



# Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di dicembre 2019

## DOMENICA 1: 35ª Marcia di Alberoni

Come già anticipato qualche giorno fa partecipiamo alla 35. Marcia degli Alberoni (Fiasp) - Ritrovo alle 9:00 al banco iscrizioni

Dopo la marcia, prenotando, c'è il PRANZO DEL MARCIATORE. Si può mangiare a prezzo scontato/marciatori (€ 12,00 carne € 14,00 pesce - bere a parte) al ristorante self service dell'Hannibal.

Estratto della locandina:

Il Gruppo Marciatori Teenager organizza, domenica 1 dicembre 2019 la 35ª Marcia di Alberoni.

Marcia non competitiva di km 7, 14 e 18 a passo libero e aperta a tutti. Percorsi completamente pianeggianti su terreno asfaltato e sterrato.

Partenza dalle ore 09.00 alle ore 10.00 presso il Marina Hannibal, in via Bagni, 47, Monfalcone (GO).

Contributo di partecipazione: senza riconoscimento: 3,00 euro per i tesserati FIASP e 3,50 euro per i non tesserati FIASP. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

## MARTEDÌ 3: Allenamento di NW a Duino

Lezione itinerante di esercizio di allenamento, per affinare il gesto tecnico del Nordic Walking e si camminerà a perdifiato per aumentare la resistenza.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del Bowling Duino. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

## Mercoledì 4: Bristie - Sales

Lezione itinerante di mercoledì 4 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 1/12, 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. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

## Sabato 7: Sela na krasu

Un classico itinerario ad anello, abbastanza impegnativo e con una lunghezza di circa 7 Km in programma sabato 7. Lezione itinerante di Nordic Walking lungo i sentieri di Sela na Krasu.

Partenza mercoledì da Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:30 dall'Hotel Pahor di Jamiano. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

## Mercoledì 11: Medeazza – Cerovlje

Mercoledì 11 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. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

## GIOVEDÌ 12: allenamento a Marina Nova

Allenamento di NW di 1h 1/2 su oltre 8 km di percorso lungo i lidi Marina Nova, Marina Julia e Staranzano.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio dopo l'Hannibal. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

## DOMENICA 15: Panovec - Nova Gorica

Domenica 15 dicembre 22ª MARCIA CONCLUSIVA DI FINE ANNO organizzata dal Gruppo Marciatori Mark Šempeter (Slovenija) e in calendario della FIASP. Per chiudere in bellezza, un itinerario sulla collina che sovrasta la Città di Nova Gorica, con percorsi di 5, 10 e 15 Km. Partenza dalle ore 10.00 alle 11.00 dalla casa degli studenti in via Streliška pot 7, Nova Gorica.

Ritrovo alle ore 09:45 al banco iscrizioni. (Rif. Daniel, 333 741 0475)



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

**Programma di dicembre 2019**

### **Lunedì 16: Bicchierata di fine anno**

*Per tutti, immancabile bicchierata del Gruppo per lo scambio degli auguri Natalizi e di fine Anno. Non mancherà come sempre il divertimento, un riepilogo dell'attività fatta durante l'anno e la classica premiazione. Ritrovo alle ore 18:30 presso la Biblioteca del Villaggio del Pescatore.*

### **Mercoledì 18: Brestovizza - Kmetija Rebula**

Una degustazione di bollicine da non perdere quella di mercoledì 18 a Brestovizza alla Kmetija Rebula, avremo l'occasione di assaggiare degli champagne del nostro Carso e scambiarci gli auguri di buone feste. Per arrivare dovremmo fare un percorso di circa 8 Km, con delle salite al ritorno, che aiuteranno a smaltire la bevuta. Da portare la lampada frontale.

Ritrovo per la Ceroglie alle ore 14:30, da confermare entro lunedì 16, (Rif. Alessandra, 333 398 3363).

### **GIOVEDÌ 19 dicembre - Opicina, Sella di Banne e di Trebiciano**

Trieste dall'alto e by night ha sempre il suo fascino. Opicina, Sella di Banne e di Trebiciano alla ricerca del punto più bello per la vista sul Golfo.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del Campeggio Obelisco di Opicina. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

### **SABATO 21 dicembre - NORDIC WALKING IN VALLE CAVANATA**

La Val Cavanata è un ex valle da pesca, dove svernano moltissime specie di uccelli. Lungo la ciclabile, superata la riserva, si può raggiungere il Caneo e Punta Sdobba o il Primero fino a Grado. La nostra costa offre sempre luoghi splendidi da vedere e rivedere...

Ritrovo alle 9:30 al parcheggio dell'Osservatorio della Riserva naturale regionale Valle Cavanata in Via Grado 1 - Fossalon di Grado (GO). (Rif. Daniel, 333 7410475)

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](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

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