

# CAMMINO DI AROGNO E DELLA VAL MARA

**DAL 1 MAGGIO AL 5 MAGGIO**

**5 TAPPE ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO TERRITORIO**

**Ogni tappa sarà accompagnata da guide esperte.**

**Possibilità di pranzare a prezzo fisso nei vari ristoranti del paese.**

**Dalle 16.00 alle 17.00 possibilità di divertirsi con il tiro con l'arco.**

**Ogni sera in sala A. Vanini saranno offerte ai partecipanti delle conferenze con Luca Speciani e altri ospiti dalle 17.00 alle 19.00**

## **Tappe escursioni**

**Tappa 1 (01.05.2024): Cippi/Campione/Caprino - 20km, 1100m disl+**

**Tappa 2 (02.05.2024): Melano/Cascate del Botto/Rovio - 13km, 500m disl+**

**Tappa 3 (03.05.2024): Monte Sighignola - 14km, 700m disl+**

**Tappa 4 (04.05.2024): Sant'Agata/Devoggio/Acquedotto - 14km, 650m disl+**

**Tappa 5 (05.05.2024): Monte Generoso (rientro con trenino) - 11km, 1300m disl+**

## **Conferenze serali:**

**1a serata (01.05.2024): Movimento e salute binomio vincente**

**2a serata (02.05.2024): Alimentazione sana per chi si muove**

**3a serata (03.05.2024): Prevenire e curare malattie con uno stile di vita**

**4a serata (04.05.2024): Farmaci e integratori: sono sempre utili?**

**PER I CITTADINI DI AROGNO LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA**

**(ESCLUSI VIVERI, BEVANDE E TRENINO DEL GENEROSO)**

**VI INVITIAMO QUINDI AD ISCRIVERVI!**

**NON È OBBLIGATORIO PARTECIPARE A TUTTE LE TAPPE**



Per saperne di più visita il sito o scannerizza il QR code

[www.muoversimagazine.it/cammino-di-arogno-e-della-valmara-1-5-maggio-2024/](http://www.muoversimagazine.it/cammino-di-arogno-e-della-valmara-1-5-maggio-2024/)