



23 - 24 e 25 settembre 2022 Week end in Valmalenco

viverbene.swiss
nordic sports

"Nordic Walking ai piedi delle cime"

l'evento è aperto ai soci, loro famigliari e simpatizzanti

La **Valmalenco**...a circa due ore e mezza di viaggio in auto da Lugano, in direzione Valtellina fino a Sondrio per poi raggiungere il caratteristico paese di Chiesa situato a quota 1'000 m. slm. Due giornate di Nordic Walking escursionistico percorrendo, con zainetto leggero, piacevoli sentieri T2 di montagna in una cornice naturale di colori, paesaggi, profumi e panorami meravigliosi. Le escursioni guidate sono ben distribuite sull'arco delle giornate, tra le varie tappe sono previsti momenti per rigenerarsi, fotografare, socializzare ecc..., i pernottamenti sono in confortevoli strutture. Ma...non solo camminare ! Il programma prevede anche note di conoscenza del territorio, di cultura e gastronomia tipica locale, ed altro ancora. **Non esitare...ISCRIVITI SUBITO!**

Quando **23 pomeriggio, 24 e 25 settembre**
Ritrovo **(23.9) ore 13.00 Posteggio Viverbene**
Rientro **(25.9) ca. ore 19.30 a P. Viverbene**
Il costo include :

- . posteggio auto privata in Viverbene
- . Accompagnatore di Media Montagna locale e guida NW
- . 2 pernottamenti - 1 Hotel e 1 Rifugio
- . 2 colazioni - 1 Hotel e 1 Rifugio
- . 2 cene - 1 Ristorante e 1 Rifugio
- . 2 pranzi - in Rifugio
- . visita al laboratorio artigianale
- . eventuale noleggio bastoni da NW

Dal costo sono esclusi :

- . bevande . servizi extra . non citati

Costo: a) **viaggio con pulmino di Viverbene andata e ritorno in Valmalenco (NB max. 6 posti - prime 6 iscrizioni)**

CHF 570.-- a persona

b) **viaggio con mezzi propri, andata e ritorno in Valmalenco (ca. 280 Km.)**

CHF 500.-- a persona

NOTE

- l'iscrizione sarà confermata al ricevimento dell'acconto versato
- l'evento avrà luogo solamente con condizioni meteo di principio favorevoli, la conferma definitiva avverrà entro giovedì 22.09.22.

Partecipanti **minimo 5 persone**
Iscrizioni **entro 10 settembre 2022**
Iscrizioni e info **a Sandro +41 078 796 06 17**
info@viverbene.swiss

Pagamento **via e-banking**
50% acconto entro 15 settembre
50% saldo entro 20 settembre

Annullamenti: a) **del partecipante:**
acconto non rimborsato
b) **dell'organizzatore:**
rimborso totale

Assicurazione **privata infortuni obbligatoria**
Responsabile **Sandro Taddei - (guida esa)**

Da portare:

- bastoni da nordic walking
- scarpe ben profilate adatte a sentieri montani
- occhiali e crema da sole, cappellino/bandana
- 1 zainetto leggero, per le escursioni, con:
 - . borraccia . torcia frontale . ev. macchina fotografica . farmacia personale
 - . indumenti adatti: alla stagione, traspiranti, di ricambio, caldi e impermeabili in caso di pioggia/vento improvvisi
- 1 borsa / zaino o simile con:
 - . gli effetti personali per i pernottamenti in Hotel e Rifugio
 - . contante in EURO per i pranzi nei rifugi.

Programma generale

VENERDÌ 23.09.22

VISITE:

Al laboratorio artigianale di lavorazione della pietra Ollare
Al paese di Chiesa in Valmalenco

ALLOGGIO:

HOTEL GENZIANELLA: situato a 1'000 m. s.l.m ([visita sul web](#)) Chiesa in Valmalenco
- pernottamento in camere da 2 persone
- colazione compresa

CENA :

OSTERIA 99: situato a 1'000 m. s.l.m ([visita sul web](#)) Chiesa in Valmalenco
- cena organizzata con menu tipico, compresa (bibite escluse)

SABATO 24.09.22

PERCORSO

sterrato e sentieri - difficoltà : (T2) facile - medio
altitudine min./max 1'770 m. - 2'350 m.
lunghezza - tempo 3.6 km. - ca. 1h 45 min.
salita - discesa 560 m. - 112 m.
lunghezza - tempo 6.3 km. - ca. 2h 00 min.
salita/discesa 270 m. - 480 m.
condizione fisica richiesta medio - buona

MATTINO:

POMERIGGIO:



PRANZO:

RIFUGIO CRISTINA: situato a 2'287 m. s.l.m ([visita sul web](#)) in zona Campagneda
- pranzo organizzato, compreso (bibite escluse)

ALLOGGIO e CENA:

RIFUGIO ZOIA: situato a 2'021 m. s.l.m ([visita sul web](#)) in zona Campomoro
- pernottamento in camere da 2 o 4 persone
- colazione compresa
- cena organizzata con menu tipico, compreso (bibite escluse)
- utilizzo sauna e tinozza idromassaggio (escluso)

DOMENICA 25.09.22

a) PERCORSO "BASE"

sterrato e sentieri - difficoltà : (T2) facile - medio
altitudine min./max 2'120 m. - 2'390 m.
lunghezza - tempo 4.7 km. - ca. 2h 10 min.
salita - discesa 545 m. - 270 m.
lunghezza - tempo 3.2 km. - ca. 1h 10 min.
salita/discesa 85 m. - 360 m.
condizione fisica richiesta medio - buona

MATTINO:

POMERIGGIO:



A seconda delle condizioni, variante fino al lago/ghiacciaio Fellaria:

b) PERCORSO "VARIANTE"

sentieri - difficoltà : (T2) medio - intenso
altitudine min./max 2'120 m. - 2'635 m.
lunghezza - tempo 8.4 km. - ca. 3h 50 min.
salita - discesa 802 m. - 527 m.
lunghezza - tempo 3.2 km. - ca. 1h 10 min.
salita/discesa 85 m. - 360 m.
condizione fisica richiesta buona

MATTINO: (3 tappe)

POMERIGGIO:



PRANZO:

RIFUGIO BIGNAMI: situato a 2'401 m. s.l.m ([visita sul web](#)) in zona Fellaria
- pranzo organizzato, compreso (bibite escluse)

Modifiche al programma generale ed ai percorsi previsti sopra indicati sono possibili :
su decisione delle guide, a seconda delle condizioni meteo, dei partecipanti o altri fattori.