

Corsi base presso il Villaggio del Pescatore (TS)



I corsi base di Nordic Walking sono programmati per sabato 3 ottobre alle ore 15:30 e domenica 4 ottobre alle ore 09:30, presso il Villaggio del Pescatore (TS), con una durata di due ore. Per chi volesse intraprendere la tecnica corretta di questa salutare pratica sportiva può contattarci. E' consigliato un abbigliamento comodo o indumenti sportivi, scarpe da ginnastica o da trekking, una maglietta di ricambio e una bottiglietta d'acqua.

Si ricorda che il 3 ottobre, alle ore 10:00, ci sarà un refresh della tecnica del Nordic Walking, sempre presso il Villaggio del Pescatore (TS)

Campagna Nastro Rosa 2015

Venerdì 2 ottobre, la [LILT](#) di Trieste e l'Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 1 Triestina, ha programmato la Cerimonia Inaugurale della Campagna Nastro Rosa 2015, per la presentazione dell'attività della campagna di prevenzione e novità in tema di ricerca, a cui sono invitati tutti. Madrine d'Onore della cerimonia saranno [Les Babettes](#).

La cerimonia si terrà presso la sala del Consiglio Comunale di Piazza dell'Unità d'Italia, 4 a Trieste.

Sentiero dei Campi da Golf di Basovizza (TS)

Lunedì 5 ottobre Stelio ha organizzato una passeggiata sul sentiero n. 44, vicino i Campi da Golf tra Padriciano e Basovizza, un percorso facile di 8 Km. Si attraverseranno dei bei prati della landa carsica, si attraverserà un pezzo del bosco Salzer, verso Monte Spaccato, si farà ritorno percorrendo il sentiero n. 1, che offre un bel panorama sul Golfo di Trieste, ripassando attraverso vasti prati e passando attraverso il pezzo restante del bosco Salzer, si ritornerà al parcheggio del Sincrotrone. Ritrovo alle ore 15.00 presso il parcheggio dell'entrata principale del Sincrotrone in Località Basovizza (TS). La stessa uscita sarà riproposta sabato 10 ottobre con ritrovo sempre al parcheggio del Sincrotrone alle ore 10:00. Per la conferma contattare [Stelio Vecchiet](#), cellulare 3471063086.



Sentiero della Salvia di Aurisina (TS)



Mercoledì 14 e sabato 17 ottobre faremo una camminata sul Sentiero della Salvia, un sentiero facile di circa 7 Km.

Ritrovo mercoledì alle ore 14:45 in Piazza a Duino e alle ore 15.00 presso la Scuola Media Slovena di Aurisina (TS).

Sabato 17 ottobre, ritrovo alle ore 9:45 in Piazza a Duino e alle ore 10:00 sempre presso la stessa Scuola media.

Insieme per la solidarietà e la prevenzione - Sentiero della Salvia di Aurisina (TS)

Nordic Walking domenica 18 ottobre alle ore 14.30 per tutti

Uscita con la Scuola Italiana di Nordic Walking di Duino Aurisina, domenica 18 ottobre ore 14.30 sul Sentiero della Salvia per muovere tutto il corpo con l'uso dei bastoncini. Un'occasione per socializzare, vivere a contatto con la natura e alimentare il benessere psico-fisico con la respirazione associata al movimento.

Ritrovo alle 14.30 presso il piazzale della Palestra comunale di Duino-Aurisina, Aurisina, 89 Trieste. In caso di maltempo la camminata sarà rimandata ad altra data. I bastoncini saranno forniti gratuitamente dalla Scuola fino ad esaurimento scorte. L'uscita è aperta a tutti e anche a coloro che vogliono avvicinarsi per la prima volta a questa attività salutare.

Adesioni e prenotazioni presso gli istruttori:

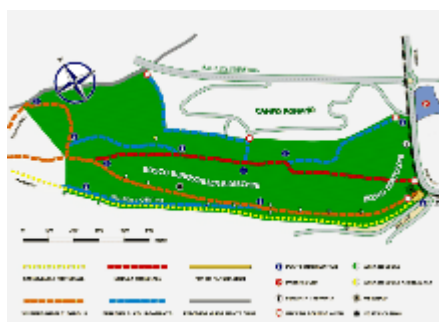
Malchina - Gorjansko



Mercoledì 21 ottobre abbiamo organizzato una camminata sul sentiero tra Malchina (TS) e [Gorjansko](#) di Komen (Slovenia), un cammino facile di circa 10 Km.

Ritrovo mercoledì alle ore 14:45 in Piazza a Duino e alle ore 15.00 a Malchina (TS) presso l'[Allegra Fattoria](#) e sabato 24 alle ore 09.30 a Duino e 09.45 a Malchina, sempre presso l'Allegra Fattoria.

Napoleonica



Mercoledì 28 faremo una camminata sulla [Napoleonica](#), un sentiero facile della lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo mercoledì alle ore 14:30 in Piazza a Duino e alle ore 15.00 a Borgo S. Nazario, Prosecco (TS);

Sabato 31 ottobre ritrovo alle ore 9:00 in Piazza a Duino e alle ore 9:30 a Borgo S. Nazario, Prosecco (TS).