

Anello di Roditti o Rodik

Domenica 5 novembre lezione itinerante di Nordic Walking a Rodik (Slovenia). Camminare per ore senza incontrare nessuno. Un anello che regala un'esperienza indimenticabile dei colori intensi del Carso in autunno. Un percorso impegnativo, con una lunghezza di circa 16 Km e un dislivello di circa 400 m (facile per noi Walker). Al termine, finale in bellezza con pranzo/cena presso una Gostilna di Roditti/Rodik. Consigliato portare una merenda e come sempre acqua.

Ritrovo e partenza alle ore 09:30 dalla Piazza di Duino e partenza alle ore 10:00 dal parcheggio di Lipizza/Lipica, che si trova poco oltre il confine di Basovizza, di fronte il Duty free, qui il link di Google Maps. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo.

Basovizza

Lezione itinerante di Nordic Walking lunedì 6 con Majkol, un percorso ad anello, bello, facile e con una lunghezza di circa 6 Km, tra i colori unici del sommaco o sommacco, che in questo periodo regala uno spettacolo unico, tingendo il Carso tra colori che variano dal giallo oro al rosso brillante e al porpora.

Il ritrovo lunedì 6 novembre presso il parcheggio dell'Area di Ricerca a Basovizza alle ore 09:30. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo o direttamente Majkol +39 331 422 4132, carlotta.tomasini@gmail.com.

Slivia - Prepotto

Lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 8 e sabato 11 novembre da Slivia a Prepotto. Nella tranquillità e nella natura, tra orti e vigneti, immersi nei colori autunnali tipici del Carso. Un tragitto ad anello, bello, facile e non impegnativo, con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo mercoledì 8 con partenza dalla Chiesa di Slivia alle ore 14:30.

Ritrovo sabato 11 con partenza alle ore 10:00 dalla Chiesa di Slivia, qui si può aprire il link di Google Maps.

Anello di Basovizza

Lezione itinerante di Nordic Walking anche lunedì 13 con Majkol. Un percorso ad anello, bello e facile, con una lunghezza di circa 6 Km. Tra i colori unici del sommaco o sommacco, che in questo periodo regala uno spettacolo unico, tingendo il Carso tra colori che variano dal giallo oro al rosso brillante e al porpora.

Il ritrovo lunedì 13 novembre presso il parcheggio dell'Area di Ricerca di Basovizza alle ore 09:30. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo o direttamente Majkol +39 331 422 4132, carlotta.tomasini@gmail.com.

Monte Coste

Autunno colorato in Carso con l'anello da Sales e il Monte Coste, la lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 15 e sabato 18. Un percorso in salita e con una lunghezza di circa 6 Km.

Ritrovo e partenza mercoledì 15 dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:35 dal monumento di Sales, con le autovetture parcheggiate.

Ritrovo e partenza sabato 18 dalla Piazza di Duino alle ore 09:30 e alle ore 10:00 dallo stesso monumento, sempre a parcheggio fatto.

Santa Croce - Prosecco

Un anello di circa 8 Km, uno dei più bei percorsi, lungo il Sentiero della Luce, il Sentiero CAI n. 1. Facile e come sempre ad anello, la lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 22 e sabato 25 novembre.

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

Malchina - Slivia

Immersi nella natura e nei colori fiammeggianti che tingono il Carso in questa stagione. La lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 29 novembre e di sabato 2 dicembre tra questi due borghi carsici, tra Malchina, Slivia e il Castelliere di Slivia. Un percorso facile e ad anello, con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza dal parcheggio della Mezza Luna di Malchina mercoledì 29 alle ore 14:30 e sabato 2 dicembre alle ore 10:00.

Palestra all'aria aperta con Deborah.

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking tutti i giovedì di novembre, 2, 9, 16, 23 e 30. Il ritrovo sarà alle ore 09:00 presso il parcheggio all'inizio del Sentiero della Salvia.

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

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