

Programma di febbraio 2017

Sentiero Rilke e Visogliano

Per mercoledì 1 e sabato 4 febbraio è stata programmata una lezione itinerante da Duino a Visogliano. Un tragitto incantevole, facile e con una lunghezza di circa 8 Km. Da Duino lungo il Sentiero Rilke fino a Visogliano, percorrendo in parte il Sentiero CAI n. 33 e ritorno a Duino. Un itinerario spettacolare che si apre sul Golfo di Trieste, tra il bianco delle rocce carsiche a picco sul mare, il verde della pineta e il cielo azzurro, in un paesaggio invernale tipico del carso.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino mercoledì 1 alle ore 14:30 e alle ore 10:00 sabato 4.

Malchina, Alta via del Carso e dolina della Genziana di Ternova/Trnovca

La lezione itinerante di Nordic Walking proposta per mercoledì 8 e sabato 11 febbraio è un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 12 Km, da Malchina lungo dei bellissimi sentieri che passano nelle vicinanze di Precenico, Ternova e S. Pelagio, percorrendo l'Alta via del Carso, il Sentiero CAI n. 3 e la dolina della Genziana di Ternova.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Malchina mercoledì 8 alle ore 14:30 e alle ore 10:00 sabato 11.

Gorjansko - Volčij Grad

Mercoledì 15 e sabato 18 abbiamo programmato una lezione itinerante di Nordic Walking da Gorjansko a Volčij Grad. Un bel percorso, facile di circa 6 Km, lungo dei bellissimi sentieri che collegano questi due tipici borghi dell'altopiano carsico sloveno.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Gorjansko mercoledì 15 alle ore 14:30 e alle ore 10:00 sabato 18.

Medeazza – Cerolje

Mercoledì 22 e sabato 25 faremo una lezione itinerante da Medeazza a Cerolje/Ceroglie e ritorno. Un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 8 Km, con una meravigliosa vista di Duino e del Golfo di Trieste.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Medeazza mercoledì 22 alle ore 14:30 e alle ore 10:00 sabato 25.

Palestra all'aria aperta con Deborah

Tutti i lunedì di febbraio, 6, 13, 20 e 27, 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, 2, 9, 16 e 23 febbraio, 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 febbraio, 3, 10, 17 e 24.

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, contattare Majkol al n. 3387082660 o 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