

# MESOLCINA E SAN BERNARDINO

"aria di montagna"

evento aperto a tutti



<b>Quando</b>	Sabato 12 settembre 2026	<b>Partecipanti</b>	minimo 5 - max. 12 persone
<b>Ritrovo</b>	San Bernardino (Strada Cantonale)	<b>Iscrizioni</b>	entro 6 settembre 2026
	a) ore 08.00 "Ristorante Hotel Bellevue"	<b>Iscrizioni e info</b>	on line sul sito viverbene.swiss o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
	b) ore 08.25 <b>!! puntuali</b> "Posteggio Ostello"	<b>Pagamento</b>	TWINT o cash (importo esatto)
<b>Rientro</b>	San Bernardino - P. Ostello - ca. ore 17.00	<b>Assicurazione</b>	privata infortuni obbligatoria
<b>Pranzo</b>	Ristorante "Alpe Pian Doss" o terreno	<b>Responsabile</b>	Sandro Taddei - (guida esa)
	a) "à la carte"	<b>Da portare:</b>	
	b) al sacco (organizzazione individuale)	- bastoni da nordic walking	
<b>Costo</b>	CHF 40.-- a persona	- scarpe adatte a sentieri sterrati e montani	
<b>Inclusi</b>	. organizzazione e guida	- occhiali e crema da sole, cappellino/bandana	
	. ev. noleggio bastoni da NW	- zaino con: . borraccia con acqua/bevanda	
<b>Esclusi</b>	. trasferta al ritrovo e trasferimento in AutoPostale a P.San Giacomo	. indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, ev. caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi	
	. pranzo "à la carte" o pranzo al sacco	. ev. macchina fotografica - farmacia personale	
	. bevande. spuntini . non citati	. ev. pranzo al sacco individuale per variante b)	
<b>Meteo</b>	asciutto	<b>...TANTA VOGLIA DI DIVERTIRSI !</b>	

Risaliremo dolcemente l'ultimo tratto della Valle Mesolcina, da Pian San Giacomo a San Bernardino...il noto paesino montano raggiungibile in soli 55 minuti di autostrada da Lugano. Il percorso su strade sterrate e facili sentieri di montagna, è pensato per una buona pratica della tecnica Nordic Walking. Paesaggi e punti panoramici mozzafiato sono uno spettacolo naturale tutto da godere e fotografare. Si raggiungerà la suggestiva location dell'Alpe Pian Doss, con possibilità di pranzare "à la carte" oppure al sacco con organizzazione individuale, **non esitare...ISCRIVITI SUBITO !!!**

## IL PERCORSO:

- strade sterrate e sentieri **livello difficoltà (T1-T2) facile/medio**
  - lunghezza : - matt. 11.00 km. - pom. 4.00 km. **tot. 15.00 km.**
  - tempo : - matt. 3h 30 min. - pom. 1h 15 min. **tot. 4 h 45 min.**
  - salita - discesa - matt. 715/155 m. - pom. 156/268m. **tot. 871/423 m.**
  - altitudine min./max **1'167 - 1'822 m.s.l.m.**
  - condizione fisica richiesta **medio - buona**
- NB possibilità di percorrere solo la tratta del mattino, ca. fino all'Alpe**

