

Lezioni di Tecnica

Il programma inizia con delle lezioni di tecnica, per migliorare la pratica del Nordic Walkin. Ritrovo mercoledì 1 giugno alle ore 18:00 presso la Palestra di Aurisina e venerdì 3 giugno alle ore 19:00, questa volta presso la Zona Artigianale di Sistiana.

Notturna Medeazza - Brestoviča

Ritrovo sabato 4 giugno alle ore 19:00 in Piazza a Medeazza, per una lezione itinerante notturna tra Medeazza e Brestoviča. Un percorso impegnativo di circa 10 Km, con numerose salite e discese, tra vigneti e un panorama incantevole del carso sloveno. Si cenerà all'Osmizza Rebula di Brestoviča, dove si potrà assaggiare un tipico vino bianco sloveno, proveniente da un vigneto di oltre 50 anni e di un colore molto intenso. Serata tipicamente "carsolina", con balli e caratteristica musica. Il rientro sarà in notturna, per cui saranno necessarie delle lampade frontali. Comunicazione dettagliata, con qualche giorno di anticipo, sulla nostra pagina FB ed è richiesta la prenotazione.

Anello del Monte dei Pini

Lunedì 6 giugno lezione itinerante lungo l'anello del Monte dei Pini. Verrà rifatto il percorso fatto quest'inverno, attraverso i bei sentieri e all'ombra delle pinete del Monte dei Pini. Un itinerario facile, con qualche breve salita, con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo alle ore 17.00 a Gropada presso lo spiazzo dell'Agriturismo Picko (Confermare a Stelio, cell. 3471063086 o sulla pagina di FB del Gruppo)

Temnica – Ivanji Grad

Mercoledì 8 e venerdì 10 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 sia mercoledì che venerdì alle ore 18:00 dalla Piazza di Duino (con parcheggio disponibile presso la ex Scuola di Polizia) e alle ore 18:30 da Comeno/Komen.

Monte Belvedere, Monte Calvo, Vedetta Alice

La lezione itinerante proposta per lunedì 13 è tra il Monte Belvedere, Monte Calvo e la Vedetta Alice, sui sentieri che si snodano dal Parco Globojner verso Banne fino alla vedetta Alice, da dove si potrà avere una spettacolare vista sul Golfo di Trieste. Un percorso impegnativo per le diverse salite e con una durata di circa 7.5 Km.

Ritrovo al Parco Globojner alle ore 17.00 (Confermare a Stelio, cell. 3471063086 o sulla pagina di FB del Gruppo).

Museo della pesca a S. Croce

Il primo evento di quest'estate è programmato per giovedì 16 giugno, con la visita al Museo della pesca a S. Croce alle ore 18:00.

Il programma della visita prevede una conferenza dell'Ing. Franco Cossutta, presidente A/C Museo della pesca del litorale triestino / K/D Ribiški muzej tržaškega primorja - S. Croce di Trieste / Križ pri Trstu, con delle slaid (o presentazione multimediale/proiezione su schermo), nella sala di Casa di cultura A. Sirk, dal titolo: "**La spettacolare pesca del tonno nel Golfo di Trieste**" e poi visita al Museo.

Ritrovo ore 17:00 presso il parcheggio della Scuola Media di Aurisina, all'inizio del Sentiero della Salvia. Altri dettagli verranno pubblicati in anticipo sulla nostra [pagina di FB](#).

Campi da Golf

Lunedì 20 Stelio propone una lezione itinerante attorno ai campi da Golf di Padriciano. Un percorso relativamente facile con una lunghezza di circa 10 Km, con qualche breve salita e che per la gran parte del resto dell'itinerario permette di sviluppare una buona tecnica del Nordic Walking. Si potrà anche ammirare un bel panorama sul Golfo verso Muggia e dei bellissimi tratti nel bosco Saltzer.

Ritrovo nel parcheggio piccolo del Sincrotrone, sulla strada da Basovizza a Padriciano, alle ore 17.00. (Confermare a Stelio, cell. 3471063086 o sulla pagina di FB del Gruppo)

Cena del Gruppo dei Walkers

Cena sociale a Senožeče, Slovenia venerdì 24, presso la Gostilna Pri Mlinu a Dolenja vas. Ritrovo a Ferneti alle ore 19:30, subito prima del confine di Stato. Verrà data una comunicazione dettagliata, con qualche giorno di anticipo, sulla nostra pagina FB ed è richiesta la prenotazione entro il 22 giugno.

Val Rosandra

La lezione itinerante di lunedì 27 sarà fatta in Val Rosandra e si snoderà attraverso i sentieri da Bagnoli della Rosandra al Rifugio Premuda, per poi salire per il sentiero n. 15, verso la vedetta di Moccò, con una strepitosa vista sulla valle. Si proseguirà lungo la ciclabile, risalendo fino al casello Modugno per poi scendere verso Botazzo e ritornare verso Bagnoli, lungo il sentiero che costeggia il torrente Rosandra. Un percorso difficoltoso per le salite e le relative discese e con una

lunghezza di circa 6.5 Km. Ritrovo al parcheggio del Teatro France Prešeren di Bagnoli della Rosandra alle ore 17.00. (Confermare a Stelio, cell. 3471063086 o sulla pagina di FB del gruppo).

Ciclabile da Grado a Monfalcone

Domenica 26 giugno verrà inaugurata la ciclabile tra Monfalcone e Grado, alla fine del completamento del II° tratto della ciclovia del litorale. L'opera è stata realizzata nell'ottica di sviluppare il cicloturismo, in crescente espansione. Un turismo "lento" e "verde", permetterà agli ospiti di apprezzare le eccezionali bellezze naturalistiche tra Monfalcone e Grado... (continua)

Partenza dalla Località Alberoni alle ore 09:30, un percorso pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 8 Km.

Durante le serate estive verranno comunque organizzati degli eventi, che verranno pubblicati con qualche giorno di anticipo sulla nostra pagina di FB.