



# NORDIC WALKING 2023

## CALENDARIO SETTEMBRE-OTTOBRE

viverbene.swiss  
nordic sports

Un inizio autunno ricco di proposte, scegli gli eventi che ti interessano...**RISERVA LE DATE !**

- **VENERDÌ SERA, 1 SETTEMBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"CAPANNA MONTE BAR...al chiar di superluna"**  
Nordic Walking in notturna con cena in Capanna - ca. dalle ore 17.45 alle 00.15
- **V. S. D. 8-9-10 SETTEMBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"WEEK END IN VAL MALENCO...Nordic Walking ai piedi del Pizzo Scalino"**  
Un week end di Nordic Walking avvolti in una spettacolare cornice montana, con note di cultura locale, conoscenza del territorio, gastronomia tipica ed altro ancora.
- **MERCOLEDÌ SERA 13 SETTEMBRE** (ca. dalle ore 18.00 alle 19.00) - evento aperto a tutti  
**SERATA INFORMATIVA "Sport in salute...praticarlo con il cuore"**  
Come praticarlo al meglio e in sicurezza per la salute, controllando preventivamente il sistema cardiovascolare. Una serata informativa sui test di diagnosi cardiopolmonare.
- **DOMENICA 24 SETTEMBRE** - evento aperto a tutti  
**"CAPANNA LA GINESTRA...via Gola di Lago"**  
Immersi nella tranquillità della soleggiata Capriasca, godendo della meravigliosa vista sul golfo di Agno e di Lugano...con la scelta del pranzo al sacco oppure in Capanna.
- **VENERDÌ SERA, 29 SETTEMBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"CAPANNA SAN LUCIO...al chiar di luna"**  
Nordic Walking in notturna con cena in Capanna - ca. dalle ore 17.40 alle 00.20
- **SABATO 14 OTTOBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"Mte TAMARO - Mte LEMA...traversata d'autunno"**  
Il percorso lungo le creste...tra i più suggestivi e famosi del Canton Ticino. Un'intera giornata su sentieri montani, dove lo spirito del gruppo incontra i protagonisti del luogo...il panorama mozzafiato con i meravigliosi colori della natura autunnale.
- **VENERDÌ SERA, 27 OTTOBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"CAPANNA ALPE BOLLA...al chiar di luna"**  
Nordic Walking in notturna con cena in capanna - ca. dalle ore 18.00 alle 23.30

Le info dettagliate di ogni evento, verranno comunicate in seguito. Le attività avranno luogo, **condizioni meteo ed altri fattori permettendo**. Sandro è a disposizione **per qualsiasi informazione o pre-riservazione in merito**.