



CRAL ASL COMO

Associazione Lavoratori Sanità Comasca



Domenica 17 giugno 2018

Nordic Walking in Valsassina

Uscita ludico-motoria sulla ciclopedonale

Accompagnatori

Claudia Rancati e Marco Ferrari

Percorso

12 km (con possibile estensione del percorso dopo pranzo)

Difficoltà

Facile

Pendenza e tipologia del tracciato

Pianeggiante con lieve pendenza; interamente su asfalto

Trasferimento

In auto con possibilità di *car pooling*

PROGRAMMA:

08.00: Ritrovo presso Parco San Martino

08.30: Partenza per la Valsassina, località Primaluna

09.45: Inizio percorso di andata e ritorno per Pasturo (12 km, prevista una sosta)

12.00: pranzo al sacco lungo le sponde del torrente Pioverna

14.00: possibilità di continuare il percorso in direzione del fondovalle

16.00 circa: partenza per 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 14/06/2018 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