

Marina Julia

Si inizia il programma dopo l'Epifania, mercoledì 10 e sabato 13 a Marina Julia. Una lezione itinerante di Nordic Walking lungo la spiaggia di questa Località balneare e lungo il sentiero che la costeggia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Partenza da Duino alle ore 14:15 e dal parcheggio di Marina Julia mercoledì 10 alle ore 14:30; sabato 13 partenza dalla Piazza di Duino alle ore 09:45 e alle ore 10:00 dallo stesso parcheggio.

Komeno, Volčji Grad e Sveto

Mercoledì 17 e sabato 20 gennaio viene riproposto il classico itinerario denominato "Dei tre Campanili", quelli delle Località di Comeno o Komen, Volčji Grad e Sveto (in italiano Sutta). Uno spettacolare percorso nel cuore del Carso sloveno, attraversando questi tre tipici Paesi carsici, lungo dei bellissimi sentieri, dove si potrà mettere in pratica una perfetta tecnica di Nordic Walking.

Partenza mercoledì 17 alle ore 14:40 dalla Piazza di Comeno/Komen. Ritrovo e partenza sabato 20 gennaio, alle ore 10:00, sempre dalla stessa Piazza.

Grotta Pocala

La lezione itinerante di mercoledì 24 e sabato 27 verrà percorsa lungo i sentieri tra Aurisina e San Pelagio. L'itinerario, ad anello, facile e con una lunghezza di circa 8 Km, passa davanti il cimitero austro-ungarico di Aurisina. Il cimitero, che si trova in una dolina, è sempre in ottime condizioni e curato, negli anni '70 dai volontari dall'associazione Giovani Pompieri dell'Austria Superiore e poi dall'Associazione Croce Nera d'Austria. Proseguendo verso il Borgo carsico di San Pelagio, si passa davanti la Grotta Pocala, una cavità preistorica, protetta, dove sono stati ritrovati numerosi resti di animali pleistocenici, è lunga quasi 140 metri e profonda una trentina.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Aurisina, antistante la Chiesa, mercoledì 24 alle ore 14:30 e sabato 27 alle ore 10:00.

Medeazza - Jamiano

Medeazza e Jamiano sono le mete in programma mercoledì 31 gennaio e sabato 3 febbraio. Una lezione itinerante lungo un percorso di media difficoltà, con delle salite un po' impegnative e con una lunghezza di circa 8,5 Km, un bel cammino e come sempre ad anello.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Medeazza mercoledì 31 alle ore 14:30 e sabato 3 febbraio alle ore 10:00 sempre da Medeazza.

Palestra all'aria aperta con Deborah

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking giovedì 18 e 25. Il ritrovo sarà alle ore 09:00 presso il parcheggio all'inizio del Sentiero della Salvia.

Allenamenti pomeridiani anche lunedì 15, 22 e 29 gennaio per il perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Deborah, il ritrovo sarà alle ore 14:30 in Piazza a Duino.

Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Deborah, al n. 3392079748.

Cinque regole per i Walker accompagnati da animali domestici durante le lezioni

- 1) Le Gentili e Gentili Walker che intendono partecipare alle lezioni itineranti con i propri animali domestici, devono comunicarlo preventivamente;
- 2) Non si accetteranno più di due cani ogni dieci persone;
- 3) I cani che cammineranno tra i bastoncini degli altri Walker, dovranno essere portati a guinzaglio;
- 4) I proprietari degli animali domestici dovranno essere coperti da una propria polizza assicurativa e sottoscrivere una liberatoria di manleva nei confronti di questa A.s.d. NWD - I Sentieri del Cuore;
- 5) I Walker che parteciperanno alle lezioni itineranti accompagnati dai loro animali domestici, saranno pregati di procedere alla fine del Gruppo.

Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

[Deborah Pierazzi](#)

+39 339 207 9748

deborah61@alice.it

[Majkol Tomasini](#)

+39 338 708 2660

carlotta.tomasini@gmail.com

