 6 persone
- colazione inclusa
- cena organizzata con menu tipico, inclusa (bibite escluse)
- utilizzo sauna e tinozza idromassaggio (escluso)

DOMENICA 23.07.23

a) **PERCORSO "BASE"** sterrato e sentieri - difficoltà : (T2) facile - medio
altitudine min./max 2'120 m. - 2'390 m.
MATTINO: lunghezza - tempo 4.7 km. - ca. 2h 10 min.
salita - discesa 545 m. - 270 m.
POMERIGGIO: lunghezza - tempo 3.2 km. - ca. 1h 10 min.
salita/discesa 85 m. - 360 m.
condizione fisica richiesta medio - buona



A seconda delle condizioni, variante fino al lago/ghiacciaio Fellaria:

b) **PERCORSO "VARIANTE"** sentieri - difficoltà : (T2) medio - intenso
altitudine min./max 2'120 m. - 2'635 m.
MATTINO: (3 tappe) lunghezza - tempo 8.4 km. - ca. 3h 50 min.
salita - discesa 802 m. - 527 m.
POMERIGGIO: lunghezza - tempo 3.2 km. - ca. 1h 10 min.
salita/discesa 85 m. - 360 m.
condizione fisica richiesta buona



PRANZO: RIFUGIO BIGNAMI: situato a 2'401 m. s.l.m (visita sul web) in zona Fellaria
- pranzo organizzato, incluso (bibite escluse)

Modifiche al programma generale ed ai percorsi previsti sopra indicati sono possibili :
su decisione delle guide, a seconda delle condizioni meteo, dei partecipanti o altri fattori.