



CANTINE DI GANDRIA...

"lungo fiume e bordo lago"

evento aperto a tutti

viverbene.swiss
nordic sports

Un'escursione di giornata...con percorso in pianura dove l'acqua è l'elemento chiave. Nordic Walking lungo il fiume Cassarate, dalla foce attraverso il parco Ciani, sul Quai di Lugano e poi costeggiando la sponda meridionale del Ceresio fino alle storiche Cantine di Gandria. Gustando il pranzo nel tipico Grotto, la visita al famoso Museo delle Dogane e le traversate del lago in barca ed in battello. **Non esitare...ISCRIVITI SUBITO!**

IL PERCORSO COMPLETO :

- strade in sterrato e asfalto, sentieri nel bosco livello difficoltà facile
- lunghezza : - matt. 8.9 km. - pom. 7.3 km. tot. 16.20 km.
- tempo : - matt. 2h 30 min. - pom. 2h 00 min. tot. 4 h 30 min.
- salita - discesa - matt. 231/264 m. - pom. 190/162 m. tot. 421/426 m.
- altitudine min./max 271 - 340 m.s.l.m.
- condizione fisica richiesta media



VARIANTE: possibilità di partecipare al percorso accorciato...partenza dal Lido Lugano (ingresso Foce)

Quando	Domenica 26 giugno 2022	Partecipanti	minimo 5 - max. 15/17 persone
Ritrovo	a) ore 09.15 Viverbene posteggio	Iscrizioni	entro 21 giugno 2022
Ritrovo	b) ore 10.15 Lido - ingresso Foce	Iscrizioni e info	a Sandro +41 (0)78 796 06 17
Rientro	- Campo Marzio ca. ore 17.15		info@viverbene.swiss
	- Centro Viverbene ca. ore 18.00	Pagamento	cash (importo esatto) a pranzo
Pranzo	a) menu : ricca insalata mista, Tagliatelle all'uovo fatte in casa al ragù di lago, pallina gelato a scelta	Assicurazione	privata infortuni obbligatoria
	b) à la carte	Responsabile	Sandro Taddei - (guida esa)
Costo	- con menu: CHF 80.-- a pers.	Da portare:	
	- senza menu: CHF 40.-- a pers.	- bastoni da nordic walking	
Inclusi	. organizzazione e guida	- scarpe adatte a sentieri sterrati	
	. traversate in barca (LAC - S. Rocco)	- occhiali e crema da sole, cappellino/bandana	
	. ev. noleggio bastoni da NW	- zaino con:	
Esclusi	. trasferta alla partenza del percorso	. borraccia con acqua/bevanda	
	. bevande, pranzo à la carte, spuntini	. indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, anche in caso di pioggia/vento improvvisi	
	. Traversata in battello (museo - Gandria)	. "spuntini" per mattino e pomeriggio	
	. costi parcheggi - non citati	. ev. costume da bagno e asciugamano	
Meteo	asciutto	. ev. macchina fotografica - farmacia personale	