

# Programma di dicembre 2016

## Napoleonica

Anche dicembre si apre con la [Strada Napoleonica](#). Sabato 3 dicembre viene recuperata la lezione itinerante in stile [Nordic Walking](#) rimandata il 5 novembre. Un bellissimo itinerario panoramico, per vivere la natura all'insegna dello star bene, tra terra e mare, passando anche nei Boschi [Burgstaller-Bidischini e Bertoloni](#), un facile percorso ad anello con una lunghezza di circa 7 Km. Ritrovo sabato 3 dicembre a Prosecco, [Borgo San Nazario](#), alle ore 10:00.

## 32^ Marcia degli Alberoni

Il [Gruppo Marciatori Teenager](#) di Staranzano, con il patrocinio del Comune di Staranzano e la Pro Loco, domenica 4 dicembre organizzano la 32^ Marcia degli Alberoni. Una manifestazione podistica, ludico motoria a carattere internazionale, aperta a tutti. Le iscrizioni dalle ore 08:00 alle ore 10:00 e la partenza dalle ore 9:00 alle 10:00 presso la Marina Hannibal, di via Bagni a Monfalcone. Sono previsti tre percorsi, di 7, 14 e 18 Km, quello più lungo attraversa la Riserva Naturale della foce dell'Isonzo. [Qui la locandina](#).

Per le adesioni, verranno date le comunicazioni sulla nostra pagina [Fb del Gruppo](#).

## Basovizza

Una lezione itinerante adatta a tutti quella di lunedì 5 dicembre. Un bel percorso ad anello di circa 8 Km, percorrendo i sentieri verso la [Foiba di Basovizza](#) e la [Grotta Nera](#). Poi lungo quelli che si snodano ai piedi del [Monte Kokoš](#) o [Cocusso](#), per poi ritornare verso il punto di partenza. Ritrovo alle ore 14:30 presso il parcheggio dopo il [laghetto di Basovizza](#), sulla strada per Lipizza. Conferme e Info a [Stelio](#): 3471063086, o sulla pagina [FB del Gruppo](#).

## Malchina – Slivia (Gemina)

Mercoledì 7 e sabato 10 dicembre è in programma una lezione itinerante tra le Località di Malchina e Slivia, lungo il sentiero Gemina, dove si potrà mettere in pratica una perfetta tecnica del [Nordic Walking](#). Un bel percorso facile con una lunghezza di circa 7 Km, tra le meravigliose variazioni di colori del sommacco che in questa stagione tintegeggia il carso nella sua esplosione di colori. Ritrovo per la partenza direttamente a [Malchina](#), sia mercoledì 7 alle ore 14:30 che sabato 12 alle ore 10:00.

## Le Storie dell'Impressionismo

Giovedì 8 dicembre un imperdibile tour a Treviso al [Museo di Santa Caterina](#), per la Mostra "[Le storie dell'Impressionismo](#)", i grandi protagonisti, da Monet a Renoir, da Van Gogh a Gauguin. Una storia raccontata attraverso 120 opere di Manet, Monet, Degas, Renoir, Pissarro, Sisley, Seurat, Signac, Fantin Latour, Toulouse-Lautrec, Van Gogh, Gauguin, suddivisa in 9 capitoli, come una grande e affascinante narrazione.

Accanto all'esposizione principale sulla pittura impressionista, ce ne saranno altre due di altissimo livello: "Tiziano Rubens Rembrandt. L'immagine femminile tra Cinquecento e Seicento. Tre capolavori dalla Scottish National Gallery di Edimburgo", e "Da Guttuso a Vedova a Schifano. Il filo della pittura in Italia nel secondo Novecento".

Il luogo di ritrovo e l'orario di partenza verranno comunicati sulla pagina [FB del Gruppo](#).

## Sella di Trebiciano

Ultima lezione itinerante per il mese di dicembre in programma per [Stelio](#), la [Sella di Trebiciano](#). Un bel percorso adatto a tutti con una lunghezza di circa 7.3 Km. Lungo il [sentiero CAI n. 2](#), che porta alla [Sella di Trebiciano](#), poi sul sentiero CAI n. 1 per raggiungere i [Monti Maj](#) e [Belvedere](#), si proseguirà quindi fino al [Campeggio Obelisco](#) per poi rientrare al punto di partenza, percorrendo i sentieri che passano per [Banne](#). Ritrovo nella [Piazza della Chiesa](#) di [Trebiciano](#) alle ore 14.30, per poi raggiungere con le macchine la partenza. Conferme e Info a [Stelio](#): 3471063086, o sulla pagina [FB del Gruppo](#).

## Komen, Gabrovica e Tomačevica

La lezione itinerante di mercoledì 14 dicembre, sarà un bel itinerario lungo i sentieri che congiungono queste tre Località del carso sloveno, dove poter affinare la tecnica del Nordic Walking. Un percorso facile anello con una lunghezza di circa 7,5 Km, da Comeno a Gabrovica e Tomačevica, località comprese nella strada del vino del Carso.

Ritrovo mercoledì 14 dicembre alle ore 14:30 in Piazza a Comeno/Komen.

## Programma di dicembre 2016

Medeazza – Comarie – Klarici  
(Sentiero Schmid)

Sabato 17 verrà recuperata la lezione itinerante programmata sabato 26 novembre e annullata per le avverse condizioni meteorologiche. Questo sentiero è denominato anche il [Sentiero del Cordolo](#) ed era percorso dalle [guardie](#) confinarie, detti anche [graniciari](#), che sorvegliavano il confine durante il [regime Jugoslavo](#). 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 sabato 17 dicembre alle ore 10:00 direttamente in [Piazza di Medeazza](#).

### *Palestra all'aria aperta con [Stelio](#).*

Uscite mattutine il martedì e il venerdì per delle lezioni di allenamento e perfezionamento della tecnica del [Nordic Walking](#). Per il momento il ritrovo sarà in genere presso il parcheggio sterrato di Basovizza alle ore 09:00, venerdì 2, poi martedì 6 e venerdì 9, martedì 13 e venerdì 16. La conferma definitiva del luogo e dell'orario, verranno comunicati sulla pagina [FB del Gruppo](#) il sabato precedente. Le conferme sempre sulla pagina [FB del Gruppo](#), oppure direttamente a [Stelio](#) cell. +39 347 106 3086.

### *Palestra all'aria aperta con [Deborah](#).*

Giovedì 1 e giovedì 15 dicembre allenamento e perfezionamento della tecnica del [Nordic Walking](#), il ritrovo sarà alle ore 09:00 presso la [palestra di Aurisina](#) (A.s.d.c.s.d. Sokol). Le conferme e le adesioni verranno pubblicate sulla pagina [FB del Gruppo](#).

### *Palestra all'aria aperta con [Majkol](#).*

Anche [Majkol](#) ha programmato degli uscite per degli allenamenti e per perfezionare la tecnica del [Nordic Walking](#) sul [lungomare di Barcola](#) durante le sere di martedì e venerdì.

Si inizia venerdì 2, poi martedì 6 e venerdì 9, martedì 13, venerdì 16 e infine martedì 20. Ci sarà la pausa per le festività natalizie e di fine anno.

Il ritrovo sarà alle ore 17:30 presso il parcheggio della [Pineta di Barcola](#), è consigliabile munirsi di una torcia frontale. Le conferme e le adesioni saranno come sempre pubblicate sulla pagina [FB del Gruppo](#).

Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

[alessandraarcangeli59@gmail.com](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[Deborah Pierazzi](#)

+39 339 207 9748

[deborah61@alice.it](mailto:deborah61@alice.it)

[Stelio Vecchiet](#)

+39 347 106 3086

[steliovecchiet@yahoo.it](mailto:steliovecchiet@yahoo.it)

[Majkol Tomasini](#)

+39 338 708 2660

[carlotta.tomasini@gmail.com](mailto:carlotta.tomasini@gmail.com)