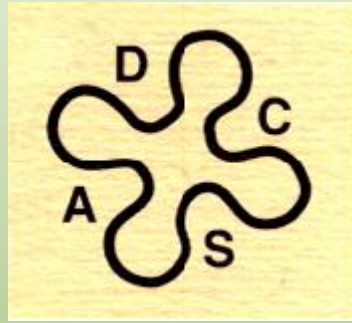


**Album foto
della
14° Camminata**

Temù, 10 luglio 2011



LA CAMMINATA NELLA VAL D'AVIO

- ✓ Il percorso è lungo complessivamente circa 5,5 Km
- ✓ Il dislivello è minimo: 4% circa
- ✓ Tempo medio da impiegare: 45 min andata e 45 min ritorno (3.6 Km/h)
- ✓ Il numero di passi sarà circa 9000 (un passo = 60 cm circa).
- ✓ Una persona di circa 50 Kg spenderà mediamente 400 Cal
- ✓ Una persona di circa 70 Kg spenderà mediamente 550-600 Cal



Qui si fa l'iscrizione



E qui si misura la glicemia



Prima di partire un po' di
riscaldamento muscolare











**Il ristorante "El Biol"
dove pranzeremo**



Ecco, si parte ...



VIETATO
INTRODURRE AN

























La Santa Messa







































E per concludere, la lotteria

