



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2020

GIOVEDÌ 1 OTTOBRE – ALBERONI

Allenamento serale di [Nordic Walking](#) "Per quelli della Notte" - dagli Alberoni verso l'isola della Cona con la Luna piena.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio della [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#), [Rivalunga, 1 - Lido di Staranzano](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

DOMENICA 4 - LAGO DI CAVAZZO

Lezione itinerante con il giro del Lago di Cavazzo - a seguire c'è la possibilità di fermarsi a Bordano e visitare la Casa delle farfalle. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. È gradita la prenotazione almeno 3 giorni prima agli istruttori. 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 [COVID-19](#).

Ritrovi: alle ore 08:15 in [Piazza del Castello](#) di [Duino](#) e a [Monfalcone](#) alle ore 08:30, presso il parcheggio dell'[Ospedale San Polo](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

MARTEDÌ 6 - LEZIONE ITINERANTE mattutina con ritrovo alle ore 09:30 - da svolgersi sui sentieri del Monfalconese o sul Altopiano carsico Triestino in base alle adesioni. La lezione è da prenotare e concordare con l'istruttore almeno 3 giorni prima - Rif. [Daniel](#) 3337410475

MARTEDÌ 6 - LEZIONE ITINERANTE serale alle ore 18:30 - da svolgersi sui sentieri del Monfalconese o sul Altopiano carsico Triestino in base alle adesioni. La lezione è da prenotare e concordare con l'istruttore almeno 3 giorni prima - Rif. [Daniel](#) 3337410475

Mercoledì 7: Grado

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) sul lungomare di Grado (GO). Il percorso sulla battaglia è di circa 8 Km, un percorso facilissimo e piacevole.

Partenza mercoledì alle 14:20 dalla [Piazza del Castello](#) di [Duino](#) e alle ore 14:40 dal parcheggio del [Kinemax di Monfalcone](#) (GO) (Rif. [Alessandra](#), 3333983363).

GIOVEDÌ 8 - SENTIERO TIZIANA WEISS

Allenamento di [Nordic Walking](#) per quelli della notte con un percorso ad anello lungo il sentiero a Lei dedicato e altri sentieri sul ciglione Carsico tra Aurisina e Sistiana.

Ritrovo alle ore 18:30 ad [Aurisina](#), presso il [parcheggio](#) della [Palestra Comunale di Aurisina](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

SABATO 10 - SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante lungo il Parco dell'Isonzo alla ricerca dei Tre Campanili - una bella occasione per ammirare il Fiume che apre le porte all'autunno.

Ritrovo alle ore 10:30 a [San Pier d'Isonzo](#), presso il [parcheggio del Campo sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

MARTEDÌ 13 - LEZIONE ITINERANTE mattutina con ritrovo alle ore 09:30 - da svolgersi sui sentieri del Monfalconese o sul Altopiano carsico Triestino in base alle adesioni. La lezione è da prenotare e concordare con l'istruttore almeno 3 giorni prima - Rif. [Daniel](#) 3337410475



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2020

MARTEDÌ 13 - LEZIONE ITINERANTE serale alle ore 18:30 - da svolgersi sui sentieri del Monfalconese o sul Altopiano carsico Triestino in base alle adesioni. La lezione è da prenotare e concordare con l'istruttore almeno 3 giorni prima - Rif. [Daniel](#) 3337410475

Mercoledì 14: Križ – Chiesa di Sant'Antonio a Šepulje

La lezione itinerante di mercoledì 14 sarà come sempre finalizzata per affinare la tecnica del NW e anche per scoprire gli angoli nascosti di questo tipico Borgo sloveno, Križ (Croce di Tomadio), patria del prosciutto e del terrano. Un percorso bello e facile, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza dalla [Piazza del Castello](#) di [Duino](#) alle ore 14:15 e alle ore 14:45 a [Sežana/Sesana](#) presso il [parcheggio](#) del [Supermarket TUŠ](#) (Rif. [Alessandra](#), 3333983363).

GIOVEDÌ 15 - MONFALCONE BY NIGHT

Allenamento di [Nordic Walking](#) per quelli della notte, verso la Rocca ed oltre...

Ritrovo alle ore 18:30 a [Monfalcone](#) in [Piazza della Repubblica](#), davanti al [Municipio](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

DOMENICA 18 - [SULLE ORME DI MATIJA VERTOVEC](#)

Lezione itinerante lungo la tradizionale escursione che attraversa le colline e i villaggi della Valle del Vipava, dove il famoso sacerdote, vinificatore [Matija Vertovec](#) lavorava e viveva insegnando agli altri, come fare il vino. Scrisse anche un libro sulla viticoltura, sui vigneti e sulle cantine in lingua slovena, intitolato "Vinoreja" (tr. Viteicoltura). 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 [COVID-19](#).

Ritrovi: a [Monfalcone](#) alle ore 08:00 davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), a [Duino](#) alle ore 08:15 e a [Comeno/Komen](#) alle ore 08:45, dirimpetto alla [Stazione di servizio](#) della [OMV](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

Lunedì 19: [Cimitero Ebraico](#)

Visita guidata dalla nostra compagna di cammino [Marzia](#), al [Cimitero Ebraico](#), luogo caro e Sacro della [Comunità Ebraica](#) di Trieste, dove si vede scritta la storia secolare della nostra Città

Ritrovo lunedì 19 ottobre alle ore 15:30 in [Via della Pace, 4](#). La partecipazione alla visita è da prenotare entro domenica 18/10 (Rif. [Alessandra](#), 3333983363).

MARTEDÌ 20 - LEZIONE ITINERANTE mattutina con ritrovo alle ore 09:30 - da svolgersi sui sentieri del Monfalconese o sul Altopiano carsico Triestino in base alle adesioni. La lezione è da prenotare e concordare con l'istruttore almeno 3 giorni prima - Rif. [Daniel](#) 3337410475

MARTEDÌ 20 - LEZIONE ITINERANTE serale alle ore 18:30 - da svolgersi sui sentieri del Monfalconese o sul Altopiano carsico Triestino in base alle adesioni. La lezione è da prenotare e concordare con l'istruttore almeno 3 giorni prima - Rif. [Daniel](#) 3337410475



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2020

Mercoledì 21 ottobre: Gropada – Basovizza

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) alla scoperta degli angoli nascosti del Carso. Un percorso facile e bello, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza dalla [Chiesa di San Rocco](#) a [Gropada](#) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#), 3333983363).

GIOVEDÌ 22 - MARINA JULIA

Allenamento [Nordic Walking](#) sul percorso ormai tradizionale sul lungomare tra i lidi di Panzano e Sataranzano.

Ritrovo alle ore 18:30 sulla [Gradinata Marina Julia](#) (Monfalcone) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

SABATO 24 - PREPOTTO/PRAPROT

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) tra vigneti, sommaco e boschi di pino, coronata da splendide vedute sul Golfo e sui paesini carsici immersi nei primi colori autunnali.

Ritrovi: a [Monfalcone](#) alle ore 09:45 davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), a [Duino](#) alle ore 10:00 in [Piazza del Castello](#) e ritrovo finale alle ore 10:30 al parcheggio del posto sagra a [Prepotto/Praprot](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

MARTEDÌ 27 - LEZIONE ITINERANTE mattutina con ritrovo alle ore 09:30 - da svolgersi sui sentieri del Monfalconese o sul Altopiano carsico Triestino in base alle adesioni. La lezione è da prenotare e concordare con l'istruttore almeno 3 giorni prima - Rif. [Daniel](#) 3337410475

MARTEDÌ 27 - LEZIONE ITINERANTE serale alle ore 18:30 - da svolgersi sui sentieri del Monfalconese o sul Altopiano carsico Triestino in base alle adesioni. La lezione è da prenotare e concordare con l'istruttore almeno 3 giorni prima - Rif. [Daniel](#) 333 7410475

Mercoledì 28: [Duino](#) – Cernizza

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#) lungo un percorso facile e con una lunghezza di circa 6,5 Km. Gran finale con jota e bolliti a casa della nostra amica [Federica](#).

Ritrovo e partenza alle ore 15:00 dal [parcheggio del garage](#) della ex [Scuola di Polizia di Duino](#), da confermare entro domenica 25/10 (Rif. [Alessandra](#), 333 398 3363).

GIOVEDÌ 29 - Da Santa Croce a Prosecco by Night - allenamento per "Quelli della Notte".

Ritrovo alle ore 18:30 a [Santa Croce](#) davanti al [bar Blu](#), vicino il [Monumento ai caduti \(Parco del Muro dell'Oppressione\)](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475

SABATO 31 - KREMENJAK, SELA NA KRASU

Lezione itinerante sull'Altopiano Carsico goriziano camminando sui sentieri e sui luoghi della Grande Guerra, con imperdibili vedute sul golfo, su cavità naturali e paesaggi carsici - Nello zaino portate un ricambio, la cerata o poncho, acqua, uno spuntino e tutti i dispositivi di protezione previsti dalla normativa vigente sull'emergenza [COVID-19](#).

Ritrovi: alle ore 10:00 a [Duino](#), in [Piazza del Castello](#), a [Monfalcone](#) alle ore 10:15 davanti l'[Agenzia delle Entrate](#) e alle ore 10:30 sul posto a Jamiano al [parcheggio](#) adiacente all'[Agriturismo Drejče](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2020

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. 3337410475.

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

