



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2020

MARTEDÌ 3 NOVEMBRE - 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 3 NOVEMBRE - 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 4 novembre: [Sgonico](#)

Lezione itinerante per affinare la tecnica, ma soprattutto per visitare luoghi incantevoli del nostro [Carso in veste autunnale](#). In itinerario di media difficoltà per alcune salite e con una lunghezza di circa 8 Km, è consigliabile munirsi di una lampada frontale.

Partenza dalla [Piazza di Sgonico](#) alle ore 14:40. Conferma sulla [pagina FB del Gruppo](#) (Rif. [Alessandra](#), 3333983363).

GIOVEDÌ 5 NOVEMBRE - SELZ - [LAGO DELLE MUCILLE](#)

Allenamento NW per quelli della notte con un percorso ad anello nel Parco di Pietrarossa.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio adiacente alla [Antica Trattoria della Pasqua](#) in [Via Monte Cosich, 56](#), Frazione di Selz, Ronchi dei Legionari (GO) - Rif. [Daniel](#) 3337410475.

SABATO 7 novembre - [VERMEGLIANO/ROMJAN](#)

Allenamento di Nordic Walking Carsico sui Sentieri della Grande Guerra alla ricerca dei colori autunnali che incendiano il nostro Altopiano - percorso ad anello adatto a camminatori esperti, per l'intensità d'esercizio e l'andatura sostenuta.

Ritrovo alle ore 10:00 in [Piazza Santo Stefano](#) a Vermeigliano (Ronchi) - Rif. [Daniel](#) 3337410475.

DOMENICA 8 NOVEMBRE - [LAGHI DI FUSINE](#)

Di origine glaciale, adagiati ai piedi ai piedi delle maestose pareti settentrionali del monte Mangart e delle Ponze, i Laghi di Fusine sono due gemme che rispecchiano i nostri paesaggi montani più conosciuti. La lezione itinerante di Nordic Walking nella conca di Fusine è adatta a camminatori allenati.

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](#).

Punti di ritrovo: a [Duino](#) alle ore 07:45 in [Piazza del Castello](#) e a [Monfalcone](#) alle ore 08:00, presso il [parcheggio](#) dell'[Ospedale San Polo](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475.

MARTEDÌ 10 NOVEMBRE - 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 10 NOVEMBRE - 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 novembre 2020

Mercoledì 11 novembre: [Monte San Leonardo](#)

Lezione itinerante sul Monte San Leonardo, altura ai margini del Carso triestino. Dalla cima, dove ci sono i resti di un Tempietto, si ha una bellissima panoramica sulle alture del Carso sloveno, si possono vedere il Monte Nero e il Monte Triglav. Storia e preistoria hanno lasciato profonde tracce. Un percorso di circa 7 Km, impegnativo per la salita e la discesa.

Gran finale in [Osmiza Colja Josko](#) per la sosta presso l'[Azienda Agricola Colja Jožko](#).

Ritrovo alle ore 14:30 dal parcheggio del [Trattoria/Gostilna Suban](#) di Ternova. Conferma sulla [pagina FB del Gruppo](#) (Rif. [Alessandra](#), 3333983363).

GIOVEDÌ 12 NOVEMBRE – [NAPOLEONICA](#)

Allenamento dinamico lungo la più conosciuta e la più bella strada panoramica del Cigljone Carsico.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco [parcheggio](#) all'inizio del sentiero ([accanto alla fontanella](#)), [Fontana sulla Napoleonica](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475.

SABATO 14 NOVEMBRE - [TEMPIO MITREO DI DUINO](#)

Lezione itinerante per vedere nel raggio di pochi chilometri punti di estremo interesse paesaggistico, storico, culturale del nostro territorio, facendo una tappa per la visita al [TEMPIO DEL MITREO](#), illustrata dal [Gruppo Speleologico Flondar](#).

Ritrovo alle ore 10:00 al [Parcheggio](#) del [Porto del Villaggio del Pescatore](#) (Duino Aurisina) - Rif. [Daniel](#) 3337410475.

MARTEDÌ 17 NOVEMBRE - 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 17 NOVEMBRE - 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 18 novembre: [Monte Sambuco](#)

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Sambuco, un percorso facile con una lunghezza di circa 5 Km. Da Malchina lungo dei bellissimi sentieri, tra le meravigliose tinte autunnali del sommacco, che in questa stagione tinge il Carso in un'esplosione di colori.

Ritrovo alle ore 14:30 dalla [Chiesa di San Nicolò Vescovo](#) a Malchina (Rif. [Alessandra](#), 3333983363).

GIOVEDÌ 19 NOVEMBRE – [ALBERONI](#)

Allenamento di NW per "Quelli della Notte" sul lungomare ed i campi nell'area Naturale del Lido di Staranzano

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio di fronte il [Ristorante Riserva degli Alberoni](#) ([Osteria Bisiaca](#)) - Lido di Staranzano - Rif. [Daniel](#) 3337410475.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2020

DOMENICA 22 NOVEMBRE - [BOSCO DI PLESSIVA](#)

Lezione itinerante di NW nel bosco di Plessiva, compreso fra i comuni di Cormòns e Dolegna del Collio. È ricco di querce, rubinie ad alto fusto ed alberi di castagno. Lungo il percorso troveremo i resti di costruzioni militari. Sull'altura sorgeva una polveriera, in seguito abbandonata ed inghiottita dalla boscaglia di quell'area trasformata poi in Parco Naturale.

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

MARTEDÌ 24 NOVEMBRE - 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 24 NOVEMBRE - 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 25 novembre: [Strada Napoleonica](#)

Una lezione itinerante in perfetto stile Nordic Walking per vivere la natura all'insegna dello stare bene, tra terra e mare. Un bellissimo itinerario panoramico ad anello, facile e con una lunghezza di circa 7 Km, passando anche per i Boschi Burgstaller-Bidischini e Bertoloni.

Ritrovo presso il [parcheggio](#) all'inizio sentiero, nel [parcheggio](#) in prossimità della [Fontana sulla Napoleonica](#), di [Borgo San Nazario a Prosecco](#), alle ore 14:40 (Rif. [Alessandra](#), 3333983363).

GIOVEDÌ 26 NOVEMBRE - DA SISTIANA AL VILLAGGIO DEL PESCATORE

Allenamento per "Quelli della Notte" - ritrovo alle ore 18:30 a [Sistiana mare](#), davanti al [Chiosco Giallo](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475.

SABATO 28 NOVEMBRE - [SAN MICHELE DEL CARSO](#)

Lezione itinerante sul Carso goriziano camminando sui sentieri e sui luoghi della Grande Guerra ([Cannoniere del Brestovec](#), zona monumentale e [Museo storico del San Michele](#)) con imperdibili vedute sul golfo, su cavità naturali e paesaggi carsici.

L'evento vi impegnerà per tutta la giornata, se ci fermiamo a far visita al museo (ora anche multimediale) e successiva tappa finale presso qualche ristoratore locale ([COVID-19](#) permettendo). 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 07:45 in [Piazza del Castello](#) di [Duino](#) e a [Monfalcone](#) alle ore 08:00 davanti [l'Agenzia delle Entrate](#) - Rif. [Daniel](#) 3337410475.

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



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2020

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

