



# Capanna Alpe Bolla

viverbene.swiss  
nordic sports

"nordic walking e cena...al chiar di luna"

evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

Percorso	● livello difficoltà	(T2) medio - facile
Andata	● lunghezza - tempo	4.4 km. - ca. 1 ora 40 min.
	● salita - discesa	313 m. - 103 m.
Ritorno	● lunghezza - tempo	4.4 km. - ca. 1 ora 20 min.
	● salita/discesa	103 m. - 313 m.
	● altitudine min./max	904 m. - 1'143 m.
	● condizione fisica richiesta	media - buona



Quando **Venerdì sera 27 ottobre 2023**  
 Ritrovo a) **ore 17.30 P. di Viverbene**  
 Partenza **ore 17.40 da Viverbene**  
 Ritrovo b) **ore 18.00 a Brè paese**  
 Partenza **ore 18.30 - zona "Materone"**  
 Rientro **ca. ore 23.30 a Brè paese**  
 Cena - menu organizzato:

**Tagliere salamino e formaggio, Risotto al rosmarino, inclusi bevande/caffè (escluso super alcolici)**

- oppure:

**à la carte**

Costo - con menu: **CHF 62.-- a pers.**  
 - senza menu: **CHF 25.-- a pers.**

Inclusi . **organizzazione e guida**  
 . **trasferta da/alla partenza (6 posti)**

Esclusi . **ev. noleggio bastoni da NW**  
 . **trasferta ai ritrovi a) b)**  
 . **cena à la carte con bibite**  
 . **non citati**

Partecipanti **minimo 5 - max. 12 persone**  
 Iscrizioni **entro 22 ottobre 2023**  
 Iscrizioni e info **on line sul sito viverbene.swiss**  
**o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17**  
 Pagamento **in 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