



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2020

SABATO 1° AGOSTO - [Rakov Škocjan/Valle del Rio dei Gamberi](#) e [Slivnica/Monte delle Streghe](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) lungo la [valle del fiume Rak](#). In questa vallata si è formata la dolina carsica [Rakov Škocjan](#), creando un ambiente unico nel suo genere e particolarmente adatto alla fotografia naturalistica. Lungo la [Valle del Rio dei Gamberi](#) spiccano i due ponti naturali [Veliki e Mali most](#), con memorabili viste sulla valle.

Ritrovi: [MONFALCONE](#) alle ore 08:00 davanti all'[Agenzia delle Entrate](#), a [Duino](#) alle ore 08:15 in [Piazza davanti il Castello](#) e a [SEŽANA](#) alle ore 08:45, presso il [parcheggio](#) del [supermarket TUŠ](#).

L'evento impegnerà tutta la giornata, nello zaino portare un ricambio, la cerata o un poncho, acqua, uno spuntino, il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza [Covid-19](#), da utilizzare sempre durante tutte le lezioni come da nota a margine (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

MARTEDÌ 4 AGOSTO - [PARCO DELL'ISONZO](#)

Lezione itinerante MATTUTINA di [Nordic Walking](#) per un risveglio frizzante lungo il [Parco dell'Isonzo](#).

Ritrovo alle ore 08:30 a Turriaco, presso il [parcheggio](#) del [Chiosco Pojana](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 4 AGOSTO - [PARCO DELL'ISONZO](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) adatta ai PRINCIPIANTI improntata sulla cura del gesto tecnico lungo il [Parco dell'Isonzo](#).

RITROVO alle ore 18:30 a Turriaco, presso il [parcheggio](#) del [Chiosco Pojana](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 5 agosto: [Bristie - Agriturismo Briščak](#)

Mercoledì 5 agosto lezione itinerante di [Nordic Walking](#), tutto per ritornare a mangiare a [Bristie](#), all'[agriturismo Briščak](#). Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8,5 Km.

Ritrovo alle ore 18:00 presso l'[agriturismo Briščak](#) a [Bristie](#). Si prega di prenotare entro domenica 2 agosto, per poter assicurare i posti nel locale, che ha sempre numerose richieste (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

GIOVEDÌ 6 AGOSTO - [PARCO DELL'ISONZO](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) adatta ai PRINCIPIANTI, improntata sulla cura del gesto tecnico lungo il [Parco dell'Isonzo](#).

RITROVO alle ore 18:30 a [Turriaco](#), presso il [parcheggio](#) del [Chiosco Pojana](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

DOMENICA 9 AGOSTO - [MOGGIO UDINESE](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) sul Sentiero [MOGGESSA DI QUÀ](#) e [MOGGESSA DI LÀ](#) domenica 9 AGOSTO. 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 dell'Ospedale Civile San Polo](#), per quelli che arrivano dall'Isontino.

L'evento impegnerà tutta la giornata, nello zaino portare un ricambio, la cerata o un poncho, acqua, uno spuntino, il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza [Covid-19](#), da utilizzare sempre durante tutte le lezioni come da nota a margine (Rif. [Daniel](#) 3337410475).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2020

MARTEDÌ 11 AGOSTO - [MALCHINA/MAVHINJE](#)

Lezione itinerante MATTUTINA di [Nordic Walking](#), per risvegliare corpo e mente sull'[altopiano carsico](#).

Ritrovo alle ore 08:30 a MALCHINA davanti alla [Chiesa di S. Nicolò Vescovo](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 11 AGOSTO - [MALCHINA/MAVHINJE](#)

Lezione itinerante POMERIDIANA di [Nordic Walking](#) sull'altipiano carsico adatta ai PRINCIPIANTI, improntata sulla cura del gesto tecnico.

Ritrovo alle ore 18:30 a [Malchina](#) davanti la [Chiesa di S. Nicolò Vescovo](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

GIOVEDÌ 13 AGOSTO - [MALCHINA/MAVHINJE](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) sull'[altopiano carsico](#) adatta ai PRINCIPIANTI, improntata sulla cura del gesto tecnico.

Ritrovo alle ore 18:30 a [Malchina](#) davanti la [Chiesa di S. Nicolò Vescovo](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 18 AGOSTO - [MONFALCONE](#)

Lezione itinerante MATTUTINA di [Nordic Walking](#) nel [Parco Monfalconese](#), per un risveglio dinamico con qualche bella veduta dall'alto.

Ritrovo alle ore 08:30 [in fondo a via dei Laghi](#) a Selz (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 18 AGOSTO - [MONFALCONE](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) nel [Parco Monfalconese](#), adatta ai PRINCIPIANTI e improntata sul rafforzamento muscolare.

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

Mercoledì 19 agosto: Anello di [Prosecco](#) e [Santa Croce](#)

Mercoledì 19 agosto lezione itinerante di [Nordic Walking](#), tra questi due Borghi. Andare per antichi sentieri, lungo un facile percorso, con una lunghezza di circa 8,5 Km, scoprendo gli angoli più nascosti dei nostri Paesi carsici.

Ritrovo alle ore 18:00 davanti il [Monumento ai Caduti di Prosecco](#), riconoscibile dalle caratteristiche [tre V rovesciate](#) (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

GIOVEDÌ 20 AGOSTO - [MONFALCONE](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) nel Parco Monfalconese, è sempre bello camminare con qualche bella veduta dall'alto.

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

SABATO 22 AGOSTO - [VAL BARTOLO - \(TARVISIO\)](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) in concomitanza con l'evento [BAITE APERTE](#).

Imperdibile occasione per cogliere una delle giornate dedicate alla natura, alla scoperta di antichi sapori, all'allegria della musica della tradizione e all'ospitalità della gente di montagna. Il tutto, con lo straordinario contorno della [Val Bartolo](#), l'angolo naturale sopra la frazione di [CAMPOROSSO](#) che propone un panorama mozzafiato. Partiremo da valle per un'affascinante camminata nei boschi della [foresta tarvisiana](#). Arrivati in cima, si apre una vista davvero eccezionale arricchita, nelle baite, con un'offerta di tante specialità tipiche e di momenti di intrattenimento.

Ritrovo alle ore 07:15 a [Duino](#), in [Piazza del Castello](#), per quelli 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.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2020

L'evento impegnerà tutta la giornata, nello zaino portare un ricambio, la cerata o un poncho, acqua, uno spuntino, il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza **Covid-19**, da utilizzare sempre durante tutte le lezioni come da nota a margine (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

MARTEDÌ 25 AGOSTO - [DUINO](#)/DEVIN

Lezione itinerante MATTUTINA di [Nordic Walking](#) sul [Carso duinese](#). Un risveglio frizzante su... come affrontare le salite.

Ritrovo alle ore 08:30 a [Duino](#), nel [parcheggio](#) davanti il [Bowling di Duino](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 25 AGOSTO - [DUINO](#)/DEVIN

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) adatta ai PRINCIPIANTI e improntata sulla cura del gesto tecnico.

Ritrovo alle 18:30 a [Duino](#), nel [parcheggio](#) davanti il [Bowling di Duino](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 26 agosto: [Sentiero CAI n. 002](#)

Mercoledì 26 agosto lezione itinerante di [Nordic Walking](#) lungo il [sentiero CAI n. 2](#), un antico sentiero che congiunge la città con l'[altopiano](#). Un itinerario naturalmente ad anello, di circa 10 Km, passando nei pressi del [Campo Cologna](#), con dei bellissimi panorami mozzafiato su [Trieste](#). Naturalmente il ritorno verso [Banne](#) sarà in salita.

Ritrovo alle ore 15:30 presso il [parcheggio](#) antistante la [Scuola Primaria Julius Kugy](#) (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

GIOVEDÌ 27 AGOSTO - [DUINO](#)/DEVIN

Allenamento di [Nordic Walking](#) sull'[altopiano carsico](#), finalizzato su come affrontare le salite.

Ritrovo alle 18:30 a [Duino](#), nel [parcheggio](#) davanti il [Bowling di Duino](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

NOTE:

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. Gli Associati che parteciperanno alle lezioni itineranti, dovranno sottoscrivere il Protocollo del Camminatore (All. n. 2) e compilare l'Autocertificazione (All. n. 4).

Per le uscite di allenamento settimanali di martedì e giovedì, per gli eventi programmati nelle giornate di sabato o domenica, 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