



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

evento aperto ai soci, loro famigliari 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   | <b>Domenica 13 ottobre 2024</b>   | 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<br>. trasferta da/alla partenza (6 posti)<br>. pranzo come da menu<br>. ev. noleggio bastoni da NW |                   | - bastoni da nordic walking<br>- scarpe adatte a sentieri sterrati<br>- occhiali da sole, cappellino/bandana<br>- zaino con:  |
| Esclusi  | . trasferta ai punti di ritrovo/partenza<br>. bevande e alcolici<br>. non citati  |                   | . borraccia con acqua/bevanda<br>. indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi<br>. ev. macchina fotografica - farmacia personale |
| Meteo    | asciutto  |                   |   |