

Riserva del Monte Orsario

Un percorso ad anello per raggiungere la vetta del Monte Orsario, a 472 m, è in programma il 3 e 6 maggio. Una lezione itinerante di media difficoltà, con una lunghezza di circa 7 Km, lungo la via delle Peonie fino alla cima del Monte, da cui si ha una vista strepitosa e si potrà ammirare la tipica landa carsica. La riserva naturale del Monte Orsario (Veliki Medvedjak) è un caratteristico tratto dell'altipiano carsico, con numerose doline e campi solcati, cioè rocce calcaree modellate dagli agenti atmosferici, con scannellature, fori e vaschette di corrosione. Il ritorno avverrà poi lungo il sentiero del Delfino.

Ritrovo e partenza della Foiba di Opicina (sulla SP 9, Via di Monrupino, da Opina, all'incrocio dell'Hotel Daneu, a sinistra verso Monrupino) alle ore 15:00 mercoledì 3 e alle ore 10:00 sabato 6. Qui il link di Google Maps.

Rose Borboniche

Lezione itinerante il 7 maggio con un'uscita domenicale alla scoperta delle Rose Borboniche, del Monastero di Castagnevizza. Il Monastero nel 2004 ha aperto la visita al roseto che conta più di ottanta specie differenti di rose "borboniche", risalenti al diciannovesimo secolo. Elaborate nel periodo della restaurazione monarchica in Francia, dopo Napoleone, e portate dai membri della famiglia presso il Monastero, sono considerati fiori antichi e sono stati recuperati grazie al lavoro svolto in questo convento. Attualmente queste rose crescono rigogliose in prossimità dell'eterna dimora degli ultimi Re di Francia, infatti Carlo X e la sua famiglia sono sepolti nella vicina cripta.

Prima della visita al Monastero a Nova Gorica, prevista alle ore 15:00, verrà fatta una piccola lezione itinerante nel bosco di Panovec, complesso forestale di grandi dimensioni, nel quale crescono numerose specie arboree, locali e straniere. Si pranzerà al Qlandia, sempre a Nova Gorica.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 10:00 domenica 7 maggio.

Monfalcone

Lezione itinerante lungo il Nordic Walking Park di Monfalcone lunedì 8 maggio. 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 imbocca a destra della rotonda all'uscita dell'autostrada A4, in direzione di Monfalcone, sotto il cavalcavia ferroviario, Qui il link di Google Maps.

Anello di Comeno

Anello tra Comeno/Komen, Mali dol, Škrbina e Sveto mercoledì 10 e sabato 13 maggio. Lezione itinerante di Nordic Walking in ambiente Carsico, per affinare la tecnica, ma soprattutto per visitare luoghi incontaminati del Carso Sloveno. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 12 Km.

Ritrovo e partenza da Comeno/Komen, alle ore 15:00 mercoledì e alle ore 10:00 sabato 13.

3^ Marcia Internazionale Enogastronomica Monte Kolišče Storica e didattica

La marcia è adatta a tutti gli amanti delle bellezze e caratteristiche del Carso, con una particolare attenzione alle trincee e rovine della Prima Guerra Mondiale nel territorio del Monte Grmada. Il percorso è abbastanza facile, con due varianti di circa 5 o 9 km con partenze da Duino, Visogliano, Medeazza e Brestovica.

Si visiteranno la Dolina Dol, la vedetta panoramica Frščak, da dove si può ammirare tutto il Golfo di Trieste da Strugnano a Grado. Dalla vetta Gabernjak e Grmada si gode un meraviglioso panorama della Valle del Vipacco e delle Alpi Giulie. Sulle vette sopra Kolišče, Gabernjak e Grmada le guide faranno conoscere e visitare le trincee e le basi militari della 1^ Guerra Mondiale. Sono previste le visite alla Grotta sul Monte Ermada (Pejca na Grmadi), che per l'occasione verrà illuminata e alle grotte Karl e Zita, nelle quali ci saranno i pannelli della mostra dedicata alla 1^ Grande Guerra.

Durante il percorso si potranno ammirare le Doline carsiche, dove ci saranno i chioschi enogastronomici con le specialità dei produttori locali. A disposizione degli escursionisti ci saranno degli esperti in flora, fauna e storia del territorio (in collaborazione con il Gruppo Associazione Zenobi). Inoltre potremo conoscere da vicino alcuni animali da fattoria, dove un posto speciale occupano sicuramente gli asini. La marcia si conclude a Kolišče con il pranzo conviviale. [Qui la locandina](#) completa.

ORARIO PARTENZE: si parte individualmente senza guida dalle 8.00 alle 10.00, seguendo il sentiero segnalato.

ISCRIZIONI: prima della partenza è prevista l'iscrizione con il pagamento della quota che ammonta a € 12,00 per gli adulti e € 6,00 per i bambini fino all'età di 14 anni.

Duino - Visogliano

Lunedì 15 maggio lezione itinerante ideale per la pratica del Nordic Walking, un bel percorso ad anello, tra Duino e Visogliano, facile e con una lunghezza di circa 8 Km.
Ritrovo e partenza da Duino alle ore 15:00.

Monte Stari Tabor

Giornata dedicata a respirare e ammirare la natura del Monte Stari Tabor. Una lezione itinerante per uno scampolo del giorno dedicato al Nordic Walking e al trekking, tra questa cima, di 683 metri, e la pineta di Lokev. Un percorso ad anello di media difficoltà, con una lunghezza di circa 9 Km.
Ritrovo e partenza dal confine di Lipizza/Lipica alle ore 15:30 mercoledì 17 e alle ore 10:00 sabato 20.

Anello di Villa Opicina

Lunedì 22 maggio classica lezione itinerante di Nordic Walking ad anello, tra Opicina e Trebiciano. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8 Km.
Ritrovo e partenza dal quadrivio di Opicina alle ore 15:00.

Riserva Monte Lanaro

Il Monte Lanaro sarà la meta della lezione itinerante del 24 e 27 maggio. Il Monte Lanaro o Volnik è una riserva naturale composta da roveri, cerri e pino nero. Un percorso ad anello di media difficoltà, con una lunghezza di circa 8,5 Km.
Ritrovo e partenza dal parcheggio di Sagrado del Carso alle ore 15:00 mercoledì 24 e alle ore 10:00 sabato 27.



Vedetta Weiss

Anello super panoramico da Sistiana alla vedetta Weiss lunedì 29 maggio. Una perfetta lezione itinerante di Nordic Walking tra Sistiana e Santa Croce. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza presso l'entrata della Zona Artigianale di Sistiana alle ore 15:00.

Grahovo Brdo - Štorje

Finalmente, forse con un po' di caldo, una lezione itinerante all'ombra della pineta tra Grahovo Brdo e Štorje del Carso sloveno. Un bel percorso ad anello, facile, con una lunghezza di circa 8 Km.
Ritrovo e partenza dal parcheggio del Tus di Sesana/Sezana alle ore 15:00 mercoledì 31 e alle ore 10:00 sabato 3 giugno.

Palestra all'aria aperta con Deborah

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking giovedì, 4, 11, 18 e 25 maggio, 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.

Uscite di allenamento per il perfezionamento della tecnica del Nordic Walking sul lungomare di Barcola tutti i venerdì di maggio con Majkol, 5, 12, 19 e 26. 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 Walker, 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