



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di luglio 2020

Mercoledì 01/07: [Opicina](#) - [Trebiciano](#) - [Banne](#)

Mercoledì 1° luglio lezione itinerante di [Nordic Walking](#) lungo un percorso ad anello di circa 10 Km, tutto pianeggiante attraverso il Bosco Mauroner e passando per lo [stagno di Banne](#)

Ritrovo e partenza alle ore 18:00 dal [parcheggio di Banne](#), adiacente alla [Scuola Primaria Julius Kugy](#) (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363)

GIOVEDÌ 2 LUGLIO - [ALTURE DI POLAZZO](#)

Allenamento di [NW](#) giovedì 2 luglio sull'altipiano carsico, suggestivo per la bassa vegetazione, prevalentemente di [sommaco o sommacco](#).

Ritrovo alle ore 18:30 a [Polazzo](#) paese, davanti la [Baita degli Alpini](#) in [Via Stazione](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

SABATO 4 LUGLIO - [VILLAGGIO DEL PESCATORE](#)

A chiusura del ciclo di lezioni per rinfrescare la tecnica del [Nordic Walking](#), sabato 4 luglio faremo ancora una lezione itinerante alle ore 09:00 al [Villaggio Pescatore](#).

Ritrovo presso il [parcheggio del Porto](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

DOMENICA 5 LUGLIO - DA [MEDEAZZA](#) A [BRESTOVICA](#)

Lezione itinerante di [NW](#) domenica 5 luglio sui Sentieri del [Fronte Isontino](#) della [Grande Guerra](#), tra splendidi paesaggi della Landa carsica, cavità naturali e la chiesetta di [Sant'Anastasia](#), sul percorso che divide i due paesi.

Ritrovo alle ore 09.00 [all'inizio del Paese di Medeazza](#). A seguire per chi lo desidera, ci fermeremo in qualche osteria locale. Gradita la prenotazione (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 8 luglio: [Kobjeglava](#), [Lukovec](#) e [Grižnik](#)

La lezione itinerante di [Nordic Walking](#) di mercoledì 8 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 e partenza mercoledì 8 luglio alle ore 17:00 dalla [Piazza di Komen/Comeno](#) (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).



GIOVEDÌ 9 LUGLIO - CAMMINARE LUNGO L'[ISONZO](#)

Allenamento di [Nordic Walking](#) giovedì 9 luglio, affrontando i sentieri tra vigne e frutteti che circondano il [fiume](#) a noi più caro.

Ritrovo alle ore 18:30 a [Pieris](#), presso il parcheggio del [Buffet Isonzo](#), sulla [SS-14](#), prima del [ponte sull'Isonzo](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di luglio 2020

SABATO 11 LUGLIO - [MOGGIO UDINESE](#)

Lezione itinerante sul Sentiero [MOGGESSA DI QUÀ](#) e [MOGGESSA DI LÀ](#) sabato 11 luglio. Una [suggestiva camminata](#) alla scoperta di [borghi antichi abbandonati](#) dopo il terremoto, dove il tempo sembra essersi fermato. Un su e giù per sentieri e mulattiere con 500 m di dislivello totali, circondati da splendidi paesaggi.

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 del San Polo](#), per quelli che arrivano dall'Isontino.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua, uno spuntino, il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza [COVID-19](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 15 luglio: [Rocca di Duino](#)

Mercoledì 15 luglio visita esclusiva alla [Rocca di Duino](#), detta anche [Castelvecchio](#) (**con la presenza di almeno 20 persone**). Alla fine della visita, lezione itinerante di [Nordic Walking](#) da [Duino](#) al [Villaggio del Pescatore](#), un percorso facile, tutto pianeggiante e con una lunghezza di circa 6 Km. Gran finale, tornati a [Duino](#), l'immane e ormai tradizionale [Pizza in Piazza](#), per gustare insieme la buonissima pizza da Sergio del [Tuttidi](#).

Ritrovo in [Piazza a Duino](#) alle ore 17:45. Le prenotazioni per la visita alla [Rocca](#) e per la [pizza](#), devono essere fatte entro domenica 12 p.v. direttamente ad [Alessandra](#) o sulla [pagina FB del Gruppo](#) (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

Mercoledì 22/07: [Monte Stari Tabor](#)

Mercoledì 22 luglio sarà una giornata dedicata a respirare e ammirare la natura del [Monte Stari Tabor](#). Una lezione itinerante per uno scampolo del giorno dedicato al [Nordic Walking](#) e al [trekking](#), tra questa cima, di 603 metri, e la [pineta di Lokev](#). Un percorso ad anello di media difficoltà, con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza mercoledì 22 alle ore 17:00 dal [confine li Lipizza/Lipica](#) (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

GIOVEDÌ 23 LUGLIO - [MARINA JULIA](#)

Allenamento serale di [Nordic Walking](#) giovedì 23 luglio, con bel tuffo finale in mare a [Marina Julia](#).

Ritrovo alle ore 18:30 nel [parcheggio antistante la gradinata](#) di [Marina Julia](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

DOMENICA 26 LUGLIO - [LAGO DI SAURIS](#)

Imperdibile lezione itinerante domenica 26 luglio in uno dei posti più suggestivi della nostra [Regione](#). Scoprire [Sauris](#) facendo [Nordic Walking](#), per cogliere i tesori di questo [piccolo universo montano](#), dove la natura e la storia si svelano appieno e... un passo dopo l'altro ogni animo si rasserenava.

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 del San Polo](#), per quelli che arrivano dall'Isontino.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di luglio 2020

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua, uno spuntino, il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza [COVID-19](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 29: [Canovella de' Zoppoli](#)

Sotto le stelle a [Canovella de' Zoppoli](#) è la lezione itinerante di [Nordic Walking](#) proposta mercoledì 29 luglio, con un rinfrescante bagno finale sotto le stelle. Una bella serata al mare in piacevole compagnia.

Ritrovo e partenza alle ore 18:30 al parcheggio della sede della [BRT \(Bartolini\)](#), della [Zona Artigianale di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

GIOVEDÌ 30 LUGLIO – Dalle [Mucille](#) a [Sablici](#)

Allenamento di [Nordic Walking](#) giovedì 30 luglio dalle [Mucille](#) a [Sablici](#), alla ricerca di un po' di frescura lungo il corso del [Fiume Moschenizza](#). Interessanti luoghi [storici](#) tra [castellieri](#) e [antichi mulini](#).

Ritrovo alle ore 18:30 presso il [parcheggio](#) del Centro Visite di Pietrarossa (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Si raccomanda la dotazione personale del partecipante: mascherina, gel disinfettante o prodotto simile con percentuale alcolica di almeno il 60%, occhiali avvolgenti (sportivi) e guanti monouso o sportivi, da utilizzare facoltativamente a discrezione dell'associato che deve avere, per partecipare alle lezioni itineranti, una temperatura corporea inferiore a 37,5 °C.

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 <https://www.google.it/maps/>.



Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

daniele.gomisel@libero.it