



CADEMARIO-VERNATE

"vista d'autunno su Veduggio e Malcantone"

evento aperto a tutti

viverbene.swiss
nordic sports

Un'immersione nella meravigliosa natura del Malcantone. Una giornata di Nordic Walking lungo facili sentieri collinari nei boschi, avvolti dai meravigliosi colori autunnali, raggiungendo i punti panoramici e religiosi di S. Bernardo, Santa Maria d'Iseo ed i caratteristici nuclei di Iseo e Vernate...con il pranzo a scelta in "Osteria" ! **Non esitare...ISCRIVITI SUBITO!**

IL PERCORSO:

- sentieri nel bosco e strade sterrate livello difficoltà facile (T2)
- lunghezza : - matt. 6.9 km. - pom. 6.0 km. tot. 12.90 km.
- tempo : - matt. 2h 00 min. - pom. 2h 00 min. tot. 4 h 00 min.
- salita - discesa - matt. 180/445 m. - pom. 440/174 m. tot. 630/630 m.
- altitudine min./max 543 - 898 m.s.l.m.
- condizione fisica richiesta media/buona



Quando **Domenica 10 novembre 2024**
Ritrovo 1 **ore 08.50 posteggio Viverbene**

(possibilità di trasporto con pulmino, max 6 posti)

Ritrovo 2 **ore 09.20 Cademario "Lisone"**
posteggio Comunale (gratuito)

Rientro 1 **ca. ore 16.30 a Cademario**

Rientro 2 **ca. ore 16.50 a Viverbene**

Pranzo **"Osteria in Piazza" - (ca. ore 12.00)**
(pranzo a scelta dalla carta)

Costo **CHF 35.-- a persona**

Inclusi . organizzazione e guida escursione
. riscaldamento, stretching guidato
e didattica Nordic Walking
. ev. noleggio bastoni da NW
. ev. trasporto con pulmino (6 posti)

Esclusi . trasferta al ritrovo/partenza
. pranzo in Osteria, spuntini, bevande
. non citati

Meteo asciutto

Partecipanti **minimo 5 - max. 12/15 persone**

Iscrizioni **entro 5 novembre 2024**

Iscrizioni e info **on line sul sito viverbene.swiss**
o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17

Pagamento **TWINT o cash (durante il pranzo)**

Assicurazione **privata infortuni obbligatoria**

Responsabile **Sandro Taddei - (guida esa)**

Da portare:

- bastoni da nordic walking
- scarpe adatte a sentieri e strade sterrate
- occhiali da sole, cappellino/bandana, guantini
- zaino con:
 - . borraccia con acqua/bevanda
 - . indumenti adatti alla stagione, di ricambio, caldi e in caso di pioggia o vento improvvisi
 - . "spuntini per il mattino ed il pomeriggio"
 - . ev. macchina fotografica - farmacia personale