



## Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2019

Domenica 2: Marcia Kohišče 2019

Tradizionale marcia enogastronomica del Kohišče, edizione 2019. Una marcia attraverso i sentieri del Carso, per conoscere e promuovere i prodotti e le peculiarità di questa terra, con una particolare attenzione per le tracce che la Prima Guerra Mondiale ha lasciato sul territorio di Kohišče.

Il percorso è adatto a tutti ed è lungo circa 10 km.

La partenza è prevista da quattro punti: Duino, Visogliano, Medeazza, Brestovica (Slovenia). Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure Alessandra 3333983363 o Daniel 3337410475.

MARTEDÌ 4 GIUGNO - Aurisina stazione

ALLENAMENTO di NW sui sentieri del Carso tra Aurisina/Nabrežina, Bristie/Brišče e Prepotto/Praprot. Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del Sanatorio Pineta del Carso, (Rif. Daniel 333 7410475).

Mercoledì 5: 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. Adesione sulla pagina FB del Gruppo, oppure Alessandra 3333983363

GIOVEDÌ 6 GIUGNO - S. Pier d'Isonzo

LEZIONE itinerante con esercitazioni sul gesto tecnico del Nordic Walking.

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio del Campo sportivo di San Pier d'Isonzo, (Rif. Daniel 333 7410475).

SABATO 8 GIUGNO - Nevoso – Snežnik

Il Monte Nevoso (Snežnik, 1796m, Slovenia) è il tetto della Regione Carsica nonché la cima più affascinante dell'intero panorama dinarico. In giornate eccezionalmente limpide, dalla sua cima è possibile godere di uno spettacolo senza pari e osservare una vastissima area che va dall'Adriatico, alle Dolomiti, alle Alpi Carniche, alle Alpi Giulie, alle Alpi Caravanche e buona parte dei dinaridi settentrionali (Gorski Kotar, Lika, Senjsko Bilo e Velebit), nonché tutto il Golfo del Quarnero, con le sue isole e la parte settentrionale della Dalmazia. La lezione itinerante di Nordic Walking si sviluppa su un percorso di difficoltà media e impegnandoci per tutta la giornata è adatto a walkers allenati. Uno spuntino più un pasto in rifugio oppure pranzo al sacco. Da portare anche un ricambio, acqua, poncho ecc.

Ritrovo di gruppo alle 8:00 al primo parcheggio del valico di Pese/Pesek, (Rif. Daniel 333 7410475).

MARTEDÌ 11 GIUGNO - DOBERDÒ DEL LAGO



Centro visite di Gradina, ALLENAMENTO NW di impegno medio sui sentieri del Carso sopra il lago, con un panorama unico.

Ritrovo al centro visite di Doberdò del Lago alle ore 18:30, (Rif. Daniel 333 7410475).

GIOVEDÌ 13 GIUGNO - Parco Tematico di Monfalcone

LEZIONE itinerante, con esercitazioni sul gesto tecnico del Nordic Walking.

Ritrovo alle 18:30 in fondo a Via dei Laghi a Selz, (Rif. Daniel 333 7410475).

SABATO 15 GIUGNO - da Prosecco a S. Primo/Sv. Primož

ALLENAMENTO NW lungo i sentieri della Pineta tra Prosecco e S. Croce.

Ritrovo alle ore 9:00 a Prosecco, parcheggio del Monumento ai Caduti (quello simboleggiante le tre cime del Triglav), (Rif. Daniel 333 7410475).



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

**Programma di giugno 2019**

DOMENICA 16 GIUGNO - San Martino del Carso - 38ª edizione della Marcia dei Visintin

Manifestazione non competitiva a passo libero, aperta a tutti coloro che sono in regola con l'iscrizione. Percorsi di 6 - 12 - 18 Km, partenza ore 08:30/10:00 c/o il Campo Sportivo di S. Martino del Carso. Contributo di partecipazione. Senza riconoscimento. 3.00 euro per i tesserati FIASP e 3.50 euro per i non tesserati FIASP. Ritrovo alle 9:00 al banco iscrizioni, (Rif. Daniel 333 7410475).

MARTEDÌ 18 GIUGNO - Aiture di Polazzo

ALLENAMENTO NW sull'altipiano carsico, suggestivo per la bassa vegetazione, prevalentemente di sommaco.

Ritrovo alle ore 18:30 a Polazzo paese, davanti alla Baita degli Alpini (Rif. Daniel 333 7410475).

Mercoledì 19: Ivanji Grad

Mercoledì 19 viene proposta la lezione itinerante di Nordic Walking, rimandata a maggio, 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 19 alle ore 14:40 dalla Piazza di Goriansko. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

GIOVEDÌ 20 GIUGNO - Dalle risorgive del Timavo alla Grotta Fioravante

LEZIONE itinerante con esercitazioni sul gesto tecnico del Nordic Walking, passando per la Cernizza (bosco di lecci).

Ritrovo alle 18:30 a S. Giovanni di Duino al parcheggio del vecchio ingresso della Cartiera, accanto alla Chiesa di San Giovanni in Tuba, (Rif. Daniel 333 7410475).

### **Sabato 22: Pranzo di fine stagione**

Tutti insieme per festeggiare in stile tirolese la fine della nostra attività invernale e primaverile, che comunque continuerà con eventi serali, lezioni itineranti e di allenamento con Alessandra e Daniel.

Ritrovo sabato 22 giugno davanti al Tuš di Sesana/Sežana, alle ore 13:00, oppure alle ore 13:30 direttamente a Majcni, 6 pri Storje, alla [Turistična Kmetija NA VASI](#). Da confermare entro il 17 giugno, sulla pagina FB del Gruppo oppure ad Alessandra 3333983363.

DOMENICA 23 GIUGNO – NANOS

Lezione itinerante sul Monte Nanos, il lungo altipiano che inizia da meridione con il suo inconfondibile profilo detto "il Naso" e prosegue con le cime della Pleša e la cima più alta, il Suhi Vrh. Sul percorso troveremo anche l'orso (in gabbia) presso l'Agriturismo Abram-Jež, saremo circondati da prati bellissimi, ammireremo la Chiesa di San Girolamo (Sv. Hieronim) e ancora fenomeni carsici come doline e grotte (anche di ghiaccio).

La lezione itinerante di Nordic Walking si sviluppa su un percorso di difficoltà media e impegnandoci per tutta la giornata è adatto a walkers allenati. Nello zaino ci va oltre a un ricambio, poncho, acqua e anche uno spuntino. Poi c'è la possibilità di mangiare in rifugio.

Ritrovo di gruppo alle 8:00 a Duino. Altri punti di ritrovo li decideremo in base alle adesioni, (Rif. Daniel 333 7410475).

MARTEDÌ 25 GIUGNO – Aurisina

ALLENAMENTO NW lungo il sentiero della Salvia.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio della Palestra Comunale di Aurisina, (Rif. Daniel 333 7410475).



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

**Programma di giugno 2019**

Mercoledì 26: Povir – Brestovika

Il percorso si snoda lungo carrarecce e sentieri che attraversano boschi e landa carsica. Una bella lezione itinerante, adatta a tutti e con una lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:45 dal Tuš di Sesana/Sežana. Come sempre è gradita l'adesione sulla pagina FB del Gruppo, oppure Alessandra 3333983363.

GIOVEDÌ 27 GIUGNO - Monfalcone Pietrarossa Sablici

LEZIONE itinerante con esercitazioni sul gesto tecnico del Nordic walking.

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

SABATO 29 GIUGNO - verso... ma non fino a Medeazza

ALLENAMENTO NW su sentieri carsici.

Ritrovo alle ore 9:00 a Visogliano al parcheggio del Campo Sportivo, (Rif. Daniel 333 7410475)

DOMENICA 30 GIUGNO 2019 - "AMICI DI BARCIS" Barcis (PN)

"AMICI DI BARCIS" in collaborazione con Amministrazione Comunale e Pro Loco di Barcis - Organizza la 35a edizione della Marcia "La Panoramica". È una marcia lungo il lago e attraverso i boschi di Barcis, manifestazione podistica ludico-motoria a passo libero, aperta a tutti, percorsi di 6-13-18-24-31 Km - La meta è l'arrivo, la ricompensa è il cammino. [www.barcislapanoramica.com](http://www.barcislapanoramica.com)

Ritrovo di gruppo al banco iscrizioni alle ore 9:00. Possibilità di iscriversi come gruppo preavvisando entro il 27 giugno. Da definire i punti partenza da Trieste e Monfalcone per ottimizzare i posti in auto. Dopo la marcia per c'è la possibilità di fermarsi a mangiare presso un Agriturismo locale, (Rif. Daniel 333 7410475)

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)