



Lago di Pietrarossa

Lunedì 1° ottobre, si apre il programma delle lezioni itineranti di N.W., allenamento nella Riserva Naturale dei Laghi di Doberdò e Pietrarossa, con un percorso lungo i sentieri della Grande Guerra. Ritrovo presso il parcheggio del maneggio, Centro Ippico Pietrarossa.

Sentiero Kosovel

3 ottobre: lezione itinerante tra Smarje e Tomaj, lungo il percorso didattico dedicato al poeta sloveno Srečko Kosovel. Con partenza da Smarje si raggiungerà Tomaj (Tomadio), passando tra vigneti, uliveti e tanti orti. Un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo al Tus di Sezana alle 14:45, come sempre è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

Parco dell'Isonzo

Giovedì 4, lezione itinerante di Nordic Walking a Turriaco (GO), per un allenamento lungo il Parco dell'Isonzo, verso Pieris. Ritrovo presso il parcheggio del Chiosco Pojana alle ore 18:30.

Malchina

Sabato 6, lezione itinerante di N. W. a Malchina, un percorso ad anello lungo l'ex linea di confine tra Italia e Slovenia. Ritrovo alle ore 10:45 davanti la Chiesa S. Nicolò Vescovo di Malchina.

Lago di Bled

Domenica 7, uno speciale evento per una lezione di NW spettacolare, a Bled e alle Gole di Vintgar. **L'uscita durerà tutto il giorno. Prenotazioni entro il 3 ottobre**, sulla pagina FB del Gruppo o direttamente a Daniel, cell. 3337410475, seguiranno i dettagli dell'evento sulla stessa pagina.

Alberoni

Lunedì 8, allenamento agli Alberoni. Profumo di mare, casoni da pesca, tramonti infuocati e strade bianche che serpeggiano al chiar di luna. Ritrovo presso il parcheggio del Ristorante La Vita è Bella alle ore 18:30.

Opicina

Martedì 9, lezione itinerante a Opicina dove il Cigione Carsico offre sempre vedute spettacolari su Trieste. Ritrovo al parcheggio del Campeggio all'Obelisco alle ore 18:30.

Anello di Lipizza – Lokev

Mercoledì 10 lezione itinerante di Nordic Walking lungo un percorso ad anello, bello e panoramico, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km, che tocca queste due località del Carso Sloveno, di Lipizza/Lipica e Lokev o Corgnale.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00, dal parcheggio che si trova subito dopo il confine di Stato di Basovizza, che si trova poco oltre il confine (qui il link di Google Maps), è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.



S. Pier d'Isonzo

Giovedì 11, lezione itinerante a S. Pier d'Isonzo, camminando verso Fogliano, magari incontriamo qualche capriolo, o lepore, o volpe... Ritrovo presso il parcheggio del Campo sportivo (Impianti Sportivi) alle ore 18:30.

Aurisina

Sabato 13, lezione itinerante ad Aurisina. Ritrovo in Piazza davanti la Chiesa di S. Rocco alle ore 10:45.

Barcolana

Domenica 14 ci sarà l'evento dedicato alla Barcolana. Una lezione itinerante seguendo la regata dal ciglione carsico. Ritrovo a Santa Croce, presso la Chiesa della Parrocchia dei Santi Quirico e Giulitta alle ore 9:00.

Pietrarossa

Lunedì 15, allenamento a Pietrarossa e la Rocca, ritrovo sarà alle ore 18:30 in fondo a via dei Laghi a Selz ore 18:30.

Prosecco

Martedì 16, lezione itinerante a Prosecco. Ritrovo presso il parcheggio vicino la fontana, all'inizio della Strada Napoleonica alle ore 18:30.

Sentiero degli Scalpellini

Mercoledì 17. Il Carso sloveno è composto principalmente da roccia calcarea, che in certe zone è di eccellente qualità. Questo spiega il numero elevato di cave, alcune già attive all'epoca romana. Lezione itinerante di N. W. mercoledì 17, facile e con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00 dal parcheggio del ristorante Furlan di Poklon, di Zol/Monrupino, è sempre apprezzata la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

Polazzo

Giovedì 18, lezione itinerante di Nordic Walking a Polazzo, ritrovo in Paese alle ore 18:30.

Prepotto

Sabato 20, lezione itinerante di N.W. a Prepotto. Ritrovo davanti al parcheggio della sagra alle ore 10:45.

Pietrarossa

Lunedì 22, allenamento di Nordic a Pietrarossa e Monte Arupacupa. L'Arupacupa (144 m s.l.m.) di Doberdò (Gorjupa Kupa, o Vrtace in sloveno), è una collina del carso monfalconese. È situata a nord-est di Monfalcone nel Comune di Doberdò del Lago. Il ritrovo al parcheggio del Centro Visite alle ore 18:30.



Gropada

Martedì 23, lezione itinerante di Nordic Walking a Gropada. Ritrovo davanti l'Agriturismo Picko (Agriturismo Grmek Erika) alle ore 18:30.

Monte Trstelj e Monte Stol

Programmata per mercoledì 24 è la lezione itinerante di Nordic Walking tra le cime dei Monte Trstelj e Monte Stol e ritorno passando per la Località di Zelezna Vrata. Un classico itinerario ad anello, un bel percorso, però quasi da trekking, con diverse salite impegnative e con una lunghezza di circa 5 Km.

Ritrovo e la partenza dalla Piazza a Comeno/Komen mercoledì 24 alle 14:40. Conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad **Alessandra**, cell. 3333983363.

Marina Nova

Giovedì 25, lezione itinerante a Marina Nova, ritrovo al parcheggio 2, all'entrata del Marina Hannibal alle ore 18:30.

Pietrarossa

Lunedì 29, allenamento di Nordic Walking a Pietrarossa per poi raggiungere il Monte Cosici e godersi una vista splendida sulla valle. Ritrovo al parcheggio dell'ex Locanda Terrarossa alle 18:30.

Opicina

Martedì 30, lezione itinerante di NW a Opicina, ritrovo al parcheggio del quadrivio lato Banne alle ore 18:30.

Per le uscite di allenamento settimanali di lunedì, martedì, giovedì e sabato; per gli eventi programmati nelle giornate domenicali, si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo o direttamente a **Daniel**, cell. 3337410475.

N.B.: Le giornate e gli orari possono subire variazioni. Il dettaglio dei programmi degli eventi sarà pubblicato a parte. Tutti gli allenamenti durano circa da 1h e 1/2 a 2h

Per info:

Alessandra Arcangeli

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

Daniel Gomisel

+39 333 741 0475

damiele.gomisel@libero.it

Deborah Pierazzi

+39 339 207 9748

deborah61@alice.it

Majkol Tomasini

+39 338 708 2660

carlotta.tomasini@gmail.com