



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

**Programma di settembre 2019**

DOMENICA 1. Settembre - Monte Colovrat/Kolovrat

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo la catena montuosa situata nell'estrema parte orientale del Friuli-Venezia Giulia, nel Comune di Drenchia, al confine con la Repubblica di Slovenia e con partenza alle ore 09:30 davanti al Rifugio Solarie. Un percorso di media difficoltà, che impegnerà tutta la mattinata.

Punti di ritrovo alle ore 08:15 a Duino, Piazza del Castello e alle ore 08:30 a Monfalcone, parcheggio del San Polo. Al termine possibilità a fermarsi a mangiare presso il Rifugio. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Mercoledì 4: Marina Nova

Per chi vuole staccare la spina della frenesia quotidiana, provare un massaggio ai piedi, un bagno rilassante e una camminata corroborante. Lasciare alle spalle i pensieri quotidiani, ritrovarsi nella calma con tanto benessere, fisico e mentale. Una serata di relax e alla fine degustare insieme una rinfrescante tisana.

Lezione itinerante a Marina Nova di Monfalcone, area da poco rinnovata e riqualificata, in riva al mare con il costume da bagno, asciugamano, tappetino, naturalmente i nostri fedeli bastoncini e scarpe idonee. Un percorso facile, pianeggiante e con una lunghezza di circa 6 Km.

Partenza il 4 settembre dalla Piazza di Duino alle ore 15:30 o alle ore 15:45 al parcheggio di Marina Nova. Si prega di dare la conferma dell'adesione entro martedì sera sulla pagina [FB del Gruppo](#) o ad [Alessandra](#) 3333983363.

GIOVEDÌ 12 settembre – Pietrarossa

Lezione itinerante di Nordic Walking al Parco Tematico di Pietrarossa.

Ritrovo alle 18:00 al parcheggio della Trattoria alla Pasqua in Via Monte Cosich 56 a Selz, Ronchi dei Legionari (GO). Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

SABATO 14 settembre - Gropada

Lezione itinerante lungo il Museo Vivente del Carso, un percorso di circa 2 ore, facile e suggestivo.

Ritrovo alle ore 09:30 davanti al Pub Skala a Gropada (TS). È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

DOMENICA 15 settembre - LAGO DI BOHINJ e Slap Savica/Cascata della Savica (SLO)

Lezione itinerante di Nordic Walking lunga. Nell'arco della giornata è previsto il giro del Lago di Bohinj e la visita alla spettacolare Cascata della Savica. Un percorso di media difficoltà per la sua lunghezza di circa 17 Km.

Il viaggio si farà in treno, sulla Transalpina, partendo da Nova Gorica fino a Bohinjska Bistrica e quindi in bus fino al lago. I punti di ritrovo verranno definiti in base alle adesioni, da comunicare entro mercoledì 11 settembre, sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Mercoledì 18: Slive pot

Lezione itinerante mercoledì 18 lungo il sentiero Slive, che attraversa l'altopiano carsico ai piedi del Monte Nanos, tra Grize, Veliko Polje e Tabor. Una piacevole itinerario, per perfezionare la tecnica del Nordic Walking lungo strade sterrate e carrarecce caratterizzate da piacevoli saliscendi, tra alberi di ciliegi, susini e fichi, allevamenti di ovini e mucche al pascolo. Un bel percorso ad anello con una lunghezza di quasi 10 Km.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del Tus di Sesana/Sezana mercoledì 18 alle ore 15:00 e come sempre è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

GIOVEDÌ 19 settembre - Doberdò/Doberdò del Lago

Lezione itinerante di Nordic Walking sui sentieri del Carso della Grande Guerra.

Ritrovo alle ore 18:00 al parcheggio presso il Municipio. Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.



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

**Programma di settembre 2019**

DOMENICA 22 settembre - 4 PASSI IN VAL SAISERA

Valbruna - Malborghetto (Ud) - 4ª edizione della marcia internazionale non competitiva, percorsi di 7, 14 e 21 Km. I percorsi si snoderanno nel territorio di Valbruna e lungo la Val Saisera su stradine e sentieri. Si potrà riscoprire il luogo dove vive l'abete di risonanza e dove in questo periodo si ascolta il bramito del cervo, immersi nella foresta millenaria ai piedi del gruppo dello Jóf Fuart e del Montasio.

La partenza della marcia è prevista dalle ore 09:00 alle ore 10:00 presso il parcheggio n. 1 in Via Saisera. Contributi di Partecipazione: Servizi senza riconoscimento individuale soci F.I.A.S.P.: € 2.50, non soci F.I.A.S.P.: € 3.00.

Ritrovo finale alle 9:30 al banco iscrizioni. A Duino alle ore 07:45 e Monfalcone alle ore 08:00 per ottimizzare i posti in auto. Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Mercoledì 25: Anello di Lipizza e Lokev

La lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 25 sarà un percorso ad anello, bello e panoramico, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km, che tocca queste due località del Carso Sloveno, di Lipizza/Lipica e Lokev o Corgnale.

Ritrovo e partenza mercoledì 25 dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:45 dal parcheggio di Lipizza/Lipica, che si trova poco oltre il confine, dove verranno lasciate le macchine. Conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

GIOVEDÌ 26 settembre - Marina Julia

Lezione itinerante di Nordic Walking di inizio autunno sul lungomare di Marina Nuova, Marina Julia e Lido di Staranzano.

Ritrovo alle 18:00 sulla gradinata di Marina Julia. Lunghezza, orari e punti di ritrovo sono da definire. Adesioni sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

SABATO 28 settembre – NAPOLEONICA

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo la Strada Napoleonica, primi sguardi autunnali dall'alto su Trieste.

Ritrovo alle Ore 09:00 al parcheggio del quadrivio di Opicina, lato Banne. 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](#).

Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

[alessandraarcangeli59@gmail.com](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

[daniele.gomisel@libero.it](mailto:daniele.gomisel@libero.it)