



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di marzo 2020

Mercoledì 4 marzo: Basovizza – Lipizza

Marzo, il mese dei bucaneeve, ve ne sono innumerevoli nei prati che costeggiano i sentieri tra queste due Località carsiche. La lezione itinerante di Nordic Walking di mercoledì 4 sarà lungo un anello con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante, tra Basovizza, Lipica/Lipizza e la Dolina della Madre di Dio. Qui si trova la cappella di Matera Lurške Božje scavata nella parete naturale, la Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori ed è diventata col tempo, un piccolo vero e proprio Santuario e luogo di pellegrinaggio.

Partenza dal parcheggio sterrato che si trova subito fuori dell'abitato di Basovizza, sulla strada verso Padriciano, mercoledì 4 alle ore 15:00. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 5 MARZO – Napoleonica Trieste/Prosecco

Allenamento sulla Napoleonica per "Quelli della Notte", è sempre bello camminare osservando la nostra città adagiata sul Golfo.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco, presso il parcheggio davanti alla fontanella-inizio Napoleonica (Rif. Daniel, 333 741 0475)

DOMENICA 8 MARZO - PARCO DELL'ISONZO

Cammineremo fino a Pieris, seguendo il corso del fiume, per darci la conferma che stiamo nel giusto: cammino+natura=gioia. A seguire, ci fermeremo al Bar Alla Levada, a San Pier d'Isonzo, dalla nostra Rosa, affezionata Walker, che ci riserverà una gradita sorpresa culinaria. Si richiede la conferma della presenza entro il 4 marzo.

Ritrovo alle ore 10:30 a San Pier d'Isonzo. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

Mercoledì 11/03: Marina Julia

In programma per mercoledì 11 è Marina Julia. Una lezione itinerante di Nordic Walking lungo la spiaggia di questa Località balneare e lungo il sentiero che la costeggia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30 dal parcheggio di Marina Nova (dietro il Marina Hannibal). (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 12 MARZO - PARCO DELL'ISONZO

Allenamento di Nordic Walking, muniti dalle inseparabili lampade frontali per "Quelli della Notte", lungo i tracciati del Parco dell'Isonzo

Ritrovo alle ore 18:30, al parcheggio del Chiosco Pojana a Turriaco in fondo a via Roma. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

SABATO 14 MARZO - GROTTA DI S. CANZIANO/ŠKOCJANSKE JAME

Una spettacolare e imperdibile lezione itinerante attraverso la Valle dei Mulini (Famlje), lungo l'ultimo tratto che il Timavo fa prima di inabissarsi. Si passerà poi attraverso il percorso didattico, dove si vedrà la grande e la piccola dolina e il belvedere. Infine imperdibile visita alla grotta.

Adesioni entro mercoledì 11 marzo agli istruttori Alessandra, 333 398 3363 e Daniel, 333 7410475. Sulle pagine Facebook e WhatsApp del Gruppo, verranno pubblicati ulteriori dettagli, sul luogo e gli orari di ritrovo e partenza.

Mercoledì 18/03: Primavera in Carso

Lezione itinerante di Nordic Walking mercoledì 18 con l'anello di Sales, il Monte Coste e Colludrozza. Un percorso con salite e discese, con una lunghezza di circa 8,5 Km.

Al termine, a Sales, si farà una sosta presso l'Agriturismo Štolfa, per una jota o "gnocada" e un buon bicchiere di vino terrano. Per la partecipazione alla sosta all'Agriturismo Štolfa prenotazioni entro lunedì 16 marzo.

Ritrovo presso il monumento di Sales, per la partenza alle ore 14:45. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di marzo 2020

GIOVEDÌ 19 MARZO - Opicina

Allenamento di Nordic Walking "Per Quelli della Notte" lungo il Ciglione carsico, superando poi le selle di Banne e di Trebiciano, si godrà di alcuni scorci spettacolari sul golfo triestino.

Ritrovo presso il parcheggio del Campeggio Obelisco alle ore 18:30. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

DOMENICA 22 MARZO - Le 7 cascate

Lezione itinerante di NW a Pinguente/Buzet, il giro delle SETTE CASCATE per un'esperienza indimenticabile! Le colline che si fondono con prati e antichi borghi, lungo i numerosi affluenti del fiume Mirna-Quieto, offrono un paesaggio seducente.

Seguiranno i dettagli sugli orari e i punti di ritrovo e partenza su WhatsApp e FB. Adesioni agli istruttori entro il 18 marzo. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

Mercoledì 25 marzo: Kobjeglava, Lukovec e Grižnik

Mercoledì 25 la lezione itinerante di Nordic Walking sarà sul carso sloveno, tra Kobjeglava, Lukovec e Grižnik. Un percorso bellissimo e panoramico che si apre sulla Valle del Vipacco. Un tragitto ad anello, facile e non impegnativo, con una lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo mercoledì 25 marzo con partenza direttamente dalla Piazza di Komen/Comeno (Slovenia), alle ore 14:45. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 26 MARZO - DOBERDÒ DEL LAGO E MONTE SEI BUSI

Una bella lezione di allenamento di Nordic Walking lungo i sentieri della Grande Guerra e il Monte Sei Busi.

Ritrovo a Doberdò del Lago alle ore 18:30 presso il parcheggio adiacente la sede del Comune. (Rif. Daniel, 333 741 0475)

SABATO 28 MARZO - PERCORSO DELLA VIA FLAVIA

L'itinerario è stato recuperato per proporre un cammino di 115 km che abbraccia il Golfo di Trieste: 5 tappe con ridotti dislivelli con panorami mozzafiato fino ad Aquileia.

Faremo la lezione itinerante di NW lungo la 1^a tappa della via Flavia, da Muggia a Bagnoli. Oltre 20 Km, non impegnativi, sul tracciato dell'antica strada romana. Intanto la prima... Adesioni agli Istruttori entro mercoledì 25 marzo.

Ritrovo a Lazzareto (Muggia) alle ore 08:30. Seguiranno, sulle pagine Facebook e WhatsApp del Gruppo, i dettagli sui punti di ritrovo ed i collegamenti tra la partenza e l'arrivo.

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](#)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

daniele.gomisel@libero.it