

Malchina - Slivia

Immersi nella natura e nei colori fiammeggianti che tingegiano il Carso in questa stagione. La lezione itinerante di Nordic Walking 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 sabato 2 dicembre alle ore 10:00.

Komen, Gabrovica e Tomačevica

Mercoledì 6 dicembre 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 6 alle ore 14:40.

Santa Croce - Prosecco

Sabato 9 viene recuperata la lezione itinerante tra Santa Croce a Prosecco. Un percorso come sempre ad anello di circa 8 Km, uno dei più bei cammini lungo il Sentiero della Luce, il Sentiero CAI n. 1, facile e panoramico, per affinare la tecnica del Nordic Walking.

Ritrovo e partenza dal campo di calcio di Santa Croce sabato 9 alle ore 10:00.

Auguri natalizi per corpo e mente: Camminata nel bosco della Cernizza

Evento straordinario sempre sabato 9, alle ore 15:00, su iniziativa della nostra Associazione e in collaborazione con il Comune di Duino Aurisina, lezione itinerante di Nordic Walking lungo i sentieri che attraversano il bosco della Cernizza, un itinerario facile e con una lunghezza di circa 6 Km. Ritrovarsi insieme per conoscere il Nordic Walking e per lo scambio degli auguri di Buon Natale.

Ritrovo nella Piazza di Duino sabato 9 alle ore 15:00.

Bicchierata di fine anno

Venerdì 15 dicembre l'ormai tradizionale bicchierata del Gruppo del Nordic Walking per lo scambio degli auguri di Buon Natale e di fine Anno. Non mancherà il divertimento, ci sarà la proiezione di alcune immagini del riepilogo dell'attività del 2017 e una piccola premiazione finale.

Ritrovo alle ore 19:00 presso la Biblioteca del Villaggio del Pescatore

Duino – Portopiccolo

Lezione itinerante di Nordic Walking nella natura in programmata mercoledì 13 e sabato 16: il Sentiero Rilke, il Poeta, i colori e i profumi, dove il Carso si tuffa nell'Adriatico, tra brezze marine e luoghi lontani all'orizzonte. Una bella lezione itinerante in stile Nordic Walking, tra Duino e Portopiccolo, facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino mercoledì 13 alle ore 14:30 e alle 10:00 sabato 16.

Palestra all'aria aperta con Deborah

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking giovedì 7 e 14. 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.

Palestra all'aria aperta con Majkol.

Anche Majkol ha programmato una sola uscita di allenamento per il perfezionamento della tecnica del Nordic Walking sul lungomare di Barcola lunedì 11 alle ore 10:00.

Il ritrovo sarà presso il parcheggio della Pineta di Barcola, di fronte la Gelateria Pipolo alle ore 10:00.

Le conferme e le adesioni saranno come sempre pubblicate sulla pagina FB del Gruppo o contattare Majkol.

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

deborah61@alice.it

[Majkol Tomasini](#)

+39 338 708 2660

carlotta.tomasini@gmail.com