



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2021

### Sabato 2: 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 09:30 dal [Centro Visite di Bagnoli della Rosandra](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

### DOMENICA 3 - PINZANO AL TAGLIAMENTO

Lezione itinerante di NW sull'Anello di Pinzano. Un recente percorso, nato nel 2015, che è stato 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.

A seguire, per chi lo desidera, previa prenotazione, possiamo fermarci a mangiar qualcosa in un locale del posto.

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](#), presso il [Piazzale antistante il Castello](#), per quelli che arrivano da Trieste e alle ore 08:00 a Monfalcone, presso il [parcheggio principale](#) dell'[Ospedale San Polo](#), per quelli che arrivano dall'Isontino (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

### LUNEDÌ 4 – DUINO

Allenamento serale per "Quei del lunedì..." sul Carso duinese, adatto ai walkers allenati, per i tratti in salita e andatura sostenuta. Necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 presso il [parcheggio laterale](#) del [Bowling Duino](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

### MARTEDÌ 5 - RISERVA ALBERONI

Sull'argine della Quarantia, tra i campi arati accompagnati dal tramonto e dagli stormi di anatre in volo. Lezione itinerante con esercizi di coordinazione adatta a tutti. Necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 17:30 presso il [parcheggio](#) della [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#), del Lido di Staranzano (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

### Mercoledì 6: Grado

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 e alle ore 14:40 presso il [parcheggio](#) del [Kinemax a Monfalcone](#), in Via Grado (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

### Giovedì 7: Palestra all'aria aperta

Appuntamento alle ore 09:00 per la palestra all'aria aperta. Luogo di ritrovo da concordare (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

### GIOVEDÌ 7 - RISERVA ALBERONI

Allenamento con esercizi di coordinazione adatta a camminatori esperti camminando sull'argine della Quarantia, tra i campi arati accompagnati dal tramonto e dagli stormi di anatre in volo. Necessaria la lampada frontale

Ritrovo alle 18:00 presso il [parcheggio](#) della [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#), del Lido di Staranzano (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2021

Sabato 9: Grado (Vedi mercoledì 6/10)

Ritrovo e partenza dalla [Piazza del Castello di Duino](#) alle ore 09:30 e alle ore 09:55 presso il [parcheggio](#) del [Kinemax a Monfalcone](#), in Via Grado (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

LUNEDÌ 11 - VISOGLIANO/VIŽOVLJE

Lezione itinerante di allenamento carsico per "Quei del lunedì..." tra Visogliano e Ceroglie/Cerovlje. Una camminata autunnale tra profumi di mosto ed il giallo dei vigneti.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) del [Campo sportivo a Visogliano](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 12 - SAN GIOVANNI DI DUINO/ŠTIVAN

Lezione itinerante camminando sui sentieri tra la Chiesa di San Giovanni di Duino e la Cernizza, ricco di siti storico naturalistici, accerchiati dal mare al tramonto, Percorso adatto a tutti.

Ritrovo alle 17:30 al [parcheggio](#) della [Chiesa di San Giovanni in Tuba](#) (ex ingresso della Cartiera) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 13: Sentiero CAI n. 002

Lezione itinerante lungo il sentiero CAI n. 2, un antico sentiero che congiunge la città con l'altopiano. Un itinerario di circa 9 Km, da Banne fino al Campo di Cologna per poi raggiungere Opicina.

Ritrovo alle ore 14:30 presso il [parcheggio](#) antistante la [Scuola Primaria Julius Kugy](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Giovedì 14: Palestra all'aria aperta (vedi giovedì 7/10). Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363.

GIOVEDÌ 14 - CAMMINANDO LUNGO L'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking, passando per i campi e sull'argine che costeggia il fiume.

Ritrovo alle ore 18:00 a Pieris al [parcheggio](#) del [Buffet Isonzo](#) (dopo [Pieris Gomme](#)) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Sabato 16: Sentiero CAI n. 002 (vedi mercoledì 13/10)

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parcheggio](#) antistante la [Scuola Primaria Julius Kugy](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

LUNEDÌ 18 – AURISINA

Allenamento per "Quei del lunedì..." da Aurisina a Santa Croce, per vedere il mare dall'alto. Necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 presso il [parcheggio](#) della [Palestra Comunale di Aurisina](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 19 – VERMEGLIANO

Lezione itinerante adatta a tutti sul Carso ronchese, già tinto dei colori autunnali. Necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 17:30 in [Piazzetta Santo Stefano a Vermeigliano](#) (Ronchi) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2021

Mercoledì 20: Gropada – Basovizza

Lezione itinerante alla scoperta degli angoli nascosti del Carso. Un percorso facile e bello, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza dalla [Chiesa di San Rocco](#) a [Gropada](#) alle ore 14:30 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Giovedì 21: Palestra all'aria aperta (vedi giovedì 7/10). Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363.

GIOVEDÌ 21 – BISTRIGNA

Allenamento di NW passando per i campi a riposo, dove, come al mare, lo sguardo si perde nell'infinito.

Ritrovo alle ore 18:00 al [parcheggio](#) del [locale "KUKU"](#), in via del Brancolo, incrocio con via Sacchetta (strada per il Lido di Staranzano) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Venerdì 22: Gropada – Basovizza (vedi mercoledì 20/10)

Ritrovo e partenza dalla [Chiesa di San Rocco](#) a [Gropada](#) alle ore 14:30 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

DOMENICA 24 - VALLE DEL VIPAVA/VIPAVSKA DOLINA - SULLE ORME DI MATIJA VERTOVEC

Lezione itinerante lungo la tradizionale escursione che attraversa le colline e i villaggi della Valle del Vipava, dove il famoso sacerdote, vinificatore Matija Vertovec lavorava e viveva, insegnando agli altri come fare il vino. Scrisse anche un libro sulla viticoltura, sui vigneti e sulle cantine in lingua slovena, intitolato "Vinoreja" (tradotto: Viteicoltura).

L'evento 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: a Monfalcone alle ore 08:00 davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), a [Duino](#) alle ore 08:15 e a Comeno/Komen alle ore 08:45, dirimpetto la Stazione di servizio della OMV (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

LUNEDÌ 25 – SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale per "Quei del lunedì..." lungo la vecchia strada che porta a Fogliano fino alla chiesetta di Santa Maria in Monte.

Ritrovo alle ore 18:30 a San Pier d'Isonzo, presso il [parcheggio](#) del [Campo sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

MARTEDÌ 26 – TURRIACO

Lezione itinerante adatta a tutti lungo il Parco dell'Isonzo tinto dei colori autunnali – necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 17:30 a Turriaco, presso il [parcheggio](#) del [Kiosco Pojana](#), in fondo a via Roma (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 27: Doberdò del Lago

Variopinta lezione itinerante sul Carso goriziano, con la visita del Lago di Doberdò e di Casa Cadorna. Un percorso come sempre ad anello, con una lunghezza di circa 8 Km, con varie salite e discese.

Ritrovo e partenza da Jamiano, presso l'[Agriturismo Drejce](#), alle ore 14:30 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2021

Giovedì 28: Palestra all'aria aperta (vedi giovedì 7/10). Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363.

### GIOVEDÌ 28 - SANTA CROCE

Il Ciglione Carsico e la Pineta tra Santa Croce e Prosecco saranno il terreno del nostro allenamento serale, alla ricerca di qualche bello scorcio su Trieste illuminata. Necessaria la lampada frontale.

Ritrovo a Santa Croce presso il [parceggio](#) tra il [Monumento ai Caduti](#) (Parco del Muro dell'Oppressione) e il [Bar Blu](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Sabato 30: Doberdò del Lago (vedi mercoledì 27/10)

Ritrovo e partenza da Jamiano, presso l'[Agriturismo Drejce](#), alle ore 09:30 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

### DOMENICA 31 - I SENTIERI PIU' BELLI DELL'ISTRIA – BUZET/PINGUENTE – TRAIL DELLE SETTE CASCATE

Lezione itinerante su uno dei sentieri tra i più suggestivi e più famosi dell'Istria. Il sentiero è bello in primavera e in autunno, quando si può effettivamente godere dello scenario delle cascate, che in questi periodi diventano più rigogliose, ma anche dei suoni ed i colori che ci regala la natura.

Il percorso impegnerà per tutta la giornata avendo la durata di circa 5 ore, con oltre 300 metri di dislivello ed è adatto a camminatori esperti, presentando tratti pericolosi e impegnativi. 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.

Seguiranno i dettagli sugli orari, punti di ritrovo (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

#### 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)