

Programma di novembre 2016

Napoleonica

Novembre si apre con la strada Napoleonica. Una lezione itinerante in stile Nordic Walking per vivere la natura all'insegna dello starbene, tra terra e mare. Un bellissimo itinerario panoramico ad anello, facile e con una lunghezza di circa 7 Km, passando anche nei Boschi Burgstaller-Bidischini e Bertoloni.

Ritrovo mercoledì 2 a Prosecco, Borgo San Nazario, alle ore 14:40 e sabato 5 novembre alle ore 10:00.

Palestra all'aria aperta.

Giovedì 3, allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Deborah, ritrovo alle ore 09:00 presso la palestra di Aurisina (A.s.d.c.s.d. Sokol).

Venerdì 4 allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking sul lungomare di Barcola. Ritrovo con Majkol alle ore 17:30 presso il parcheggio della Pineta di Barcola. Sarà opportuno munirsi di torcia frontale.

Martedì 1 e venerdì 4 uscite mattutine di allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Stelio. Il luogo di ritrovo e l'orario di partenza verranno comunicati sulla pagina FB del Gruppo sabato 29 ottobre.

Monte Stena

Il Monte Stena sarà la meta della lezione itinerante di lunedì 7 novembre. La partenza sarà dal parcheggio della pista ciclabile sopra il Paese di S. Giuseppe della Chiusa. Si camminerà lungo un tratto della pista ciclabile fino a Draga Sant'Elia, si seguirà l'impegnativo sentiero che porta sul Monte Stena, poi verso S. Lorenzo e lungo la strada asfaltata, fino ad incontrare nuovamente la pista ciclabile a S. Antonio in Bosco, per poi ritornare al punto di partenza. Un bel percorso con una lunghezza di circa 10 Km, con una salita impegnativa, non tanto lunga, per raggiungere la cima del Monte Stena.

Ritrovo alle 14.30 nel parcheggio della pista ciclabile di S. Giuseppe della Chiusa. Conferme a Stelio: cell. 3471063086 o sulla pagina FB del Gruppo.

Monte Sambuco

Mercoledì 9 e sabato 12 si ripropone una lezione itinerante sul Monte Sambuco, un percorso facile con una lunghezza di circa 5 Km, partendo da Malchina (TS) nelle meravigliose tinte autunnali del sommacco in un'esplosione di colori. E' anche uno degli itinerari della guida dei sette sentieri storici, da poco pubblicato.

Ritrovo mercoledì 9 direttamente a Malchina alle ore 14:30 e sabato 12 alle ore 10:00.

Palestra all'aria aperta.

Giovedì 10, allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Deborah, ritrovo alle ore 09:00 presso la palestra di Aurisina (A.s.d.c.s.d. Sokol).

Venerdì 11, allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking sul lungomare di Barcola. Ritrovo con Majkol alle ore 17:30 presso il parcheggio della Pineta di Barcola. Sarà opportuno munirsi di torcia frontale.

Martedì 8 e venerdì 11 uscite mattutine di allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Stelio. Il luogo di ritrovo e l'orario di partenza verranno comunicati sulla pagina FB del Gruppo sabato 5 novembre.

Slive Pot

Singolare sarà la lezione itinerante di domenica 13 novembre, un'uscita particolare per un evento Festivo. Il Sentiero Slive è un sentiero che si snoda lungo un bel percorso circolare che attraversa l'altopiano carsico ai piedi del Monte Nanos, tra Grize, Veliko Polje e Tabor. Il sentiero offre una piacevole passeggiata lungo le strade sterrate e le carrarecce caratterizzati da piacevoli saliscendi. Durante il percorso si potranno vedere vaste piantagioni selvagge di alberi da frutta, come ciliegi, susini e fichi. Un bel percorso ad anello con una lunghezza di circa 9 Km.

Programma di novembre 2016

Alla fine della lezione si raggiungerà la Turistična Kmetija NA VASI, per un pranzo che ricorderà antichi sapori, come si usava un tempo, una cucina "dei Vecchi Tempi". Sarà quindi indispensabile la prenotazione per i limitati posti disponibili e un acconto di € 15,00. Sulla pagina FB del Gruppo verranno pubblicate altre utili indicazioni.

Ritrovo domenica 13 novembre, alle ore 09:00, al Tus di Sesana/Sezana.

Conca di Orlek

La lezione itinerante proposta per lunedì 14 novembre sarà la Conca di Orlek. Da Trebiciano si percorrerà la pista ciclabile che porta a Orlek, si seguirà poi un sentiero che conduce fino sul fondo della dolina. La Conca di Orlek è la dolina più grande e profonda che si trova sul Carso Triestino. Si ritornerà alla fine verso Trebiciano, percorrendo una parte del sentiero CAI n. 3. Un percorso facile di circa 8 Km.

Ritrovo lunedì alle 14.30 presso la Chiesa di Trebiciano. Conferme a Stelio: cell. 3471063086 o sulla pagina FB del Gruppo.

Slivia - Prepotto

Mercoledì 16 e sabato 19 è in programma la classica lezione itinerante in perfetto stile Nordic Walking, da Slivia a Prepotto, nella tranquillità e nella natura, tra i vigneti e immersi nei colori autunnali tipici del carso. Un percorso facile della lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo mercoledì 16 alle ore 14:30 a Slivia, davanti la Chiesa. Sabato 19 ritrovo direttamente a Slivia, sempre davanti la Chiesa, alle ore 10:00.

Palestra all'aria aperta.

Giovedì 17, allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Deborah, ritrovo alle ore 09:00 presso la palestra di Aurisina (A.s.d.c.s.d. Sokol).

Venerdì 18, allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking sul lungomare di Barcola. Ritrovo con Majkol alle ore 17:30 presso il parcheggio della Pineta di Barcola. Sarà opportuno munirsi di torcia frontale.

Martedì 15 e venerdì 18 uscite mattutine di allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Stelio. Il luogo di ritrovo e l'orario di partenza verranno comunicati sulla pagina FB del Gruppo sabato 12 novembre.

Parco Globojner

Lunedì 21 novembre Stelio propone una lezione itinerante con partenza dal Parco Globojner verso le antenne del Monte Belvedere e Banne. Da qui si scenderà e si prenderà il sentiero che porta verso l'ex campo carri e poi verso l'Area di Ricerca o AREA Science Park. Un bel percorso, di media difficoltà per le salite per arrivare alle antenne, con una lunghezza di circa 7.5 Km.

Ritrovo lunedì al Parco Globojner alle 14.30. Conferme a Stelio: cell. 3471063086 o sulla pagina FB del Gruppo.

Medeazza – Comarie – Klarici

(Sentiero Schmid)

La lezione itinerante programmata per mercoledì 23 e sabato 26 è un percorso detto anche Sentiero del Cordolo, perché ai tempi della Jugoslavia veniva usato dalle guardie che sorvegliavano il confine, durante la Prima Guerra Mondiale in queste zone furono combattute diverse battaglie. E' un percorso più da trekking che da Nordic Walking, la salita e la discesa sono abbastanza impegnative e il tragitto ha una lunghezza di circa 6 Km.

Ritrovo mercoledì 23 in Piazza di Medeazza alle ore 14:30 e sabato 26, sempre direttamente a Medeazza alle ore 10:00.

Programma di novembre 2016

Palestra all'aria aperta.

Giovedì 24, allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Deborah, ritrovo alle ore 09:00 presso la palestra di Aurisina (A.s.d.c.s.d. Sokol).

Venerdì 25, allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking a Barcola sul lungomare. Ritrovo con Majkol alle ore 17:30 presso il parcheggio della Pineta di Barcola. Munirsi di luce frontale.

Martedì 22 e venerdì 25 uscite mattutine di allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walkin con Stelio. Il luogo di ritrovo e l'orario di partenza verranno comunicati sulla pagina FB del Gruppo sabato 19.

Monte Lanaro

Lezione itinerante autunnale sul Monte Lanaro proposta per lunedì 28. Un itinerario con una lunghezza di circa 7.5 Km, di media difficoltà, per la salita verso la cima del Monte, che però si percorrerà lungo un bel sentiero. Dalla cima si potrà avere uno stupendo panorama che si estende a 360°.

Il ritrovo lunedì 28 alle 14.30 nello spiazzo sulla strada che da Rupingrande va verso Rupinpiccolo, all'altezza del bivio per Sagrado del Carso. Conferme a Stelio: cell. 3471063086 o sulla pagina FB del Gruppo.

Palestra all'aria aperta.

Martedì 29 uscita mattutina di allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking con Stelio. Il luogo di ritrovo e l'orario di partenza verrà comunicato sulla pagina FB del Gruppo sabato 26.

Ogni passo è Gioia

Autunno sul carso sloveno. "Ogni passo è Gioia" è la lezione itinerante del 30 novembre. Un percorso tra l'aria frizzante del Monte Nanos e gli ultimi tepori della campagna, con i suoi colori intensi, per offrire suggestioni ed emozioni ora dimenticate. Un bel itinerario ad anello, facile e con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo alle ore 14:30 a Gorjansko o Goriano per poi raggiungere Nadrožica.
Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

[Deborah Pierazzi](#)

+39 339 207 9748

deborah61@alice.it

[Stelio Vecchiet](#)

+39 347 106 3086

steliovecchiet@yahoo.it

[Maikol Tomasini](#)

+39 338 708 2660

carlotta.tomasini@gmail.com