



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

Percorso	• 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).