



Programma di marzo 2018

Brje pri Komnu

Dal confine di San Pelagio a Brje pri Komnu è la lezione itinerante di sabato 3 marzo. Un bellissimo percorso circolare, 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 del confine di San Pelagio, sabato 3 marzo alle ore 10:00.

Basovizza – Lipizza

Marzo, il mese dei bucaneve, ve ne sono innumerevoli nei prati che costeggiano i sentieri tra queste due Località carsiche. La lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 7 e sabato 10 sarà lungo un anello con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante, tra Basovizza, Lipica/Lipizza e la Dolina della Madre di Dio. Qui si trova la cappella di Marije Lurske scavata nella parete naturale, la Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori ed è diventata, col tempo, un piccolo vero e proprio Santuario e luogo di pellegrinaggio.

Partenza dal parcheggio sterrato che si trova subito fuori dell'abitato di Basovizza, sulla strada verso Padriciano, mercoledì 7 alle ore 15:00 e sabato 10 alle ore 10:00.

Grado

La battaglia di Grado sarà la meta della lezione itinerante di sabato 17 marzo. Le zone costiere sono caratterizzate da aria salubre: inalarla equivale a fare un vero e proprio aerosol naturale. Un'aerosolterapia a base di cloruro di sodio, iodio, fosforo, magnesio, zolfo e altre salubri particelle che evaporano dall'acqua di mare. Gli esperti chiamano questa pratica "bagno d'aria", e consigliano di eseguire una serie di profonde respirazioni. Un percorso quindi salutare, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza sabato 17 dalla Piazza di Duino alle 09:30.

Sela na krasu

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo i sentieri di Sela na Krasu, mercoledì 21 e 24 marzo. Un classico itinerario ad anello, abbastanza impegnativo e con una lunghezza di circa 8 Km.

Partenza mercoledì 21 da Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:30 dall'Hotel Pahor di Jamiano. Sabato 24 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.

Corso base 24 e 25 marzo

E' in programma un corso base per apprendere la tecnica del Nordic Walking al Villaggio del Pescatore sabato 24 alle ore 15:00 e domenica 25 alle ore 09:30, con una durata di circa 2 ore.

Per partecipare al corso è necessario essere in possesso del certificato medico di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica.

Si consiglia un abbigliamento comodo, scarpe idonee e una bottiglia d'acqua.



Programma di marzo 2018

Yoga e Nordic Walking

Proposta per una giornata esperienziale, domenica 25 marzo, con l'Asd Yoga Jay Ma e l'Asd NWD - I Sentieri del Cuore, per prendere contatto con noi stessi, concentrarsi sul proprio corpo, sul respiro, in una dimensione di interiorizzazione e di rilassamento. Risvegliare la propria energia vitale al principio di salute e alla gioia del cuore. La flessibilità del corpo, che lo yoga aiuta a sviluppare, rendono la pratica del Nordic Walking ancora più efficace e piacevole.

Domenica 25 marzo, presso la Casa Igo Gruden (Kulturni Dom) di Aurisina (TS). Programma: 09.30 - 11.00 Yoga, 11.15 - 13.30 uscita di Nordic Walking, 13.30 - 15.00 pausa pranzo, 15.00 - 17.00 rilassamento e respirazione.

Per informazioni e prenotazioni: Vanna, cell.: 3478461831, yogajayma@yahoo.it, Alessandra, cell. 3333983363, alessandraarcangeli59@gmail.com.

Medeazza – Brestovizza

Mercoledì 28 marzo e sabato 31 è prevista una lezione itinerante tra Medeazza e Brestovizza/Brestovica. Un percorso come sempre ad anello, abbastanza impegnativo per le numerose salite e discese e con una lunghezza di circa 10 Km.

Partenza dalla Piazza di Medeazza mercoledì 28 alle ore 14:30 e sabato 31 alle ore 10:00.

Palestra all'aria aperta

Allenamenti pomeridiani tutti i lunedì, 5, 19 e 26 marzo con Alessandra e/o Deborah, il ritrovo sarà alle ore 14:30 in Piazza a Duino, per poi scegliere il percorso.

Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure a Alessandra (3333983363) o Deborah, al n. (3392079748).

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

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.