



## "MELIDE - CARONA...vista lago"

viverbene.swiss  
nordic sports

evento aperto ai Soci, loro famigliari e simpatizzanti

A pochi passi dalla città...un'escursione in giornata a stretto contatto con la natura, godendo delle meravigliose vedute sul Lago Ceresio e gli autunnali colori dei boschi. Nordic Walking lungo un percorso suddiviso in due tappe, attraverso i caratteristici nuclei di Vico Morcote e Carona, con un assaggio del "Sentiero dei Sensi", la visita al famoso "Parco Botanico Scherrer" ed il pranzo al sacco. **Non esitare...ISCRIVITI SUBITO!**

### IL PERCORSO:

- sentieri e strade nel bosco - livello difficoltà facile/medio ( T1-T2 )
- lunghezza : - matt. 6.4 km. - pom. 9.1 km. tot. 15.50 km.
- tempo : - matt. 2h 20 min. - pom. 3h 00 min. tot. 5 h 20 min.
- salita - discesa - matt. 359/348 m. - pom. 430/441m. tot. 757/757 m.
- altitudine min./max 272 - 631 m.s.l.m.
- condizione fisica richiesta medio - buona



NB esiste la possibilità di partecipare percorrendo la metà del percorso...il mattino o il pomeriggio.

Quando	Sabato 06 novembre 2021	Partecipanti	minimo 5 pers. - max. 12/15 pers.
Ritrovo	a) ore 08.20 posteggio Viverbene	Iscrizioni	entro 02 novembre 2021
Ritrovo	b) ore 09.00 Bar Tennis Club Melide, zona posteggio a pagamento LA ROMANTICA	Iscrizioni e info	via Whatsapp a Sandro +41 (0)78 796 06 17
Rientro	ca. ore 16.30 a Melide	Pagamento	cash (importo esatto) alla partenza
Pranzo	Al sacco - ( ca. ore 12.00 ) ( organizzazione individuale )	Assicurazione	privata infortuni obbligatoria
Costo	a) percorso totale CHF 35.-- a pers. b) metà percorso CHF 25.-- a pers.	Responsabile	Sandro Taddei - ( guida esa )
Inclusi	. organizzazione e guida . ev. noleggio bastoni da NW	Da portare:	
Esclusi	. trasferta alla partenza del percorso totale e/o a metà percorso . posteggio a Melide ca. 13.- chf/giornata . pranzo al sacco, spuntini, bevande . non citati	- bastoni da nordic walking - scarpe adatte a sentieri sterrati - occhiali e crema da sole, cappellino/bandana - zaino con: . borraccia con acqua/bevanda . indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi . pranzo al sacco e "spuntini per mattino e pomeriggio" . ev. macchina fotografica - farmacia personale	
Meteo	asciutto		