



La Valle del Rio dei Gamberi

La lezione itinerante proposta il 1° maggio sarà un percorso di circa 10 km facile e pianeggiante, la valle di Rakov Skocjan. La valle è caratterizzata da grotte carsiche e da due bellissimi archi naturali, da gallerie, pareti a strapiombo e caratterizzata da una bellezza selvaggia. Situata in un parco naturale di elevato interesse naturalistico, è una valle carsica lunga alcuni chilometri, che prende il nome dal rio dei Gamberi. L'ambiente è adatto agli amanti della fotografia per gli incredibili scorci panoramici. Il rio dei Gamberi sgorga nelle grotte del Principe Ugo (Zelške jame) ad est della valle, ricevendo le acque dal lago intermittente di Circonio (Cerkniško jezero), mentre scompare in un sifone della grotta del Tessitore.

Partenza da Duino alle ore 08:30 e dal quadrivio di Opicina alle ore 09:00.

Sono consigliate delle calzature adatte, acqua e il pranzo al sacco, ci sono delle aree attrezzate, ma non punti di ristoro. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Slive pot

Lezione itinerante sabato 5 lungo il sentiero Slive, che attraversa l'altopiano carsico, ai piedi del Monte Nanos, tra Grize, Veliko Polje e Tabor. Una piacevole itinerario per perfezionare la tecnica del Nordic Walking, lungo le strade sterrate e le carrarecce, caratterizzate da piacevoli saliscendi, tra alberi di ciliegi, susini e fichi, allevamenti di ovini e mucche al pascolo. Un bel percorso ad anello con una lunghezza di quasi 10 Km.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del Tuš di Sesana/Sezana sabato 5 alle ore 09:30. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Riserva del Monte Orsario

In programma il 9 maggio sarà una lezione itinerante per raggiungere la vetta del Monte Orsario a 472 m. Un percorso di media difficoltà, ad anello e con una lunghezza di circa 7 Km. Lungo la via delle Peonie fino alla cima del Monte, da cui si ha una vista strepitosa. Si potrà ammirare la tipica landa carsica, la riserva naturale del Monte Orsario (Veliki Medvedjak) è un caratteristico tratto dell'altipiano carsico, con numerose doline e campi solcati, le tipiche rocce di calcaree modellate dagli agenti atmosferici, con scannellature, fori e vaschette di corrosione. Il ritorno avverrà poi lungo il sentiero del Delfino.

Ritrovo e partenza mercoledì 9 alle ore 15:00 della Foiba di Opicina (sulla SP 9, Via di Monrupino, da Opicina, all'incrocio dell'Hotel Daneu, a sinistra verso Monrupino). Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Giardino botanico "Carsiana"

Visita guidata all'orto botanico in programma il 12 maggio, per conoscere la flora del nostro Carso, collocate nei rispettivi ambienti naturali e che si sviluppano lungo i versanti di una dolina. A visita ultimata, si continuerà con una lezione itinerante nella dolina di Riselce, che è tra le più interessanti nel panorama triestino.

Ritrovo direttamente presso il parcheggio del Giardino botanico Carsiana, Località Sgonico, 55, 34010 Sgonico (TS) alle ore 14:50. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363)



Sentiero della Salvia

Una classica lezione itinerante quella di mercoledì 16 maggio e sabato 19, sul Sentiero della Salvia. Tra la Vedetta Tiziana Weiss e Santa Croce, un percorso facile della lunghezza di circa 8 Km. Il ritorno tra il mare, il candore della pietra carsica, il verde scuro dei cespugli del ginepro e lungo tutto il percorso il profumo della salvia.

Ritrovo mercoledì 16 maggio alle ore 17:00 direttamente dalla Zona Artigianale di Aurisina Cave (TS). Sabato 19 partenza da Duino alle ore 09:45 e alle ore 10:00 dalla Zona Artigianale di Aurisina Cave (TS). Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure a Deborah (3392079748) e sabato a Majkol (3387082660).

Križ – Chiesa di Sant Anton

La lezione itinerante di mercoledì 23 maggio, sarà come sempre finalizzata per affinare la tecnica del NW e anche per scoprire gli angoli nascosti di questo tipico Borgo sloveno, Križ (Croce di Tomadio) patria del prosciutto e del terrano. Un percorso bello e facile, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del Tuš di Sesana/Sezana alle ore 15:00. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Anello di Volčji Grad e Pliskovica

Mercoledì 30 maggio è in programma una lezione itinerante attraverso l'altipiano e la landa carsica per migliorare la pratica del NW lungo i sentieri che congiungono Volčji Grad a Pliskovica, Pliscovizza in italiano. Lungo il cammino si potrà osservare la tecnica dell'estrazione della resina dai tronchi dei pini e vedere anche ovili, greggi e le case dei pastori. Un itinerario ad anello, facile e con una lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo alle ore 16:00 nella Piazza di Comeno/Komen. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Palestra all'aria aperta

Si inizia a maggio con un anticipo di Majkol per il 1° maggio. Allenamento pomeridiano alle ore 18:00 presso il Parco del Ples di Duino. Il ritrovo sarà in piazza a Duino con 10 minuti di anticipo.

Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Majkol (3387082660).

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