



Rotary



CON-TATTO

Distretto 2031



# Ritrovo ore 9:00

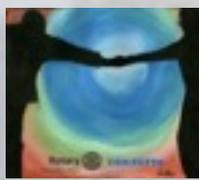
Piazza Vittorio, via Artuffi 8, 12040  
Ceresole Alba CN

Rotary



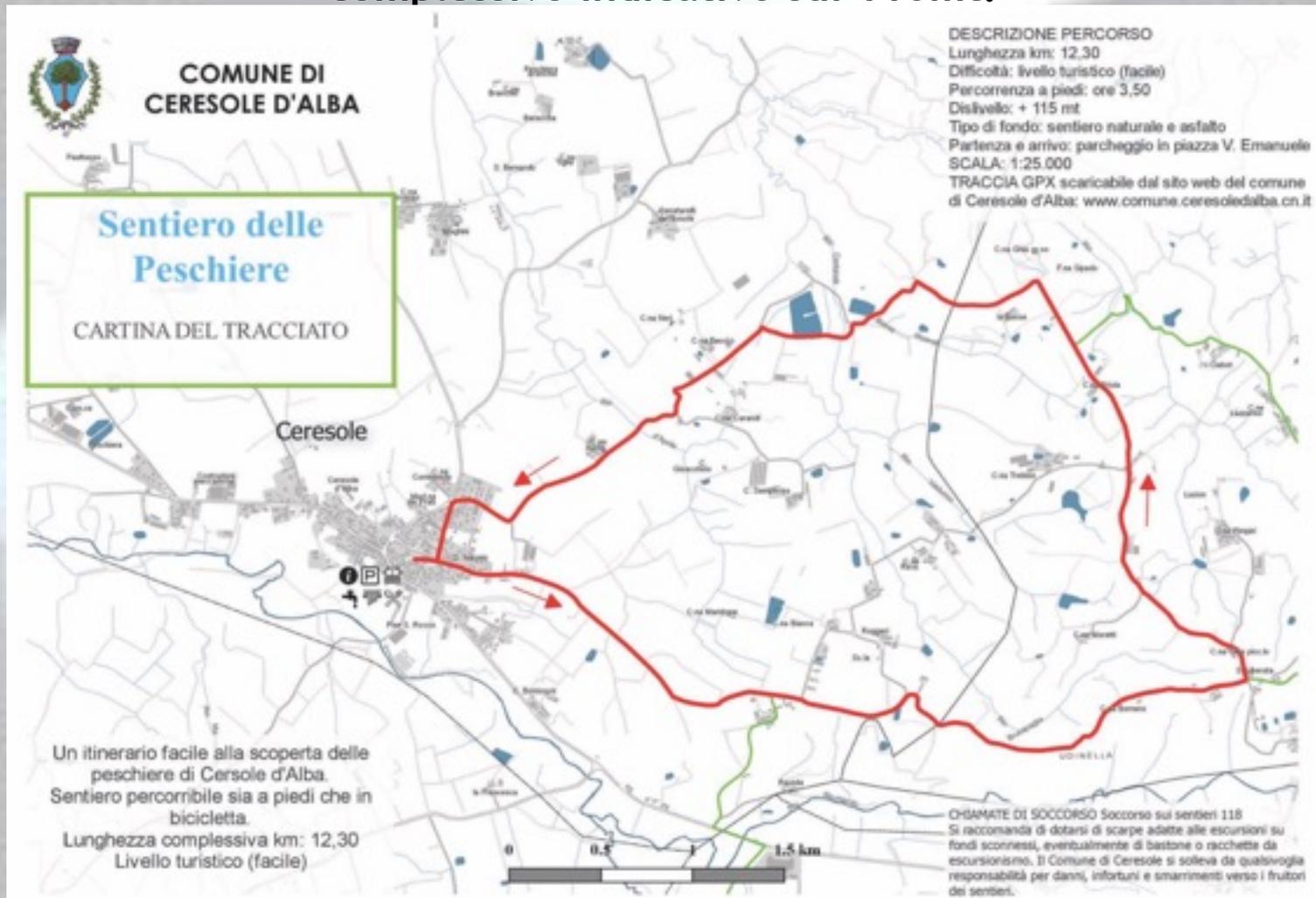
CON-TATTO

Distretto 2031



# Percorso

Il percorso sarà di circa 13 km, sul Sentiero delle Peschiere, con un dislivello complessivo indicativo sui 110mt.







# Programma della giornata

Orari	Attività
9.00/9.20	Ritrovo e saluto iniziale con le Istituzioni
9.20/9.40	Confronto e condivisione obiettivi e vissuto
9.40/9.50	Attivazione fisica
9.50/13.30	Camminata con sosta per merenda (circa metà percorso)
13.30/14.00	Pausa pranzo
14.00/14.30	Attività relazionale conclusiva

Rotary



CON-TATTO



## Orari, condizioni ambientali, istruzioni abbigliamento

Previsioni Meteo per sabato 13 Marzo

Sereno, temperatura tra i 6° e i 14°C

- Ritrovo: ore 9:00; presso: Piazza Vittorio, Ceresole Alba
- Partenza: ore 9:50
- Rientro stimato: ore 14:30; presso Piazza Vittorio, Ceresole Alba

Per questo allenamento è suggerito

Abbigliamento comodo: Tuta da ginnastica, felpa con cappuccio, giacca a vento, scarpe da cammino o da trekking, guanti. (Non è necessaria la polo del cammino).

Zainetto piccolo per: asciugamano, bottiglia d'acqua, fazzoletti, indumenti di supporto (felpa, cappello, keyway), mascherina di ricambio, disinfettante mani, ecc.)

Prevista merenda e pranzo lungo il cammino: i ragazzi dovranno portare il pranzo al sacco che consumeremo alla fine della camminata. La merenda verrà fornita dallo staff del progetto.