



# ALTO MALCANTONE

viverbene.swiss  
nordic sports

"Arosio...momenti conviviali di nordic walking"  
evento aperto ai Soci, loro famigliari e simpatizzanti

Dal paesino di Arosio situato a 860 m s.l.m, percorreremo mulattiere e sentieri, raggiungendo facilmente luoghi magici completamente immersi nella natura e a tratti godremo dello spettacolare panorama sulla valle del Vedeggio.

Due percorsi...uno più corto il mattino e uno più lungo al pomeriggio, scegli il percorso che preferisci...se lo desideri puoi anche partecipare ad entrambi. Momenti di tecnica ed il conviviale pranzo in compagnia, sono parte del programma.

## PERCORSO "MATTINO":

Arosio -> Cademario -> Arosio

- lunghezza e tempo 6.4 Km. - 1 h 45 min.
- salita - discesa 193 m. - 193 m.
- altitudine min./max 797 m./924 m.
- difficoltà facile/media
- condizione fisica media

## PERCORSO "POMERIGGIO":

Arosio -> Caroggio -> Cademario -> Alpe Agra -> Arosio

- lunghezza e tempo 9.8 Km. - 2 h 50 min.
- salita - discesa 422 m. - 421 m.
- altitudine min./max 670 m./977 m.
- difficoltà facile/media
- condizione fisica media/buona

Quando **Sabato 10.07.2021**

Ritrovo **Posteggio "Grotto Sgambada"**

PERCORSO "MATTINO" ore 08.45

PERCORSO "POMERIGGIO" ore 12.30

Pranzo **"Grotto Sgambada"** ore 12.45  
pranzo à la carte

Costo - per un percorso **CHF 25.-- a pers.**  
- suppl. 2° percorso: **CHF 15.-- a pers.**

Inclusi **guida escursionistica,**  
**approfondimento tecnica ALFA,**  
**ev. noleggio bastoni da NW**

Esclusi **trasferta alla partenza,**  
**pranzo à la carte e bevande,**  
**non citati.**

Partecipanti **max 12-15 persone - a percorso**

Iscrizioni **entro 05 luglio 2021**

Iscrizioni e info **via Whatsapp a Sandro**  
**+41 (0)78 796 06 17**

Pagamento **cash durante il pranzo**  
Meteo **asciutto**

Assicurazione **privata infortuni obbligatoria**

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

Da portare **- bastoni da nordic walking**  
**- scarpe adatte ( a terreni misti )**

**- protezioni dal sole: occhiali,**  
**crema, cappellino, bandana**

**- zaino o marsupio con:**  
**bevanda, indumenti adatti**  
**alla stagione, abbigliamento**  
**adeguato anche in caso di**  
**pioggia e vento improvvisi.**