



CRAL ASL COMO

Associazione Lavoratori Sanità Comasca



Domenica 13 maggio 2018

Nordic Walking

al Parco Reale di Monza

Uscita ludico-motoria

Accompagnatori

Claudia Rancati e Marco Ferrari

Percorso

10 chilometri circa (nuovo tracciato)

Difficoltà

Facile

Pendenza

Pianeggiante

Tipologia del tracciato

Sterrato 40% asfalto 60%

Trasferimento

In auto con possibilità di *car pooling*

Programma

08.00

Ritrovo presso Parco San Martino Como

08.30

Partenza per il Parco di Monza
(parcheggio Porta Monza)

09.30

Inizio percorso di 10 chilometri con alcune
soste previste

12.00 circa

Ritorno al parcheggio, scioglimento del
gruppo, rientro a Como

Costo: 5 euro

REQUISITI INDISPENSABILI PER LA PARTECIPAZIONE ALL'USCITA LUDICO-MOTORIA:

- **Tesseramento CRAL ASL Como o INTERCRAL in corso di validità**
- **Frequenza recente di almeno un corso base di Nordic Walking con Docenti Nordic Walking Como**
- **Possesso di bastoni propri**

AVVERTENZE:

- Durante l'uscita ludico-motoria sarà fornita la sola attività di accompagnamento, con esclusione di ogni forma di istruzione e/o di noleggio di bastoni
- L'uscita ludico-motoria è aperta esclusivamente a praticanti del Nordic Walking, addestrati e allenati
- Non sono ammessi partecipanti non formati alla pratica del Nordic Walking o dotati di attrezzature non idonee (es. bastoni da trekking, calzature con suola rigida o senza adeguate doti di grippe e flessibilità)
- Non è ammesso seguire il gruppo praticando tecniche diverse dal Nordic Walking (es. camminando, correndo o utilizzando mezzi di trasporto quali biciclette, pattini, skateboards, ecc.)
- La quota di partecipazione all'uscita ludico-motoria comprende il solo servizio di organizzazione ed accompagnamento, se non diversamente specificato.

Iscrizioni entro il 10/05/2018 all'indirizzo e-mail:

nw@cralaslcomo.it

CRAL ASL COMO Associazione di Promozione Sociale e Sportiva Dilettantistica - Affiliata CSEN - FITEL

Via Castelnuovo, 1 - 22100 Como - orari sede da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 16.30

Tel. 031370840 - 031370029 - Fax 031370840 - email info@cralaslcomo.it - sito <http://www.cralaslcomo.it>

Codice Fiscale 95090880139 - Partita Iva 03327260133