

**Park Monfalcone**

Lezione itinerante lungo il Nordic Walking Park di Monfalcone lunedì 5 giugno. 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 17:00 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.

**Slive pot**

Lezione itinerante mercoledì 7 e sabato 10 lungo il sentiero Slive, che attraversa l'altopiano carsico, ai piedi del Monte Nanos, tra Grize, Veliko Polje e Tabor. Una piacevole itinerario per perfezionare la tecnica del Nordic Walking, lungo le strade sterrate e le carrarecce, caratterizzate da piacevoli saliscendi, tra alberi di ciliegi, susini e fichi, allevamenti di ovini e mucche al pascolo. Un bel percorso ad anello con una lunghezza di quasi 10 Km.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del Tus di Sesana/Sezana mercoledì 7 alle ore 15:30 e alle ore 09:30 sabato 10.

**Park Monfalcone**

Lunedì 12 giugno si ripropone la lezione itinerante lungo il Nordic Walking Park di Monfalcone. 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 17:00 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.

**Malchina: Nordic Walking someggiato sul Carso**

La lezione itinerante di Nordic Walking in programma per mercoledì 14 e sabato 17 giugno sarà una lezione someggiata. Una lezione in compagnia di Ruuma, Nina e Beatrice, da Malchina a Slivia. Un percorso facile e breve, ma molto particolare, fatto in compagnia di questi affettuosi e intelligenti animali domestici.

Partenza mercoledì 14 alle ore 17:00 e sabato 17 alle 9:30, dal parcheggio dell'Agriturismo Mezzaluna di Malchina.

Sabato, al termine della lezione, su prenotazione, ci sarà la possibilità di fermarsi alla Pizzeria Agli Elfi per degustare una pizza.

**Fiera della lavanda a Ivanji Grad**

Mercoledì 21 e sabato 24 giugno, è in programma una lezione itinerante di Nordic Walking a Ivanji Grad, tra le piantagioni di lavanda. Un'immersione in questo magico mondo, per conoscere più da vicino queste piante e ammirare il loro tipico colore dei campi dove vengono coltivate.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Gorijanko (davanti alla Chiesa) mercoledì alle ore 17.00. Un percorso facile, con una lunghezza di circa 5 km.

Ritrovo alle ore 16:30 sabato 24 giugno dalla Piazza di Malchina, per poi fermarsi a Ivanji Grad per una degustazione negli stand della Fiera con il rientro notturno. Sarà necessario munirsi di lampade frontali e il percorso totale sarà di circa 16 Km.

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

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking giovedì 8 e 15 giugno, 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 venerdì 9 e 16 giugno con Majkol. Il ritrovo **sarà spostato alle ore 19:30**, sempre 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](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)