



"MONTE BIGORIO e...Alpe Santa Maria di Lago"

evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti



Partendo dal Convento del Bigorio...una giornata di Nordic Walking lungo il confine che collega la Valle del Vedeggio alla Capriasca, raggiungendo per la pausa pranzo organizzata l'Alpe "Santa Maria di Lago", per gustare i tradizionali cibi nostrani e genuini fatti in casa. Fungono da cornice, lungo l'interessante percorso, gli splendidi panorami delle vallate e delle montagne circostanti decorate dai colori dei boschi d'inizio autunno. Non esitare...ISCRIVITI SUBITO!

IL PERCORSO:

- sentieri nel bosco, strade sterrate/asfaltate **livello difficoltà** medio (T2)
- lunghezza : - matt. 5.5 km. - pom. 7.0 km. **tot. 12.50 km.**
- tempo : - matt. 2h 10 min. - pom. 2h 00 min. **tot. 4 h 10 min.**
- salita - discesa - matt. 502/235 m. - pom. 54/341m. **tot. 676/675 m.**
- altitudine min./max **663 - 1'167 m. slm.**
- condizione fisica richiesta **medio - buona**



Quando	Domenica 13 ottobre 2024	Partecipanti	minimo 5 pers. - max. 12/15 pers.
Ritrovo	ore 08.50 posteggio di Viverbene	Iscrizioni	entro 8 ottobre 2024
Partenza	ore 09.25 posteggio sterrato 50 m. prima del "Convento dei Frati Bigorio"	Iscrizioni e info	on line sul sito viverbene.swiss o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
Rientro	ca. ore 16.15 Bigorio - 16.45 Viverbene	Pagamento	TWINT o cash (in pausa pranzo)
Pranzo	Ristorante "Alpe Santa Maria di lago"	Assicurazione	privata infortuni obbligatoria
Menu	assaggio di salumi e formaggi misti, polenta con brasato o formaggio	Responsabile	Sandro Taddei - (guida esa)
Costo	CHF 60.-- a persona	Da portare:	
Inclusi	. organizzazione e guida . trasferta da/alla partenza (6 posti) . pranzo come da menu . ev. noleggio bastoni da NW	- bastoni da nordic walking - scarpe adatte a sentieri sterrati - occhiali da sole, cappellino/bandana - zaino con:	
Esclusi	. trasferta ai punti di ritrovo/partenza . bevande e alcolici . non citati	. borraccia con acqua/bevanda . indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi . ev. macchina fotografica - farmacia personale	
Meteo	asciutto		