







ACCESSORI UTILI PER LE CAMMINATE

Per vivere al meglio le uscite del Festival, ti consigliamo di preparare uno **zaino leggero o un marsupio** con tutto l'occorrente per goderti ogni passo in sicurezza e comfort.

Cosa portare:

-  **Scarpe da sterrato:** privilegia modelli traspiranti e flessibili, NO Gore-Tex (non è prevista pioggia e il terreno sarà asciutto).
-  **Maglietta di ricambio:** utile dopo l'attività, per restare asciutti e prevenire raffreddamenti.
-  **Felpa o strato leggero:** solo per l'escursione alla Grotta Gigante, dove la temperatura è più bassa.
-  **Eco tazza o borraccia:** per idratarsi nel rispetto dell'ambiente (evitiamo la plastica monouso).
-  **Crema solare:** proteggi viso e braccia durante le camminate più lunghe.
-  **Spray antiparassitario:** utile contro zecche e zanzare, specialmente nei tratti boschivi.


TRASPORTI PUBBLICI

Vuoi raggiungere le location del Festival senza usare l'auto? Nessun problema! Trieste è ben collegata con un'efficiente rete di trasporti pubblici.


Info utili:

 **Linee e orari:** consulta il sito di TPL FVG per pianificare i tuoi spostamenti.

[Linee ed orari](#)

 **Tariffe e titoli di viaggio:** disponibili biglietti singoli, giornalieri o abbonamenti brevi.

[Tariffe e titoli di viaggio](#)

 **Acquisto a bordo:** è possibile acquistare il biglietto anche sul mezzo, con una maggiorazione.

[Acquistare un biglietto a bordo](#)

 **Acquisto online:** scarica l'app




[Apple store](#)

[Google play](#)







SERVIZI VARI


Durante il Festival avrai modo di rigenerarti anche a tavola! Troverai punti ristoro e attività pensate per ogni esigenza.

Cosa troverai da mangiare:

-  Durante la giornata: **caffè, brioches, panini, bibite fresche.**
-  Venerdì a pranzo: **panini e snack leggeri.**
-  Sabato e domenica (pranzo e cena): **grigliata, pasta, verdure e opzioni vegetariane.**

Attività disponibili:

-  **Style:** camminata armonica con cambi di andature a ritmo libero.
-  **Nordic Walking basic:** per chi non ha mai usato i bastoncini , prova a spingere!
-  **Race (agonistico):** camminata tecnica cronometrata.
-  **Nordic Workout:** esercizi funzionali integrati al Nordic Walking con l'utilizzo di cuffie, al ritmo della musica.
-  **Orienteering:** esplora il territorio con mappa e bussola.
-  **Walx:** camminate guidate per il benessere psicofisico.

-  **Bastoncini Gabel e-poles:** innovativi bastoncini con feedback elettronico per migliorare la tecnica.

Acquista l'ingresso che hai prenotato per la visita guidata alla Grotta Gigante

PAGA QUI INGRESSO GROTTA 10 €



<https://pay.sumup.com/b2c/Q1QJCQ92>



Scannerizza per *pagare*



Dopo la visita alla grotta faremo una sosta presso l'azienda agrituristica Šuc dove si potranno degustare una selezione di prodotti tipici a 7€

Dai la tua preferenza per pranzo e cena (cena di venerdì 13, pranzo e cena di sabato 14 e pranzo domenica 15)

In altri momenti troverai panini, bibite, dolci e caffè.

Listino prezzi:

grigliata mista €15

salsiccia, pollo, capocollo, cevapcici, salsa e pane
(singolo pezzo € 5)

panino wurstel €4

grigliata verdure €10

pasta fredda € 5,5

Panino prosciutto cotto tagliato a mano, senape e cren
€ 3

FACCI SAPERE QUANDO TI FERMERAI A MANGIARE CON NOI



<https://forms.gle/9c8kND73CDQVoPVB6>



Per condividere rapidamente tutte le info, abbiamo creato un gruppo whatsapp ad hoc, unisciti e rimani aggiornato

<https://chat.whatsapp.com/GaVqYgdN8pf8NTfJSpl7pc>



INFO Fest. Nordic and CAMP 2025

Gruppo WhatsApp



Inquadra o carica questo codice QR con la
fotocamera di WhatsApp per entrare nel gruppo.

