



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di maggio 2019

Mercoledì 1° maggio: Sentiero Spacal

Il punto di partenza è Mali dol e attraversando diversi borghi carsici fino a raggiungere Stanjel e il suo Castello. Un percorso non impegnativo, un classico percorso ad anello con una lunghezza di circa 16 Km. Si consiglia di portare al seguito uno spuntino/merenda. Al rientro, su prenotazione, sosta alla Gostilna Pri Brajdi di Komen/Comeno.

Ritrovo in Piazza a Komen/Comeno alle ore 09:30. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

DOMENICA 5 MAGGIO VREMŠČICA IN FIORE

Una lezione itinerante bella e panoramica sul Monte AUREMIANO (SLO), in piena fioritura. Il percorso è di km 11 circa di impegno medio. Oltre alla chiesetta di S. Urbano (Sv. Urban na Vremščici) e un punto ristoro con vendita di formaggi il percorso offre dei panorami mozzafiato.

RITROVO alle 8:30 a SEŽANA (SLO) parcheggio del Supermercato TUŠ. (Rif. Daniel 333 7410475)

Martedì 7 - Nordic Walking Park a PIETRAROSSA

Allenamento di Nordic Walking del Lago di Pietrarossa a Jamiano, Ripercorreremo i sentieri contesi dai soldati italiani e austriaci, egregiamente intrecciati dalle indicazioni sui percorsi NW, a suon di bacchette a ritmi ...folli

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del Centro visite di Pietrarossa. (Rif. Daniel 333 7410475)

Mercoledì 8 maggio (e sabato 18): Riserva del Monte Orsario

Programmata mercoledì 8 maggio (e sabato 18/05), sarà una lezione itinerante per raggiungere la vetta del Monte Orsario a 472 m. Un percorso di media difficoltà, ad anello e con una lunghezza di circa 7 Km. Lungo la via delle Peonie fino alla cima del Monte, da cui si ha una vista strepitosa. Si potrà ammirare la tipica landa carsica, la riserva naturale del Monte Orsario (Veliki Medvedjak) è un caratteristico tratto dell'altipiano carsico, con numerose doline e campi solcati, le tipiche rocce di calcaree modellate dagli agenti atmosferici, con scannellature, fori e vaschette di corrosione. Il ritorno avverrà poi lungo il sentiero del Delfino.

Ritrovo e partenza mercoledì 8 alle ore 14:15 dalla Piazza di Duino e alle ore 15:00 della Foiba di Opicina (sulla SP 9, Via di Monrupino, da Opicina, all'incrocio dell'Hotel Daneu, a sinistra verso Monrupino). Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Sabato 11 - CRINALE DEL ČAVEN

La camminata Nordic Walking molto suggestiva in un ambiente dove la natura, già pienamente risvegliata, offre anche pietre e rocce scolpite in forme più svariate, alte rupi e strapiombi, ponti naturali e grotte. Godremo da queste cime delle ampie vedute panoramiche ai margini della Selva di Tarnova (Trnovski Gozd).

Ritrovo a Duino, in piazza alle 8:00.

A seguire rientrando, per chi lo desidera, è prevista una sosta a Prepotto, dove si svolge l'ormai tradizionale Festa del "Toro alla brace", evento ad offerta libera promosso dalla Comunità paesana di Prepotto. (Rif. Daniel 333 7410475)

Mercoledì 15 maggio: Villa Mirasasso

Rievocazione primaverile in questo giardino, che ricorda il famoso giardino del Palazzo di Schönbrunn, la reggia imperiale di Vienna, per ammirare la fioritura delle rose che si trovano in questo parco.



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di maggio 2019

Prima della visita guidata, si farà una breve lezione itinerante per scoprire i luoghi nascosti di Sesana/Sazana.

Ritrovo mercoledì 15 partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:45 presso il parcheggio del Tus di Sesana/Sezana. Si prega di dare la conferma ad Alessandra o sulla pagina FB del Gruppo.

Sabato 18 (vedi 8 maggio): Riserva del Monte Orsario

Ritrovo e partenza sabato 18 alle ore 14:15 dalla Piazza di Duino e alle ore 15:00 della Foiba di Opicina (sulla SP 9, Via di Monrupino, da Opicina, all'incrocio dell'Hotel Daneu, a sinistra verso Monrupino). Per le adesioni, conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Domenica 19 - MONFALCONE - Marcia dei tre Laghi

Il G.M. Olmo - Ronchi dei Legionari (GO), organizza la 42^a MARCIA DEI TRE LAGHI. Iscrizione presso il parco delle Feste di Selz. Percorsi: Km. 5-11-18 su sentieri carsici toccando i laghi di Doberdò, di Pietrarossa e delle Mucille. Iscrizione presso il parco delle Feste di Selz. Partenza dalle ore 08.30 alle 10.00.

Contributi di partecipazione: senza riconoscimento. 3,00 euro per i tesserati FIASP e 3,50 euro per i non tesserati FIASP.

Per il nostro Gruppo, ritrovo alle 9:00 al banco iscrizioni. (Rif. Daniel 333 7410475).

Martedì 21 - PARCO DELL'ISONZO

Allenamento di NW - un'andatura sostenuta, cambi di ritmo e fiatone saranno le prerogative per meritarcene una birra alla fine.

Ritrovo al Chiosco Pojana a Turriaco per le ore 18:30. (Rif. Daniel 333 7410475).

Mercoledì 22 maggio: Grado

La battigia di Grado sarà la meta della lezione itinerante di mercoledì 22. 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. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Domenica 26 - MONTE NANOS

Uscita Nordic Walking sull'Altopiano del Nanos, la catena montagnosa con innumerevoli bellezze naturali, meta molto amata dagli escursionisti, dai ciclisti e ora da noi walkers. Dalla cima del Nanos c'è un bel panorama sulla Slovenia e altri paesi confinanti. Ci sono più cime e rifugi da raggiungere in una camminata che ci impegnerà tutto il giorno.

Acqua, spuntino, ricambio, poncho nello zaino, bastoncini e i nostri sorrisi, ci faranno trascorrere un evento Nordic coi fiocchi. Possibilità di ristoro in uno dei rifugi.

Ritrovo a Sežana al parcheggio del TUŠ alle 08:00. (Rif. Daniel 333 7410475).



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di maggio 2019

Martedì 28 - DOBERDÒ DEL LAGO

Centro visite di Gradina, allenamento di NW sfidando i sentieri del Carso sopra il lago... in pieenaaaa!

Ritrovo al centro visite alle ore 18:30. (Rif. Daniel 333 7410475).

Mercoledì 29 maggio: Ivanji Grad

Mercoledì 29 è in programma una lezione itinerante di Nordic Walking a Ivanji Grad, tra le piantagioni di lavanda. La lavanda è una pianta molto diffusa, in quanto ha una grande capacità di adattarsi alle caratteristiche del terreno e del clima. Questa pianta cresce spontaneamente, ha bisogno di poche cure e riesce a diventare rigogliosa anche in presenza di terreni sassosi e aridi. Con questa particolare pianta si producono cosmetici, creme, lozioni e altri prodotti.

Ritrovo e partenza mercoledì 29 alle ore 14:40 dalla Piazza di Goriansko. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

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