



L'accorciarsi delle giornate, il ritorno all'ora solare, il freddo, la nebbia, ci fanno venire la voglia di divano e di tisane...e noi, per consentire di divanizzarvi, d'ora in poi adatteremo le lezioni e gli allenamenti alle circostanze.

Da novembre, le sedute di allenamento e le lezioni itineranti, si svolgeranno in luoghi ovviamente diversi.

Parco dell'Isonzo

SABATO 3: lezione itinerante di Nordic Walking a Turriaco (GO), per un allenamento lungo il Parco dell'Isonzo, verso Pieris. Ritrovo alle ore 10:30 presso il parcheggio del Chiosco Pojana.

da Bled a Vintgar

DOMENICA 4 - da Bled a Vintgar, meteo permettendo, uno speciale evento per una lezione di NW spettacolare, a Bled e alle Gole di Vintgar. L'uscita durerà tutto il giorno, seguirà il programma dettagliato dell'evento sulla pagina FB del Gruppo. Le iscrizioni sono aperte e ci si può rivolgere direttamente agli Istruttori, Daniel, cell. 3337410475 e Alessandra cell. 3333983363.

Medeazza – Comarie – Klarici (Sentiero Schmid)

Mercoledì 7 lezione itinerante lungo il Sentiero Abramo Schmid, Sentiero CAI 79. Questo percorso è detto anche il Sentiero del Cordolo. Era percorso dalle guardie confinarie della ex Jugoslavia, i graniciari, che sorvegliavano i confini. Durante la Prima Guerra Mondiale in queste zone furono combattute diverse battaglie, è un percorso più da trekking che da Nordic Walking, la salita e la discesa sono abbastanza impegnative e il tragitto ha una lunghezza di circa 6 Km.

Ritrovo per la partenza alle ore 14:30 dalla Piazza di Medeazza, è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

Parco di Pietrarossa

GIOVEDÌ 8 allenamento di N.W. nella Riserva Naturale del Parco di Pietrarossa, con un percorso lungo i sentieri della Grande Guerra. Ritrovo alle 18:30 in fondo a via dei Laghi a Selz.

Altire di Polazzo

SABATO 10 - lezione itinerante di Nordic Walking a Polazzo. Ritrovo alle 10:30 davanti alla Baita in centro del Paese.

Novembrina Cervignanese

DOMENICA 11 - partecipiamo alla marcia FIASP Novembrina Cervignanese, ritrovo alle 9:30 al banco iscrizioni a Cervignano.



Monte S. Leonardo

Mercoledì 14 lezione itinerante sul Monte S. Leonardo, altura ai margini del Carso triestino. Dalla cima, dove ci sono i resti di un Tempietto, si ha una bellissima panoramica sulle alture del Carso sloveno, si possono vedere il Monte Nero e il Monte Triglav. Storia e preistoria hanno lasciato profonde tracce. Un percorso di circa 7 Km, impegnativo per la salita e la discesa.

Partenza mercoledì 14 alle ore 14:30 dal parcheggio del Trattoria/Gostilna Suban di Ternova.

Sentiero della Salvia

GIOVEDÌ 15 - lezione itinerante lungo il Sentiero della Salvia. Ritrovo alle 18:30 davanti alla palestra comunale di Aurisina.

Prepotto

SABATO 17 - Prepotto - Nordic Walking tra profumi di mosto e formaggio di grotta (seguirà dettaglio sugli orari e punti di ritrovo).

Monte Sambuco

Mercoledì 21 lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Sambuco, un percorso facile con una lunghezza di circa 5 Km. Da Malchina lungo dei bellissimi sentieri, tra le meravigliose tinte autunnali del sommacco, che in questa stagione tinteggia il Carso in un'esplosione di colori.

Partenza mercoledì 21 alle ore 14:30 dalla Chiesa di S. Nicolò Vescovo di Malchina.

Lidi di Panzano e Staranzano

GIOVEDÌ 22 - Lezione itinerante tra i lidi di Panzano e Staranzano. Ritrovo alle 18:30 sulla gradinata di Marina Julia.

Gropada-Basovizza-Orlek

SABATO 24 - Gropada-Basovizza-Orlek, un triangolo di bellezze carsiche. Ritrovo alle 10:30 a Gropada, davanti al Pub Skala.

Marcia FIASP

DOMENICA 25 - Marcia FIASP a Fagagna (UD) - ritrovo al banchetto iscrizioni alle 9:30.

Promontorio Bratina

Mercoledì 28 lezione itinerante naturalistica e storica sul promontorio Bratina. Il sentiero si sviluppa lungo camminamenti della 1^a Guerra Mondiale. Troveremo tracce di un'antica strada romana, i resti di un edificio del 1° secolo A.C., il Castel Pucino, conosciuto anche come il Palazzo d'Attila. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 5 Km.

Ritrovo presso il parcheggio del garage della ex Scuola di Polizia di Duino alle ore 14:30.



Napoleonica

GIOVEDÌ 29 - Lezione itinerante sulla Strada Napoleonica partendo da Prosecco. Ritrovo presso il parcheggio vicino la fontana, all'inizio della Strada Napoleonica alle ore 18:30.

Per le uscite di allenamento settimanali del mercoledì alle ore 15:00, di giovedì alle ore 18:30 e sabato alle ore 10:30, per gli eventi programmati di domenica, lezioni ed eventi di NW occasionali, di durata giornaliera, si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo o direttamente a Daniel, cell. 3337410475.

Siamo a disposizione per organizzare ulteriori lezioni e corsi su richiesta, a fronte di un adeguato numero di partecipanti.

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. Altre informazioni e dettagli, verranno pubblicati su FB, WhatsApp o dagli Istruttori.

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

