



# COMANO RUN

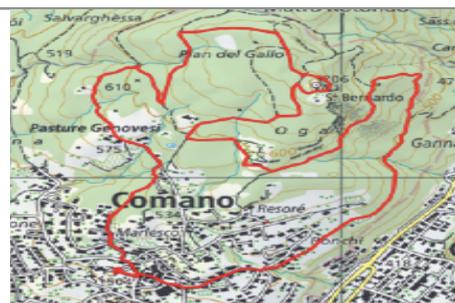
"non solo running...anche nordic walking"  
evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

viverbene.swiss  
nordic sports

La simpatica manifestazione che avvicina chi corre a chi cammina Nordic Walking. Una camminata nei boschi di Comano, con pranzo offerto e...momenti da vivere insieme.  
**Partecipa...iscriviti con il gruppo Nordic Sports Viverbene !**

## IL PERCORSO nordic Walking (non competitivo)

- difficoltà medio
- lunghezza 6.0 Km.
- tempo di percorrenza ca. 1 ora 45 min.
- salita - discesa 263 m. - 263 m.
- altitudine min./max 490 m. - 697 m.
- condizione fisica richiesta media



Quando Ritrovo	<b>Domenica 15 maggio 2022</b> ore 08.20 Comano	Iscrizioni	<b>entro 03.05.2022</b>
Partenza	Posteggio RSI - Via Cureglia 38	Iscrizioni e info	<b>+41 78 796 06 17</b>
Costo	ore 09.05 - partenza ufficiale	Pagamento	<b>info@viverbene.swiss</b>
Inclusi	CHF 30.-- a persona	Meteo	<b>in contanti al ritrovo</b>
Pranzo	- pacco gara - guida percorso	Assicurazione	<b>qualsiasi tempo</b>
Esclusi	- ev. noleggio bastoni da NW	Responsabile	<b>privata infortuni obbligatoria</b>
Gruppo	- premiazione a sorteggio	Da portare	<b>Sandro Taddei - ( guida esa )</b>
	- maccheronata offerta		<b>- bastoni da NW</b>
	trasferita alla partenza - non citati		<b>- scarpe adatte</b>
	max. 15 partecipanti		<b>- abbigliamento adatto</b>
			<b>anche per pioggia o vento</b>

DALLE ORE 12:00  
**MACCHERONATA**  
IN PIAZZA NAG ARNOLDI  
(GRATUITA PER I PARTECIPANTI)



tutte le informazioni ufficiali  
della manifestazione su...

[www.comanorun.ch](http://www.comanorun.ch)