



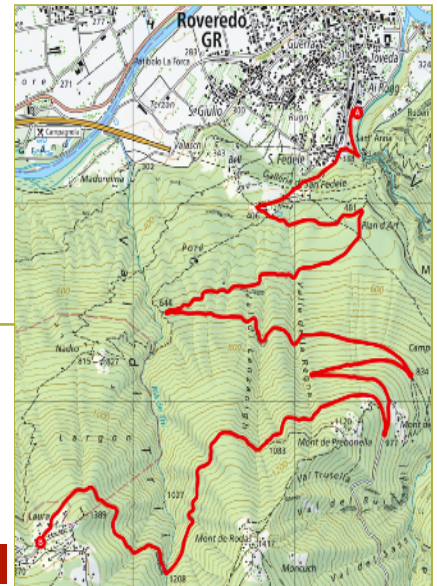
ROVEREDO - MONTE LAURA

"mille metri di dislivello"

evento aperto a tutti



La "Rorè-Laura"...una famosa tappa ciclistica che, nella sua ultima 11a edizione del 2010 fu vinta dallo Svizzero Oliver Zaugg, è anche un interessante percorso per la **tecnica Nordic Walking**. Con partenza da Roveredo (Grigioni), salendo costantemente lungo la strada immersa nei boschi di Castagni, Faggi e Abeti, a quota 1'400 m.s.m si raggiungerà il suggestivo Monte Laura. In una cornice panoramica sulle Valli Mesolcina e Calanca è previsto un gustoso pranzo, la visita al monte, alla famosa chiesetta e tempo libero per potersi rilassare all'aria buona di montagna.



Percorso • strada asfaltata - difficoltà: (T1-T2) medio - intenso
Andata : • salita - discesa 1'000 m. - 0 m.
 • lunghezza : 10 km.
 • tempo percorrenza : ca. 3 ora 30 min.
 • altitudine min./max 346 m. - 1'346 m.
 • condizione fisica richiesta medio - buona

Ritorno* : • discesa ORGANIZZATA CON PULMINO DEDICATO

Quando **Domenica 7 luglio 2024**
 Ritrovo **ore 08.45 Roveredo (GR)**
 posteggio **"Casa di cura Immacolata"**
Strada de San Fedee 44

Rientro a Roveredo ca. ore 17.30
Pranzo Ristorante "La Bola" Mte Laura
 menu a) **insalatina verde, risotto con ossobuco, torta fatta in casa**
 oppure

b) **insalatina verde, risotto con formaggio dell'alpe, torta fatta in casa**

Costo con menu a) CHF 72.-- a pers.
 con menu b) CHF 68.-- a pers.

Inclusi . acqua e caffè
 . trasporto di Ritorno* con pulmino
 . organizzazione e guida
 . ev. noleggio bastoni da NW

Esclusi . trasferta alla partenza percorso
 . bevande . spuntini . non citati

Meteo asciutto
Partecipanti minimo 5 - max. 12/15 persone
Iscrizioni entro 1 luglio 2024

Iscrizioni e info on line 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 strada e sentieri montani
 - occhiali e crema da sole, cappellino/bandana
 - zaino con: . borraccia con acqua/bevanda
 - . indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, ev. caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi
 - . ev. macchina fotografica - farmacia personale
- ...TANTA VOGLIA DI DIVERTIRSI !