



# Cral Asl Como



## Nordic Walking in Val Basca Passeggiata + grigliata al San Martino

### 2 giugno 2013

- Ore 09.30 - Ritrovo presso il parcheggio del cimitero di Lipomo
- Ore 10.00 – Nordic Walking su percorsi di circa 3 o 6 km. accompagnati dagli **Istruttori di Nordic Walking Como** e da altri componenti del Team **CRAL ASL Como**, che parteciperà ai **Campionati del Mondo 2013**
- Ore 12.00 – Trasferimento presso il parco San Martino
- Ore 13.00 - **BARBECUE PER TUTTI !!!**

Nel pomeriggio gli Istruttori saranno a disposizione di amici e simpatizzanti che volessero provare il Nordic Walking



La quota comprende: noleggio bastoni per chi ne fosse sprovvisto, grigliata in sede CRAL, assicurazione.

**Iscrizioni tassativamente entro il giorno 20 maggio**  
**Quota di partecipazione: soci CRAL € 15, non soci € 20**

La quota va versata interamente all'atto dell'iscrizione.  
Inviare via fax allo 031 370840 - mail [info@cralaslcomo.it](mailto:info@cralaslcomo.it)

NOMINATIVO	SOCIO SI/NO	TELEFONO	QUOTA