



## Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2020

### DOMENICA 2 - Nordic Walking in Valle Cavanata

La Val Cavanata è una ex valle da pesca, dove svernano moltissime specie di uccelli (già invasa dai fenicotteri rosa, ora a svernare anche L'aquila del mare) Lungo la ciclabile, superata la riserva, si può raggiungere il Caneo e Punta Sdobba o il Primero fino a Grado. Durata della lezione da 2h 1/2 - 3h circa.

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 5: Bristie - Sgonico

Lezione itinerante di mercoledì 5 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 3 febbraio, per la prenotazione dei posti. Si raccomanda di portare una lampada frontale.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30 da Bristje, presso l'Agriturismo Briščak. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

### GIOVEDÌ 6 - Allenamento lungo il Parco dell'Isonzo

Per quelli della notte allenamento lungo il Parco dell'Isonzo.

Ritrovo alle ore 18:30 al campo sportivo di San Pier d'Isonzo, naturalmente muniti di luci frontali. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

### DOMENICA 9 – Strunjan/Strugnano (Slo)

Verso Portorose/Portorož e Pirano/Piran domenica 9 febbraio, tra le saline e strapiombi sul mare... Si farà 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 domenica 9 alle ore 09:30 presso il parcheggio della Gostilna Strunjan - Mirjana Mozgan s.p., Strunjan 23, 6320 Portorož - Portorose, Slovenia. Seguiranno altri dettagli organizzativi su ulteriori punti di ritrovo per ottimizzare i posti in auto. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

### GIOVEDÌ 13- Allenamento di NW ad Aurisina

Il Sentiero della Salvia offre una spettacolare vista sul golfo in compagnia delle nostre luci frontali, le luci della città e delle stelle.

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio della Palestra Comunale di Aurisina. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

### DOMENICA 16 - Marcia dello Schioppettino

Organizzata dalla Pro Loco di Prepotto (UD) è una splendida marcia tra colline e vigneti degustando ai punti di ristoro, oltre ai prodotti tipici, anche il vino rosso che dà il nome alla marcia. A seguire possibilità di mangiare presso qualche agriturismo locale (gradita prenotazione).

Ritrovo al banco iscrizioni, in Piazza fronte Municipio, in Via XXIV Maggio, 19, 33040 Prepotto (UD) alle ore 09:00. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

### Mercoledì 19: Alta via del Carso e dolina della Genziana di Ternova/Trnovca

La lezione itinerante di Nordic Walking proposta mercoledì 19 febbraio è un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 12 Km, da Malchina lungo dei bellissimi sentieri che passano nelle vicinanze di Precenico, Ternova e San Pelagio, percorrendo l'Alta via del Carso, il Sentiero CAI n. 3 e la dolina della Genziana di Ternova.

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



## Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2020

### GIOVEDÌ 20 – Lago delle Mucille

Lezione itinerante dal Lago delle Mucille al Lago di Pietrarossa armati di frontali.  
Ritrovo in fondo a via dei Laghi alle 18:30 (Rif. Daniel, 333 741 0475)

### SABATO 22 – Winter Nordic Walking con le ciaspole

Uscita di Winter Nordic Walking con le ciaspole in compagnia di una guida esperta. Seguirà conferma e i dettagli sull'evento, in quanto stiamo ancora lavorando sulla logistica e il programma in base alla situazione nevosa. (Rif. Daniel, 333 7410475)

### Mercoledì 26: Sgonico - Ostri Vrh – Riserva Naturale del Monte Lanaro - Rupinpiccolo

Giorno dedicato alla scoperta delle nostre montagne mercoledì 26. Lezione itinerante di NW tra bellissimi boschi di roverelle, lecci, carpini neri e antichi pascoli. Un percorso ad anello di circa 9 Km, lungo meravigliosi sentieri, facile anche se con delle salite impegnative.

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

### GIOVEDÌ 27 - MARINA NOVA

Allenamento di Nordic Walking "Per Quelli della Notte" a Marina Nova di Monfalcone.

Ritrovo alle ore 18:30 a Marina Nova, presso il parcheeggio subito dopo il Marina Hannibal.  
(Rif. Daniel, 333 741 0475)

### SABATO 29 - Val Rosandra/Dolina Glinščice

Lezione itinerante di Nordic Walking in Val Rosandra/Dolina Glinščice sabato 29 febbraio. Botazzo/Botač e Beka, saranno le nostre mete in uno dei luoghi più suggestivi del nostro territorio.

Ritrovo alle ore 09:15 davanti al Rifugio Premuda a Bagnoli/Boljunec, Rosandra Superiore, 245, 34018 Bagnoli della Rosandra (TS). (Rif. Daniel, 333 741 0475)

A richiesta del Gruppo, vi è la disponibilità di fare delle lezioni itineranti nelle giornate di martedì alle 18:30, (Rif. Daniel, 333 741 0475)

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. 333 741 0475.

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](mailto:alessandraarcangeli@gmail.com)

+39 333 398 3363

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

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

+39 333 741 0475

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