

SCOPRIRE LA SVIZZERA

IN VIAGGIO CON LA SVIZZERAMOBILE

Pattini, picnic e si riparte...

L'autunno è la stagione ideale per praticare gli sport all'aperto. Le strade le consiglia SvizzeraMobile, il picnic adatto si trova alla Migros

La Famiglia Schmid di Hünenberg nel suo atteggiamento verso lo sport è senza dubbio una famiglia modello: ogni membro della famiglia pratica diverse discipline sportive, e lo fa con regolarità. È questa una caratteristica tipica del nostro Paese: secondo l'Ufficio nazionale di statistica gli svizzeri sono «polisportivi» e pra-

ticano in media tre sport. Più di un terzo degli svizzeri afferma di usare regolarmente la bicicletta, e quasi altrettanti sono quelli che si mettono in marcia nelle passeggiate. Pianificare il tempo libero

per una famiglia sportiva come quella degli Schmid è spesso una sfida, tanto diverse sono le varie necessità. Oggi la madre Andrea (35 anni) e il figlio Marin (12) hanno deciso di scoprire una parte del percorso «Pattinare nella Svizzera centrale» di Svizzera-

Mobile. Benedikt, il padre, e la figlia Livia preferiscono andare in bicicletta. I particolari del loro percorso li scoprirete nel prossimo numero di Azione. Il necessario per affrontare il tragitto lo trovano alla Migros – per avere energia o un bocconcino da assaporare: dalle barrette di cereali alle chips, alla cioccolata e alla frutta, niente deve mancare. E ora: buon viaggio!

Anna-Katharina Ris



Chips alla paprika M-Classic 280 g Fr. 5.–
 Succo d'uva Gold 3x25 cl Fr. 2.25
 Contenitore per la frutta Migros topline set di due Fr. 7.90*
 Corona Croccante TerraSuisse 300g Fr. 2.–
 Formaggini da spalmare assortiti Swiss Style Fr. 3.35
 Carne secca dei Grigioni Svizzera 110 g Fr. 9.90
 Frutta secca mista M-Classic 200 g Fr. 2.80*
 Mahony Blanca 100 g Fr. 1.70
 Tortino di albicocche 75 g Fr. 1.25
 *disponibile nelle grandi filiali



Pieni di slancio Andrea e Maurin Schmid pattinano sulla «Route 66» di SvizzeraMobile. Abiti, caschi e accessori di protezione sono in vendita da SportXX.

Per lo spuntino durante il tragitto:
Bastoncino alla nocciola Bio
 2x150 g Fr. 2.50



Prosciutto affumicato paesano Malbuner
 Fr. 5.– per 100 g



Farmer Soft Choc alla mela
 9 barrette Fr. 3.50* invece di 4.40
 *l'azione vale dal 22.9 fino al 28.9.09



Scatola per alimenti Migros topline Click&Lock
 100% a tenuta stagna 0,5l
 Fr. 5.50



Sandwich all'erba cipollina WASA
 3X90 g Fr. 3.60

Attraverso la Svizzera con la forza dei muscoli

La rete nazionale per il traffico lento, SvizzeraMobile, riunisce i più bei percorsi per chi ama le passeggiate, per i ciclisti, i biker, i pattinatori e i canoisti. La rete di strade è unica al mondo: circa 20'000 Km sono collegati tra loro e allacciati al traffico pubblico. Oltre a ciò i percorsi sono connessi ad una ampia gamma di servizi tra cui in particolare possibilità di pernottamento, affitto di veicoli e offerte prenotabili per il trasporto dei bagagli. SvizzeraMobile fornisce informazioni tramite libri, cartine e tramite internet sull'offerta di servizi. La Migros sostiene SvizzeraMobile come sponsor principale. All'indirizzo web www.migros.ch/schweizmobil viene pubblicata ogni settimana una proposta di gita, sotto il motto di «su di morale».

Pattinare nella Svizzera centrale
 Zugo-Beckenried, No. 66

«Zentralschweiz Skate» è un percorso dal bellissimo paesaggio e in complesso abbastanza impegnativo che collega il lago di Zugo a quello dei Quattro Cantoni. I tratti che costeggiano i laghi sono adatti anche per le famiglie e possono oltre a questo essere combinati con il battello. La lunghezza raggiunge complessivamente i 59 Km. Il percorso si compone di due tappe che sono adatte anche per dividere il tragitto in due giornate: da Zugo a Lucerna e da Lucerna a Beckenried.

Altre informazioni: www.svizzeramobile.ch
 o www.skatingland.ch

SvizzeraMobile      