



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di aprile 2019

MARTEDÌ 2 APRILE - ISOLA DELLA CONA

Km 10 lungo la riserva naturale fino alla Foce dell'Isonzo. Il ritorno degli uccelli a segnare la prima tappa di Camminando lungo l'Isonzo, un sentiero per seguire gli oltre km 130 del corso del fiume, fino alla sorgente.

Ritrovo alle ore 18:00 al parcheggio dell'ingresso del Centro Visite.

DOMENICA 7 APRILE - CERJE - sui Sentieri della Pace

Allenamento di N.W. partendo da Lokvica alle 9:30, al termine c'è la possibilità di fermarsi all'agriturismo da Marušič, previa prenotazione.

MARTEDÌ 9 APRILE - Riserva naturale della Valle Cavanata

Sul tema mare e uccelli, lezione itinerante tra il Caneo e il Primero. Ritrovo alle 18:00 davanti all'ingresso della Riserva Naturale in Via Grado, 1 di Fossaloni di Grado.

Mercoledì 10: Grado

La battaglia di Grado sarà la meta della lezione itinerante di mercoledì 10. Le zone costiere sono caratterizzate da aria salubre: inalarla equivale a fare un vero e proprio aerosol naturale. Un'aerosolterapia a base di cloruro di sodio, iodio, fosforo, magnesio, zolfo e altre salubri particelle che evaporano dall'acqua di mare. Gli esperti chiamano questa pratica "bagno d'aria" e consigliano di eseguire una serie di profonde respirazioni. Un percorso quindi salutare, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo in Piazza di Duino alle ore 14:15, alle ore 14:30 al Kinemax di Monfalcone e alle ore 15:00 a Grado Pineta, sulla spiaggia in prossimità delle giostre.

DOMENICA 14 APRILE - Monte San Michele - Vrh Sv. Mihaela.

Imperdibile 6^ MARCIA ENOGASTRONOMICA - Alla riscoperta della Grande Guerra.

Ritrovo alle ore 09:00 al banco iscrizioni, presso il Circolo Culturale Danica a San Michele del Carso.

MARTEDÌ 16 APRILE - ACQUA

Lezione itinerante a Monfalcone. Il tema dell'acqua ci porterà alle Mucille, Pietrarossa, palude di Sablici e il fiume Moschenizza. Ritrovo in fondo a Via dei Laghi alle ore 18:00.

Mercoledì 17: Tomaj

La proposta per mercoledì 17 è un bel percorso che si snoda tra carrarecce e sentieri che attraversano boschi di pini carsici e vigneti della rinomata qualità del vino terrano. Una lezione itinerante di N.W. facile, con qualche salita e con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo mercoledì 17 alle ore 14:45 al parcheggio del Tuš di Sesana.

SABATO 20 APRILE - Trieste mia, panorami mozzafiato

Lezione itinerante tra Banne e Padriciano sul ciglione Carsico superando le selle di Banne e di Trebiciano.

Ritrovo alle ore 09:00 a Opicina parcheggio del quadrivio lato Banne, dopo la stazione di servizio.

MARTEDÌ 23 APRILE Monfalcone e Pietrarossa

La Rocca di Monfalcone, I sentieri della Grande Guerra, la Grotta Vergine, Trincea Joffre, quota 121, la trincea Cuzzi, sono solo alcuni dei punti più importanti sul percorso dell'allenamento N.W. al Parco Tematico della Grande Guerra. Ritrovo al parcheggio del Centro Visite di Pietrarossa alle ore 18:00.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di aprile 2019

Mercoledì 24: Confine di San Pelagio, Klanec e Gorjansko

Con l'arrivo della primavera una bella lezione energizzante, facile e con una lunghezza di circa 10 Km. Si attraverseranno i boschi del Carso sloveno, passando sotto i rami germoglianti e con il piacere di stare all'aria fresca.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30 dal parcheggio del confine di San Pelagio, che si trova dalla parte slovena.

GIOVEDÌ 25 - MARCIA DEL 25 APRILE a Redipuglia

Tradizionale marcia con partenza da Polazzo, presso la Baita degli Alpini, in Via Salita di Polazzo, 39 34070 Fogliano Redipuglia GO. Ritrovo al banco iscrizioni alle ore 09:00.

DOMENICA 28 - CORMONS - 7^a Edizione della CAMMINANDO NEL COLLIO

Una delle Marce più partecipate in Regione. Bellissime vedute sulle colline, camminando tra vigneti e aziende vinicole, passando per il Castello di Spessa e Villa Russiz.

Ritrovo alle ore 09:00 al banco iscrizioni a Cormons. Possibilità di iscriversi come gruppo e fermarsi a mangiare previa prenotazione, tre giorni prima dell'evento. (vedi allegato)

MARTEDÌ 30 APRILE

Lezione itinerante da Santa Croce a Prosecco, tra pini e splendide vedute sul mare, tanto che il Castello di Miramare ti par di toccare.

Ritrovo alle ore 18:00, davanti al Bar Blu o Bar Madotto a Santa Croce (TS).

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