



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di dicembre 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](#) 3333983363).

Giovedì 2: Malchina

Allenamento di Nordic Walking di 7/8 Km.

Ritrovo in [Piazza a Malchina](#), davanti [la Chiesetta di San Nicolò Vescovo](#), partenza alle ore 14.00 (Rif. [Elisabet](#), cell. 3355926889).

Giovedì 2: Strada Napoleonica

Allenamento serale di NW lungo il percorso panoramico per eccellenza, la Strada Napoleonica.
Percorso adatto a walkers allenati, muniti di lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18.30 a Prosecco (TS), alla [Fontana](#) presso il [parcheggio](#) all'inizio della [Strada Napoleonica](#) o Strada Vicentina (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Sabato 4 - MONTE QUARIN E BOSCO DI PLESSIVA

Monte Quarin e Bosco di Plessiva, la lezione itinerante si inserisce tra le più belle camminate nordiche nel NW Park di Brazzano (Cormons).

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 per l'emergenza del COVID-19.

Ritrovi alle ore 08:15 a Duino, [Piazzale del Castello](#) e alle ore 08:30 a Monfalcone, presso il [parcheggio principale](#) dell'[Ospedale San Polo](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Lunedì 6: 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](#) 3333983363).

Lunedì 6 dicembre – MARINA JULIA

Allenamento per "Quei del Lunedì...", con la classica camminata tra i lidi del golfo monfalconese, rilassante, energizzante, adatto a walkers allenati, muniti di lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 sulla gradinata di [Marina Julia](#) (Monfalcone) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Martedì 7 – MEDEAZZA/MEDJAVAS

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

Ritrovo alle ore 15:30 a [Medeazza](#) davanti la [fontana](#), nel centro del Paese (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 8: Sentiero Rilke

Lezione itinerante di NW nella natura lungo il sentiero Rilke. Il poeta, i colori e i profumi, dove il Carso si tuffa nell'Adriatico, tra brezze marine e luoghi lontani all'orizzonte. Un bel percorso panoramico tra Duino e Porto Piccolo, facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza dalla [Piazza di Duino](#) alle ore 14.30 (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 9: Visogliano

Allenamento Nordic Walking di 7/8 Km.

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

Giovedì 9 – AURISINA/NABREŽINA

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto camminatori allenati, muniti di lampada frontale.

Ritrovo alle 18:30 ad Aurisina presso il [parcheggio della Palestra Comunale](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Venerdì 10: Palestra all'aria aperta a Santa Croce

Seduta di ginnastica all'aria aperta e lezione di allenamento di NW adatto a tutti a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [campo giochi](#), dopo il [Monumento ai Caduti \(Parco Del Muro dell'Oppressione\)](#), (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di dicembre 2021

Sabato 11: Anello "Trieste Mia"

Lezione itinerante di NW dal parcheggio del [Parco Globojner](#) alla rotonda del Boschetto, passando per Longera, le pinete del Cacciatore e del Ferdinando, per il parco del bosco di via Farneto. Al ritorno San Giovanni e il sentiero CAI n. 1, per arrivare al punto di partenza. Un percorso di circa 12 Km, con varie salite e discese e con un dislivello di 352 m.

Ritrovo alle ore 09.30 presso il [parcheggio del Parco Globojner](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Domenica 12 - CERJE – Sentiero della Pace

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo i sentieri che circondano il Monumento ai difensori della terra slovena sulla sommità panoramica di Cerje al margine occidentale dell'altipiano carsico.

A seguire, per chi lo desidera previa prenotazione, ci si potrà fermare a mangiare qualcosa in un locale del posto, previa prenotazione.

L'evento 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 08:15 a Duino, [Piazzale del Castello](#) e alle ore 08:30 a Monfalcone, presso il parcheggio dell'[Agenzia delle Entrate](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Lunedì 13: Cohiba, Sistiana

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

Ritrovo alle ore 10 presso la spiaggia dell'ex [Cohiba di Sistiana](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Lunedì 13 – BISTRIGNA

Allenamento per "Quei del Lunedì...", per rigenerarsi camminando per i campi così ampi da far perdere lo sguardo all'infinito. Adatto a walkers allenati, muniti di lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 a Bistrigna (GO), presso il parcheggio del locale "KUKU", [via del Brancolo](#) incrocio con [Via Sacchetta](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Martedì 14 – SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo l'Isonzo, con il paesaggio che apre le porte all'inverno.

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

Ritrovo alla ore 15:30 a San Pier d'Isonzo, parcheggio del [Campo sportivo in Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 15: Marina Julia

In programma è Marina Julia. Una lezione itinerante di NW lungo la spiaggia di questa località balneare e lungo il sentiero che la costeggia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 km.

Ritrovo e partenza alle ore 14.30 dal [parcheggio di Marina Nova](#), vicino all'entrata dell'ex [Campeggio di Panzano](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 16: Malchina

Allenamento di Nordic Walking di 7/8 Km.

Ritrovo in [Piazza a Malchina](#), davanti [la Chiesetta di San Nicolò Vescovo](#), partenza alle ore 14.00 (Rif. [Elisabet](#), cell. 3355926889).

Giovedì 16 – MEDEAZZA/MEDJAVAS

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati e muniti di lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 a [Medeazza](#) davanti la [fontana](#), nel centro del Paese (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Venerdì 17: Palestra all'aria aperta a Santa Croce

Seduta di ginnastica all'aria aperta e lezione di allenamento di NW adatto a tutti a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [campo giochi](#), dopo il [Monumento ai Caduti \(Parco Del Muro dell'Oppressione\)](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Sabato 18 – MONTE SAN MICHELE/VRH SVETEGA MIHAELA

Lezione itinerante lungo i sentieri della Grande Guerra, le trincee e le Cannoniere del Brestovec. La camminata regala panorami splendidi e un paesaggio carsico già invernale.

A seguire, per chi lo desidera, ci si potrà fermare a mangiare qualcosa in un locale del posto, previa prenotazione.



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di dicembre 2021

L'evento 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 del COVID-19.

Ritrovi: alle ore 08.15 a Duino, [Piazzale del Castello](#) e alle ore 08:30 a Monfalcone, presso il [parcheggio](#) davanti l'[Agenzia delle Entrate](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

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](#) (3337410475)

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

