



Trieste - via San Francesco 34
Tel. 040-635718

YOGA E NATURA CON FRANCO

Domenica 25 marzo 2012

Escursione sul Carso: percorso transfrontaliero attorno al M.te Lanaro

È la stagione giusta per godere della sorprendente armonia naturale creata sul Carso - così vicino ma in fondo così poco noto - dalle forme del terreno (doline, valloncelli, prominenze), dagli affioramenti rocciosi fessurati e rotti, dalle sagome e dalle rugosità degli alberi e degli arbusti e dalle prime gioiose macchie di colore delle fioriture primaverili. Con animo come sempre disponibile alla meraviglia, immergiamoci nella natura che sta rinascendo, che ci ricambierà sicuramente con la sua rigenerante energia.

- Ritrovo alle **ore 9.00** in piazza Oberdan (**ATTENZIONE: ORA LEGALE!!!**)
- Secondo ritrovo alle **9.20** al quadrivio di Opicina (parcheggio a sinistra venendo dall'Obelisco)
- Trasferimento in auto a Rupinpiccolo
- Itinerario: Rupinpiccolo (m 294) - sent. N.5 - sent. N.24 - sent. dell'associazione slovena - sella ad Est del M.Lanaro (m 472) - discesa in Slovenia - carrareccia che costeggia il versante settentrionale del M.Lanaro (m 270 ca.) - risalita alla sella tra il M.Lanaro ed il Col dell'Agnello (m 380) - sent. N.3 (m 420) - sent. N.40 - sent. ex N.40° - Valle sospesa - Rupinpiccolo
- Percorso escursionistico senza particolari difficoltà, con vari saliscendi per un dislivello totale di circa 350 metri
- Tempo previsto: ore 5.00 di cammino; ore 7.30 complessive, con le soste per le osservazioni ambientali, le semplici pratiche yoga ed il pranzo al sacco (a carico dei partecipanti)
- Rientro a Trieste possibile verso le **ore 18.00** (o più tardi per chi vorrà festeggiare la ripresa dell'attività yogico -escursionistica)

Si raccomanda un abbigliamento adeguato; consigliate le pedule. La partecipazione è gratuita ed aperta a tutti, ma per motivi organizzativi si prega di lasciare l'adesione in segreteria o contattando Franco Salvi (tel.040941006 - cell.3480530570).