



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2021

Martedì 2 – LAGHI DELLE MUCILLE

Camminata nel Parco di Pietrarossa avvolto nei primi colori autunnali. Lezione itinerante adatta a tutti con esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle ore 16:30 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#) (Ronchi dei Legionari) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 3: Medeazza – Comarie – Klarici (Sentiero Schmid)

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo il Sentiero Abramo Schmid o Sentiero CAI n. 79. Questo percorso è anche detto il Sentiero del Cordolo, poiché era percorso dalle guardie confinarie della ex Jugoslavia, i graniciari, che sorvegliavano la frontiera. Durante la Prima Guerra Mondiale, in queste zone furono combattute diverse battaglie, è un percorso più da trekking che da Nordic Walking, la salita e la discesa sono abbastanza impegnative e il tragitto ha una lunghezza di circa 6 Km.

Ritrovo per la partenza alle ore 14:30 dalla [Piazza di Medeazza](#), è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Giovedì 4, Visogliano

Allenamento di Nordic Walking di 7/8 Km.

Ritrovo al [Campo Sportivo di Visogliano](#), partenza alle ore 14.00 (Rif. [Elisabet](#), cell. 3355926889).

Giovedì 4 – LAGHI DELLE MUCILLE E PARCO DI PIETRROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per "Quelli della Notte..." Adatto a camminatori allenati.

Necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle 18:30 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#) (Ronchi dei Legionari) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Sabato 6, Contovello (Mlaka)

Uscita itinerante attraverso le campagne e i vigneti del Prosekar fino alla vedetta Slataper, seguendo il Sentiero 1, sul ciglione carsico, ammirando il nostro mare e immersi nei suoi spettacolari colori autunnali.

Partenza alle ore 9.30, ritrovo presso lo [stagno di Contovello](#) (Mlaka). (Rif. [Elisabet](#), cell. 335 592 6889).

Domenica 7 - JAMIANO/JAMLJE, a caccia dei colori della Fojarola

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Carso infuocato dai colori d'autunno. Tra le nostre mete i sentieri della Grande guerra l'abisso Bonetti e la cima del Kremenjak. A seguire, per chi lo desidera, ci si potrà fermare in un locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle ore 9:00 a Jamiano, presso il parcheggio adiacente all'[Agriturismo da Drejče](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Lunedì 8 – MARINA NOVA

Camminata rigenerante sugli argini con vista sul golfo e profumo di mare. Allenamento per "Quei del Lunedì..." Adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Marina Nova (Monfalcone), [primo parcheggio](#) dopo la [Marina Hannibal](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Lunedì 8: Cohiba, Sistiana

Ogni lunedì del mese è in programma una seduta di ginnastica sulla spiaggia antistante il Cohiba di Sistiana, una palestra all'aria aperta e una lezione di allenamento di Nordic Walking adatto a tutti.

Ritrovo alle ore 10:00 presso la spiaggia antistante l'ex [Cohiba di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Martedì 9 – POLAZZO

Colorata camminata autunnale sull'autunnale sull'altipiano di Polazzo. Lezione itinerante adatta a tutti con esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle ore 15:30 a Polazzo paese, parcheggio davanti alla "[Baita](#)" in via della Stazione (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 10: Conconello

Lezione itinerante di Nordic Walking dal Monte Radio Antenna di Conconello, da qui si raggiungerà il Parco Globjner. Percorso facile con alcune salite, ma compensate da un bel panorama e con una lunghezza di circa 7.5 km.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2021

Ritrovo presso il [parcheggio della Sella di Banne](#) ([ripetitori Eolo](#)) alle ore 13:30 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Giovedì 11, Visogliano

Allenamento di Nordic Walking di circa 7/8 Km.

Ritrovo al [Campo Sportivo di Visogliano](#), partenza ore 14.00 (Rif. [Elisabet](#), cell. 335 592 6889).

Giovedì 11 – TRIESTE BY NIGHT

Trieste illuminata, vista dal ciglione carsico ha sempre un certo fascino. Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a Walkers allenati, muniti di lampade frontali.

Ritrovo alle ore 18:30 a Opicina (TS) presso il [parcheggio del Quadrivio](#), lato Banne (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Sabato 13 – GIASBANA/JAZBINE

Avvincente lezione itinerante di Nordic Walking camminando sul Collio tra boschi e vigneti, perdendo lo sguardo nei colori che ci regala la natura vestita d'autunno. A seguire, per chi lo desidera, ci si potrà fermare per una degustazione di prodotti tipici in un locale del posto, previa prenotazione.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua, nonché munitevi di tutte le certificazioni necessarie e dei dispositivi di protezione previsti dall'emergenza COVID-19.

Ritrovi: alle ore 8:15 a Duino, [piazzale del Castello](#) e alle ore 8:30 a Monfalcone, [parcheggio principale dell'ospedale San Polo](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Lunedì 15: Cohiba, Sistiana

Seduta di ginnastica sulla spiaggia antistante il Cohiba di Sistiana, una palestra all'aria aperta e una lezione di allenamento di Nordic Walking adatto a tutti.

Ritrovo alle ore 10:00 presso la spiaggia antistante l'ex [Cohiba di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Lunedì 15 – VERMEGLIANO/ROMJAN

Carso by night. Allenamento per "Quei del Lunedì..." Allenamento adatto ai Walkers allenati e muniti di lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 in piazzetta di [Santo Stefano a Vermeigliano](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Martedì 16 – DOBERDO' DEL LAGO/DOBERDOB

Panorami e colori saranno l'obiettivo in uno di punti più belli del Carso goriziano. Lezione itinerante adatta a tutti, con esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle ore 15:30 al [parcheggio del Centro visite Gradina](#) di Doberdò (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 17: Basovizza – Padriciano - Gropada.

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

Ritrovo e partenza dal [posteggio di Basovizza vicino al cimitero](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Giovedì 18, Visogliano

Allenamento Nordic Walking, lungo un percorso di 7/8 Km.

Ritrovo al [Campo Sportivo di Visogliano](#), partenza alle ore 14.00 (Rif. [Elisabet](#), cell. 335 592 6889).

Giovedì 18 – ALBERONI

Allenamento serale di Nordic Walking tra il lido di Staranzano e la Quarantia. Adatto a Walkers allenati, necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio della Riserva Alberoni](#), [Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (GO) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Sabato 20, Basovizza

Giro itinerante fin quasi alla cima del Monte Cocusso (Kokoš), attraverso la landa carsica dipinta di rosso fuoco dal sommaco, o scotano, per poi scendere fino alla chiesetta di Pesek, la [Chiesetta della Santa Maria Vergine](#), proseguendo sul sentiero della Salamandra, passando per il sito delle "jazere", le antiche ghiacciaie.

Ritrovo presso il [Parco degli Eroi di Basovizza](#), [Spomenik Bazoviških junakov](#), partenza alle ore 9.30 (Rif. [Elisabet](#), cell. 335 592 6889).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2021

Domenica 21 - SAN MARTINO DEL CARSO

Lezione itinerante di Nordic Walking sui sentieri della Grande Guerra tinte dei colori autunnali. A seguire, per chi lo desidera, ci si potrà fermare a mangiar qualcosa in un locale del posto, previa prenotazione.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua, nonché munitevi di tutte le certificazioni necessarie e dei dispositivi di protezione previsti dall'emergenza COVID-19.

Ritrovo alle ore 9:00 al parcheggio davanti alla [Trattoria "Al Poeta"](#) di San Martino del Carso (GO) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Lunedì 22: Cohiba, Sistiana

Seduta di ginnastica sulla spiaggia antistante il Cohiba di Sistiana, una palestra all'aria aperta e una lezione di allenamento di Nordic Walking adatto a tutti.

Ritrovo alle ore 10:00 presso la spiaggia antistante l'ex [Cohiba di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Lunedì 22 – COSICI - PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento per "Quei del Lunedì..." Adatto a Walkers allenati. Munirsi di lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Centro visite di Pietrarossa](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Mercoledì 24: 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.

Ritrovo alle ore 08:45 presso il [Molo Bersaglieri](#). Seguiranno i dettagli sugli orari e dei punti di ritrovo (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Giovedì 25, Visogliano

Allenamento di Nordic Walking di circa 7/8 Km.

Ritrovo al [Campo Sportivo di Visogliano](#), partenza alle ore 14.00 (Rif. [Elisabet](#), cell. 335 592 6889).

Sabato 27 – PREPOTTO/PRAPROT

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo il percorso dell'ex linea di confine a godersi il fruscio delle foglie mosse dai nostri passi ed i colori che solo l'autunno ci può regalare. Alla fine, per chi lo desidera, ci si potrà fermare a mangiar qualcosa in un locale del posto, previa prenotazione.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua. Munirsi di tutte le certificazioni necessarie e dei dispositivi di protezione previsti dall'emergenza COVID-19.

Ritrovo alle ore 9:00 al [parcheggio della sagra di Prepotto](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Lunedì 29: Cohiba, Sistiana

Ginnastica sulla spiaggia antistante il Cohiba di Sistiana, una palestra all'aria aperta e una lezione di allenamento di Nordic Walking adatto a tutti.

Ritrovo alle ore 10:00 presso la spiaggia antistante l'ex [Cohiba di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

Lunedì 29 – SAN PIER D'ISONZO

Allenamento per "Quei del Lunedì..." Anche in notturna il Parco dell'Isonzo affascina. Percorso adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Campo sportivo in Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).

Martedì 30 – TURRIACO – Parco dell'Isonzo

Lezione itinerante adatta a tutti con esercizi di tecnica e coordinazione.

ritrovo alle 15:30 a Turriaco, [parcheggio](#) del [Kiosco Pojana](#) in fondo a [via Roma](#) (Rif. [Daniel](#) 333 741 0475).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2021

Mercoledì 1° dicembre: Aurisina-Slivia-San Pelagio

Percorso Attraverso vari paesetti del nostro Carso, fino ad arrivare al [Tea Room "da Alessandra"](#).

Partenza dal [Cimitero di Aurisina](#) alle ore 14.30 (Rif. [Alessandra](#) 333 398 3363).

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

alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it

[Elisabet Zejal](#)

+39 335 592 6889

z.elisabet55@gmail.com

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

daniele.gomisel@libero.it

daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it

