



Membro della Fondazione Svizzera di Cardiologia

PROGRAMMA CAMMIMATE 2023

Gennaio - Giugno



Fondazione Svizzera
di Cardiologia



RAIFFEISEN

© Copyright 2023 by Club del Cuore Lugano
Tutte le immagini sono proprietà dei rispettivi autori
I loghi sono di proprietà dei rispettivi titolari

PROGRAMMA DA GENNAIO A GIUGNO 2023

Inizio Camminate (vedi programma)	11 gennaio
Inizio ginnastica	16 gennaio
Vacanze di carnevale (niente ginnastica)	18 febbraio – 26 febbraio
Vacanze di Pasqua (niente ginnastica)	7 – 16 aprile
Fine ginnastica	1 giugno maggio
Festa estiva	23 giugno

Date ed eventi, soggetti a limitazioni dell'Autorità sanitaria o politica.

Responsabile camminate:

Paolo Gottardi
091 966 69 83 - 076 461 14 85, gottardipapi@gmail.com

Contatti sede:

e-mail: info@clubdelcuore.ch sito web: www.clubdelcuore.ch

Chiunque desideri conoscere le attività del Club può presentarsi e partecipare, per alcune volte, senza impegno, in palestra (Liceo Savosa) o alle camminate (al luogo di parcheggio indicato in questo opuscolo).

Attenzione: capogita non dimenticare il defibrillatore.

Aggiornamenti o modifiche di programma: Consultare il sito www.clubdelcuore.ch o qualcuno che ha accesso a internet.

Comunicare a info@clubdelcuore.ch informazioni da pubblicare sul sito.

A dipendenza della meteo, ci possono essere cambiamenti.
Chi si reca direttamente sul posto di partenza della camminata si informi, per sicurezza sempre dal capogita.

Significato abbreviazioni:

P: Parcheggio CG: Capogita
T1 percorso facile, nessun equipaggiamento speciale
T2 percorso con difficoltà media, necessita equipaggiamento adatto



GIUGNO

Mercoledì 7 T2 ore
13:30
P: Cademario
Giro: S Maria d' Iseo
CG: Jürg Ruckstuhl 079 352 42 68

Mercoledì 14 T1 ore 13:30
P: Miglieglia
Giro: Breno
CG: Nadir Gerosa 079 913 77 93

Mercoledì 21 T2 ore 13:30
P: Cademario
Giro: Arosio
CG: Sonja Brog 091 940 62 02 – 076 401 94 51

Mercoledì 28 T1 ore 13:30
P: Ponte di Vello
Giro: Maglio di Breno
CG: Adriano Pagnamenta 091 930 03 77 – 076 473 24 37

GENNAIO

Mercoledì 11 T1 ore 13:30
P: Centro Sportivo Tesserete
Giro: Meraggia
CG: Bruna Nobile 091 943 41 91 - 077 433 18 88

Mercoledì 18 T1 ore 13:30
P: Cureglia
Giro: Comano-Origlio
CG: Paolo Gottardi 091 966 69 83 – 076 461 14 85

Mercoledì 25 T1 ore 13:30
P: Cureglia
Giro: Vezia-S. Rocco Porza
CG: Anni Sonvico 077 413 46 85



FEBBRAIO

Mercoledì 1 T1 ore 13:30

P: Centro Sportivo Tesserete

Giro: Pista Ciclabile

CG: Luigi Devecchi 091 943 39 85 – 079 610 53 33

Mercoledì 8 T1 ore 13:30

P: Sorengo-Chiesa

Giro: Muzzano-Biogno

CG: Nadir Gerosa 079 913 77 93

Mercoledì 15 T1 ore 13:30

P: Ristorante Sole Pregassona

Giro: Strada ex Tram Dino

CG: Sandro Tarozzi 091 971 76 19 – 079 397 50 77

Mercoledì 22 T1 ore 13:30

P: Cureglia

Giro: San Zeno

CG: Paolo Gottardi 091 966 69 83 – 076 461 14 85

MAGGIO

Mercoledì 3 T1 ore 13:30

P: Carona

Giro: Parco San Grato

CG: Paolo Gottardi 091 966 69 83 – 076 461 14 85

Mercoledì 10 T2 ore 13:30

P: Sonvico Campo Sportivo

Giro: San Martino

CG: Adriano Pagnamenta 091 930 03 77 – 076 473 24 37

Mercoledì 17 T1 ore 13:30

P: Certara

Giro: Pista ex Fondo

CG: Anni Sonvico 077 413 46 85

Mercoledì 24 T2 ore 13:30

P: Gola di Lago

Giro: Moschera-Condra

CG: Luigi Devecchi 091 943 39 85 – 079 610 53 33

Mercoledì 31 T2 ore 13:30

P: Carona

Giro: Alpe Vicagna

CG: Sandro Tarozzi 091 971 76 19 – 079 397 50 77



APRILE

Mercoledì 5 T2 ore 13:30

p: Cadro
Giro: Alpe Valà
CG: Adriano Pagnamenta 091 930 03 77 – 076 473 24 37

Mercoledì 12 T1 ore 13:30

P: Ristorante Sole Pregassona
Giro: La Stampa
CG: Margrit Ruckstuhli 079 736 03 48

Mercoledì 19 T2 ore 13:30

P: Centro Sportivo Tesserete
Giro: Tesserete-S. Bernardo
CG: Sonja Brog 091 940 62 02 – 076 401 94 51

Mercoledì 26 T2 ore 13:30

P: Campo Marzio
Giro: Sentiero di Gandria
CG: Bruna Nobile 091 943 41 91 – 077 433 18 88

MARZO

Mercoledì 1 T1 ore 13:30

P: Cornaredo Lato Pompieri
Giro: Percorso Vita
CG: Adriano Pagnamenta 091 930 03 77 – 076 473 24 37

Mercoledì 8 T1 ore 13:30

P: Tesserete Centro Sportivo
Giro: San Clemente Vaglio
CG: Luigi Devecchi 091 943 39 85 – 079 610 53 33

Mercoledì 15 T2 ore 13:30

P: Convento Bigorio
Giro: Monti di Brena
CG: Bruna Nobile 091 943 41 91 – 077 433 18 88

Mercoledì 22 T2 ore 13:30

P: Cureggia
Giro: Monte Bré
CG: Sandro Tarozzi 091 971 76 19 – 079 397 50 77

Mercoledì 29 T2 ore 13:30

P: Gola di Lago
Giro: Mürecc
CG: Paolo Gottardi 091 966 69 83 – 076 461 14 85



