



viverbene.swiss  
nordic sports

in collaborazione con:  tiaiuoto  
ticino

## Nordic Walking in Collina...d'Oro !

"molto di più che camminare con i bastoni"

Evento di giornata, o mezza, a scelta...per scoprire o approfondire come utilizzare correttamente i bastoni nella camminata con tecnica Nordic Walking, metterla poi subito in pratica durante l'escursione guidata sui percorsi facili nei boschi della magnifica Collina d'Oro. La pausa pranzo è organizzata nel tipico Grotto Posmonte, immerso nella tranquillità della natura. Possibilità di visitare il Museo H. Hesse. **Non esitare, vieni a camminare...ISCRIVITI SUBITO!**

### IL PERCORSO :

- strade in sterrato e asfalto, sentieri nel bosco - livello difficoltà : facile
- lunghezza : matt. 4.9 km. pom. 5.0 km. compl. 9.90 km.
- tempo : matt. 1h 30 min. pom. 1h 25 min. compl. 2 h 55 min.
- salita - discesa matt. 257/199 m. pom. 156/211 m. compl. 413/410 m.
- altitudine min./max. 462 - 635 m.s.l.m.
- condizione fisica richiesta media



Possibilità di partecipare al percorso completo oppure, solamente al tracciato del mattino con pranzo

Quando	<b>Sabato 17 settembre 2022</b>	Partecipanti	<b>minimo 5 - max. 15 persone</b>
Ritrovo	<b>ore 09.15 ad Agra - posteggio "partenza Percorso Vita" (campo calcio) Via Collina d'Oro - (posteggio gratuito)</b>	Iscrizioni entro	<b>13 settembre 2022</b>
Rientro	<b>- evento solo mattino ca. ore 14.45</b>	Iscrizioni e info	<b>info@viverbene.swiss</b>
Rientro	<b>- evento completo ca. ore 16.30</b>	Pagamento	<b>cash a pranzo (importo ca. esatto)</b>
Pranzo	<b>menu : tagliere misto e insalata, Risotto "Merlot e Zincarlin", oppure Gnocchi "Ragù di Luganiga", torta osorbetto a scelta, acqua e caffè.</b>	Assicurazione	<b>privata infortuni obbligatoria</b>
Costo	<b>CHF 68.-- a persona</b>	Responsabile	<b>Sandro Taddei - ( guida esa )</b>
Inclusi	<b>. organizzazione, istruzione nordic walking, guida escursione, pranzo . ev. prestito bastoni da NW</b>	Da portare:	<b>- bastoni da nordic walking ( chi li possiede ) - scarpe adatte a sentieri sterrati - occhiali e crema da sole, cappellino/bandana - zainetto con: . borraccia con acqua o bevanda</b>
Esclusi	<b>. trasferta al punto di ritrovo . vino, bevande varie e superalcolici . ingresso museo - non citati</b>		<b>. indumenti adatti: alla stagione, di ricambio, anche in caso di pioggia/vento improvvisi . ev. "spuntini" per mattino e pomeriggio . ev. macchina fotografica - farmacia personale</b>
Meteo	<b>asciutto</b>		