

Programma di gennaio 2017

Medeazza - Jamiano

La prima lezione itinerante dell'anno proposta è tra Medeazza e Jamiano. Un bell'itinerario, di media difficoltà con delle salite un po' impegnative e con una lunghezza di circa 8,5 Km.

Ritrovo mercoledì 11 gennaio alle ore 14:30 in Piazza a Medeazza e sabato 14 alle ore 10:00.

Rocca di Monfalcone

Lezione itinerante lungo i sentieri della zona della Rocca di Monfalcone mercoledì 18 e sabato 21 gennaio. Un bel percorso ad anello della lunghezza di circa 8 Km, molto facile anche se vi sono delle piccole salite.

Ritrovo mercoledì 18 alle ore 14:30 alla rotonda del casello del Lisert, nello spiazzo che si trova seguendo la strada in discesa a destra dopo la rampa di uscita dell'autostrada A4, in direzione di Monfalcone, passando sotto il ponte della ferrovia. Ritrovo sabato 21 alle ore 10:00, sempre presso lo stesso spiazzo adiacente al casello del Lisert.

Komeno, Volčji Grad e Sveto

L'itinerario programmato e proposto il 25 e 28 gennaio è denominato "Dei tre Campanili", quelli delle Località di Comeno o Komen, Volčji Grad e Sveto. Una spettacolare camminata nel cuore del Carso sloveno, attraversando questi tre tipici Paesi carsici, lungo dei bellissimi sentieri, dove si potrà mettere in pratica una perfetta tecnica del Nordic Walking.

Partenza mercoledì 25 alle ore 14:30 dalla Piazza di Komen o Comeno. Ritrovo e partenza sabato 28 gennaio, alle ore 10:00, sempre in Piazza di Comeno/Komen.

Palestra all'aria aperta con Deborah.

Tutti i lunedì di gennaio, 9, 16, 23 e 30, allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking lungo la Strada Napoleonica. Ritrovo alle ore 15:00 a Prosecco, alla fine di Borgo S. Nazario.

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking anche tutti i giovedì, 12, 19 e 26 gennaio, 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 o Deborah al n. 3392079748.

Palestra all'aria aperta con Majkol.

Anche Majkol ha programmato delle uscite di allenamento per il perfezionamento della tecnica del Nordic Walking sul lungomare di Barcola, tutti i venerdì di gennaio, 13, 20 e 27.

Il ritrovo sarà alle ore 17:30 presso il parcheggio della Pineta di Barcola, di fronte la Gelateria Pipolo.

Le conferme e le adesioni saranno come sempre pubblicate sulla pagina FB del Gruppo o contattare Deborah al n. 3392079748.

Verranno raccolti i moduli d'iscrizione con i relativi certificati medici (quelli scaduti), in modo che entro la fine del mese siano concluse tutte le registrazioni.

Per info:

Alessandra Arcangeli

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

Deborah Pierazzi

+39 339 207 9748

deborah61@alice.it

Majkol Tomasini

+39 338 708 2660

carlotta.tomasini@gmail.com