

Per chi ha voglia di continuare a camminare per tenersi in allenamento anche in luglio, Stelio continuerà ad organizzare delle lezioni itineranti il lunedì e qualche sabato mattina.

La comunicazione del luogo di ritrovo, verrà pubblicata sulla pagina FB del Gruppo il venerdì per la settimana successiva, gli orari dovrebbero essere per i giorni di lunedì alle ore 17:00 e il sabato alle ore 8:30.

Gli itinerari saranno quelli che sono già stati percorsi durante l'anno, con una lunghezza dai 6,5 ai 10 Km. Continueranno anche le uscite mattutine, il martedì e il venerdì, con ritrovo sempre alle ore 8:15 e con la partenza alle ore 8:30. Anche per queste uscite il luogo di ritrovo verrà comunicato il venerdì.

Lunedì 4 luglio ritrovo a Gropada, alla fine della strada asfaltata, prima dell'inizio del sentiero nei pressi dell'ex valico agricolo alle ore 17:00, un percorso facile con qualche salita;

Sabato 9 luglio, ritrovo alle ore 8:30 a Trebiciano, in Piazza (Chiesa), un itinerario facile, con leggera salita iniziale; Il ritrovo per le uscite mattutine di martedì 5 e venerdì 8 luglio, sarà alle ore 8:15 presso la Foiba di Basovizza.

Lunedì 11 luglio, Stelio ripropone la lezione itinerante da [San Servolo](#) al Monte Carso. Il [Castello di S. Servolo](#) rappresenta uno dei più caratteristici esempi di architettura fortificata del Ciglionc Carso, è collocato sopra uno sperone roccioso a 375 metri sopra il Golfo di Trieste, per questo è meta naturalistica per gli escursionisti e dal [Monte Carso](#) si ha un panorama straordinario. Ritrovo al parcheggio del castello di S. Servolo alle ore 17.00 andremo sul monte Carso, un percorso di circa 8 Km, adatta a tutti con qualche salita. Conferme e Info. 3471063086 Stelio.

Martedì 12 luglio alle ore 8.15 Stelio propone una lezione itinerante a San Giuseppe. Ritrovo presso il parcheggio della pista ciclabile di S. Giuseppe. Per conferma e info. 3471063086 Stelio

L'ultima uscita della settimana proposta da Stelio di venerdì 15 luglio sarà Padriciano. lungo i sentieri che dal paese di Trebiciano portano verso la Conca di [Orlek](#) tra la landa carsica, attraverso le pinete del Monte Franco e del [Monte dei Pini](#) di Monrupino (TS). Ritrovo nel parcheggio sterrato dopo Basovizza andando verso Padriciano sempre alle ore 8:15.

Pedrovo

Una nuova proposta per giovedì 17 è una lezione itinerante dai piedi del [Monte Trstelj](#) a [Pedrovo](#). Un itinerario facile con una lunghezza di circa 10 Km. Si percorrerà il lato settentrionale dell'altipiano carsico, dove finisce il carso. Si giungerà a [Pedrovo](#), vicino al [Castello di Rifemberg](#) percorrendo strade antiche e immerse nel bosco. [Pedrovo](#) è un antico borgo stretto, composto per di più da case di pietra e strade strette, immerso nel verde, lontano dal traffico e dal caos, qui regna un'atmosfera tranquilla e di pace, adatto al riposo mentale. Da qui si può anche godere di una meravigliosa vista che si estende su tutta la [valle del Vipacco](#) e dall'altro versante fino al mare. Partenza da Duino alle ore 16:30 e alle ore 17:00 da Gorjansko

Lago di Vogrscek

Stelio propone una Uscita extra per domenica 17 luglio 2016 Marcia non competitiva in Slovenia intorno al Lago di Vogrscek si potrà scegliere fra 3 percorsi 16-12-6 Km La settimana prossima Stelio darà indicazioni su ora orientativamente verso le 7.15 e luogo di ritrovo per raggiungere assieme Vogrsko Info. Stelio 3471063086 Luogo: Vogrsko - Nova Gorica - Slovenia (Slo) Giorno: domenica Data: 2016-07-17 Nome: 17° Marcia intorno al Lago di Vogrscek Km: 16 Telefoni: 00386.53031012 - 00386.41359369 Email: ales.sela@siol.net Note: Non competitiva di Km 16 - 12 - 6. Partenza ore 08:30/09:30 da Vogrsko, vicino Nova Gorica

Trebiciano - Gropada - Orlek

L'ultima lezione itinerante del mese, programmata da [Stelio](#), di lunedì 25 luglio, sarà [Trebiciano](#), [Gropada](#) e [Orlek](#), per ritornare poi a [Trebiciano](#). Un bel percorso ad anello, di circa 10 Km, con una leggera salita iniziale, poi discesa e continuare in piano. Questo itinerario era stato proposto nell'anno 2014, quando [Stelio](#) non era ancora [Istruttore](#) della [Scuola Italiana](#) di [Nordic Walking](#). Ritrovo presso la Piazza della Chiesa di Trebiciano o al laghetto alle ore 17:00. Per conferma [Stelio](#), cell. 3471063086 o sulla pagina [FB del Gruppo](#).

Draga Sant'Elia

L'uscita della lezione di allenamento itinerante mattutina, programmata da [Stelio](#) per martedì 26 luglio, sarà a Draga Sant'Elia. Ritrovo alle ore 08.15 a Draga Sant'Elia. Per conferma [Stelio](#), cell. 3471063086 o sulla pagina [FB del Gruppo](#).

Basovizza

L'ultima uscita mattutina, per la lezione itinerante di allenamento di venerdì 29 luglio, organizzata da [Stelio](#), sarà Basovizza. Il ritrovo sarà alle ore 08:15 nel parcheggio sterrato dopo Basovizza andando verso Padriciano. Per conferma [Stelio](#), cell. 3471063086 o sulla pagina [FB del Gruppo](#).