



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2019

Mercoledì 2: Storje – Brestovica pri Povirju

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 8 Km.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:45 dal Tuš di Sesana/Sežana. Conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra 3333983363.

Giovedì 3 ottobre – Parco dell'Isonzo

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo il Parco dell'Isonzo, utile per fare esercizio sul gesto tecnico del NW.

Ritrovo a Turriaco, presso il parcheggio del Chiosco Pojana ore ore 18:30. Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Sabato 5 - Malchina

Lezione itinerante a Malchina, un percorso ad anello con una lunghezza di circa 10 Km lungo l'ex linea di confine, tra Malchina e Precenico.

Ritrovo alle ore 09:30 a Malchina davanti alla Chiesa di S. Nicolò. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Domenica 6 - Marcia alla riscoperta degli antichi Castellieri - Selz di Ronchi dei Legionari.

Il gruppo Marciatori dell'Olmo organizza per domenica 6 ottobre 2019 la 24ª edizione della Marcia alla riscoperta degli antichi Castellieri. Iscrizione, partenza e arrivo via Monte Cosich 33, Ronchi dei Legionari. Percorsi 7 e 13 km. Partenza dalle ore 9.00 alle ore 10.00. Contributo di partecipazione. Senza riconoscimento. 3.00 euro per i tesserati FIASP e 3.50 euro per i non tesserati FIASP.

In occasione della marcia si potrà visitare la trincea della Prima Guerra Mondiale, la Grotta Vergine e il Museo della Rocca di Monfalcone.

Ritrovo alle ore 09:15 direttamente al banco iscrizioni. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo, dove verranno pubblicati altri dettagli sui punti di ritrovo, oppure a Daniel 3337410475.

Mercoledì 9: Bristie - Sales

Lezione itinerante di mercoledì 9 da Bristie, o Brišče, attraverso prati invasi da vegetazione cedua e da bancate di calcare. Un classico percorso ad anello, facile, di circa 9 Km. Al termine, a Bristje, sosta presso l'Agriturismo Briščak per una jota, oppure una "zavata" e un bicchiere di ottimo terrano. Da portare la lampada frontale.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:40 a Bristje, presso l'Agriturismo Briščak, come sempre è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

Giovedì 10 – Fogliano

Lezione itinerante a San Pier d'Isonzo, camminando verso Fogliano attraversato il Canal De Dottori, si salirà alla chiesetta di S. Maria del Monte, per dare un'occhiata alla pianura.

Ritrovo parcheggio del Campo sportivo di S. Pier d'Isonzo alle ore 18:30. Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Domenica 13 - Regata della Barcolana

Il Cigione Carsico è un bel modo per seguire da un'altra prospettiva l'evento velico più numeroso al mondo. La lezione itinerante si svolgerà sul costone tra Santa Croce e Prosecco.

Il ritrovo è alle ore 09:30 a Santa Croce, davanti al Bar Madotto accanto al monumento ai caduti. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2019

Mercoledì 16: Križ – Chiesa di Sant'Antonio a Šepulje

La lezione itinerante di mercoledì 16, sarà come sempre finalizzata per affinare la tecnica del NW e anche per scoprire gli angoli nascosti di questo tipico Borgo sloveno, Križ (Croce di Tomadio) patria del prosciutto e del terrano. Un percorso bello e facile, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:45 dal parcheggio del Tuš di Sesana/Sezana. Conferma sulla pagina FB del Gruppo, oppure ad Alessandra (3333983363).

Domenica 20 - Monte Quarin e Bosco di Plessiva.

Lezione itinerante per ammirare i colori dell'autunno a Plessiva, dove si trova un bosco trasformato in parco, per poi raggiungere il Monte Quarin.

Ritrovo finale alle ore 09:30 a Brazzano, piazzetta di Borgo del Tiglio. Seguiranno altri dettagli sui punti di ritrovo in base alle adesioni ed è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Mercoledì 23: Sentiero Burgstaller-Bidischini

La lezione itinerante di mercoledì 23 sarà lungo il Sentiero Burgstaller-Bidischini e il crinale carsico. Questo sentiero è uno dei più belli tra la Città di Trieste e l'Altopiano Carsico e collega la Località di Banne all'omonimo passo. Il percorso non presenta molte difficoltà, tranne per alcuni dislivelli e ha una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:40 a Banne, davanti alla ex Caserma Monte Cimone. Conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra 3333983363.

Giovedì 24 - Riserva Naturale di Pietrarossa

Lezione itinerante di Nordic Walking alla Riserva Naturale di Pietrarossa. Si andrà a *nordicare* sul Monte Cosici, per godere di una vista splendida sulla valle.

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

Sabato 26 - Monte Cucusso/Kokoš

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Cucusso/Kokoš, per deliziarsi della vista di uno dei punti più panoramici del Carso, che permette di spaziare dall'Istria fino alle Alpi Giulie!

Ritrovo alle ore 09:30 a Pesek davanti all'omonimo ristorante. Adesioni sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Mercoledì 30: Sesana/Sezana – Orlek

Un pomeriggio Nordic, per recuperare energia e tono muscolare, ammirando i primi colori autunnali. Una bella lezione itinerante, adatta a tutti e con una lunghezza di circa 7,5 Km.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:45 dal Tuš di Sesana/Sezana. Come sempre è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra 3333983363.

Giovedì 31 - Sentiero della Salvia

Lezione itinerante di Nordic Walking per affinare il gesto tecnico del NW lungo il Sentiero della Salvia.

Ritrovo alle ore 18:30 nel parcheggio della Palestra Comunale di Aurisina. Adesioni sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

ANTICIPAZIONE PER IL MESE DI NOVEMBRE



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2019

Domenica 10 novembre: Mestre (VE)

Per consentire di effettuare in tempo l'iscrizione di gruppo vi informiamo che intendiamo partecipare alla 21 km della N42 2019 a Mestre

Dopo il successo delle precedenti edizioni, domenica 10 novembre 2019 torna N42, la maratona italiana di Nordic Walking con percorsi da 10, 21 e 42 km

UNA MARATONA PER TUTTI

La partenza e l'arrivo della manifestazione sono situate al pattinodromo del parco San Giuliano di Mestre, luogo facilmente raggiungibile tramite mezzi pubblici, automobili e biciclette

Tutti e tre i percorsi sono su fondo misto a prevalenza sterrato e si articoleranno lungo la gronda lagunare veneziana

I punti di ristoro previsti sono 2 per i 10 km, 4 per i 21 km e 7 per i 42 km

L'evento è aperto a tutti i praticanti di Nordic Walking, Fitwalking e Camminata Sportiva

COSTI

Iscrizione e versamento quota a partire dal 10 settembre 2019

42 km (con maglietta e pacco marcia): € 32

21 km (con maglietta e pacco marcia): € 24

10 km (con maglietta): € 17

ISCRIZIONI

Per partecipare alla 42 km è richiesta copia del certificato medico di idoneità per attività sportiva agonistica, valido per l'anno in corso, da presentare entro il giorno della manifestazione

Pagamento tramite bonifico bancario a ASD NORDICWALKINITALY

IBAN: IT64 L030 6909 6061 0000 0063 710 (Banca Intesa Sanpaolo)

Causale: COGNOME-NOME-N42

Gli istruttori delle associazioni che desiderino iscrivere il proprio gruppo di walker possono farlo scaricando il modulo apposito e inoltrandolo compilato a info@nordicwalkinitaly.it

Termine ultimo iscrizioni per 42 km e 21 km: 6 novembre

Termine ultimo iscrizioni per 10 km: 8 novembre

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 le indicazioni sui punti di ritrovo collegati a Google Maps.

Per info:

Alessandra Arcangeli

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

Daniel Gomisel

+39 333 741 0475

damiele.gomisel@libero.it