



SABATO 1. DICEMBRE: Gropada-Basovizza-Orlek.

Una lezione itinerante lungo un triangolo di bellezze carsiche, tra Gropada, Basovizza, Orlek e il Museo Vivente del Carso.

Ritrovo alle 10:30 a Gropada davanti al Pub Skala. (Recupero dell'allenamento saltato sabato 24/11 per il maltempo).

DOMENICA 2: Marcia degli Alberoni

Come già anticipato qualche giorno fa partecipiamo alla 34^ Marcia degli Alberoni (Fiasp) – Una lezione itinerante molto suggestiva lungo i nostri lidi. Saluteremo l'inverno guardando la natura che si mette a riposo. Seguiremo il ritmo dei bastoncini, del respiro, del cuore, tra i campi arati perderemo lo sguardo sulla costa, su Trieste e sulle Giulie, magari imbiancate... Imperdibile.

Dopo la marcia, prenotando, si può mangiare a prezzo scontato/marciatori all'Hannibal. Ritrovo alle 9:00 al banco iscrizioni.

Mercoledì 5: Anello di Sela na krasu e Nova vas.

Un classico itinerario ad anello tra Sela na krasu/Sella delle Trincee e Nova vas/Novavilla, con una lunghezza di circa 7,5 Km, in una zona storicamente nota per essere stata teatro di aspri scontri, fra italiani e austriaci, durante la Prima Guerra Mondiale.

Ritrovo presso il confine italiano di Brestovizza alle ore 14:30. Portare al seguito una luce frontale.

GIOVEDÌ 6: Cerovlje

Lezione itinerante verso Ceroglie e oltre... Ritrovo alle 18:30 presso il Campo Sportivo di Visogliano.

Sabato 8: Kras Day.

Una bellissima lezione itinerante dicembrina, un anello con una lunghezza di circa 14 Km sul Carso Sloveno, ricco di paesaggi suggestivi e di un ineguagliabile patrimonio storico e culturale. Da Gorjansko, Ivanji Grad, Temenizza, Lipa, Sveto e Comeno/Komen. Qui si effettuerà una sosta per il pranzo, con un menù particolare e frugale, da "operaio" per poi ritornare a Gorjansko.

Ritrovo per la partenza in Piazza a Gorjanko alle ore 09:30, Adiacente la Chiesa di sv. Andreja.

Martedì 11: Bicchierata di fine anno

Per tutti, immancabile bicchierata del Gruppo per lo scambio degli auguri Natalizi e di fine Anno. Non mancherà, come sempre, il divertimento, un riepilogo dell'attività fatta durante l'anno e la classica premiazione finale.

Ritrovo alle ore 18:30 presso la Biblioteca del Villaggio del Pescatore.



Mercoledì 12: Medeazza – Cerolje

Mercoledì 22 e sabato 25 faremo una lezione itinerante da Medeazza a Cerolje/Ceroglie e ritorno. Un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 8 Km, con una meravigliosa vista di Duino e del Golfo di Trieste.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Medeazza alle ore 14:30.

GIOVEDÌ 13: Marina Julia

Allenamento di NW, duro, per quelli della notte. Ritrovo sulla gradinata in Marina Julia alle ore 18:30.

SABATO 15: Parco Tematico della Grande Guerra

Alle ore 8:30 Lezione itinerante lungo il Parco Tematico della Grande Guerra. Ritrovo a Selz in fondo a Via dei Laghi. Lezione adatta ai principianti e a chi vuole fare esercizi di tecnica.

Alle ore 10:30 lezione itinerante delle "C": Carso, Casa Cadorna e Castellazzo. Ritrovo a Doberdò del Lago, presso il Centro Visite di Gradina.

DOMENICA 16: Marcia di fine anno della Fiasp

Panovec, 21^ Marcia conclusiva di fine anno della Fiasp. Si cammina sulla collina che sovrasta la città di Nova Gorica, per chiudere in bellezza...

Ritrovo alle 9:30 al banco iscrizioni, quando disponibile, verrà allegata la locandina.

Mercoledì 19: Duino - Portopiccolo

Lezione itinerante di Nordic Walking nella natura lungo il Sentiero Rilke. Il Poeta, i colori e i profumi, dove il Carso si tuffa nell'Adriatico, tra brezze marine e luoghi lontani all'orizzonte. Un bel percorso panoramico tra Duino e Portopiccolo, facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:30.

GIOVEDÌ 20: Napoleonica

Trieste dall'alto e by night ha sempre il suo fascino. La Napoleonica è una bellissima terrazza sul Golfo. Una splendida strada e una splendida città che aspettano degli splendidi marciatori, noi.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco, presso la Fontana sulla Napoleonica.

SABATO 22: Monte Quarin

Lezione itinerante sul percorso di Nordic Walking "Le Querce" del Monte Quarin. Da definire il luogo dell'appuntamento che è previsto alle ore 10:00.



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di dicembre 2018

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 1 ora e 30' a 2 ore. Gli itinerari sono facili o di medie difficoltà, adatti a tutti e con una lunghezza tra i 6 e i 7 Km.

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

