

Partenza da Bogno su sentiero di regolare intensa salita,  
raggiungendo prima l'Alpe Cottino poi la Capanna San Lucio (Italia).  
La sensazione di essere sul filo che collega le vallate tra Svizzera e Italia, il panorama aperto  
e la presenza del monte Gazzirola alle spalle, rendono il contesto molto affascinante.  
La lunga, piuttosto morbida discesa di rientro, completano i dieci km. di percorso tra prati e boschi.



# Capanna San Lucio

" sul filo tra Svizzera e Italia "

evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti



|                 |                                                                                                           |                                                 |                                                                                                         |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Quando</b>   | Sabato 14 novembre 2026                                                                                   | <b>Partecipanti</b>                             | minimo 5 - max. 12 persone                                                                              |
| <b>Ritrovo</b>  | ore 08.45 Posteggio di Viverbene                                                                          | <b>Iscrizioni</b>                               | entro 8 novembre 2026                                                                                   |
| <b>Partenza</b> | a) ore 09.00 da Viverbene<br>(possibilità di trasporto con pulmino)<br>b) ore 09.35 da Bogno ("Scuderia") | <b>Iscrizioni e info</b>                        | on line sul sito <a href="http://viverbene.swiss">viverbene.swiss</a><br>o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17 |
| <b>Rientro</b>  | a) ca. ore 15.55 Bogno ("Scuderia")<br>b) ca. ore 16.30 in Viverbene                                      | <b>Pagamento</b>                                | TWINT o cash (importo esatto)                                                                           |
| <b>Pranzo</b>   | a) Capanna San Lucio "à la carte"<br>b) sul terreno - al sacco<br>(organizzazione individuale)            | <b>Meteo</b>                                    | asciutto                                                                                                |
| <b>Costo</b>    | CHF 40.-- a persona                                                                                       | <b>Assicurazione</b>                            | privata infortuni obbligatoria                                                                          |
| <b>Inclusi</b>  | . organizzazione e guida<br>. trasferta da/alla partenza (6 posti)<br>. ev. noleggio bastoni da NW        | <b>Responsabile</b>                             | Sandro Taddei - (guida esa)                                                                             |
| <b>Esclusi</b>  | . trasferta al ritrovo/partenza<br>. pranzo e bevande<br>. non citati                                     | <b>Da portare:</b>                              |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | - bastoni da nordic walking                     |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | - scarpe adatte a sentieri sterrati             |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | - cappellino / bandana                          |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | - occhiali e crema da sole                      |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | - zaino con:                                    |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | . borraccia con acqua/bevanda - snack           |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | . indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | necessari in caso di pioggia/vento improvvisi   |                                                                                                         |
|                 |                                                                                                           | . ev. macchina fotografica - farmacia personale |                                                                                                         |

|                 |                                                                                                                                                                       |                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Percorso</b> | • su sentieri - difficoltà - (T2)                                                                                                                                     | media - intensa |
| <b>Andata</b>   | • lunghezza - tempo 3.5 km. - ca. 1 ora 45 min.<br>• salita - discesa 583 m. - 28 m.                                                                                  |                 |
| <b>Ritorno</b>  | • lunghezza - tempo 7.0 km. - ca. 2 ora 10 min.<br>• salita/discesa 158 m. - 709 m.<br>• altitudine min./max 987 m. - 1'623 m.<br>• condizione fisica richiesta buona |                 |

