



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2019

Sabato 2: Pedrovo

Lezione itinerante sabato 2 febbraio ai piedi del Monte Trstelj, a Pedrovo, vicino al Castello di Rifembergo, lungo il lato settentrionale dell'altipiano carsico. Un percorso fatto su antiche strade immerse nel bosco, un classico anello con una lunghezza di circa 10 Km, di media difficoltà. Pedrovo è un antico borgo composto per di più da case di pietra e strade strette, immerso nel verde, lontano dal traffico e dal caos, qui regna un'atmosfera tranquilla e di pace, adatto al riposo mentale. Da qui si può anche godere di una meravigliosa vista che si estende su tutta la Valle del Vipacco e dall'altro versante fino al mare.

Ritrovo alle ore 14:00 in Piazza a Komen/Comeno.

Mercoledì 6: Sentiero Burgstaller-Bidischini

La lezione itinerante di mercoledì 6 sarà lungo il Sentiero Burgstaller-Bidischini e il crinale carsico. Questo sentiero è uno dei più belli tra la Città di Trieste e l'Altipiano Carsico e collega la Località di Banne all'omonimo passo. Il percorso non presenta molte difficoltà, tranne per alcuni dislivelli e ha una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo a Banne davanti alla ex Caserma Monte Cimone alle ore 14:40.

GIOVEDÌ 7 - Allenamento al Parco dell'Isonzo

Allenamento lungo il Parco dell'Isonzo. A seguire reintegro dei sali minerali in una famosa privata della zona, a Papariano, è gradita la prenotazione.

Ritrovo alle 18:30 al Campo Sportivo di S. Pier d'Isonzo.

SABATO 9 - Slavnik/Taiano

Lezione itinerante "lunga" sul Monte Slavnik/Taiano, sabato 9. Suggestivo percorso panoramico ad anello di 16 Km, adatto a tutti, in quanto si sale dolcemente. In vetta si trova un rifugio, dove spezzeremo la fame con uno spuntino e l'anello in due tappe. La vista è spettacolare a 360°.

Ritrovo al valico Pesek (parte slovena) alle ore 09:30. N.B.: Sono possibili variazioni nel programma, in caso di condizioni meteo avverse.

Mercoledì 13: Monte Ermada

La proposta per mercoledì 13 è la salita sul Monte Ermada. Una lezione itinerante di NW abbastanza impegnativa e con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo mercoledì 13 alle ore 14:30 a Cerolje davanti l'Agriturismo Antonic.

GIOVEDÌ 14 – Allenamento ad Aurisina



Allenamento di NW ad Aurisina giovedì 14. Il Sentiero della Salvia offre una spettacolare vista sul Golfo. Spegneremo le lampadine frontali, guarderemo le luci della città e le stelle, ascolteremo i suoni del bosco interrotti solo dal passaggio di qualche treno o dal ticchettio dei nostri bastoncini.

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio della Palestra Comunale di Aurisina.

DOMENICA 17 - 5^ MARCIA DELLO SCHIOPPETTINO

Organizzata dalla Pro Loco di Prepotto (UD) è una splendida marcia tra colline e vigneti, degustando ai punti di ristoro, oltre ai prodotti tipici, anche il rosso che dà il nome alla Marcia. A seguire possibilità di mangiare in un famoso Agriturismo della zona. È gradita la prenotazione.

Ritrovo al banco iscrizioni alle ore 09:00 a Prepotto (UD).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2019

Mercoledì 20: Dolina della Genziana

Lezione itinerante mercoledì 20, lungo un percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 12 Km. Dalla Piazza di Malchina lungo dei bellissimi sentieri che passano nelle vicinanze di Precenico, Ternova e S. Pelagio,  
Ritrovo in Piazza di Malchina alle ore 14:30.

GIOVEDÌ 21: Allenamento ai Laghi delle Mucille

Lezione itinerante dai Laghi delle Mucille e al Lago di Pietrarossa, armati di lampade frontali.  
Ritrovo in fondo a Via dei Laghi alle ore 18:30.

### **DOMENICA 24: Winter Nordic Walking**

*Uscita di Winter Nordic Walking con le ciaspole accompagnati da [Claudio](#), guida esperta, per la Salita allo [Zacchi](#). Nella conca del [Mangart](#) si salirà al rifugio [Zacchi](#) godendo del panorama che dalla baita si apre tra le Ponze e la Foresta di Tarvisio.*

Ritrovo: [Lago Superiore di Fusine](#) ore 9.30

Caratteristiche: dislivello 450 m, durata 6 h, alt. max 1400 m. Pranzo al sacco.

Peculiarità: i [laghi alpini ghiacciati](#) e la conca del [Mangart](#).

#### NOTE TECNICHE

*Il contributo spese per le escursioni guidate è di 15,00 euro per le ciaspolate. Bambini e ragazzi fino a 14 anni gratis. Il contributo può variare se include noleggio mezzi. E' disponibile un numero limitato di ciaspole e materiale utile alle escursioni. Per le ciaspolate notturne portare pile frontali o altri sistemi di illuminazione personali. Sono gradite le bacchette da trekking.*

*Si raccomanda il più possibile l'utilizzo di abbigliamento adeguato alle escursioni, in particolare calzature tecniche. Si prega di confermare entro le ore 12.00 del giorno precedente l'escursione.*

*Si garantisce la presenza della guida in caso di leggero maltempo e, comunque, si fa riferimento alle previsioni di [www.osmer.fvg.it](http://www.osmer.fvg.it) quale garanzia di attendibilità.*

Si prega di dare la conferma per la partecipazione sulla pagina [FB del Gruppo](#).

Mercoledì 27: Basovizza e Lipizza

La lezione itinerante di N. W. proposta per mercoledì 20 sarà lungo un bel percorso ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante, tra Basovizza, Lipica/Lipizza e la Dolina della Madre di Dio. Qui si trova la cappella di Marije Lurske scavata nella parete naturale, la Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori ed è diventata, col tempo, un piccolo vero e proprio Santuario e luogo di pellegrinaggio.

Partenza dal parcheggio sterrato che si trova subito fuori dell'abitato di Basovizza, sulla strada verso Padriciano, mercoledì 20 alle ore 14:45.

GIOVEDÌ 28: allenamento tra Ceroglie/Cerovlje e Duino/Devin

Allenamento per "Quelli della notte", un percorso ad anello tra Ceroglie/Cerovlje e Duino/Devin.  
Ritrovo presso il Campo Sportivo a Visogliano alle 18:30.



## **Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore**

### **Programma di febbraio 2019**

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](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

[damiele.gomisel@libero.it](mailto:damiele.gomisel@libero.it)

