

Trebiciano - Gropada - Orlek - Trebiciano.

La lezione itinerante di Nordic Walking di lunedì 2, con un percorso circolare e con una lunghezza di circa 10 Km, si snoda lungo i sentieri nei boschi dei tre paesi di Trebiciano, Gropada e Orlek, un percorso facile con una leggera salita iniziale.

Ritrovo alle ore 15.15 nella piazza davanti la Chiesa a Trebiciano
Confermare Stelio, cell. 3471063086, o alla pagina di FB del Gruppo.

Monte Orsario

Nei giorni 4 e 7 maggio lezione itinerante di N.W. sul Monte Orsario La riserva dell'Orsario (Veliki Medvedjak), un percorso ad anello di media difficoltà, della lunghezza di circa 7 Km. Lungo la via delle Peonie si raggiungerà la vetta del Monte Orsario, a 472 m, da dove vi è una veduta strepitosa e si potrà ammirare la tipica landa carsica. La riserva naturale del Monte Orsario (Veliki Medvedjak) è un tipico tratto dell'altipiano carsico con numerose doline e campi solcati, cioè le rocce calcaree modellate dagli agenti atmosferici con scannellature, fori e vaschette di corrosione. Il ritorno avverrà lungo il sentiero del Delfino.

Partenza mercoledì 4 alle ore 14:15 dalla Piazza di Duino e alle ore 14:45 da Opicina, presso il parcheggio della Foiba di Opicina, sulla strada verso Monrupino;
Partenza sabato 7 alle ore 09:00 dalla Piazza di Duino e alle ore 09:30 dallo stesso parcheggio.

Giro delle Altane

Lunedì 9 è proposta una lezione itinerante di N. W. con un bel percorso ad anello di circa 9.5 Km, facile e tutto pianeggiante, che si trova ai piedi del Monte Kokos o Monte Cocusso, da Lipizza verso Lokev. Dal cimitero di Lokev, dopo un breve tratto di strada asfaltata, si continuerà lungo i comodi sentieri per ritornare al parcheggio.

Ritrovo alle ore 15.15 nello spiazzo asfaltato al valico di Lipizza (lato italiano).
Confermare a Stelio, cell. 3471063086, o sulla pagina di FB del Gruppo.

Temnica – Ivanji Grad

Mercoledì 11 e sabato 14 è in programma una lezione itinerante di Nordic Walking tra le località di Temnica e Ivanji Grad. Un percorso facile di circa 11 Km, sul carso sloveno.

Partenza mercoledì 14:15 dalla Piazza di Duino e alle ore 14:45 da Comeno/Komen;
Partenza sabato alle 9:00 dalla Piazza di Duino e alle ore 9:30 dalla piazza di Comeno o Komen.

Basovizza - Madonnina di Lourdes di Lipizza

Lunedì 16, mercoledì 18 e sabato 21 maggio, lezione itinerante di N. W. lungo un percorso ad anello di circa 10 Km, tutto pianeggiante tra la Località di Basovizza e Lipica/Lipiza, passando per la dolina che si trova nelle vicinanze di Lipizza, il Santuario di Marije Lurske, la dolina della Madre di Dio, una cappella scavata nella parete naturale. La dolina è molto curata, adornata di piante e fiori, diventata un piccolo vero e proprio Santuario.

Ritrovo alle ore 15.15 nel grande parcheggio sterrato subito fuori Basovizza sulla strada per Padriciano.
Per l'uscita di lunedì conferma a Stelio, cell. 3471063086, o sulla pagina di FB del Gruppo.

Partenza mercoledì alle ore 14:15 da Duino e da Basovizza alle 14:45, dal grande parcheggio sterrato subito fuori Basovizza, sulla strada per Padriciano

Partenza sabato alle 9 dalla Piazza di Duino e alle ore 9:30 da Basovizza, sempre dallo stesso parcheggio sterrato.

Monte Lanaro

Lunedì 23 maggio lezione itinerante di Nordic Walking, su un percorso ad anello o circolare, della lunghezza di circa 8 Km, attraverso i sentieri della riserva naturale del Monte Lanaro, la cui vegetazione differisce da quella del resto del Carso, per la varietà di boschi di latifoglie. Un percorso impegnativo, per la salita sul Monte Lanaro.

Ritrovo alle ore 15.15 nel parcheggio sul bivio per Sagrado, sulla strada che porta a Rupinpiccolo da Repen e Col.
Confermare a Stelio, cell. 3471063086, o sulla pagina di FB del Gruppo.

Malchina: Nordic Walking someggiato sul Carso

La lezione itinerante di Nordic Walking in programma per mercoledì 25 maggio e sabato 28 sarà una lezione someggiata, speciale e particolare, da Malchina a Slivia, un percorso facile, ma fatto in compagnia di asini. Un breve itinerario in compagnia di questo affettuoso e intelligente animale domestico, in questi due giorni saremo in compagnia anche di Ruuma, Nina e Beatrice.

Partenza sabato alle 9:30 da Duino e 9:45 da Malchina, dal parcheggio della "Mezzaluna".
Partenza alle ore 15:00 dalla Piazza di Duino e alle ore 15:15 dallo stesso parcheggio.

Piantagioni di lavanda a Ivanji Grad

Domenica 29 maggio e giovedì 2 giugno, è in programma una lezione itinerante di Nordic Walking a Ivanji Grad, tra le piantagioni di lavanda. Un tuffo in questo magico mondo con una camminata itinerante in questo meraviglioso pianeta per conoscere più da vicino questa pianta. Un percorso di media difficoltà, ma impegnativo per la lunghezza di circa 19 km totali, 9.5 km andata e 9.5 km ritorno, chi non può, potrà raggiungerci in macchina

Il programma prevede una presentazione guidata e una visita tra i campi di lavanda in fiore;

Una visita al laboratorio, dove si potrà assistere alla creazione del labello alla lavanda.

Alla termine del tour, pranzo a base di Jota o pasta, verdura, dolce, vino bianco e nero, sciroppo alla lavanda e all'ortica, di cui verranno rivelate le rispettive ricette a fine pasto.

Ritrovo e partenza direttamente dalla Piazza di Malchina (davanti la Chiesa) alle ore 10.00, sia domenica 29 maggio che giovedì 2 giugno.

Il costo di partecipazione è di € 20,00, con prenotazione obbligatoria e acconto di € 10,00.

Bosco Bazzoni - S. Lorenzo - Grotta Nera

Lunedì 30 maggio, Stelio ha in programma una lezione itinerante di N. W. lungo un percorso sempre circolare e facile, con una lunghezza di circa 10 K. Viene di fatto riproposto il tratto fatto durante l'inverno, passando per il Bosco Bazzoni, S. Lorenzo e alla Grotta Nera. Questa volta si potrà vedere il paesaggio con una diversa vegetazione e con un tempo, si spera, migliore, si partirà dal Sincrotrone.

Ritrovo alle ore 15.15 presso il parcheggio grande del Sincrotrone di Basovizza (TS).

Confermare a Stelio, cell. 3471063086, o sulla pagina di FB del Gruppo.