

Grotta Gigante – Percedol

Lunedì 4 aprile Stelio propone una camminata nordica alla Grotta Gigante. Un percorso circolare tra la Grotta Gigante e il laghetto di Percedol. Un itinerario facile quasi tutto pianeggiante, a parte la discesa e poi la salita a Percedol. La lunghezza è di circa Km 10-

Ritrovo al parcheggio all'ingresso della Grotta Gigante alle ore 15.00.

Stagno di Banne e Conca di Orlec

Un bel cammino facile è in programma lunedì 11, tra lo Stagno di Banne e la Conca di Orlec. Un percorso ad anello della lunghezza di circa 11,5 Km, con un'unica breve salita lungo il sentiero n. 3, che passa sopra la Conca di Orlec e la discesa, con la relativa risalita nella conca stessa, che adesso dovrebbe avere i bordi scoscesi ricoperti di fiori.

Il ritrovo alle ore 15:00 al parcheggio dello stagno di Banne, di fronte al deposito dell'ANAS prima del semaforo davanti la scuola Kugy.

Anello del Kokoš

Lunedì 18 Stelio propone l'Anello del Kokoš. Un bel percorso ad anello, con una lunghezza di circa 11,5 Km, di media difficoltà, con una salita sul Kokos, dalla parte di Lipizza e una discesa dal lato di Grozzana. Si proseguirà poi verso la Chiesetta di Santa Maria Vergine in Località Pesek e poi verso Lipizza, lungo i questi sentieri pianeggianti, adatti per la pratica del Nordic Walking.

Ritrovo presso il parcheggio asfaltato, che si trova sulla destra, prima del valico di Lipizza alle ore 15:00.

Per la conferma: +39 347 106 3086 di [Stelio](#) o alla pagina di [FB del Gruppo](#).

Medeazza - Brestoviča

Sabato 2 aprile è in programma una camminata tra Medeazza e Brestoviča. Un percorso impegnativo, con numerose salite e discese, con una lunghezza di circa 10 Km, passando tra vigneti, orti e con un panorama incantevole del carso sloveno.

Ritrovo sabato, con partenza alle ore 09:30, dalla Piazza di Duino e alle ore 09:45 dalla Piazza di Medeazza.

Gita aree umide, Lisert: Tra storia e natura...

Domenica 3 aprile, in collaborazione con l'Associazione Ambientalista Eugenio Rosmann di Monfalcone e con la Partecipazione della Lega Italiana Lotta ai Tumori della Sezione di Trieste e Gorizia, è in programma una visita alle aree umide del Lisert. Un percorso di circa 6 Km che toccherà i resti delle terme romane e il dente della collina di Sant'Antonio per fare poi tappa presso il porto romano a vedere le specie ornitologiche limicole. Dopo una breve passeggiata presso l'area industriale si giungerà al canneto del Lisert e alla foce del Fiume Timavo ricadente nella cassa di colmata, area d'importanza comunitaria, dove si potrà fare l'osservazione degli uccelli, o birdwatching, finale.

Sono consigliate scarpe comode ed eventualmente i bastoncini da nordik walking, che però non saranno usati nelle aree del birdwatching, per non arrecare disturbo alla avifauna presente.

Il rientro al punto di partenza, il parcheggio delle terme romane, infine, su prenotazione, eventuale pranzo presso un'osmiza di Medeazza.

Ritrovo alle ore 9:30 davanti le Terme Romane, in via Timavo 74/M a Monfalcone (GO).

Kobjeglava Lukovec Grižnik

Mercoledì 13 e sabato 16 aprile è in programma una camminata sul carso sloveno. Da un'idea di Cristina, esperta Walkers, proponiamo in via del tutto eccezionale questo itinerario. Un percorso bellissimo e panoramico che si apre sulla

Valle del Vipacco. Un tragitto ad anello, facile e non impegnativo, con una lunghezza di circa 11 Km e una durata di circa 2 ore e mezza.

Ritrovo mercoledì con partenza alle ore 14:30 dalla Piazza di Duino e alle ore 15:00 dalla Piazza di Komen/Comeno (Slovenia).

Ritrovo sabato con partenza alle ore 09:30 dalla Piazza di Duino e alle ore 10:00 dalla Piazza di Komen/Comeno (Slovenia).

Camminata a Grado

Mercoledì 8 e sabato 11 aprile, faremo una passeggiata sul lungo mare e la battigia di Grado (GO). Il percorso è di circa 8 Km, un percorso facilissimo e piacevole.

Partenza mercoledì alle 15:00 dalla Piazza di Duino e alle ore 15:15 dal parcheggio del Kinemax di Monfalcone (GO).

Partenza sabato alle ore 09:00 dalla Piazza di Duino e alle ore 09:15 dal parcheggio del Kinemax di Monfalcone (GO).

Aurisina, Santa Croce e Sentiero della Salvia

Mercoledì 20 e sabato 23 aprile, faremo una passeggiata in stile Nordic Walking verso Aurisina, il Sanatorio di Aurisina della Pineta del Carso e Santa Croce e il ritorno lungo il Sentiero della Salvia. Un percorso facile di circa 8,5 Km.

Partenza mercoledì alle 15:00 dalla Piazza di Duino e alle ore 15:20 dal parcheggio della palestra di Aurisina.

Partenza sabato alle ore 09:30 dalla Piazza di Duino e alle ore 09:45 dal parcheggio della palestra di Aurisina.

Santa Croce Prosecco

Mercoledì 27 e sabato 30 aprile, è in programma una camminata da S. Croce a Prosecco, un percorso di circa 8 km sul "Sentiero della Luce" o sentiero n. 1.

Partenza mercoledì alle 15:00 dalla Piazza di Duino e alle ore 15:20 dal campo di calcio di S. Croce.

Partenza sabato alle ore 09:30 dalla Piazza di Duino e alle ore 09:50 dal campo di calcio di S. Croce.