



CRAL ASL COMO

Associazione Lavoratori Sanità Comasca



Domenica 15 aprile 2018

Nordic Walking al Parco Reale di Monza

Uscita ludico-motoria

Accompagnatori

Claudia Rancati e Marco Ferrari

Percorso

7 chilometri circa (estendibili)

Difficoltà

Facile

Pendenza

Interamente pianeggiante

Tipologia del tracciato

Asfalto con breve tratto sterrato

Trasferimento

In auto con possibilità di *car pooling*

Programma

08.30

Ritrovo presso parcheggio Parco San Martino Como

09.00

Partenza per il Parco di Monza

10.00

Inizio percorso di 7 chilometri con possibili soste o estensione del percorso

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 10/04/2018 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