



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2020

Mercoledì 2 settembre: [Bristie](#) - [Agriturismo Briščak](#)

Mercoledì 2 settembre 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 16:30 presso l'[agriturismo Briščak](#) a [Bristie](#). Si prega di prenotare entro domenica 30 agosto, per poter assicurare i posti nel locale, che ha sempre numerose richieste (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

GIOVEDÌ 3 SETTEMBRE: [VISOGLIANO](#)

Allenamento di [Nordic Walking](#) sui [Sentieri carsici](#) tra [Sistiana](#) e [Duino](#).

Ritrovo alle 18:30 al [parcheggio](#) del [Campo sportivo di Visogliano](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

SABATO 5 SETTEMBRE: [PREDJAMA](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) sul [Carso Sloveno](#). Si farà una tappa anche a [Predjama](#), al pittoresco, poderoso, provocante, misterioso e inespugnabile [Castello](#), incastonato in una parete verticale, alta 123 metri.

L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino portare un ricambio, la cerata o un poncho, acqua e tutti i dispositivi di protezione previsti dalla normativa vigente sull'emergenza CODID-19. A seguire per chi lo desidera, c'è la possibilità di mangiare in un locale tipico della zona. È gradita la prenotazione.

Ritrovi: a [Monfalcone](#) alle ore 08:00 davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), a [Duino](#) alle ore 08:15 in [Piazza del Castello](#) e a [Sežana/Sesana](#) alle ore 08:45, presso il [parcheggio](#) del [Supermarket TUŠ](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

MARTEDÌ 8 SETTEMBRE: [AURISINA](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) mattutina sul [Carso](#) ad [Aurisina](#).

Ritrovo alle ore 08:30 in [Piazza di Aurisina](#), davanti la [Chiesa di San Rocco](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

MARTEDÌ 8 SETTEMBRE: [TURRIACO](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) serale lungo il [Fiume Isonzo](#), adatta ai [Walkers](#) principianti o per l'affinamento della tecnica base.

Ritrovo alle ore 18:30 presso il [parcheggio](#) del [Chiosco Pojana](#) a [Turriaco](#), in [fondo a via Roma](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 9 settembre: [Grahovo Brdo](#) - [Štorje](#)

All'ombra e al fresco della pineta tra [Grahovo Brdo](#) e [Štorje](#), sul [Carso Sloveno](#). Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) per alleviare l'afa di queste giornate ancora calde. Un percorso facile e bello, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza dal [parcheggio](#) del [Supermarket TUŠ](#) di [Sežana/Sesana](#) alle ore 15:30 (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2020

### GIOVEDÌ 10 SETTEMBRE: [DOBERDO' DEL LAGO](#)

Allenamento di [Nordic Walking](#) sul [Carso Goriziano](#).

Ritrovo alle ore 18:30 a [Doberdò](#), presso il [parcheggio](#) del [Centro Visite Gradina](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

### SABATO 12 SETTEMBRE: [MUSEO VIVENTE DEL CARSO](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) facendo tappa lungo i punti più interessanti del [Museo](#) all'aperto, sentiero tematico, ricco di fenomeni tipici e caratteristici del nostro [Carso](#). Un percorso di circa 2 ore, facile e suggestivo.

Ritrovo alle ore 09:30 a [Gropada](#), davanti al [Pub Skala](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

### MARTEDÌ 15 SETTEMBRE: [NAPOLEONICA](#)

Lezione di itinerante di [Nordic Walking](#) mattutina sulla [Strada Napoleonica](#), partendo da [Opicina](#). Una bellissima occasione per cominciare la giornata alla grande.

Ritrovo alle ore 08:30 a [Opicina](#), presso il [parcheggio del Quadrivio](#), lato [Banne](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

### MARTEDÌ 15 SETTEMBRE: [VILLAGGIO DEL PESCATORE](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) serale, adatta ai [Walkers](#) principianti o per l'affinamento della tecnica base.

Ritrovo alle ore 18:30 presso il [parcheggio del porto](#), davanti il [ponticello del Bocadin](#), antistante la sede della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

### GIOVEDÌ 17 SETTEMBRE: [NAPOLEONICA](#)

Allenamento di [Nordic Walking](#) sulla [Strada Napoleonica](#) partendo da [Prosecco](#). Una bellissima occasione per ammirare [Trieste](#) oscurarsi al tramontar del sole. La nostra città in tre colorazioni di luce differenti in poco più di un'ora.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco, presso il [parcheggio all'inizio del sentiero](#) davanti la [Fontana sulla Napoleonica](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

### DOMENICA 20 SETTEMBRE: [NANOS – ALTOPIANO DELLA BORA](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) sull'altipiano del [Monte Nanos](#).

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino portate un ricambio, la cerata o poncho, acqua, uno spuntino per il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dalla normativa vigente sull'emergenza CODID-19. C'è la possibilità di mangiare in qualche rifugio e punto di ristoro lungo il percorso, ma meglio essere previdenti.

Ritrovi: a [Monfalcone](#) alle ore 08:00 davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), a [Duino](#) alle ore 08:15 in [Piazza del Castello](#) e a [Sežana/Sesana](#) alle ore 08:45, presso il [parcheggio](#) del [Supermarket TUŠ](#). (Rif. [Daniel](#) 3337410475).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2020

MARTEDÌ 22 SETTEMBRE: [AURISINA](#)

Lezione itinerante (mattutina) di [Nordic Walking](#) sul [Sentiero della Salvia](#).

Ritrovo alle ore 08:30 ad [Aurisina](#), presso il [parcheggio](#) della [Palestra Comunale di Aurisina](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

MARTEDÌ 22 SETTEMBRE: [SAN PIER D'ISONZO](#)

Lezione itinerante (serale) di [Nordic Walking](#), adatta ai Walkers principianti o per l'affinamento della tecnica base.

Ritrovo alle ore 18:30 a [San Pier d'Isonzo](#), presso il [parcheggio del Campo sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 23 settembre: [Trebiciano - Gropada](#)

Alla scoperta degli angoli nascosti del nostro [Carso](#). Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) lungo un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 Km, tra questi due [borghi carsici](#).

Ritrovo e partenza dal [parcheggio](#) del [laghetto di Trebiciano](#) ([Area Parcheggio per l'abisso di Trebiciano](#)) alle ore 16:00 (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE: [MARINA NOVA](#)

Lezione itinerante di allenamento di [Nordic Walking](#) lungo i [lidi del Monfalconese](#), adatta ai Walkers esperti.

Ritrovo alle ore 18:30 a [Marina Nova](#), presso il [parcheggio](#) subito subito dopo il [Marina Hannibal](#) di Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

SABATO 26 SETTEMBRE: [MONTE COCUSSO-KOKOŠ](#)

Il Monte [Monte Cocusso](#) o [Kokoš](#) sarà la meta della lezione itinerante di [Nordic Walking](#) di sabato 26, la cima più alta al limite orientale del [Carso Triestino](#).

L'evento impegnerà per tutta la mattinata, pertanto portare nello zaino il necessario per un'escursione lunga e tutti i dispositivi di protezione previsti dalla normativa vigente sull'emergenza CODID-19.

Ritrovi: a [Monfalcone](#) alle ore 08:00 davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), a [Duino](#) alle ore 08:15 in [Piazza del Castello](#) e alle ore 09:00 a [Pesek](#), davanti il [Ristorante - Pizzeria Karis](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

MARTEDÌ 29 SETTEMBRE: [DOBERDO' DEL LAGO/DOBERDOB](#)

Lezione itinerante mattutina di [Nordic Walking](#) lungo i [sentieri della Grande Guerra](#) fino al [Monte Sei Busi](#).

Ritrovo alle ore 08:30 a [Doberdò del Lago](#), presso il [parcheggio](#) del [Municipio](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

MARTEDÌ 29 SETTEMBRE: [MARINA NOVA](#)

Lezione itinerante serale di [Nordic Walking](#) lungo i [lidi del Monfalconese](#), adatta ai [Walkers](#) principianti o che vogliono affinare il gesto tecnico.



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2020

Ritrovo alla 18:30 presso il [parcheggio](#) subito subito dopo il [Marina Hannibal](#) di Monfalcone (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 30: [Pedrovo](#)

[Pedrovo](#) è un antico borgo composto per di più da [case di pietra e strade strette](#), arroccato sul lato settentrionale dell'[altipiano carsico](#), immerso nel verde, lontano dal traffico e dal caos.

Qui regna un'atmosfera tranquilla e di pace, adatto al riposo mentale. Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) di mercoledì 30 attraverso un percorso fatto su antiche strade immerse nel bosco, un classico anello con una lunghezza di circa 10 Km e di media difficoltà. Lungo il tragitto si può godere di una meravigliosa vista che si estende su tutta la [Valle del Vipacco](#), del [Castello di Rifembergo/ Rihemberk](#) e dall'altro versante fino al mare.

Ritrovo alle ore 14:40 in [Piazza a Komen/Comeno](#) (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

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](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

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