

Monfalcone

Si continua ad aprile con una lezione itinerante lungo il Nordic Walking Park di Monfalcone lunedì di 3 aprile. L'allenamento per il perfezionamento della tecnica del Nordic Walking verrà fatto lungo i sentieri del Parco tematico adibito a questa disciplina e inaugurato da poco a Monfalcone. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00 dal parcheggio al termine della stradina che si imbecca a destra della rotonda all'uscita dell'autostrada A4, in direzione di Monfalcone, sotto il cavalcavia ferroviario, QUI il link di Google Maps.

Grado

La battaglia di Grado sarà la meta delle lezioni itineranti di mercoledì 5 e sabato 8 aprile. Le zone costiere sono caratterizzate da aria salubre: inalarla equivale a fare un vero e proprio aerosol naturale. Un'aerosolterapia a base di cloruro di sodio, iodio, fosforo, magnesio, zolfo e altre salubri particelle che evaporano dall'acqua di mare. Gli esperti chiamano questa pratica "bagno d'aria", e consigliano di eseguire una serie di profonde respirazioni. Un percorso quindi salutare, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 15:30 mercoledì 5 aprile e alle ore 10:00 sabato 8.

Komen, Gabrovica e Tomačevica

Mercoledì 12 e sabato 15 lezione itinerante lungo i sentieri che congiungono queste tre Località del Carso sloveno, dove poter affinare la tecnica del Nordic Walking. Un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 7,5 Km. Da Komen/Comeno a Gabrovica/Gabrovizza e Tomačevica, località comprese lungo la strada del vino del Carso o del Kras, dove si trova anche la Chiesa dedicata alla Vergine Maria di Oberšljan, la cui costruzione risale probabilmente all'anno 1585.

Ritrovo e la partenza dalla Piazza a Comeno/Komen mercoledì 12 alle ore 15:00 e sabato 15 alle ore 10:00.

Monte Trstelj e Monte Stol

La lezione itinerante di Nordic Walking programmata per mercoledì 19 e sabato 22 aprile sarà tra le cime dei Monte Trstelj e Monte Stol e ritorno passando per la Località di Zelezna Vrata. Un bell'itinerario ad anello, un percorso però quasi da trekking, con diverse salite impegnative e con una lunghezza di circa 5 Km.

Ritrovo e la partenza dalla Piazza a Comeno/Komen mercoledì 19 alle 15:00 e sabato 22 alle ore 10:00.

Parco Viatori e giardino delle azalee

Giovedì 20 aprile visita al Parco della Villa Viatori o giardino delle azalee di Gorizia, un piccolo angolo d'incanto appena fuori città. La varietà di diverse fioriture con svariati colori, gli arbusti e gli alberi che si estendono lungo il percorso, tolgono il fiato per la loro bellezza e inebriano la mente per il loro profumo. La visita al parco, che è molto curato e definito un'oasi di pace, sarà accompagnata da una guida, il giardiniere, molto gentile e disponibile, illustrerà le particolarità del giardino e racconterà anche interessanti aneddoti. La lezione itinerante continuerà lungo il Fiume Isonzo, caratterizzato dal suo tipico color smeraldo.

Ritrovo e la partenza giovedì 20 alle ore 15:00 dalla Piazza di Duino.

A Stanjel in treno

Partenza da Sezana con il treno martedì 25 aprile per raggiungere Stanjel. Questo borgo carsico, situato sulla Valle del Vipacco/Vipava, con un'architettura a spirale ed edificato sui fianchi di una collina, fu in seguito fortificato a difesa degli attacchi degli Ottomani. Vi si trova una caratteristica Chiesa in stile gotico, con la cupola del campanile a forma di limone. Paese natale dell'eccellente architetto Max Fabiani, qui si trova la sua dimora e il parco e la villa della famiglia Ferrari. La lezione itinerante avverrà da Stanjel per far ritorno alla stazione ferroviaria di Sezana, un bellissimo itinerario con una lunghezza di circa 20 Km.

L'orario di partenza, il ritrovo e le conferme, verranno pubblicate sulla pagina [FB del Gruppo](#).

Portopiccolo e L'Oro di Napoli

Portopiccolo, "**10 passi verso il benessere a tavola**". Lezione itinerante di giovedì 27 aprile da Duino per raggiungere Portopiccolo. Nella pizzeria "L'Oro di Napoli" ci aspetterà Giuseppe Stufani, per farci assaggiare le sue specialità di pizza e focacce, con un'attenta consulenza sulla scelta delle farine, dei vari cereali e degli ingredienti.

Ritrovo e la partenza dalla Piazza di Duino, l'orario di partenza, il ritrovo e le conferme, verranno pubblicate sulla pagina [FB del Gruppo](#).

Palestra all'aria aperta con Deborah

Allenamento e perfezionamento della tecnica del [Nordic Walking](#) giovedì, 13, 20 e 27 aprile, il ritrovo, come sempre, 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 aprile, 7, 14, 21 e 28 alle ore 17:30.

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

- 1) Le Gentili o i Gentili Walker 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 cammineranno tra i bastoncini degli altri Walkers, dovranno essere portati a 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 parteciperanno 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

[Deborah Pierazzi](#)

+39 339 207 9748

deborah61@alice.it

[Majkol Tomasini](#)

+39 338 708 2660

carlotta.tomasini@gmail.com

