



Programma di febbraio 2018



Medeazza - Jamiano

Medeazza e Jamiano sono le mete in programma sabato 3 febbraio. Una lezione itinerante lungo un percorso di media difficoltà, con delle salite un po' impegnative e con una lunghezza di circa 8,5 Km, un bel cammino e come sempre ad anello.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Medeazza mercoledì 31 alle ore 14:30 e sabato 3 febbraio alle ore 10:00 sempre da Medeazza.

Sela na krasu

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo i sentieri di Sela na Krasu, mercoledì 7 e 10 febbraio. Un itinerario come sempre ad anello, abbastanza impegnativo e con una lunghezza di circa 8 Km.

Partenza da Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:30 dall'Hotel Pahor di Jamiano. Mercoledì 10 partenza dalla Piazza di Duino alle ore 09:45 e alle ore 10:00 dallo stesso parcheggio. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo.

Maria Teresa

Il primo evento del 2018 sarà giovedì 8 febbraio, per visitare la mostra interattiva, per la celebrazione dei 300 anni dalla nascita di Maria Teresa d'Austria. Tra storia, costume e società, dedicato a Trieste e allo straordinario ruolo che Maria Teresa d'Austria ebbe nello sviluppo urbano, sociale, politico e culturale della città. La mostra ci farà scoprire come una piccola città, sia divenuta un grande esempio di modernità. Appuntamento con Luca, la nostra guida di fiducia, alle 17.30, presso il Magazzino delle Idee, per un massimo di 25 persone.

Ritrovo in Corso Cavour, 2, presso il Magazzino delle Idee di Trieste alle ore 17:20. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo.

Gorjansko - Volčij Grad

Mercoledì 14 e sabato 17 è in programma una lezione itinerante di Nordic Walking da Gorjansko a Volčij Grad. Un percorso facile di circa 6 Km, lungo dei bellissimi sentieri che collegano questi due tipici borghi dell'altopiano carsico sloveno.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Gorjansko mercoledì 14 alle ore 14:40 e alle ore 10:00 sabato 17.

Medeazza – Cerolje

Programmata per mercoledì 21 e sabato 24 è la lezione itinerante di Nordic Walking da Medeazza a Cerolje/Ceroglie. Un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 8 Km, con una meravigliosa vista di Duino e del Golfo di Trieste.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Medeazza mercoledì 21 alle ore 14:30 e sabato 25 alle ore 10:00.

Brje pri Komnu

Dal confine di San Pelagio a Brje pri Komnu sarà la lezione itinerante di mercoledì 28 febbraio e sabato 3 marzo. Un bellissimo percorso ad anello, un itinerario di media difficoltà e con una lunghezza di circa 11 Km lungo dei meravigliosi sentieri, dove poter affinare la tecnica del Nordic Walkig.

Ritrovo e partenza dallo spiazzo dell'ex valico confinario alle ore 14:30 mercoledì 28/02 e sabato 3 marzo alle ore 10:00.



Programma di febbraio 2018

Palestra all'aria aperta con Deborah

Allenamenti pomeridiani tutti i lunedì, 5, 12, 19 e 26 febbraio con Deborah, il ritrovo sarà alle ore 14:30 in Piazza a Duino.

Allenamento e perfezionamento della tecnica del Nordic Walking giovedì 8, 15 e 22. 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

deborah61@alice.it



[Majkol Tomasini](#)

+39 338 708 2660

carlotta.tomasini@gmail.com