



# MESOLCINA E SAN BERNARDINO

"aria di montagna"

evento aperto a tutti



Risaliremo dolcemente l'ultimo tratto della Valle Mesolcina, da Pian San Giacomo a San Bernardino...il noto paesino montano raggiungibile in soli 55 minuti di autostrada da Lugano. Il percorso su strade sterrate e facili sentieri di montagna, é pensato per una buona pratica della tecnica Nordic Walking. Paesaggi e punti panoramici mozzafiato sono uno spettacolo naturale tutto da godere e fotografare. Si raggiungerà la suggestiva location dell'Alpe Pian Doss, con possibilità di pranzare "à la carte" oppure al sacco con organizzazione individuale, **non esitare...ISCRIVITI SUBITO !!!**



## IL PERCORSO:

- strade sterrate e sentieri                      livello difficoltà ( T1-T2 ) facile/medio
  - lunghezza :                      - matt. 11.00 km. - pom. 4.00 km. tot. 15.00 km.
  - tempo :                                      - matt. 3h 30 min. - pom. 1h 15 min. tot. 4 h 45 min.
  - salita - discesa - matt. 715/155 m. - pom. 156/268m. tot. 871/423 m.
  - altitudine min./max                                      1'167 - 1'822 m.s.l.m.
  - condizione fisica richiesta                                      medio - buona
- NB possibilità di percorrere solo la tratta del mattino, ca. fino all'Alpe

Quando	<b>Domenica 16 giugno 2024</b>	Partecipanti	minimo 5 - max. 12/15 persone
Ritrovo	<b>San Bernardino</b> (Strada Cantonale)	Iscrizioni	entro 11 giugno 2024
	a) ore 08.00 "Ristorante Hotel Bellevue"	Iscrizioni e info	on line sul sito <a href="http://viverbene.swiss">viverbene.swiss</a>
	b) ore 08.25 <b>!! puntuali</b> "Posteggio Ostello"		o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
Rientro	San Bernardino - P. Ostello - ca. ore 17.00	Pagamento	TWINT o cash (importo esatto)
Pranzo	Ristorante "Alpe Pian Doss" o terreno	Assicurazione	privata infortuni obbligatoria
	a) "à la carte"	Responsabile	Sandro Taddei - (guida esa)
	b) al sacco (organizzazione individuale)	Da portare:	
Costo	<b>CHF 35.-- a persona</b>	- bastoni da nordic walking	
Inclusi	. organizzazione e guida	- scarpe adatte a sentieri sterrati e montani	
	. ev. noleggio bastoni da NW	- occhiali e crema da sole, cappellino/bandana	
Esclusi	. trasferta al ritrovo . trasferimento	- zaino con: . borraccia con acqua/bevanda	
	in AutoPostale a P.San Giacomo	. indumenti adatti: alla stagione, di ricambio,	
	. pranzo "à la carte" o pranzo al sacco	ev. caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi	
	. bevande. spuntini . non citati	. ev. macchina fotografica - farmacia personale	
Meteo	asciutto	. ev. pranzo al sacco individuale per variante b)	
		...TANTA VOGLIA DI DIVERTIRSI !	