



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2020

Mercoledì 3: Sgonico - Ostri Vrh – Riserva Naturale del Monte Lanaro - Rupinpiccolo

Giorno dedicato alla scoperta delle nostre montagne mercoledì 3 giugno. 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 16:00 dalla Piazza di Sgonico. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 4 GIUGNO: AURISINA – SLIVIA – SAN PELAGIO

Allenamento di Nordic Walking tra Slivia e San Pelagio. È sempre bello camminare sul Carso, passando per Castellieri, osservando paesaggi della landa carsica, magari con qualche scorcio sul Golfo...

Ritrovo alle ore 18:30 in piazza ad Aurisina, nel parcheggio davanti la Chiesa di San Rocco. (Rif. Daniel 333 741 0475).

Mercoledì 10 giugno: Grado

Mercoledì 10 giugno, lezione itinerante di Nordic Walking sul lungomare e la battaglia di Grado (GO). Il percorso è di circa 8 Km, un percorso facilissimo e molto piacevole.

Ritrovo e partenza mercoledì alle 14:15 dalla Piazza di Duino e alle ore 14:30 dal parcheggio del Kinemax di Monfalcone (GO) e alle ore 15:00 da Grado, presso il parco giochi per bambini, all'ingresso della spiaggia di Grado Pineta. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 11 GIUGNO - PARCO DELL'ISONZO

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

DOMENICA 14 GIUGNO - MONTE MATAJUR

Il Matajur, detto anche Monte Re e Baba in dialetto sloveno locale, alto 1.641 m, si trova nella parte orientale del Friuli ed è l'altura che sovrasta la città di Cividale, nonché simbolo delle Valli del Natisone. Pur non essendo molto alto si può godere una splendida vista sulla pianura friulana.

L'evento impegnerà tutta la giornata. Da portare nello zaino: un ricambio, una cerata o un poncho, acqua, uno spuntino per il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza Covid-19, se saranno ancora necessari.

Ritrovo alle ore 08:00/08:15 a Duino, in Piazza del Castello per quelli che arrivano da Trieste e alle ore 08:30 a Monfalcone, presso il parcheggio dell'Ospedale Civile San Polo per quelli che arrivano dall'Isontino. (Rif. Daniel 333 741 0475)



Mercoledì 17/6: Opicina – Trebiciano - Banne

Mercoledì 17 giugno lezione itinerante di NW lungo un percorso ad anello di circa 10 Km, tutto pianeggiante attraverso il Bosco Mauronor e lo stagno di Opicina.

Ritrovo e partenza alle ore 16:00 dalla Piazza antistante il capolinea del tram di Opicina, in Piazzale Monte Re. (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 18 GIUGNO – MEDEAZZA

Allenamento Carsico di Nordic Walking attorno e sul Monte Ermada.

Ritrovo e partenza dal parcheggio a ingresso paese di Medeazza alle ore 18:30. (Rif. Daniel 333 741 0475)



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2020

Mercoledì 24/6: Santa Croce - Grignano

Un percorso bello e panoramico, con una lunghezza di circa 12 Km. La partenza è da Santa Croce per poi raggiungere Contovello e cimentarsi lungo il sentiero Natura per raggiungere Grignano. La prima parte del percorso è pianeggiante, dall'antico Borgo di Contovello, per raggiungere il mare, è in discesa e poi tutto in salita.

Ritrovo e partenza alle ore 16:00 da Santa Croce, dal parcheggio antistante il capo di calcio, di fronte il ristorante "La Bitta". (Rif. Alessandra, 333 398 3363)

GIOVEDÌ 25 GIUGNO – AURISINA

Allenamento di NW ad Aurisina. Camminare sul Sentiero della Salvia, sul percorso di Tiziana Weiss, su quello dei Pescatori...o su tutti e tre?

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio davanti alla Palestra comunale di Aurisina. (Rif. Daniel 333 741 0475)

SABATO 27 GIUGNO - VAL D'ARZINO

Paradiso dei fotografi, ma anche per chi ha voglia di fare una lezione di NW in posti splendidi. Il torrente Arzino (Arzin in Friulano) nasce nei pressi di Sella Chiampon, scorre lungo l'omonima valle confluendo nel Tagliamento vicino a Pinzano. Nei pressi delle sorgenti si trovano le cascate, splendidi salti d'acqua che si alternano a vasche d'erosione e pozze verdissime. L'affascinante escursione è adatta e consigliata a tutti i Walker.

L'evento impegnerà tutta la giornata. Il tracciato si sviluppa su una decina di chilometri che si percorrerà in circa tre ore.

Da portare nello zaino: un ricambio, una cerata o un poncho, acqua, uno spuntino per il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza Covid-19, se saranno ancora necessari.

Ritrovo alle ore 07:45 a Duino, in Piazza del Castello per coloro che arrivano da Trieste e alle ore 08:00 a Monfalcone, presso il parcheggio dell'Ospedale Civile San Polo per quelli che arrivano dall'Isontino. (Rif. Daniel 333 741 0475)

Dotazione personale del partecipante: mascherina, gel disinfettante o prodotto simile con percentuale alcolica di almeno il 60%, occhiali avvolgenti (sportivi) da utilizzare facoltativamente a discrezione del partecipante, guanti monouso o sportivi da utilizzare facoltativamente a discrezione del partecipante.

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:alessandraarcangeli59@gmail.com)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

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

+39 333 741 0475

daniele.gomisel@libero.it