



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di luglio 2021

Sabato 3: Lago Volaja.

La proposta di sabato 3 luglio sarà il Lago Volaja, splendido laghetto glaciale incontaminato sul confine austriaco. Ai due lati opposti del lago si guardano due rifugi, quello austriaco e quello italiano.

Una lezione itinerante abbastanza impegnativa, con la salita di circa 1 ora e 45' e poi per la discesa.

Da portare al seguito una merenda al sacco e il necessario per l'escursione. Presso il rifugio austriaco, si potrà fare una merenda e bere la famosa birra, vi aspetto

Ritrovo alle ore 08.30 al [Rifugio Tolazzi di Collina](#). (Rif. [Alessandra](#))

Mercoledì 7: Monte Lanaro.

Partenza da Pliskovica, percorrendo sterrati e sentieri nei boschi, per raggiungere la cima de Monte Lanaro a 340 m, circa 10 Km per lo più in salita.

Ritrovo alle ore 16:30 al confine di [San Pelagio/Gorjajnsko](#). (Rif. [Alessandra](#))

Mercoledì 14: Matavun.

Lezione itinerante di Nordic Walking a Matavun, di Divača (Slovenia). Il percorso passa accanto a valli coltivate e tra boschi, fino a giungere al belvedere che si trova sopra le voragini di Velika e Mala dolina, si apre la vista sull'abitato di Skocjan e da dove si può ammirare il Fiume Reka, o Timavo, che si inabissa nelle grotte di San Canziano. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 16:30 dal [parcheggio](#), lato italiano, che si trova [prima del confine di Lipizza/Lipica](#). (Rif. [Alessandra](#))

GIOVEDÌ 15 LUGLIO - MARINA JULIA

Allenamento serale di Nordic Walking - per il dopo camminata portatevi il costume per un eventuale tuffo in mare.

Ritrovo alle ore 18:30 sulla [gradinata di Marina Julia](#)... (Rif. [Daniel](#))

SABATO 17 LUGLIO - FORNI DI SOPRA

Anello di Forni. Una mattinata di Nordic Walking tra boschi, orti, fornaci e castelli. Un percorso ad anello di difficoltà variabile, (fino a 15 km) che si dovrà adattare alle esigenze del momento. L'itinerario si snoda tra boschi e prati del circondario di Forni, toccando sul percorso luoghi di interesse storico-naturalistico tra cui il castello di Sacuidic e la fornace di Davarâs.

Per l'occasione faremo la lezione itinerante assieme al gruppo Nordic Walking Gorizia, che partecipa all'iniziativa. Sarà un bel modo per conoscere e fare amicizia anche con altri walkers della Regione, in una sorta di gemellaggio per l'occasione.

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 COVID19.

Seguiranno i dettagli sugli orari e punti di ritrovo. (Rif. [Daniel](#))

LUNEDÌ 19 LUGLIO – PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking lungo in Parco Tematico della Grande Guerra.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Centro Visite di Pietrarossa](#) a Selz. (Rif. [Daniel](#))

MARTEDÌ 20 LUGLIO - PARCO DELL'ISONZO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 08:30 al parcheggio del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco in fondo a via Roma. (Rif. [Daniel](#))



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di luglio 2021

Mercoledì 21: Grotta della Fate.

Giorno dedicato alla scoperta delle nostre montagne. Lezione itinerante di NW tra bellissimi boschi di roverelle, lecci, carpini neri e antichi pascoli. Un percorso ad anello di circa 9 Km, lungo meravigliosi sentieri, facile anche se con delle salite impegnative.

Ritrovo e partenza alle ore 15:30 dalla [Piazza di Sgonico](#). (Rif. [Alessandra](#))

GIOVEDÌ 22 LUGLIO - PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di NORDIC WALKING lungo il Parco dell'Isonzo.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Kiosco Pojana](#) in fondo a via dei Laghi a Turriaco. (Rif. [Daniel](#))

DOMENICA 25 Luglio – SAGRADO

Lezione itinerante sugli ombrosi sentieri del Carso della Grande Guerra. A seguire, per chi lo desidera, è possibile fermarsi in qualche ristorante locale, previa prenotazione.

Ritrovo alle ore 08:30 al parcheggio della [Stazione dei Treni di Sagrado](#) (GO). (Rif. [Daniel](#))

LUNEDÌ 26 LUGLIO - CARSO DUINESE

Allenamento serale di Nordic Walking alla ricerca di sentieri alberati sopra Duino ed oltre.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio adiacente al [Bowling di Duino](#). (Rif. [Daniel](#))

MARTEDÌ 27 LUGLIO – PIETRAROSSA

Lezione itinerante di NW lungo il Parco Tematico di Monfalcone, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 08:30 al parcheggio del [Centro Visite di Pietrarossa a Selz](#). (Rif. [Daniel](#))

Mercoledì 28: Canovella de' Zoppoli.

Sotto le stelle a Canovella de' Zoppoli, lezione itinerante di Nordic Walking con un rinfrescante bagno finale. 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](#))

GIOVEDÌ 29 LUGLIO - S. PIER D'ISONZO

Allenamento di Nordic Walking con frescura.

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

SABATO 31. LUGLIO - SAURIS/PLOZN - SELLA DI RAZZO/SCHORTE VAN ROTZE

Imperdibile lezione itinerante di NW in uno dei luoghi più belli della nostra regione. Sentieri per cogliere le perle di Natura e Storia di questo piccolo universo montano.

L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o un poncho, acqua, uno spuntino, e tutti i dispositivi previsti dall'emergenza COVID19. Per chi volesse, dopo la lezione itinerante, ci potremmo fermare in qualche ristorante del posto. Gradita la prenotazione.

Ritrovi:

- alle ore 07:30 [Duino](#), in [Piazza del Castello](#), per quelli che arrivano da Trieste

- alle ore 07:45 a presso Monfalcone presso il [parcheggio](#) dell'[Ospedale San Polo](#), per quelli che arrivano dall'Isontino. (Rif. [Daniel](#))



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di luglio 2021

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 e 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](#).

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: [google.it/maps/](https://www.google.it/maps/).

Per info:

[Alessandra Arcangeli](#)

+39 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

daniele.gomisel@libero.it

daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it

