

## **WEEK END ENO-GASTRO-SWIMM-BIKE**

**Cari amici e care amiche della subacquea del mercoledì,**

**È già da un po' che mi frulla quest'idea: trascorrere in compagnia due giorni nella magnifica regione dell'alta Engadina.**

**Luogo: St.Moritz-Bad**

**Albergo: Veltlinerkerler**

**Prezzo: Fr.85.00/pro persona compresa la 1.a colazione.**

**Pranzo: esiste l'arte dell'arrangiarsi (non fraintendetemi: i più super sportivi si cibano di barrette energetiche e "schifezze" varie, gli altri di panini e affini.....e c'è sempre l'opzione: baite di montagna!!**

**Cena: presso il Ristorante Veltlinerkerler; cibo molto buono con diverse specialità della casa (lasciamoci sorprendere dalla carta).**

**Programma: partenza venerdì sera da Lugano (ma se non va bene si può sempre partire il sabato mattina, però sarebbe peccato).**

**Mountain-Bike: per i ciclisti super espertissimi e con un fisico della "madonna" sono sicura che Diego si mette a disposizione per scaricare salite da urlo dal suo super navigatore !!!!!!!.....**

**Per i ciclisti normali sarò lietissima di fare da guida attraverso foreste e laghi della regione (anche con fermata bagno nel laghetto Lej March o eventualmente il Laj da Staz)**

**In caso di "supersfiga" con il tempo ci resta sempre l'opzione Scuol: 2 fantastiche ore alle terme per bagni rigeneranti e rassodanti (vale anche per gli uomini !!).**

**Data: partenza venerdì 20.08.10 o sabato 21.08.10**

**Rientro domenica 22.08.10**

**Termine di iscrizione: entro e non oltre domenica 8 agosto 10.**

**Iscrizioni: tramite mail a [marina@dickfigli.ch](mailto:marina@dickfigli.ch)**

**Alegra**

**Ciao**

**Marina**