



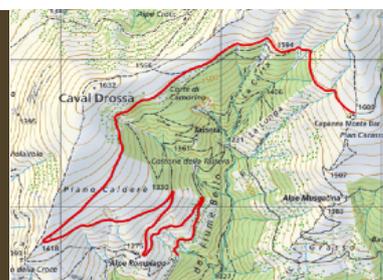
# Capanna Monte Bar

viverbene.swiss  
nordic sports

"Nordic Walking e cena in Capanna...al chiar di luna"

evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

<b>Percorso</b>	• strada asfaltata/sterrata - livello difficoltà facile
Andata	• lunghezza - tempo 5.6 km. - ca. 1 ora 40 min.
	• salita - discesa 436 m. - 11 m.
Ritorno	• lunghezza - tempo 5.6 km. - ca. 1 ora 20 min.
	• salita/discesa 11 m. - 436 m.
	• altitudine min./max 1'180 m. - 1'609 m.
	• condizione fisica richiesta media



Quando **venerdì sera 19.11.2021**  
Ritrovo **ore 17.45 Posteggio di Viverbene**  
Partenza **ore 17.55 da Viverbene**

( possibilità di trasporto con pulmino )

Partenza **ore 18.40 dalla barriera (Somazzo)**

Rientro **ca. ore 00.10 Posteggio Viverbene**

Cena - menu a) b) organizzati a scelta:

- a) Tagliere misto - Pennette al ragù di cinghiale - Spuma al cioccolato
- b) Zuppa di verdure - Pennette alle verdure e büscion - Spuma cioccolato
- c) à la carte

Costo - con menu a) o b): **CHF 65.-- a pers.**  
- senza menu: **CHF 25.-- a pers.**

Inclusi **guida escursionistica**  
**bevande e caffè** (escluso super alcolici )

ev. noleggio bastoni da NW  
trasferita da/alla partenza (5 posti)

Esclusi **cena à la carte - non citati**

Partecipanti  
Iscrizioni  
Iscrizioni e info

Pagamento  
Meteo  
Assicurazione  
Responsabile  
Da portare

**max 12 - 15 persone**  
**entro 14 novembre 2021**  
**secondo indicazioni oppure**  
**via Whatsapp a Sandro**  
**+41 (0)78 796 06 17**  
**contanti durante la cena**  
**asciutto**

privata infortuni obbligatoria  
Sandro Taddei - ( guida esa )

- bastoni da NW  
- scarpe adatte

- zainetto con: bevanda,  
indumenti di ricambio e caldi,  
abbigliamento adatto  
anche in caso di pioggia  
o vento improvvisi, torcia  
frontale (alcune torce sono a  
disposizione gratuitamente).