



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2021

### Domenica 1: Grotta Lesa

In occasione della seconda edizione della manifestazione "KarsiArt", tradizionale ciclo di eventi offerto dal [Comune di Duino Auisina](#) durante la stagione estiva, è in programma una passeggiata accompagnata alla Grotta Lesa, dove per *ECHI DI RUSSIA* è in programma un concerto di Lilia Kolosova, mezzosoprano e Fabrizio Furci alla chitarra.

L'Amministrazione Comunale ha sviluppato una manifestazione internazionale che ogni anno, con un tema particolare, sappia raccontare quello straordinario territorio che è il Carso. [Karsiart Festival 2021](#) ha per tema: "Madonna Pietra/Kamnita dama"

Partenza per la passeggiata accompagnata alle ore 08:00 da Prepotto, [seguiranno i dettagli del luogo esatto del ritrovo](#). (Rif. [Alessandra](#)).

### MARTEDÌ 3 – Monfalcone

Lezione itinerante mattutina di NW nel Monfalconese, adatta a tutti.

Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#)).

### Mercoledì 4: [Bristie](#) - [Agriturismo Briščak](#)

Lezione itinerante di [Nordic Walking](#), per un percorso facile e con una lunghezza di circa 8,5 Km, per il solo scopo finale, poter gustare le pietanze dell'[agriturismo Briščak](#) di Bristie.

Ritrovo alle ore 17:30 presso l'[agriturismo Briščak](#) a [Bristie](#).

Si prega di prenotare entro domenica 1° agosto, per poter assicurare i posti nel locale, che ha sempre numerose richieste (Rif. [Alessandra](#)).

### GIOVEDÌ 5 – AURISINA

Allenamento di NW, camminando in Pineta.

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio della [Palestra Comunale ad Aurisina](#) (TS) (Rif. [Daniel](#)).



Comune di Duino Auisina  
Občina Devin Nabrežina

Sabato 7: Alba sul Monte San Leonardo: Magia e Silenzio.

(Con il patrocinio del [Comune di Duino Auisina](#))

Protagonista di questo concerto è Madre Natura, che al nascere del sole regala il canto degli uccelli, il ronzio degli insetti, il rumore del vento fra le foglie degli alberi e il suono delle campane, che alle sei in punto incominciano a suonare per il risveglio dei Paesi circostanti.

Dalla cima del Monte San Leonardo si gode di un bellissimo panorama a 360°. Si vedono le Alpi e verso la Slovenia le vallate di Komen o Comeno e del Vipacco. Più a est il Monte Nero, il Monte Nanos e il Monte Triglav. La vista può spaziare dalla penisola istriana alla laguna di Grado e di Marano, passando per i centri abitati dell'altopiano carsico.

Sulla cima ci sono i resti di una chiesetta o di un tempietto romanico-bizantino, forse risalente ai secoli X-XII, che nel corso della prima guerra mondiale fu rasa al suolo. Nelle vicinanze si trova anche una vedetta incompiuta, forse usata per scopi militari. La vedetta, o quello che ne resta, ha un piccolo abside e una nicchia.

Lungo il sentiero del ritorno si passerà nelle vicinanze della chiesa di San Ulderico, è una delle chiese più antiche del carso triestino e risale al XV secolo.

Il percorso è ad anello, con una lunghezza di circa 7 Km, con salita impegnativa per raggiungere la cima del Monte. Il ritrovo è sabato 7 agosto presso il parcheggio antistante la Trattoria Gostilna Suban di Ternova Piccola alle ore 04:30. Da portare al seguito una lampada frontale oppure una torcia.  
(Rif. [Alessandra](#)).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri dei Cuore

Programma di agosto 2021



Comune di Duino Aurisina  
Občina Devin Nabrežina

Sabota, 7.: Sončni vzhod na Sv. Lenartu: Čarovnija in tišina.

(S pokroviteljstvom [Občine Devin Nabrežina](#))

Glavna junakinja tega koncerta je mati narava, ki ob zori ponuja petje ptic, klepet žuželk, šumenje listov v vetru in zvok zvoncev, ki ob šestih začnejo zvoniti, da prebudijo vasi v okolici.

Z vrha Sv. Lenarta lahko uživate čudoviti 360 stopinski razgled. Ogledate si lahko Alpe in proti Sloveniji dolino Komna in Vipavo. Na vzhodu so gore Krn, Nanos in Triglav. Pogled se razteza od istrskega polotoka do Gradeške lagune in Marana preko vasi kraške planote.

Na vrhu se nahajajo ostanki romansko-bizantinske cerkve oz. gradišča iz obdobja med 10. in 12. stoletjem, ki je bila med prvo svetovno vojno v celoti porušena. V bližini je tudi nedokončana razgledna točka, ki je bila uporabljena v vojaške namene. Belvedere ali tisto, kar je od njega ostalo, ima majhno apsidno in nišo. Pot nazaj bo vodila mimo cerkve Sv. Urha, ena najstarejših cerkva na tržaškem Krasu iz 15. stoletja.

Pot je krožna in je dolga približno 7 km, z zahtevnim vzponom na vrhu hriba. Zbirališče je Sobota, 7. avgusta na parkirišču pred gostilno Suban v Trnovci ob 04:30. S seboj prinesite čelno ali ročno svetilko. (sklic: [Alessandra](#)).

### DOMENICA 8 - ALTIPIANO DEL MONTASIO - Giro delle Malghe del Montasio

Lezione itinerante di Nordic Walking con un'appagante camminata sull'altopiano del Montasio, luogo straordinaria bellezza ed il più ampio territorio destinato all'alpeggio nella regione, tra i pascoli e le malghe produttrici del famoso formaggio.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza COVID-19.

Ritrovi: a Monfalcone alle ore 08:00 davanti all'[Agenzia delle Entrate](#) e a [Duino](#) alle ore 08:15 in [Piazza](#) davanti al [Castello](#) (Rif. [Daniel](#)).

### MARTEDÌ 10 – Monfalcone

Lezione itinerante mattutina di NW nel Monfalconese, adatta a tutti.

Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#)).

### GIOVEDÌ 12 - PARCO DELL'ISONZO

Allenamento di Nordic Walking con esercizi di coordinazione ed affinamento del gesto tecnico, lungo il Parco dell'Isonzo.

Ritrovo alle ore 18:30 a Turriaco, presso il [parcheggio](#) del [Chiosco Pojana](#), [Kiosco Pojana](#) (Rif. [Daniel](#)).

### MARTEDÌ 17 – Monfalcone

Lezione itinerante mattutina di NW nel Monfalconese, adatta a tutti.

Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#)).

### Mercoledì 18: Il sentiero degli stagni.

Lezione itinerante di Nordic Walking tra gli stagni carsici della zona di Rupingrande o Repen. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo in [Piazza di Repen](#) alle ore 17:30. (Rif. [Alessandra](#)).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2021

### GIOVEDÌ 19 - MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento di Nordic Walking sull'altipiano carsico con esercizi di resistenza alla fatica.  
Ritrovo alle 18:30 a Malchina davanti alla [Chiesa San Nicolò Vescovo](#) (Rif. [Daniel](#)).

### SABATO 21 - 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. Si partirà da valle per un'affascinante camminata nei boschi della foresta tarvisiana. In cima, si apre una vista davvero eccezionale arricchita, nelle baite, con un'offerta di tante specialità tipiche e di momenti di intrattenimento.

L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza COVID-19

Ritrovo alle ore 07:45 a [Duino](#), in [Piazza del Castello](#), per quelli che arrivano da Trieste e alle ore 08:00 a Monfalcone, [parcheggio](#) dell'[Ospedale San Polo](#), per quelli che arrivano dall'Isontino (Rif. [Daniel](#)).

### MARTEDÌ 24 – Monfalcone

Lezione itinerante mattutina di NW nel Monfalconese, adatta a tutti.  
Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#)).

### Mercoledì 25: Pizza in Piazza.

L'immane e ormai tradizionale evento che viene riproposto ogni anno durante l'estate, la Pizza in Piazza a Duino per gustare insieme la buona pizza di Sergio.

Lezione itinerante di NW da Duino al Villaggio del Pescatore, un percorso facile, quasi tutto pianeggiante, con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo alle ore 19:00 in [Piazza di Duino](#). Conferma per la prenotazione della pizza. (Rif. [Alessandra](#)).

### GIOVEDÌ 26 – MONFALCONE

Allenamento di Nordic Walking nel Parco Tematico monfalconese, sempre bello camminare con qualche bella veduta dall'alto e al fresco del bosco.

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

### MARTEDÌ 31 – Monfalcone

Lezione itinerante mattutina di NW nel Monfalconese, adatta a tutti.  
Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#)).



### Mercoledì 1° settembre: Muggia, Santa Barbara, Rio Ospio, Dolina e Bolunz.

Una lezione itinerante facile di circa 18 Km, panoramica con diverse salite e discese. Partenza con il Delfino Verde dal Molo Bersaglieri per Muggia. Dal porto di Muggia si sale lungo la strada asfaltata in direzione Santa Barbara e si scende verso le cave di Renice, antica cava di pietra arenaria. Percorrendo un tratto della via ciclabile "Parenzana" si raggiunge Rabuiese e Rio Ospio. Si prosegue seguendo un sentiero attraverso vecchi querceti e si giunge al Castellier di Trmun, a Mackolje o Caresana. Attraverso il bosco Baredie si raggiunge la [sorgente Sgurenz](#) a Dolina, San Dorligo della Valle, Città dell'olio. Ultima tappa sarà [Bagnoli della Rosandra](#), in sloveno Boljunec e Bolunz in triestino, dove si prenderà l'autobus per il ritorno a Trieste.

Il ritrovo alle ore 08:00 presso il Molo Bersaglieri. **Seguiranno i dettagli sugli orari e dei punti di ritrovo** (Rif. [Alessandra](#)).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di agosto 2021

DOMENICA 5 SETTEMBRE - VELIKA PLANINA (SLOVENIA)

Splendido altipiano a 20 km da Ljubljana. Ripetiamo la lezione itinerante di NW nel paradiso alpino di Velika Planina tra pascoli verdissimi, fiori di campo, 150 capanne tradizionali in legno e mucche che scuotono pigramente il campanaccio appeso al collo...

L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua e tutti i dispositivi di protezione e certificazioni previste dall'emergenza COVID-19.

Ritrovi: alle ore 08:00 davanti al Supermercato [Tuš di Sežana](#). "Per quei de Monfalcon" ritrovo alle ore 07:30 presso il [parcheggio](#) dell'[Agenzia delle Entrate](#) di Monfalcone (Rif. [Daniel](#)).

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](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it)

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

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

[daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it)