



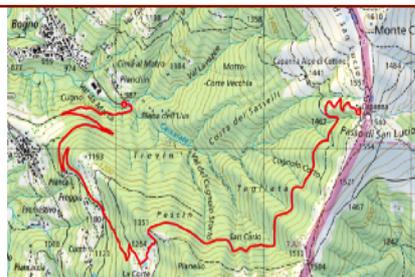
# Capanna San Lucio

viverbene.swiss  
nordic sports

"nordic walking...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 **Venerdì sera, 29.09.2023**  
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,  
trasferita da/alla partenza (6 posti)  
ev. noleggio bastoni e torcia frontale**

Esclusi **trasferita al ritrovo/partenza  
non citati**

Partecipanti **minimo 5 - max. 12 persone**  
Iscrizioni **entro 23 settembre 2023**  
Iscrizioni e info **on line sul sito viverbene.swiss**

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