



COMANO RUN

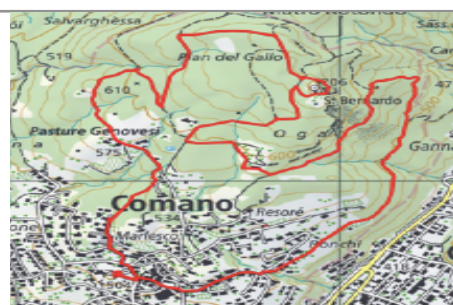
"non solo running...anche nordic walking"
evento aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

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 **Domenica 15 maggio 2022**
Ritrovo **ore 08.20 Comano**
Partenza **Posteggio RSI - Via Cureglia 38**
Costo **ore 09.05 - partenza ufficiale**
Inclusi **CHF 30.-- a persona**
- pacco gara - guida percorso
- ev. noleggio bastoni da NW
- premiazione a sorteggio
Pranzo **- maccheronata offerta**
Esclusi **trasferita alla partenza - non citati**
Gruppo **max. 15 partecipanti**

Iscrizioni **entro 03.05.2022**
Iscrizioni e info **+41 78 796 06 17**
Pagamento **info@viverbene.swiss**
Meteo **in contanti al ritrovo**
Assicurazione **qualsiasi tempo**
Responsabile **privata infortuni obbligatoria**
Da portare **Sandro Taddei - (guida esa)**
- bastoni da NW
- scarpe adatte
- abbigliamento adatto
anche per pioggia o vento



BANCASTATO
COMANORUN

15.05.2022

NORDIC WALKING
WALKING
PLUS RUN

tutte le informazioni ufficiali
della manifestazione su...

www.comanorun.ch