



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2020

LUNEDÌ 6 gennaio - LA MARCIA DELLA BORA – VISOGLIANO

È la "Family Run" della Corsa della Bora. Due manifestazioni ed una giornata di festa, prodotti enogastronomici, ristoranti tipici, musica, animazione ed attività fisica all'aria aperta con distanze e versioni per tutti i gusti e le possibilità.

Una passeggiata perfetta da fare con tutta la Famiglia. Per uscire dal torpore delle giornate invernali e vivere il Carso Triestino e le bellissime viste può regalare solo con la poca vegetazione e le terse giornate invernali - Percorsi da 6 & 13 km - partenza dai Campi Sportivi di Visogliano.

RITROVO ALLE ORE 09:00 AL BANCO ISCRIZIONI (Rif. Alessandra, 333 398 3363 e Daniel, 333 741 0475)

Mercoledì 8: Gorjansko - Volčij Grad

Mercoledì 8 è in programma una lezione itinerante di Nordic Walking da Gorjansko a Volčij Grad. Un percorso facile di circa 6 Km, lungo dei bellissimi sentieri che collegano questi due tipici borghi dell'altopiano carsico sloveno.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:15 e alle ore 14:40 dalla Piazza di Gorjansko. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 9 gennaio - S. Croce a Prosecco

Lezione itinerante di serale per quelli della notte da S. Croce a Prosecco - in notturna sul ciglione Carsico e la Pineta.

Ritrovo a S. Croce, davanti al Bar Madotto alle ore 18:30. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

SABATO 11 - NORDIC WALKING IN VALLE CAVANATA

La Val Cavanata è una 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 Primerò fino a Grado. La nostra costa offre sempre luoghi splendidi da vedere e rivedere... Durata della lezione da 2h 1/2 - 3h ca.

Ritrovo alle ore 09:30 al parcheggio dell'Osservatorio della Riserva Naturale Regionale Valle Cavanata in Via Grado 1 - Fossaloni di Grado (GO). (Rif. Daniel, 333 741 0475)

Mercoledì 15: Duino – Portopiccolo

Lezione itinerante di Nordic Walking nella natura lungo il Sentiero Rilke. Il Poeta, i colori e i profumi, dove il Carso si tuffa nell'Adriatico, tra brezze marine e luoghi lontani all'orizzonte. Un bel percorso panoramico tra Duino e Portopiccolo, facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza dalla Piazza di Duino alle ore 14:30. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 16 - MARINA JULIA

Allenamento serale di Nordic Walking fino agli Alberoni...cercando uno spicchio di luna...per quelli della notte.

Ritrovo alle ore 18:30 sulla gradinata di Marina Julia. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

DOMENICA 19: STRUNJAN/STRUGNANO (SLO)

Verso Portorose/Portorož e Pirano/Piran tra le saline e strapiombi sul mare...facciamo il bis della spettacolare camminata sul litorale. Per chi lo desidera, a fine marcia, c'è la possibilità di ristorarsi in un locale tipico e/o di farsi una sauna presso il complesso termale di Strunjan. Ritrovo alle 9:30 al parcheggio complesso termale Hotel Svoboda a Strunjan. Seguiranno altri dettagli organizzativi.

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



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2020

Mercoledì 22: Monte San Leonardo

Una lezione itinerante di NW, breve ma abbastanza impegnativa, quella in programma il 22 gennaio. Un percorso come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 7 Km, una via diversa per raggiungere la cima del Monte San Leonardo.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30, poco prima del confine di San Pelagio, sulla destra, dove inizia il sentiero n. 3. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 23 gennaio - Parco Tematico della grande Guerra di Monfalcone

Lezione itinerante di Nordic Walking by night lungo il Parco Tematico della Grande Guerra di Monfalcone.

Ritrovo alle ore 18:30 in fondo a via dei Laghi a Selz. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

Domenica 26: Sistiana – Parco di Miramare

Lezione itinerante invernale domenica 26, super panoramica del nostro Carso e del Golfo di Trieste. Un percorso facile, di circa 18 Km con partenza dalla stazione ferroviaria di Sistiana e rientro in autobus. Portare uno spuntino/merenda al seguito.

Ritrovo alle ore 09:30 dalla stazione ferroviaria di Sistiana Visogliano. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

Mercoledì 29: Aurisina – Santa Croce

Un pomeriggio tra mare e Carso, dove ogni passo conta. Un percorso facile con una lunghezza di circa 9 Km, prima attraverso il bosco di pini verso Santa Croce e il ritorno lungo il Sentiero della Salvia.

Ritrovo alle ore 14:30 dalla Piazza di San Rocco di Aurisina. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

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

daniele.gomisel@libero.it