



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2022

Domenica 9: CAMMINANDO... TRA AURISINA E SANTA CROCE

Lezione itinerante a due passi da casa, per ammirare dai bordi del Golfo i paesaggi invernali che solo il nostro Carso può offrire.

Ritrovo alle ore 09:00 presso il parcheggio della [Palestra Comunale](#) di Aurisina (TS) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Martedì 11: [Cohiba di 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](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Martedì 11 - VAL CAVANATA

La Val Cavanata è l'ex valle da pesca diventata riserva naturale, dove in questo periodo svernano molte specie di uccelli. La lezione itinerante si sviluppa su un percorso pianeggiante, lungo la ciclabile tra il Caneo e il Primero (Grado), offrendo splendidi scorci naturalistici. Lezione itinerante adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 15:00 al parcheggio dell'[Osservatorio della Riserva Naturale Regionale Valle Cavanata](#) in [Via Grado, 1, Fossaloni di Grado \(GO\)](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 12: Aurisina - Santa Croce

Un pomeriggio tra mare e Carso, dove ogni passo conta. Un percorso facile con una lunghezza di circa 9 km, prima attraverso il bosco di Santa Croce ed il ritorno lungo il sentiero della Salvia.

Ritrovo alle ore 14.30 presso la [Palestra Comunale](#) di Aurisina (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 13: Malchina

Allenamento di Nordic Walking di 7/8 Km fino a Precenico.

Ritrovo in [Piazza a Malchina](#), davanti [la Chiesetta di San Nicolò Vescovo](#), partenza alle ore 13:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 13 – STRADA NAPOLEONICA

Spettacolari scorci su Trieste vista dall'alto del Ciglione Carsico. Allenamento di NW adatto ai Walkers allenati, con esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco (TS), alla [Fontana](#) presso il [parcheggio](#) all'inizio della [Strada Napoleonica](#) o Strada Vicentina, muniti di luci frontali (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Venerdì 14: "Donna e Uomini Avventura"

Pronti per una nuova avventura (senza problemi d'orario)? Partenza dalla Foiba di Basovizza per raggiungere San Giuseppe della Chiusa e Sant'Antonio in Bosco, percorrendo le ["Scale delle Vacche"](#).

La proposta per il ritorno saranno "Le Rose d'Inverno", un bel sentiero panoramico, con il primo tratto abbastanza impegnativo. Un percorso di circa 10 Km, con qualche salita un po' faticosa. Da portare al seguito una merenda.

Partenza alle ore 09.30 dalla [Foiba di Basovizza](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Sabato 15 – CIASPOLATA DELLA CASCATA

Camminata di Winter Nordic Walking con le racchette da neve con "GLI AMICI DI VALBRUNA". La passeggiata storico naturalistica nel bosco innevato raggiunge una bellissima cascata, soffermandosi ogni tanto a far visita ai luoghi che hanno scritto le pagine di storia di questi luoghi. La durata è di circa un paio d'ore e l'escursione guidata ha una quota di partecipazione di euro 10,00 ed euro 5,00 per il noleggio delle ciaspole. Le adesioni devono essere comunicate entro il 10 gennaio. Seguiranno i dettagli dei punti di ritrovo e orari di partenza sui gruppi social (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Lunedì 17 – VERMEGLIANO

Allenamento serale per "Quei del Lunedì..." sul Carso isontino, tra le trincee della Grande Guerra e le luci della sera, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazzetta Santo Stefano a Vermeigliano](#) (Ronchi dei Legionari), muniti di luci frontali (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Martedì 18: [Cohiba di 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](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2022

Martedì 18 - PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante adatta a tutti nel Parco Tematico della Grande Guerra di Monfalcone. Esercizi di tecnica base. Mettere nello zaino le luci frontali.

Ritrovo alle ore 15:30 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#) (Ronchi dei Legionari) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 19: Dolina della Genziana

Lezione itinerante lungo un percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 11 Km. Da Malchina lungo bellissimi sentieri che passano nelle vicinanze di Precenico, Ternova e San Pelagio.

Ritrovo alle ore 14:30 in [Piazza a Malchina](#), davanti la [Chiesetta di San Nicolò Vescovo](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 20: Monte Ermada

Lezione itinerante sul Monte Ermada, si salirà a 323 metri passando tra trincee e cavità, su un terreno tipicamente carsico.

Ritrovo a Ceroglie all'[Adventure Park](#) e partenza ore 13:30 (Rif. [Elisabet](#), cell. 3355926889).

Giovedì 20 – PARCO DELL'ISONZO – TURRIACO

Allenamento serale di Nordic Walking per "Quelli della notte..." Adatto a camminatori allenati, necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 a Turriaco (GO), presso il [parcheggio](#) del [Kiosco Pojana](#), in fondo a Via Roma (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Sabato 22: Monte Carso

Il Monte Carso sarà la meta della lezione itinerante. Raggiunta la cima si proseguirà lungo la cresta del Monte per ammirare il panorama che si apre sul Golfo di Trieste e il canyon del torrente Rosandra. Per rientrare a Bagnoli della Rosandra si scenderà a valle lungo il sentiero CAI n. 25. Si raccomanda l'uso di scarpe adatte per questo percorso impegnativo, per la salita e per la discesa abbastanza ripida.

Ritrovo presso il [Teatro Preseren](#), del [Centro Visite di Bagnoli della Rosandra](#) e partenza ore 09.30 (Rif. [Elisabet](#), cell. 3355926889).

Martedì 25: [Cohiba di 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](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Mercoledì 26: Prosecco - Santa Croce

Lezione itinerante tra Prosecco e Santa Croce, lungo un facile percorso ad anello di circa 10 Km. Si attraverseranno boschi inesplorati e lungo la nostra meravigliosa costa.

Ritrovo alle ore 14:30 presso il monumento ai [Caduti a Prosecco](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 27: Visogliano

Allenamento di Nordic Walking di 7/8 Km, tra la tenuta di Kohisce e Ceroglie.

Ritrovo presso il [Campo Sportivo di Visogliano](#) e partenza alle ore 13.30 (Rif. [Elisabet](#), cell. 3355926889).

Domenica 30 - MARANO LAGUNARE

Regaliamoci un'immersione nei rilassanti scorci naturalistici, nella cultura e nella storia di questo luogo. Nelle riserve naturali di Marano Lagunare, tra cui l'Oasi Naturalistica Valle Canal Novo, la natura offre panorami bellissimi, dove in questo periodo svernano svariate specie di uccelli. Lezione itinerante di Nordic Walking della durata di circa 3 ore. A seguire, per chi o desidera, ci si potrà fermare in qualche locale del posto, previa prenotazione e seguendo le restrizioni in vigore per il contenimento dei contagi da COVID-19.

Ritrovo a Duino, [Piazzale del Castello](#) alle ore 07:45 e alle ore 08:00 a Monfalcone, al [parcheggio principale](#) dell'[Ospedale San Polo](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Lunedì 31 - PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per "Quelli della notte..." Adatto a camminatori allenati, necessaria la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#) (Ronchi dei Legionari) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2022

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

