



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di marzo 2019

Mercoledì 6: Aeroporto di Divača

La lezione itinerante di mercoledì 6 inizia a Dolnje Ležec, passando per il villaggio di Gradišče o Gradiscutta, dove si potrà visitare la Chiesetta dedicata a S. Elena. Si proseguirà verso l'aeroporto di Divača/Divaccia per poi ritornare al punto di partenza. Un percorso bello, facilissimo e con una lunghezza di 8,5 Km.

Ritrovo al parcheggio del confine di Basovizza alle ore 14:45.

GIOVEDÌ 7 MARZO: Trieste in Tre Colori

Trieste in tre colori, allenamento di NW sulla Strada Napoleonica, per quelli della notte, partendo da Prosecco con ritrovo alle ore 18:00 al parcheggio davanti alla fontanella, all'inizio della Strada Napoleonica.

DOMENICA 10 MARZO: Monte Grisa - Sentiero Cobolli - Obelisco

Lezione itinerante di N.W. a Monte Grisa, Sentiero Cobolli, l'Obelisco e Strada Napoleonica, per vedere cose belle senza andar lontano.

Ritrovo al parcheggio del Santuario di Monte Grisa alle 9:30. Al termine, la proposta è una sosta in agriturismo. I dettagli verranno pubblicati sulla pagina FB del Gruppo, per stabilire il luogo e le adesioni.

Mercoledì 13: Pedrovo

Lezione itinerante di Nordic Walking mercoledì 13 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 14:40 in Piazza a Komen/Comeno.

GIOVEDÌ 14 MARZO - PARCO DELL'ISONZO

Allenamento di N.W. con le frontali per "Quelli della Notte".

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del Chiosco Pojana a Turriaco in fondo a Via Roma.

DOMENICA 17 MARZO: CIVIDALE, 29^ MARCIA DELLE RONDINI

Bellissima Marcia non competitiva del calendario FIASP, in una delle Città più attraenti e ricche di storia del FVG.

Ritrovo alle 9:00 al banco iscrizioni (da definire altri punti di ritrovo), che verranno pubblicati sulla pagina FB del Gruppo.

Mercoledì 20: Marina Julia

In programma mercoledì 20 è Marina Julia. Una lezione itinerante di Nordic Walking lungo la spiaggia di questa Località balneare e lungo il sentiero che la costeggia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30 dal parcheggio di Marina Nova (dietro il Marina Hannibal).

GIOVEDÌ 21 - Opicina

Per "Quelli della Notte" un allenamento di N.W. camminando sul Ciglione carsico. Oltrepassate le selle di Banne e di Trebiciano, per godere di alcuni scorci spettacolari sul Golfo triestino.

Ritrovo al parcheggio del Campeggio Obelisco alle ore 18:00.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di marzo 2019

DOMENICA 24 MARZO – JAMIANO

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Carso goriziano. Oltre a "nordicare" sul Carso sopra Doberdò del Lago, si potrà fare una sosta per ammirare anche l'Abisso Bonetti.

Ritrovo danzanti all'Agriturismo Drejče a Jamiano alle ore 10:30.

Mercoledì 27: Monte Stari Tabor

Giornata dedicata a respirare e ammirare la natura del Monte Stari Tabor. Una lezione itinerante per uno scampolo del giorno dedicato al Nordic Walking e al trekking, tra questa cima, di 683 metri, e la pineta di Lokev. Un percorso ad anello di media difficoltà, con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del confine di Basovizza alle ore 14:45.

GIOVEDÌ 28 MARZO - Altire di Polazzo

Una bella lezione itinerante di NW lungo i sentieri della Grande Guerra, toccando la Dolina dei Bersaglieri e il Monte Sei Busi.

Ritrovo a Polazzo paese, davanti alla Baita degli Alpini in Via Stazione alle ore 18:00.

DOMENICA 31 MARZO – PIERIS

24ª "Camminata ta le vigne de Lisonz". Organizzata dal Gruppo Marciatori "Millepiedi" Monfalcone, in collaborazione con l'Azienda Agricola Lorenzon e il patrocinio dell'Amministrazione Comunale.

Ritrovo alle ore 9:00 alla partenza, dal parcheggio dell'Azienda Agricola Lorenzon, Via Cà del Bosco, 16, Pieris, San Canzian D'isonzo (GO).

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

damiele.gomisel@libero.it