



## **Programma di aprile 2018**

### **Basovizza – Lipizza**

Aprile si apre con una classica lezione itinerante di Nordic Walking tra Basovizza, Lipica/Lipizza, e la Dolina di Marije Lurske, dove si trova una cappella scavata nella parete naturale. La Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori, col tempo è diventata un vero e proprio luogo di pellegrinaggio. Il percorso di mercoledì 4 è adatto a tutti, un anello con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante.

Partenza dal parcheeggio sterrato che si trova subito fuori dell'abitato di Basovizza, sulla strada verso Padriciano, mercoledì 4 alle ore 15:00.

### **Medeazza – Brestovizza**

Sabato 7 è prevista una lezione itinerante tra Medeazza e Brestovizza/Brestovica. Un percorso come sempre ad anello, abbastanza impegnativo per le numerose salite e discese, con una lunghezza di circa 10 Km.

Partenza dalla Piazza di Medeazza sabato 7 alle ore 09:30.

### **Grado**

La battaglia di Grado sarà la meta della lezione itinerante di mercoledì 11 sabato 14. 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 mercoledì 11 dalla Piazza di Duino alle ore 14:15, sabato 14 alle ore 09:30 sempre da Duino.

### **Incontro con la Dott.ssa Ana Karuza**

Martedì 17 presso il B&B Juna di Aurisina, alle ore 18:00, incontro con la Dott.ssa Anna Karuza, nutrizionista, per "Alimentazione secondo i diversi tipi costituzionali". Intervento anche da parte delle Istruttrici di N.W. dell'A.s.d. NWD - I Sentieri del Cuore. I posti sono limitati ed è quindi gradita la prenotazione.

### **Volčji Grad - Brje - Škofi**

Mercoledì 18 anello di circa 10 Km tra tre belle località carsiche, Volčji Grad, Brje e Škofi/Scoffi. L'aria tra le colline slovene si fa leggera, è un'ottima occasione per allenarsi con il N.W., per imparare a rimanere in forma e in salute.

Ritrovo alle ore 14:15 in Piazza di Duino e in Piazza a Comeno/Komen alle ore 14:40.



## **Programma di aprile 2018**

### **Tour dei Cimiteri**

Particolare sarà l'evento di giovedì 19 aprile, per un tour tra gli antichi Cimiteri Greco-Ortodosso e Serbo-Ortodosso, con la guida Luca. I cimiteri acattolici. Leggendo le epigrafi, le date, i cognomi riportati sulle lapidi e sui monumenti si può riuscire a capire molto di una città e della sua storia, ciò è ancor più vero soprattutto a Trieste.

Ritrovo in via della Pace n. 1 a Trieste alle ore 17:20. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo.

### **Tre Grotte**

Su iniziativa di Majkol, sabato 21, lezione itinerante di Nordic Walking delle Tre Grotte. Un itinerario che non era ancora stato inserito nei programmi, quindi a Majkol va un ringraziamento per questa proposta. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 6 Km, da Aurisina e le trincee Lupinc. Le tre Grotte sono la Grotta Azzurra, Lesa e Caterina. Tutte hanno una storia e sono descritte sulla guida dei Percorsi Storici della 1<sup>a</sup> Guerra Mondiale, pubblicato da I Sentieri del Cuore nel 2016.

Partenza da Duino sabato 21 alle ore 09:30 e alle ore 10:00 poco prima dei Campi da Tennis e Sci Club '70, ora raggiungibili passando sotto il nuovo cavalcavia della linea ferroviaria, dopo la Casa di Cura Pineta del Carso a sinistra, all'indicazione degli Impianti Sportivi, prima dei Campi da Tennis.

### **Da Divača a Opicina**

Il 25 aprile evento festivo con una "Camminatona" di circa 20 Km, con partenza in treno da Opicina verso Divaca. Il ritorno avverrà lungo i sentieri tra queste due Località carsiche, tra valli e colli. Si consiglia di portare la merenda al seguito.

Partenza da Duino alle ore 09:30 e ritrovo alla stazione di Opicina alle ore 10:15.

### **Rocca di Monfalcone**

Sabato 28 lezione itinerante lungo i sentieri della zona della Rocca di Monfalcone. Un bel percorso ad anello con una lunghezza di circa 8 Km, molto facile anche se vi sono delle piccole salite.

Partenza sabato 28 da Duino alle ore 09:30 e alle ore 10:00 presso il parcheggio al Lisert, nello spiazzo che si trova seguendo la strada in discesa a destra dopo la rampa di uscita dell'autostrada A4, in direzione di Monfalcone, passando sotto il ponte della ferrovia.

### **Corso base 10 e 13 aprile**

E' in programma un corso base per apprendere la tecnica del Nordic Walking al Villaggio del Pescatore e anche, su richiesta, a Basovizza o Barcola (TS), martedì 10 e venerdì 13 alle ore 17:30, con una durata di circa 2 ore.



## **Programma di aprile 2018**

### **Corso base 21 e 22 aprile**

Nel weekend del 21 e 22 aprile è in programma un altro corso base, per apprendere la tecnica del Nordic Walking al Villaggio del Pescatore sabato 21 alle ore 15:00 e domenica 22 alle ore 09:30, con una durata di circa 2 ore.

*(Per partecipare ai corsi 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.)*

### **Palestra all'aria aperta**

Allenamenti pomeridiani tutti i lunedì, 9, 16, 23 e 30 aprile, solo su prenotazione, 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 (3392079748).

Per info:

**Alessandra Arcangeli**

+39 333 398 3363

[alessandraarcangeli59@gmail.com](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

**Deborah Pierazzi**

+39 339 207 9748

[deborah61@alice.it](mailto:deborah61@alice.it)

**Majkol Tomasini**

+39 338 708 2660

[carlotta.tomasini@gmail.com](mailto: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.