

### **Basovizza – Lipizza**

Marzo è il mese dei bucaneve e ve ne sono infiniti nei prati che costeggiano i sentieri tra queste due Località carsiche. La lezione itinerante di Nordic Walking proposta per mercoledì 1 e sabato 4 marzo sarà lungo un bel percorso ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante, tra Basovizza, Lipica/Lipizza e la Dolina della Madre di Dio. Qui si trova la cappella di Marije Lurske scavata nella parete naturale, la Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori ed è diventata, col tempo, un piccolo vero e proprio Santuario e luogo di pellegrinaggio.

Partenza dal parcheggio sterrato che si trova subito fuori dell'abitato di Basovizza, sulla strada verso Padriciano, mercoledì 1 alle ore 15:00 e sabato 4 alle ore 10:00.

### **Marina Julia**

La proposta per mercoledì 8 e sabato 11 è Marina Julia, una lezione itinerante di Nordic Walking lungo la spiaggia di questa Località balneare e lungo il sentiero che la costeggia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Partenza dal parcheggio di Marina Julia mercoledì 8 alle ore 14:30 e alle ore 10:00 sabato 11.

### **Medeazza – Brestovica**

Mercoledì 15 marzo e sabato 18 è prevista una lezione itinerante di Nordic Walking tra Medeazza e Brestovica. Un percorso sempre ad anello, abbastanza impegnativo, per le numerose salite e discese e con una lunghezza di circa 10 Km.

Partenza dalla Piazza di Medeazza mercoledì 15 alle ore 14:30 e sabato 18 alle ore 10:00.

### **Santa Croce – Prosecco**

La lezione itinerante di Nordic Walking programmata per mercoledì 22 e sabato 25 marzo, sarà tra i Borghi di Santa Croce a Prosecco. Un magnifico percorso, come sempre ad anello, con una lunghezza di circa 8 Km, lungo il "Sentiero della Luce" o Sentiero CAI n. 1.

Partenza dal campo di calcio di Santa Croce mercoledì 22 alle 14:30 e sabato 25 alle ore 10:00.

### **Ivanji Grad - Temnica**

La lezione itinerante di mercoledì 29 marzo e sabato 1 aprile è in programma sul Carso sloveno, tra le Località di Ivanji Grad e Temnica, un percorso facile, ad anello, con una lunghezza di circa 11 Km. Temnica o Temenizza, durante la Prima Guerra Mondiale era parte della linea difensiva austriaca del Fronte dell'Isonzo. Partenza mercoledì 29 marzo alle ore 14:30 e sabato 1 aprile alle ore 10:00 dalla Piazza di Goriansko, dove si trova la Chiesa di sv. Andreja.

### **Palestra all'aria aperta con Deborah**

Tutti i lunedì di marzo, 6, 13, 20 e 27, **gli allenamenti** per il perfezionamento della tecnica del Nordic Walking **verranno di volta in volta comunicati sulla pagina FB del Gruppo, per stabilire luoghi e orari.**

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking anche tutti i giovedì, 2, 9, 16, 23 e 30 marzo, 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 direttamente a Deborah.

***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 marzo, 3, 10, 17, 24 e 31.

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 Majkol.

**Cinque regole per i Walkers accompagnati da animali domestici,  
durante le lezioni itineranti di Nordic Walking.**

- 1) **Le Gentili o i Gentili Walkers che intendono partecipare alle lezioni itineranti con i propri animali domestici, devono comunicarlo preventivamente;**
- 2) **Non si accetteranno più di due cani ogni dieci persone;**
- 3) **I cani che camminano in mezzo ai bastoncini delle o dei Walkers, dovranno essere portati al guinzaglio;**
- 4) **I proprietari degli animali domestici dovranno essere coperti da una propria polizza assicurativa e sottoscrivere una liberatoria di manleva nei confronti di questa A.s.d. NWD - I Sentieri del Cuore;**
- 5) **I Walker che partiperanno alle lezioni itineranti, accompagnati dai loro animali domestici, saranno pregati di procedere alla fine 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)

**[Majkol Tomasini](#)**

+39 338 708 2660

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