

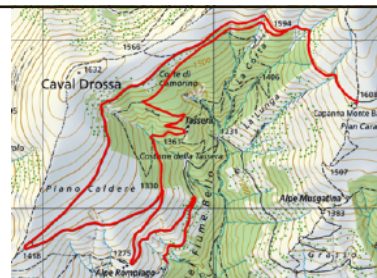
Capanna Monte Bar

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

evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti



Percorso	● su sentieri / su strada - difficoltà	medio - facile
Andata	● lunghezza - tempo	4,5 km. - ca. 1 ora 40 min.
	● salita - discesa	443 m. - 14 m.
Ritorno	● lunghezza - tempo	5,6 km. - ca. 1 ora 20 min.
	● salita/discesa	8 m. - 435 m.
	● altitudine min./max	1'180 m. - 1'609 m.
	● condizione fisica richiesta	media



Quando	Venerdì sera 21.06.2024
Ritrovo	ore 17.45 Posteggio Viverbene
Partenza	ore 17.55 da Viverbene (possibilità di trasporto con pulmino)
Partenza	ore 18.30 dalla barriera (Somazzo)
Rientro	ca. ore 00.10 Posteggio Viverbene
Cena	à la carte
Costo	CHF 25.-- a persona
Inclusi	guida escursionistica ev. noleggio bastoni da NW trasferita da/alla partenza (6 posti)
Esclusi	cena à la carte bevande non citati
Meteo	asciutto

Partecipanti	minimo 5 - max. 12/15 persone
Iscrizioni	entro 16 giugno 2024
Iscrizioni e info	online sul sito viverbene.swiss o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
Pagamento	TWINT o cash (importo esatto)
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