

# Programma di ottobre 2016

## Alba sul Monte S. Leonardo

Domenica 2 ottobre si ripropone la lezione itinerante per vedere l'alba sul [Monte S. Leonardo](#). Un evento quasi obbligatorio che si ripete ogni anno. Dalla [cima del Monte](#), dove ci sono i resti di una [chiesetta](#) e una [vedetta incompiuta](#), si può vedere il [Monte Nero](#) o [Krn](#) e il [Monte Triglav](#) simbolo della Slovenia. Quasi alla fine del percorso si farà la colazione all'[Agriturismo Colja](#), qui la [pagina FB](#), con cibi casalinghi e naturali. L'itinerario è abbastanza impegnativo per la salita per raggiungere la cima a 399 metri.

Partenza dalla [Piazza di Duino](#) alle ore 05:45 e da Ternova Piccola alle ore 06:00 dal parcheggio vicino la [Gostilna Suban](#) ([qui la mappa](#)).

Ulteriori dettagli verranno pubblicati anche sulla pagina [FB del Gruppo](#).

## I Sentieri del Cuore - Itinerari della Prima Guerra Mondiale in tempo di Pace

Il 3 ottobre alle ore 18:00 presso la Galleria Tergesteo verrà presentata la guida di [Alessandra](#) e [Deborah](#) di sette percorsi di [Nordic Walking](#), che attraversano le zone storiche della Prima Guerra Mondiale. Realizzata nell'ambito del progetto "[Voci di Guerra in Tempo di Pace – Tra Fronte e Follia](#)", finanziato dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia e coordinato dal [Gruppo Ermada Flavio Vidonis](#), il cui Presidente, [Massimo Romita](#), ha creduto e sostenuto tenacemente questo progetto.

### Ripasso delle tecniche del Nordic Walking

Per iniziare la stagione 2016-2017, viene proposta una lezione di ripasso delle tecniche del [Nordic Walking](#) per gli iscritti alla [A.S.D.](#) che risiedono a Trieste e dintorni. Consigliata a tutti per iniziare bene la stagione.

Appuntamento martedì 4 alle ore 16:00 nel [parcheggio piccolo](#) del [Sincrotrone](#) sulla strada Basovizza-Padriciano.

Conferme a [Stelio](#): cell. 3471063086 o sulla pagina [FB del Gruppo](#).

### Ripasso della tecnica del Nordic Walking

Riprende l'attività con il calendario di ottobre e le Maestre, [Alessandra](#) e [Deborah](#), mercoledì 5 e sabato 8, faranno un ripasso sulla tecnica del [Nordic Walking](#) presso il Villaggio del Pescatore (TS).

Ritrovo al Villaggio del Pescatore (TS) mercoledì 5 alle ore 16:00 e alle ore 10:00 sabato 8, nel parcheggio della Polisportiva San Marco.

### Monte Stena

Dalla [Chiesetta](#) di [S. Lorenzo](#) al [Monte Stena](#) è la proposta di lunedì 10. Passando lungo la strada verso la Foiba e attraverso il bosco verso [Pese o Pesek](#), poi lungo il sentiero n. 17 e lungo la ciclabile fino a [Draga Sant'Elia](#) per poi salire sul [Monte Stena](#) e da qui far ritorno a S. Lorenzo seguendo un comodo sentiero. Il percorso è di media difficoltà e con una lunghezza di circa 8.5 Km.

Ritrovo alle ore 15:00 presso lo spiazzo a fianco della [Chiesetta di S. Lorenzo](#).

Conferme a [Stelio](#): cell. 3471063086 o sulla pagina [FB del Gruppo](#).

### Duino – Portopiccolo

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) nella natura programmata per il 12 e 15 ottobre: il sentiero Rilke, il Poeta, i colori e i profumi, dove il Carso si tuffa nell'Adriatico, tra brezze marine e luoghi lontani all'orizzonte. Una bella lezione itinerante in stile [Nordic Walking](#), tra Duino e Portopiccolo, facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza dalla [Piazza di Duino](#) mercoledì 12 alle ore 14:30 e alle 10:00 sabato 15.

## Programma di ottobre 2016

### I boschi di Kal Mlacna

La lezione itinerante di lunedì 17 sarà fatta lungo i bei sentieri, ideali per mettere in pratica la tecnica del [Nordic Walking](#), che si snodano lungo un bellissimo bosco vicino [Pliskovica](#) nel Comune di Sežana e con una lunghezza di circa 7.5 Km.

Ritrovo a [Pliskovica](#) nel parcheggio lungo la strada che porta a [Veliki Dol](#) alle ore 15:15 oppure alle ore 14:30 nel parcheggio al quadrivio di Opicina.

Per chi viene da Duino può passare per il valico di Gorjansko e poi svoltare verso Tublie, Veliki Dol e Pliskovica.

Conferme a [Stelio](#): cell. 3471063086 o sulla pagina [FB del Gruppo](#).

### Ceroglie e Grotta Moritz

Mercoledì 19 e sabato 22 le Maestre hanno programmato una lezione itinerante da Ceroglie/Cerolje alla [Grotta Moritz](#). Un itinerario immerso nella natura e con una visita alla caverna Moritz, uno dei ricoveri delle retrovie austroungariche. Un bel itinerario ad anello di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza da Cerolje mercoledì 19 alle ore 14:30 e alle ore 10:00 sabato 22 dall'Agriturismo o [Agriristoro Antonic](#).

### Kokoš - Grozzana

Una lezione itinerante di media difficoltà e con una lunghezza di circa 11 Km è quella proposta da [Stelio](#) per lunedì 24. Un bel percorso circolare, che dal parcheggio della parte italiana del valico di Lipizza porta sul [Monte Cocusso](#) o Kokoš per poi scendere verso [Grozzana](#). Seguendo una single track verso Pese, si ritornerà al punto di partenza percorrendo dei bei sterrati che attraversano la landa carsica.

Ritrovo nel parcheggio nella parte Italiana del valico di Lipizza alla ore 15:00.

Conferme a [Stelio](#): cell. 3471063086 o sulla pagina [FB del Gruppo](#).

### Itinerari della Guerra in tempo di Pace e Ottobre in Rosa

Un evento particolare e speciale sarà quello di martedì 25. Una lezione dimostrativa di [Nordic Walking](#), lungo un percorso storico di circa 2 Km. Partenza dall'[Agriturismo Juna](#), in Piazza San Rocco di Aurisina, per raggiungere il [Cimitero Austro Ungarico](#) di Aurisina. Seguirà, sempre presso l'[Agriturismo Juna](#) di Aurisina, una serata sul tema della prevenzione contro il cancro al seno, [evento Ottobre in Rosa](#), organizzato dai [Lions Club di Duino Aurisina](#) e dalla [LILT di Trieste](#), in collaborazione con il [Gruppo Ermada Flavio Vidonis](#) e [Nordic Walking Duino I Sentieri Del Cuore di A&D](#). Una serata per la [LILT](#) per l'[Ottobre in Rosa](#): Prevenzione in movimento, tra sport, arte e scienza, [qui la locandina](#).

Ritrovo antistante l'[Agriturismo Juna](#) in [Piazza San Rocco](#) di Aurisina, con partenza alle ore 16:30.

### Sentiero della Salvia

Mercoledì 26 e sabato 29 è proposta una lezione itinerante lungo il sentiero della Salvia. Un bel percorso ad anello di circa 8 Km, facile e con un meraviglioso panorama sul Golfo di Trieste.

Ritrovo presso la [Scuola Media Slovena di Aurisina](#) Igo Gruden mercoledì 26 alle ore 14:30 e sabato 29 alle ore 10:00.

### Lezione itinerante sulla Ciclabile

Lunedì 31 la lezione itinerante sarà da S. Giuseppe della Chiusa verso la Slovenia, con delle magnifiche viste sulla Val Rosandra, un bel percorso con una distanza totale di circa 15 Km e qui si potrà sviluppare la tecnica del [Nordic Walking](#) in maniera perfetta. Seguendo il sentiero che dal parcheggio sopra [S. Giuseppe della Chiusa](#), con una leggera e costante salita, porta a [Draga Sant'Elia](#) per poi proseguire fino all'ex [Casello di Michele](#). Da qui si ritornerà al punto di partenza, percorrendo l'itinerario in senso opposto.

Ritrovo al parcheggio di S. Giuseppe della Chiusa alle 15:00. Per ogni evenienza sarebbe opportuno munirsi di lampada frontale.

Conferme a [Stelio](#): cell. 3471063086 o sulla pagina [FB del Gruppo](#).