

# CIASPOLATA CAMPO SILVANO

## 16 febbraio

Le ciaspole sono racchette da neve che vanno applicate sotto gli scarponi, ampliano la superficie calpestata e permettono di camminare sulla neve fresca senza sprofondare. L'escursione con le ciaspole non richiede una particolare preparazione tecnica, è sufficiente essere abbastanza allenati alla camminata nw.



Particolare attenzione va invece posta all'abbigliamento visto che trattasi di escursioni invernali spesso con temperature rigide.

Sono pertanto indispensabili: scarponi impermeabili di goretex o simili - giacca a vento - guanti e cuffia - maglioni di pile - pantaloni da sci o trekking invernali - zainetto - indumenti di ricambio - bastoncini da nordic walking.

### Programma:

2 percorsi: uno facile adatto a chi prova le ciaspole per la prima volta;  
il secondo con medio impegno.

Ritrovo: ore 7,30 Bancole - piazza della pace

ore 7,45 Mantova - piazzale old wild west (MN Nord)

quote adesione: al raggiungimento di	nr 25 partecipanti - quota € 25,00
	nr 30 partecipanti - quota € 20,00
	nr 35 partecipanti - quota € 20,00
	nr 40 partecipanti - quota € 18,00
	nr 45 partecipanti - quota € 16,00

la quota comprende trasferta in pullman e guida alpina - possibilità noleggio ciaspole in loco  
possibilità di pranzare in agriturismo (€ 18,00 prenotazione obbligatoria) o al sacco

[Gnocchi di malga - Brasato con polenta - contorno cotto - Patate al forno - Acqua , vino e caffè]

**adesioni entro 12 febbraio Luciano cell. 335.5897919**