

Matavun

Ottobre si apre con una lezione itinerante di Nordic Walking a Matavun, di Divača (Slovenia), mercoledì 4 e sabato 7. Il percorso passa accanto a valli coltivate e tra boschi, fino a giungere al belvedere che si trova sopra le voragini di Velika e Mala dolina, dove si apre la vista sull'abitato di Skocjan e da dove si può ammirare il Fiume Reka o Timavo che si inabissa nelle grotte di San Canziano. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo e partenza mercoledì 4 alle ore 14:15 dalla Piazza di Duino e partenza alle ore 14:45 dal parcheggio di Lipizza/Lipica, che si trova poco oltre il confine.

Ritrovo e partenza sabato 7 alle ore 09:30 dalla Piazza di Duino e da Lipizza alle ore 10:00, sempre dallo stesso parcheggio, qui il link di Google Maps. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo.

Anello di Lipizza - Lokev

La lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 11 e sabato 14, sarà un percorso ad anello, bello e panoramico, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km, che tocca queste due località del Carso Sloveno, di Lipizza/Lipica e Lokev o Corgnale.

Ritrovo e partenza mercoledì 11 dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:45 dal parcheggio di Lipizza/Lipica, che si trova poco oltre il confine, qui il link di Google Maps, dove verranno lasciate le macchine.

Ritrovo e partenza sabato 14 dalla Piazza di Duino alle ore 09:30 e alle ore 10:00 dallo stesso parcheggio di Lipizza/Lipica.

Kobjeglava, Lukovec e Grižnik

Mercoledì 18 e sabato 21 ottobre la lezione itinerante di Nordic Walking sarà sul carso sloveno, tra Kobjeglava, Lukovec e Grižnik. Un percorso bellissimo e panoramico che si apre sulla Valle del Vipacco. Un tragitto ad anello, facile e non impegnativo, con una lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo mercoledì 18 con partenza direttamente dalla Piazza di Komen/Comeno (Slovenia) alle ore 14:30.

Ritrovo sabato 21 con partenza alle ore 10:00 dalla Piazza di Komen/Comeno (Slovenia), qui il link di Google Maps.

Mostra del Liberty a Trieste

Giovedì 19 visita guidata alle Scuderie e nel Museo del Castello di Miramare, per la grande mostra "IL LIBERTY" e la rivoluzione europea delle arti. Dal Museo di arti decorative di Praga, per la prima volta in Italia, una selezione di 200 opere illustra i gusti della Belle Epoque, ultimo degli stili universali in Occidente che, a cavallo tra il XIX e il XX secolo, porta l'arte nella vita e la vita nell'arte influenzando ogni forma creativa anche nella quotidianità.

Ritrovo alle ore 17:20 direttamente presso le Scuderie del Castello di Miramare.

Grotta Moritz

La Grotta Moritz sarà la meta della lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 25 e sabato 28. Partenza da Ceroglie/Cerolje, lungo un itinerario ad anello e immerso nella natura, bello e facile, con una lunghezza di circa 10 Km, fino alla Grotta Moritz dove verrà fatta una sosta, che era uno dei ricoveri delle retrovie austroungariche, patrimonio storico e culturale.

Ritrovo e partenza da Ceroglie/Cerolje dall'Agriturismo o Agriristoro Antonic mercoledì 25 alle ore 14:30 e sabato 28 alle ore 10:00, sempre dall'Agriturismo Antonic.

Programma di ottobre 2017
Palestra all'aria aperta con Deborah.

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking tutti i giovedì di ottobre, 5, 12 e 19 e 26 e come lo scorso anno, il ritrovo sarà alle ore 09:00 presso la Palestra di Aurisina (A.s.d.c.s.d. Sokol).

Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Deborah, al n. 3392079748.

GYMSTICK a Duino

Tutti i venerdì di ottobre ci sarà la possibilità di provare e allenarsi con questo nuovo attrezzo, i Gymstick Nordic Walking, gli elastici per gli esercizi NW Gym. In pochi secondi, applicando gli elastici sui bastoncini, questi si trasformano in una barra per esercizi Gymstick. Questa combinazione, pratica, semplice e veloce, permetterà di eseguire tutta una serie di esercizi fitness completi. Nei link alcuni filmati degli esercizi.

I principali benefici di questo allenamento si possono osservare sull'apparato cardiovascolare, sull'incremento di forza e resistenza, tonificando la muscolatura, migliorando la mobilità e l'equilibrio, la flessibilità e in più aiuta a dimagrire.

Il ritrovo sarà in Piazza a Duino, tutti i venerdì di ottobre alle ore 18:00, per poi spostarsi di qualche metro, all'interno del Parco del Ples di Duino. Si prega di dare la conferma per la partecipazione sulla pagina FB del Gruppo, o direttamente Majkol +39 331 422 4132, carlotta.tomasini@gmail.com.

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 lunedì di ottobre, 2, 9, 16, 23 e 30 alle ore 18:00.

Il ritrovo sarà alle ore 18:00 presso il parcheggio della Pineta di Barcola, di fronte la Gelateria Pipolo. Le conferme e le adesioni saranno come sempre pubblicate sulla pagina Facebook del Gruppo o contattare Majkol: +39 331 422 4132, carlotta.tomasini@gmail.com.

Cinque regole per i Walker accompagnati da animali domestici durante le lezioni

- 1) Le Gentili e 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

deborah.dorissa71@gmail.com

Majkol Tomasini

+39 331 422 4132

carlotta.tomasini@gmail.com