

Il Runner's club Bellinzona è lieto di proporre un allenamento lungo tra

# Iragna e Bellinzona

**Domenica 20 settembre 2015**

**Programma:**

ore 08.30 ritrovo a Bellinzona, stadio comunale  
ore 08.40 partenza per Iragna con auto private  
ore 09.00 partenza da Iragna, zona campo di calcio;  
per tener conto delle diverse andature saranno organizzati più gruppi

**Percorso:**

segnalato con i nastri,  
lungo la pista ciclabile (Iragna-Lodrino-Preonzo-Claro-Castione-Bellinzona)

**Rifornimento:**

previsti 2 rifornimenti, il 1. a Preonzo (dopo 8.5km) e il 2. a Castione

**Pranzo:**

ore 12.00 presso il Rist. Savana in Viale San Gottardo a Bellinzona

**Menu:**

insalata verde –penne alla romana (funghi porcini, pancetta e salsa rosa) – tartufo al cioccolato

**Costo:**

23.- fr. (soci e non soci), bibite escluse;  
caffè offerto dal club

**Docce:**

disponibili presso lo stadio comunale a Bellinzona,  
aperte fino alle 11.30

**Termine d'iscrizione:**

**mercoledì 16 settembre ore 19:30**

**Informazioni e iscrizioni**

[rc.bellinzona@bluewin.ch](mailto:rc.bellinzona@bluewin.ch).

Vi aspettiamo numerosi!