



## Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

### Programma di settembre 2021

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](#) 333 398 3363).

#### GIOVEDÌ 2 - SENTIERO TIZIANA WEISS

Allenamento NW 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](#) (Rif. [Daniel](#)).

#### DOMENICA 5 - 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...

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.

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 (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

#### MARTEDÌ 7 - Lezione itinerante Monfalconese

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

Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

#### Mercoledì 8: [Bristie](#) - [Agriturismo Briščak](#)

Lezione itinerante di Nordic Walking per poi fermarsi a [Bristie](#), per l'immancabile "rebechin" presso l'[Agriturismo Briščak](#). Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8,5 Km.

Ritrovo alle ore 17:00 presso l'[Agriturismo Briščak](#) a [Bristie](#). Si prega di prenotare entro domenica 5 settembre, per poter assicurare i posti nel locale, che ha sempre numerose richieste (Rif. [Alessandra](#)).

#### GIOVEDÌ 9 - Doberdò del Lago/Doberdob.

Allenamento NW sui sentieri del Carso della grande Guerra.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio del Monumento ai Caduti](#) ([incrocio](#) tra [Via Giardino](#) e [Via Osimo](#)) (Rif. [Daniel](#) 333 7410475).

#### Venerdì 10: [Bristie](#) - [Agriturismo Briščak](#)

Lezione itinerante di Nordic Walking, per poi fermarsi a [Bristie](#), per un rebechin presso l'[Agriturismo Briščak](#). Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8,5 Km.

Ritrovo alle ore 18:00 presso l'[Agriturismo Briščak](#) a [Bristie](#). Si prega di prenotare entro mercoledì 8 settembre, per poter assicurare i posti nel locale, che ha sempre numerose richieste (Rif. [Alessandra](#)).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2021

### SABATO 11 - VREMŠČICA/AUREMIANO (SLO)

Una lezione itinerante bella e panoramica sul Monte Auremiano che si svolge su un percorso di km 11 circa di impegno medio - Oltre alla chiesetta di S. Urbano (Sv. Urban na Vremščici) e un punto ristoro con vendita di formaggi il percorso offre dei panorami mozzafiato.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua, spuntino o pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti e documentazione prescritta dall'emergenza COVID19

RITROVI: alle ore 07:45 davanti [Agenzia delle Entrate](#) a Monfalcone e alle ore 08:30 a SEŽANA (SLO) presso il parcheggio del [Supermercato Tuš](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

### MARTEDÌ 14 - Lezione itinerante Monfalconese

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

Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

### Mercoledì 15: [Trebiciano](#) - [Gropada](#)

Alla scoperta degli angoli nascosti del nostro [Carso](#). Lezione itinerante di Nordic Walking lungo un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 Km, tra questi due [borghi carsici](#).

Ritrovo e partenza dal [parcheggio](#) del [laghetto di Trebiciano](#) ([Area Parcheggio dell'abisso di Trebiciano](#)) alle ore 17:00 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

### Giovedì 15: Palestra all'aria aperta

Nuovo appuntamento per il giovedì: la palestra all'aria aperta presso la Baia di Sistiana.

Ritrovo alle ore 09:00 presso l'ex [Cohiba di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

### GIOVEDÌ 16 – POLAZZO

Allenamento serale di Nordic Walking sul Carso della Grande Guerra sopra Redipuglia.

Ritrovo alle ore 18:30 a Polazzo paese, davanti alla "Baita" in [via della Stazione](#) (Rif. [Daniel](#)).

### Venerdì 17: [Trebiciano](#) - [Gropada](#)

Alla scoperta degli angoli nascosti del nostro [Carso](#). Lezione itinerante di Nordic Walking lungo un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 Km, tra questi due [borghi carsici](#).

Ritrovo e partenza dal [parcheggio](#) del [laghetto di Trebiciano](#) ([Area Parcheggio dell'abisso di Trebiciano](#)) alle ore 17:00 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

### SABATO 18 - IL GIRO DEI TRE LAGHI

Spettacolare camminata nordica sul Carso Monfalconese tra i laghi delle Mucille, di Pietrarossa e Doberdò, sviluppato su un percorso di oltre km 15, adatto a walkers allenati.

Ritrovo alle 9:30 in [Via dei Laghi a Selz](#) (Rif. [Daniel](#) 333 7410 475).

### MARTEDÌ 21 - Lezione itinerante Monfalconese

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

Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2021

Mercoledì 22: Pesek – Grozzana. [Tumulo del Monte Cucusso](#)

Lezione itinerante lungo il sentiero che dalla [Chiesetta della Santa Maria Vergine](#) di Pesek conduce al Tumulo del Monte Cucusso. Il [tumulo funerario](#), realizzato in pietre, risale all'età del bronzo ed è un notevole punto panoramico. Dal rifugio si proseguirà per Grozzana dove vi sono i resti di un'antica "jazera", un tempo utilizzata per la produzione e conservazione del ghiaccio. Un percorso facile, con delle salite e discese di circa 7 Km.

Ritrovo e partenza dal [parcheggio](#) della [Chiesa della Beata Vergine Immacolata](#) a Pesek alle ore 16:00 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Giovedì 23: Palestra all'aria aperta

Nuovo appuntamento per il giovedì: la palestra all'aria aperta presso la Baia di Sistiana. Ritrovo alle ore 09:00 presso l'ex [Cohiba di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

GIOVEDÌ 23 – OPICINA

Allenamento di Nordic Walking con qualche bel colpo d'occhio su Trieste dal Ciglione Carsico. Percorso adatto a camminatori esperti.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) del [quadrivio di Opicina](#), lato Banne (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Venerdì 24: Pesek – Grozzana. [Tumulo del Monte Cucusso](#)

Lezione itinerante lungo il sentiero che dalla [Chiesetta della Santa Maria Vergine](#) di Pesek conduce al Tumulo del Monte Cucusso. Il [tumulo funerario](#), realizzato in pietre, risale all'età del bronzo ed è un notevole punto panoramico. Dal rifugio si proseguirà per Grozzana dove vi sono i resti di un'antica "jazera", un tempo utilizzata per la produzione e conservazione del ghiaccio. Un percorso facile, con delle salite e discese di circa 7 Km.

Ritrovo e partenza dal [parcheggio](#) della [Chiesa della Beata Vergine Immacolata](#) a Pesek alle ore 16:00 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

DOMENICA 26 SETTEMBRE - SLAVNIK/TAIANO

Il Monte Slavnik con i suoi 1028 metri, è il più alto dell'Istria slovena. Salendo dolcemente, dalla cima si gode di un panorama a dir poco favoloso sul Golfo di Trieste, le Alpi Carniche e Giulie. Il suggestivo percorso ad anello di si snoda per 16 Km ed è adatto a tutti.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua, spuntino o pranzo al sacco e tutti i dispositivi di protezione previsti e documentazione prescritta dall'emergenza COVID19

RITROVI: alle ore 08:00 davanti [Agenzia delle Entrate](#) a Monfalcone e alle ore 09:00 al [valico Pesek](#) (parte slovena) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 28 - Lezione itinerante Monfalconese

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

Orario e luogo di ritrovo da prenotare e concordare con gli istruttori (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 29: Val Rosandra

Lezione itinerante nella riserva naturale della [Val Rosandra o Dolina Glinščice](#), [Botazzo o Botač](#) e [Beka](#), saranno le nostre mete in uno dei luoghi più suggestivi del nostro territorio.

Ritrovo alle ore 16:00 davanti al [Rifugio Premuda](#) a Bagnoli della Rosandra/Boljunec, [Rosandra Superiore, 245, 34018 Bagnoli della Rosandra \(TS\)](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

### Programma di settembre 2021

Giovedì 30: Palestra all'aria aperta

Nuovo appuntamento per il giovedì: la palestra all'aria aperta presso la Baia di Sistiana.  
Ritrovo alle ore 09:00 presso l'ex [Cohiba di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

GIOVEDÌ 30 - VERMEGLIANO/ROMJAN

Allenamento serale di NW sui sentieri del Carso della grande Guerra.  
Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazza Santo Stefano](#) a Vermeigliano (Rif. [Daniel](#) 333 7410475).

#### 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](#) (333 741 0475)

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)