



CRAL ASL COMO
Associazione Lavoratori Sanità Comasca



Domenica 18 novembre 2018

Nordic Walking al Pian di Spagna

Uscita ludico-motoria

Accompagnatori

Claudia Rancati e Marco Ferrari

Percorso

12 Km circa

Difficoltà

Bassa

Pendenza

Percorso interamente pianeggiante

Tipologia del tracciato

Sterrato con un breve tratto di asfalto

Trasferimento

In auto con possibilità di *car pooling*

Programma

08.00

Ritrovo presso Parco San Martino Como

08.30

Partenza per Sorico con ritrovo nel parcheggio presso il Ponte del Passo

09.30 - 12.00

Percorso di 12 km nella riserva naturale del Pian di Spagna fino alla foce dell'Adda

12.15

Trasferimento al Ristorante del Mera di Dascio (menù alla carta)

14.30

Scioglimento del gruppo, rientro a Como

Costo (pranzo escluso): 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
- Non è ammesso seguire il gruppo praticando tecniche diverse dal Nordic Walking
- La quota di partecipazione all'uscita ludico-motoria comprende il solo servizio di organizzazione ed accompagnamento, se non diversamente specificato.

Iscrizioni entro mercoledì 14/11/2018 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