



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di luglio 2019

Mercoledì 3: apicoltura di Ivan a Povir

Mercoledì 3 luglio visita agli alveari di Ivan. Ivan dispone di circa 300 famiglie di api e illustrerà la vita di questi insetti. L'incontro durerà circa 1 ora e ci sarà la possibilità di assaggiare dei prodotti a base di miele. Al termine una breve lezione itinerante lungo i sentieri di Povir.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del Tuš di Sesana/Sežana (Slovenia) alle ore 15:30. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure Alessandra 3333983363.

GIOVEDÌ 4 LUGLIO - TURRIACO

Lezione itinerante di Nordic Walking alle 18:30 a Turriaco, del,
Ritrovo alle ore 18:30 presso il parcheggio del Chiosco Pojana, (Rif. Daniel 333 7410475).

Mercoledì 10: Medeazza

Con l'arrivo del clima più caldo, una lezione itinerante serale e un rinfrescante gelato naturale o un fresco yogurt con frutti di bosco a Medeazza.

Ritrovo e partenza alle ore 19:00 dal parcheggio della ex Scuola di Polizia di Duino. Adesione sulla pagina FB del Gruppo, oppure Alessandra 3333983363.

GIOVEDÌ 11 LUGLIO - SAN PIER D'ISONZO

LEZIONE itinerante con esercitazioni sul gesto tecnico del Nordic Walking,

Ritrovo alle 18:30 a S. Pier d'Isonzo, presso il parcheggio del Campo Sportivo (Rif. Daniel 333 7410475).

SABATO 16 LUGLIO – PREPOTTO

Lezione itinerante a Prepotto/Praprot (Aurisina). Ritrovo alle ore 09:00 al parcheggio della sagra a Prepotto/Praprot (Aurisina), (Rif. Daniel 333 7410475).

Mercoledì 17: Orto botanico di Pepa

Mercoledì 17 visita all'orto carsico di Pepa a Duttogiano. Si potrà visitare con una guida due giardini ove troveremo delle officinali che rappresentano la conservazione e la tutela del patrimonio naturale e culturale del nostro Carso. Visiteremo anche la casa dove ha trovato l'ispirazione Boris Pahor. Ci sarà una degustazione di succo d'uva e se avvanzerà del tempo, si farà un tour di perlustrazione per il Paese.

Ritrovo e partenza mercoledì 19 alle ore 15:20 al confine di San Pelagio o direttamente in Piazza a Duttogliano alle ore 15:50. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

SABATO 20 LUGLIO - VELIKA PLANINA

Lezione itinerante a Velika Planina (Slovenia), splendido altipiano a 20 km da Ljubljana. Sulla pagina di FB del Gruppo, verranno pubblicati i dettagli dell'evento.

Ritrovo alle 8:00 davanti al supermercato Tuš di Sežana. "Per qei de Monfalcor", ritrovo alle ore 7:30 presso il parcheggio di Via Valentinis, all'ingresso di Via Tonzar, (Rif. Daniel 333 7410475).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di luglio 2019

Mercoledì 24: Canovella de' Zoppoli

Sotto le stelle a Canovella de' Zoppoli è la lezione itinerante di N. W. proposta il 24 luglio, con un rinfrescante bagno finale sotto le stelle. Una bella serata al mare in piacevole compagnia.

Ritrovo e partenza alle ore 18:30 al parcheggio della sede di Bartolini, della zona artigianale di Sistiana. Come sempre è gradita l'adesione sulla pagina FB del Gruppo, oppure Alessandra 3333983363.

Mercoledì 31: Aiello del Friuli

Mercoledì 31 visiteremo Aiello del Friuli, un Paese dov'è impossibile perdere la cognizione del tempo, qui infatti ci sono più di 85 meridiane. Visita guidata al Paese e al museo della civiltà contadina.

Ritrovo e partenza alle ore 16:00 da Duino. Come sempre è gradita l'adesione sulla pagina FB del Gruppo, oppure Alessandra 3333983363.

A richiesta del Gruppo, vi è la disponibilità di fare delle lezioni itineranti nelle giornate di martedì alle 18:30, (Rif. Daniel 333 7410475)

Per le uscite di allenamento settimanali di 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.

Cliccando sui link di collegamento si apriranno altre finestre: per scoprire luoghi, pagine informative e anche le indicazioni sui punti di ritrovo collegati a [Gogle Maps](#).

Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

daniele.gomisel@libero.it