

THE WORLD OF SPORTS

Una emozione che va oltre la fatica, un momento in cui il cuore batte al ritmo della passione : un ricordo che resterà per sempre! Enjoy togheter!



Un viaggio che diventerà leggenda!



Allenamento

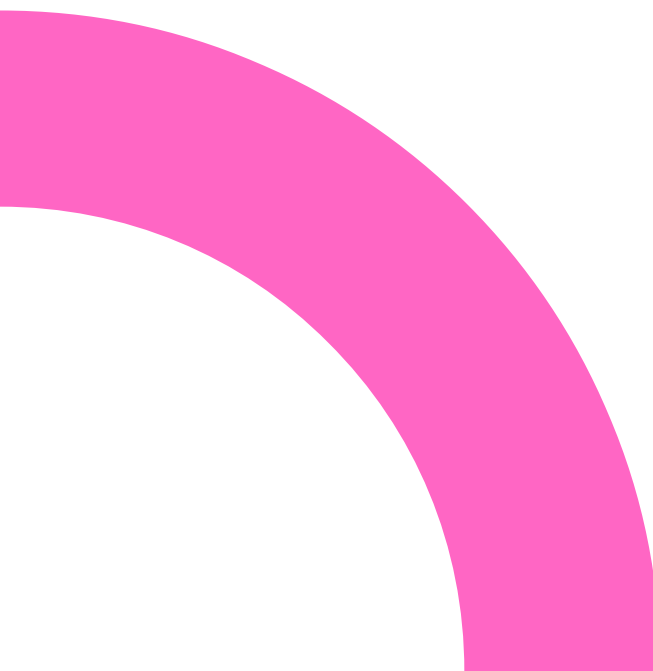
Scoperta

Divertimento

Food

Condivisione

THE ROLE OF SPORTS IN SHAPING YOUTH



1.	Giovedì - giorno di arrivo-
2.	Venerdì -Primo ride road bike
3.	Sabato-Secondo Ride road bike
4.	Domenica- MTB enjoy-

SPORTS AS A GLOBAL PHENOMENON

Page 04

Primo giorno:

- Bike fit
- Warm up sul lago di Como
- Giro in centro a piedi e cena sul lago



PHYSICAL HEALTH BENEFITS

Secondo giorno: road bike

-Ride in svizzera “ Lugano “

- Relax
- Cena

INFORMAZIONI TECNICHE

KM: 100

Dislivello: 1350

Tempo: 3:30

Lugano

Lago e monte Bre con la
sua vista a 360 °

Terzo giorno: road bike

Ride in Como " Ghisallo climb "

- Relax
- Cena

INFORMAZIONI TECNICHE

KM: 100

Dislivello: 1800

4:00

Lugano

Lago di Como, trghetto e
la salita del Ghisallo

Programma quarto giorno:

-Ride on the mountain in MTB

- pranzo in Rifugio
- Relax
- Saluti finali

INFORMAZIONI TECNICHE

KM: 50

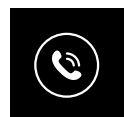
Dislivello: 1600

Tempo: 3:30

La Natura

Il vero Lago di Como

THANK YOU FOR YOUR TIME



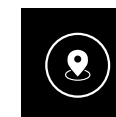
+39 3496633496



info@hersh.it



www.hersh.it



Como