



CAPANNA LA GINESTRA...

"via Gola di Lago"

evento aperto a tutti gli interessati

viverbene.swiss
nordic.sports

Partendo da Lelgio...una giornata di Nordic Walking immersi nei boschi della Capriasca. Una prima tappa all'Alpe Santa Maria di Gola di Lago, per un piccolo assaggio di cibi genuini poi, lungo il sentiero pianeggiante con un meraviglioso panorama fino alla Capanna "La Ginestra" per il pranzo al sacco o a scelta in Capanna. **Non esitare...ISCRIVITI SUBITO!**

IL PERCORSO:

- strade sterrate e sentieri nel bosco livello difficoltà medio - facile
- lunghezza : - matt. 8.5 km. - pom. 2.5 km. tot. 11.00 km.
- tempo : - matt. 2h 50 min. - pom. 50 min. tot. 3 h 40 min.
- salita - discesa - matt. 613/326 m. - pom. 54/341 m. tot. 667/667 m.
- altitudine min./max 654 - 1'024 m. slm.
- condizione fisica richiesta medio - buona



Quando **Domenica 2 ottobre 2022**

Ritrovo 1. ore 08.30 **posteggio Viverbene**

Ritrovo 2. ore 09.00 **posteggio Comunale di Lelgio, a inizio del nucleo** (gratuito)

Rientro ca. ore 16.00 **parcheggio a Lelgio**

Pranzo a) **al sacco** (organizzazione individuale)

b) **in Capanna...menù da definire**

Costo **CHF 40.-- a persona**

Inclusi . **organizzazione e guida**

. **trasferita da/alla partenza** (6 posti)

. **assaggio di cibi genuini dell'Alpe**

. **ev. noleggio bastoni da NW**

Esclusi . **trasferita al ritrovo/alla partenza**

. **pranzo al sacco, pranzo in capanna**

da definire e relative bevande

. **non citati**

Meteo **asciutto**

Partecipanti

Iscrizioni

Iscrizioni e info

Pagamento

Assicurazione

Responsabile

Da portare:

- **bastoni da nordic walking**

- **scarpe adatte a sentieri sterrati**

- **occhiali e crema da sole, cappellino/bandana**

- **zaino con:**

. **borraccia con acqua/bevanda**

. **indumenti adatti: alla stagione, di ricambio,**

caldi e in caso di pioggia/vento improvvisi

. **ev. pranzo al sacco individuale per variante a)**

. **ev. macchina fotografica - farmacia personale**

minimo 5 pers. - max. 12/15 pers.

entro 28 settembre 2022

a Sandro +41 (0)78 796 06 17

info@viverbene.swiss

cash (importo ca. esatto) **all'Alpe**

privata infortuni obbligatoria

Sandro Taddei - (guida esa)