



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2019

Sabato 3: Alba sul Monte San Leonardo

Un evento quasi obbligatorio che si ripete quasi ogni anno per vedere l'alba sul Monte San Leonardo. Dalla cima del Monte, dove ci sono i resti di una chiesetta e una vedetta incompiuta, si può vedere il Monte Nero o Krn e il Monte Triglav, simbolo dell'identità slovena ed è rappresentato in forma stilizzata nello stemma nazionale. Alla fine del percorso si farà una ricca colazione con prodotti naturali dell'Agriturismo Colja. L'itinerario è abbastanza impegnativo per la salita per raggiungere la cima a 399 metri.

Partenza dalla Piazza di Duino alle ore 04:30, e alle ore 04:45 dal parcheggio della Gostilna Suban. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure Alessandra 3333983363.

Mercoledì 7: Labirinto nel Mais

Anche quest'anno viene proposta la divertente serata alla Fattoria Didattica La Selce, di Bagnaria Arsa (UD). Al fresco tra il mais, immersi nel verde, al buio, muniti di torce, impegnati in una caccia al tesoro per risolvere gli indovinelli disseminati tra l'intricato percorso dei disegni geometrici fatti nel granoturco. Un divertimento assicurato per il nostro Gruppo, una spiritosa idea per mettersi alla prova e passare altri momenti insieme.

Dal 2014 La Fattoria Didattica La Selce propone dei percorsi didattici, su un'area di circa quattro ettari, sono stati creati la città stellata di Palmanova, la mappa del Friuli Venezia Giulia, il pavone, la zucca, il capriolo, la lepre e la farfalla. Il tema di questa sesta edizione è stato dedicato alla Basilica di Aquileia e ai suoi splendidi e millenari mosaici.

Ritrovo mercoledì 7, alle ore 19:00 a Bagnaria Arsa, direttamente alla Fattoria Didattica La Selce oppure da Duino alle ore 18:15. Si prega di dare la conferma dell'adesione entro martedì sera sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra 3333983363.

GIOVEDÌ 8 AGOSTO - Parco dell'Isonzo

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo il Parco dell'Isonzo, rinfrescando il gesto tecnico - ritrovo alle 18:30 a Turriaco, parcheggio del chiosco Pojana. Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 333 7410475.

DOMENICA 11 AGOSTO - BOVEC/PLEZZO

Camminando lungo l'Isonzo - dalla sorgente del fiume Isonzo/Soča a BOVEC - fino a Km 25 di sentiero ammirando i paesaggi fantastici lungo il fiume color smeraldo. Il percorso naturalistico è caratterizzato da pittoresche passerelle sospese, dalla piacevole freschezza del fiume e collega gli angoli più tranquilli e nascosti della Val di Trenta. Questo mondo particolare, dove la natura prevale sui pensieri e abbraccia l'anima, conquista il cuore. Nel Parco nazionale del Triglav si possono trascorrere momenti indimenticabili nei luoghi più incontaminati della Slovenia.

Adegueremo la lunghezza del percorso, gli orari ed i punti di ritrovo in base alle adesioni, da pervenire entro l'8 agosto sulla pagina FB del Gruppo rif. Daniel 333 7410475.

MARTEDÌ 13 AGOSTO - Polazzo...sui sentieri della grande Guerra

Lezione itinerante di Nordic Walking con ritrovo alle 18:30 davanti alla Baita degli Alpini a Polazzo Paese. Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

SABATO 17 AGOSTO - LOKVE/LOQUA

Un'uscita lunga di Nordic Walking con ritrovo alle 9:30 davanti al Rifugio/Planinski dom Lazna - Un bel giro rinfrescante sull'altopiano di Tarnova per vedere gli splendidi boschi, la Paradana (grotta di ghiaccio), alla ricerca dei lamponi rimasti nei km 20 da fare...

Lunghezza, orari e punti di ritrovo da definire. Adesioni entro il 14 agosto sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2019

Mercoledì 21: Pizza in Piazza

L'immane e tradizionale evento che viene riproposto ogni anno durante l'estate di mercoledì 21, per la Pizza in Piazza a Duino per gustare insieme la buona pizza di Sergio. Lezione itinerante di NW da Duino al Villaggio del Pescatore, un percorso facile, quasi tutto pianeggiante e con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo alle ore 19:00 in Piazza a Duino, come sempre è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363 e la prenotazione della pizza.

GIOVEDÌ 22 AGOSTO - FOIAN

Lezione itinerante di Nordic Walking "fin' a Foian...e oltre". Ritrovo alle 18:30 a S. Pier d'Isonzo, presso il parcheggio del Campo sportivo in Viale dello Sport. Adesioni sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

SABATO 24 AGOSTO - LAGO DI BOHINJ

Lago di Bohinj e Slap Savica/Cascata della Savica (SLO). Uscita lunga di Nordic Walking. Nell'arco della giornata è previsto il giro del lago e la visita alla spettacolare Cascata della Savica - percorso di media difficoltà per la sua lunghezza di km 17 circa.

Adesioni entro mercoledì 21 agosto, sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475. I punti di ritrovo verranno definiti in base alle adesioni.

Il viaggio si farà in treno, sulla Transalpina, partendo da Nova Gorica fino a Bohinjska Bistrica e quindi in bus fino al lago.

Importante: nello zaino degli Walker ci va, oltre ad uno spuntino ed acqua, un ricambio, una giacca a vento e una cerata (poncho).

Mercoledì 28: Sentiero delle more

Lezione itinerante il 28 agosto lungo il "Sentiero delle More". Da Škrbina una classica lezione itinerante ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km con un bellissimo panorama sui colli di Comeno. Durante il percorso si potranno raccogliere e gustare delle buonissime more, ai lati del sentiero ci sono un'infinità di piante che crescono in questo territorio incontaminato.

Partenza dalla Piazza di Duino alle ore 15:30 e alle 16:00 dalla Piazza di Comeno/Komen. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363. (Portare dei contenitori per le more raccolte).

GIOVEDÌ 29 AGOSTO - Parco Tematico di Monfalcone

Lezione itinerante al parco Tematico di Monfalcone.

Ritrovo alle 18:30 in fondo a via dei Laghi a Selz (GO). Adesioni sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

A richiesta del Gruppo, vi è la disponibilità di fare delle lezioni itineranti nelle giornate di martedì alle 18:30. (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 [Google Maps](#).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2019

Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

damiele.gomisel@libero.it

