



CRAL ASL COMO
Associazione Lavoratori Sanità Comasca



Domenica 16 settembre 2018

Nordic Walking in riva all'Adda

Uscita ludico-motoria

Accompagnatori

Claudia Rancati e Marco Ferrari

Percorso

14 Km circa (andata e ritorno)

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 Brivio (LC)

09.30

Inizio percorso (7 km circa) fino alle chiese sull'Adda. Al ritorno sosta in località Imbersago e traversata del fiume con il celebre traghetto di Leonardo (costo extra 0,90 euro)

12.00

Pranzo al Ristorante del Pesce di Villa d'Adda (menù alla carta)

14.00 - 15.00

Ritorno al parcheggio (5 km circa), 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 sabato 08/09/2018 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