



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2019

Venerdì 1: Sagrado - Monfalcone

Viaggio in treno per scoprire il Museo all'aperto del fronte italiano della I^a Guerra Mondiale. Lezione itinerante di NW lungo un percorso storico di circa 13 Km, immerso nei caldi e sgargianti colori dell'autunno. Visita ai luoghi Sacri del fronte italiano, tra camminamenti e trincee, dove si possono incontrare molteplici testimonianze della vita dei soldati al fronte, come la Dolina dei Bersaglieri, che poi diventò un piccolo ospedale militare.

Partenza dalla Piazza di Duino alle ore 09:15 e dalla stazione ferroviaria di Monfalcone alle ore 09:30. Conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra 3333983363.

SABATO 2 - S. PIER D'ISONZO (GO)

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo il Parco dell'Isonzo.

Ritrovo alle ore 09:30, a S. Pier d'Isonzo, viale dello Sport, parcheggio del Campo Sportivo. Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

Mercoledì 6: Bristie - Sales

Lezione itinerante di mercoledì 6 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. Adesione per la partecipazione alla sosta presso l'Agriturismo Briščak, da confermare entro lunedì 4/11, per la prenotazione dei posti. Si raccomanda di portare una 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 7 - AURISINA

Lezione itinerante lungo il Sentiero della Salvia fino a Santa Croce, per volare con lo sguardo dal costone carsico verso le luci della città.

Ritrovo alle 18:30 davanti alla palestra comunale di Aurisina. Conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

DOMENICA 10 - MESTRE (VE) N42 2019 - UNA MARATONA PER TUTTI

Dopo il successo delle precedenti edizioni, partecipiamo come gruppo domenica 10 novembre 2019 alla N42, la maratona italiana di Nordic Walking con percorsi da 10, 21 e 42 km, Partecipiamo alla 21 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 info@nordicwalkinitaly.it.

Per informazioni e le iscrizioni fare riferimento a Daniel (333 7410475) entro il 2 novembre prossimo. Il viaggio lo faremo in treno. Seguirà il dettaglio della trasferta.



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2019

Mercoledì 13: Medeazza – Comarie – Klarici (Sentiero Schmid)

Mercoledì 13 lezione itinerante di Nordic lungo il Sentiero Abramo Schmid o Sentiero CAI n. 79. Questo percorso è anche detto il Sentiero del Cordolo, poiché era percorso dalle guardie confinarie della ex Jugoslavia, i graniciari, che sorvegliavano la frontiera. Durante la Prima Guerra Mondiale, in queste zone furono combattute diverse battaglie, è un percorso più da trekking che da Nordic Walking, la salita e la discesa sono abbastanza impegnative e il tragitto ha una lunghezza di circa 6 Km.

Ritrovo per la partenza alle ore 14:30 dalla Piazza di Medeazza, è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

GIOVEDÌ 14 - MARINA JULIA

Lezione itinerante tra i lidi di Panzano e Staranzano per Le Nordicluciole... La nuvoletta del nostro respiro, le luci frontali ed il passo veloce a riscaldare il corpo e l'animo.

Ritrovo alle 18:30 sulla gradinata di Marina Julia, Sono gradite le adesioni sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

SABATO 16 - LAGHI DI FUSINE

Meravigliosa gita a contatto con la natura tra i due laghi gemelli con possibilità di percorrere il giro completo di entrambi i laghi. La conca dei laghi di Fusine è uno dei luoghi più affascinanti della regione.

I laghi di origine glaciale, collegati tra loro da facili sentieri, sono ben inseriti all'interno di un fitto bosco di abete rosso e posti alla base della catena montuosa del Gruppo del monte Mangart.

Ritrovo alle ore 08:00 a Duino piazzale del castello e alle ore 08:30 al parcheggio del San Polo a Monfalcone per ottimizzare i posti in auto.

Riferimento a Daniel 3337410475

Mercoledì 20: Sentiero della Salvia

Una classica lezione itinerante di N.W. mercoledì 20, lungo il Sentiero della Salvia, da Aurisina a Santa Croce. Un percorso facile con una lunghezza di circa 9 Km, prima attraverso il bosco di pini e il ritorno lungo il sentiero della Salvia per ammirare il tramonto. Tra il Carso e il mare, il candore delle rocce di calcare, il verde intenso dei cespugli di ginepro e il profumo della salvia.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:30 dal parcheggio della Scuola Media di Aurisina. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

GIOVEDÌ 21- NAPOLEONICA

Lezione itinerante sulla Strada Napoleonica partendo da PROSECCO - sempre bello veder la nostra città illuminata.

Ritrovo presso il parcheggio vicino la fontana, all'inizio della Strada Napoleonica alle ore 18:30. È sempre gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

DOMENICA 24 - FAGAGNA (UD) - Marcia FIASP 41. Marcia Internazionale per le Colline di Fagagna

Domenica 24 novembre 2019 Partenza in Piazza Unità d'Italia a Fagagna. Aperta a tutti, singoli, gruppi e famiglie per scoprire le bellezze naturali del territorio di Fagagna e dintorni, camminando su sentieri delle più belle colline del Friuli.

Ritrovo alle ore 08:00 a Duino piazzale del Castello, alle ore 08:15 a Monfalcone parcheggio del San Polo, oppure ritrovo al banchetto iscrizioni alle 9:15, come sempre è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2019

Mercoledì 27: Medeazza – Cerovlje

Mercoledì 27 lezione itinerante di Nordic Walking da Medeazza a Cerovlje/Ceroglie. Un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 8 Km, con una meravigliosa vista di Duino e del Golfo di Trieste.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e da Medeazza alle ore 14:30. È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra, cell. 3333983363.

GIOVEDÌ 28 - Parco Tematico della Grande Guerra.

Lezione itinerante per le Nordicluciole... a Pietrarossa, al Parco Tematico della Grande Guerra.

Ritrovo alle 18:30 in fondo a via dei Laghi a Selz, è gradita come sempre la conferma sulla pagina FB del Gruppo oppure a Daniel 3337410475.

SABATO 30 - 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 8:45 a Monfalcone, davanti all'Agenzia delle Entrate, alle ore 09:00 a Duino piazzale del castello e ritrovo finale alle ore 09:30 a Pesek, davanti all'omonimo ristorante. 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