



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2021

MARTEDÌ 1: PARCO DELL'ISONZO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 10:00 al parcheggio del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco (GO), in fondo a via Roma. (Rif. [Daniel](#))

Giovedì 3: Santa Croce in bikini.

Un percorso facile ma allo stesso tempo impegnativo per la salita dei 750 gradini e 207 metri di dislivello, con una lunghezza di circa 4 Km, ma ricordiamo che i vecchi abitanti di Santa Croce, pescatori, lo percorrevano almeno una volta al giorno, trasportando gli attrezzi da pesca. Da portare al seguito il necessario per il bagno.

Ritrovo presso il [parcheggio del campo sportivo](#) di fronte al ristorante [La Bita](#) alle ore 14:30. (Rif. [Alessandra](#))

GIOVEDÌ 3: VISOGLIANO

Allenamento serale di NW sul Carso duinese, adatto a walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, al [parcheggio](#) del [Campo Sportivo a Visogliano](#). (Rif. [Daniel](#))

VENERDÌ 4: PROSECCO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti tra Prosecco e Santa Croce.

Ritrovo alle ore 15:30 al [parcheggio](#) adiacente il [Monumento ai Caduti di Prosecco](#). (Rif. [Daniel](#))

SABATO 5: CAMMINO CELESTE

Lezione itinerante lungo la 1. tappa del Cammino Celeste, adattata al Nordic Walking, percorso pianeggiante, lungo km 17 ca. - La parte italiana del cammino religioso (km 200) arriva fino al Monte Lussari partendo da Aquileia, che fu sede patriarcale e centro di diffusione del Cristianesimo in Europa. A seguire, previa prenotazione, c'è la possibilità di fermarsi all'Agriturismo Luca Morsut a Ruda.

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

LUNEDÌ 7: PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di NW per walkers allenati.

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

MARTEDÌ 8: PIERIS

Lezione itinerante di NW adatta tutti.

Ritrovo alle ore 10:00, presso il parcheggio del [Buffet Isonzo](#) a Pieris (subito dopo [Pieris Gomme](#)). (Rif. [Daniel](#))

Mercoledì 9: Bristie

Giorno dedicato alla LIBERTÀ. Percorso libero, facile con [rebechin](#) finale a Bristie.

Ritrovo alle ore 16:00 a Bristie, in prossimità dell'[Agriturismo Briščak](#), [Località Bristie, 3, Sgonico \(TS\)](#). (Rif. [Alessandra](#))

Giovedì 10: Palestra itinerante

Un nuovo appuntamento mattutino in programma ogni giovedì del mese. Una palestra all'aria aperta, per fare insieme del buon esercizio fisico, un salutare rilassamento e una lezione itinerante.

Il ritrovo sarà alle ore 09.00 e il luogo verrà scelto in relazione alle adesioni dei partecipanti. (Rif. [Alessandra](#))



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2021

GIOVEDÌ 10: ALBERONI

Allenamento serale di NW per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, davanti alla [Ristorante Riserva degli Alberoni \(Osteria Bisiaca\)](#), Lido di Staranzano. (Rif. [Daniel](#))

VENERDÌ 11: AURISINA STAZIONE

La ferrovia segna la linea di confine tra Carso e Costa. Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 15:30 al [parcheggio](#) del [Sanatorio Pineta del Carso](#). (Rif. [Daniel](#))

DOMENICA 13: BOSCO ROMAGNO

Lezione itinerante di NW sui splendidi sentieri del Parco Naturale Ricreativo Regionale del Bosco Romagno che si estende nel territorio dei comuni di Cividale del Friuli, Corno di Rosazzo e Prepotto. Il nome risale all'epoca longobarda, rimandandoci alle origini del parco, quando la zona era conosciuta come bosco degli Arimanni. A seguire, per chi lo desidera e previa prenotazione, ci si potrà fermare in qualche agriturismo locale.

L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o un poncho, acqua, uno spuntino, il pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti dall'emergenza COVID19, se saranno ancora necessari.

Ritrovo alle ore 08:00 a [Duino](#), in [Piazza del Castello](#) e alle ore 08:30 a Monfalcone, presso il [parcheggio](#) dell'[Ospedale San Polo](#). (Rif. [Daniel](#))

LUNEDÌ 14: SAGRADO

Allenamento per "Quei del lunedì" sui sentieri del Carso della Grande Guerra.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) della [Stazione dei Treni di Sagrado](#). (Rif. [Daniel](#))

MARTEDÌ 15: SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti verso Fogliano.

Ritrovo alle ore 10:00 a San Pier d'Isonzo, nel [parcheggio](#) del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#). (Rif. [Daniel](#))

Mercoledì 16: Grado in costume

La battaglia di Grado sarà la meta della lezione itinerante. Le zone costiere sono caratterizzate da aria salubre: inalarla equivale a fare un vero e proprio aerosol naturale. Un'aerosolterapia a base di cloruro di sodio, iodio, fosforo, magnesio, zolfo e altre salubri particelle che evaporano dall'acqua di mare. Gli esperti chiamano questa pratica "bagno d'aria" e consigliano di eseguire una serie di profonde respirazioni. Un percorso quindi salutare, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza dalla [Piazza del Castello](#) di [Duino](#) alle ore 14:15. (Rif. [Alessandra](#))

Giovedì 17: Palestra itinerante (vedi note). (Rif. [Alessandra](#))

GIOVEDÌ 17: MEDEAZZA

Allenamento Carsico di Nordic Walking attorno e sull'Ermada.

Ritrovo presso il [parcheggio](#) che si trova all'ingresso Paese alle ore 18:30. (Rif. [Daniel](#))

VENERDÌ 18: SGONICO/ZGONIK

Lezione itinerante di NW adatta tutti, sul sentiero Riselce, ricco di punti d'interesse paesaggistico, tipicamente carsici.

Ritrovo alle ore 15:30 a [Sgonico](#), presso il [parcheggio antistante il Municipio](#). (Rif. [Daniel](#))



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2021

SABATO 19: MONTE CUCUSSO/KOKOŠ

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Cucusso/Kokoš, per deliziarsi della vista di uno dei punti più panoramici del Carso, che permette di spaziare dall'Istria fino alle Alpi Giulie!

Da portare al seguito nello zaino tutto l'occorrente per un'escursione lunga (acqua, spuntino, pranzo al sacco ecc.).

Ritrovo alle ore 08:30 a Monfalcone, davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), alle ore 08:45 a [Duino](#), in [Piazza del Castello](#) e alle ore 09:15 ritrovo finale a Pesek, presso il [parcheggio](#) della [Chiesetta della Beata Vergine Immacolata](#). (Rif. [Daniel](#))

LUNEDÌ 21: VERMEGLIANO/ROMJAN

Allenamento NW Carsico adatto camminatori esperti.

Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazzetta Santo Stefano](#) a Vermeigliano. (Rif. [Daniel](#))

MARTEDÌ 22: VERMEGLIANO/ROMJAN

Lezione itinerante di NW Carsica adatta tutti.

Ritrovo alle ore 10:00 in [Piazzetta Santo Stefano](#) a Vermeigliano. (Rif. [Daniel](#))

Mercoledì 23: Sgonico - Ostri Vrh – Riserva Naturale del Monte Lanaro - Rupinpiccolo

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 24: Palestra itinerante (vedi note). (Rif. [Alessandra](#))

GIOVEDÌ 24: PIETRAROSSA

Allenamento serale di NW per walkers esperti.

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

VENERDÌ 25: AURISINA

Lezione itinerante di NW adatta a tutti, il Sentiero della Salvia, di Tiziana Weiss o quello dei Pescatori...

Ritrovo alle ore 15:30 presso il [parcheggio](#) antistante la [Palestra Comunale di Aurisina](#). (Rif. [Daniel](#))

SABATO 26: PINZANO AL TAGLIAMENTO

Lezione itinerante di NW sull'Anello di Pinzano che è un recente percorso, pensato per poter visitare, con una bella escursione, alcuni dei luoghi più suggestivi di quella zona collinare, dal Castello ai borghi, dalla cascata al laghetto.

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

LUNEDÌ 28: PIERIS

Allenamento di NW adatto a walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, al [parcheggio](#) del [Buffet Isonzo](#) a Pieris (subito dopo [Pieris Gomme](#)) (Rif. [Daniel](#))

MARTEDÌ 29: DOBERDÒ DEL LAGO

Lezione itinerante NW panoramica sul Carso.

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parcheggio](#) del [Centro Visite Gradina di Doberdò del Lago](#). (Rif. [Daniel](#))



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2021

Mercoledì 30: Trieste - Muggia

Lezione itinerante di NW giornaliera, con partenza con il [Delfino Verde](#) dal Molo dei Bersaglieri con destinazione Muggia (TS). Dal Porticciolo di Muggia si raggiungerà Santa Barbara, le [Cave di Renice](#), le Cave muggesane, Rio Ospio e Dolina, San Dorligo della Valle. Il ritorno a Trieste si farà in autobus. Un itinerario facile e panoramico, con una lunghezza di circa 18 Km, con alcune salite e discese.

Ritrovo alle ore 08:45 al [Molo dei Bersaglieri](#) di Trieste. (Rif. [Alessandra](#))

NOTE:

PALESTRA ITINERANTE ALL'ARIA APERTA

Un nuovo appuntamento mattutino in programma ogni giovedì del mese. Una palestra all'aria aperta, per fare insieme del buon esercizio fisico, un salutare rilassamento e una lezione itinerante.

Il ritrovo sarà alle ore 09.00 e verrà scelto in relazione alle adesioni dei partecipanti. (Rif. [Alessandra](#))

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 <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