



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2022

Il programma è stato realizzato secondo le normative della zona arancione, per accontentare un po' tutti senza disparità.

Martedì 1: [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 2: Sales, Monte Coste e Colludrozza

La lezione itinerante di NW mercoledì 2 febbraio sarà l'anello di Sales, Monte Coste e Colludrozza. Un percorso facile ma con salite e discese, con una lunghezza di circa 8,5 Km.

Ritrovo a Sales, davanti la [Scuola Elementare, Sales 61](#) alle ore 14:30 (rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 3: Sentiero Gemina

Allenamento pomeridiano di NW di circa 7/8 km sul Sentiero Gemina. Un percorso facile e adatto a tutti.

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

Venerdì 4: Avventura

"*Donna e Uomini Avventura*", tutto il giorno con merenda senza orologio e di fantasia, scelto all'ultimo momento (rif. [Alessandra](#) 3333983363).

LUNEDÌ 7 - SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale di NW nel Parco dell'Isonzo per "*Quei del lunedì...*", adatto a Walkers allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle ore 18:30 al Parcheggio del [Campo Sportivo](#) di San Pier d'Isonzo [in Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Martedì 8: [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 8 – MALCHINA

Lezione itinerante di NW sul Carso tra splendidi luoghi, paesaggi e panorami come possono esserlo la landa carsica, un castelliere, uno stagno... Lezione itinerante adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 15:30 a in [Piazza a Malchina](#), davanti la [Chiesetta di San Nicolò Vescovo](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 9: Monte San Leonardo

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte San Leonardo, impegnativa, con qualche salita, di circa 9 Km, lungo una via diversa per raggiungere la cima.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30 a Sales, davanti la [Scuola Elementare, Sales 61](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 10: Santa Croce

Allenamento pomeridiano di NW di circa 7/8 Km sul Sentiero della Salvia fino a Santa Croce e ritorno attraverso il bosco Babca. Un percorso facile e adatto a tutti.

Ritrovo alla [Palestra Comunale](#) di Aurisina (TS) e partenza alle ore 13:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

GIOVEDÌ 10 – DUINO

Allenamento serale di NW lungo il suggestivo e panoramico Sentiero Rilke, fino a Sistiana e dintorni, adatto a Walkers allenati, muniti di luci frontali

Ritrovo alle ore 18:30 a Duino, [Piazzale del Castello](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Venerdì 11: Avventura

"*Donna e Uomini Avventura*", tutto il giorno con merenda senza orologio e di fantasia, scelto all'ultimo momento (rif. [Alessandra](#) 3333983363).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2022

DOMENICA 13 - MONTE QUARIN E BOSCO DI PLESSIVA

Lezione itinerante nel Bosco di Plessiva trasformato in parco, anche con sentieri segnati per il Nordic Walking, per poi raggiungere il Monte Quarin, con vedute spettacolari dalle colline attorno a Cormons.

A seguire, per gli interessati, ci si potrà fermare a mangiare in qualche locale tipico del posto, previa prenotazione.

Ritrovo finale alle ore 09:30 a [Brazzano di Cormons](#), piazzetta di [Borgo del Tiglio](#). Seguiranno altri dettagli sui punti di ritrovo in base alle adesioni (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

LUNEDÌ 14 - VERMEGLIANO/ROMJAN

Allenamento serale per "Quei del lunedì...", sul Carso isontino, adatto a camminatori allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazzetta Santo Stefano](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Martedì 15: [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 15 - VILLAGGIO DEL PESCATORE

Promontori sul mare, porticcioli, la foce del Timavo, boschi di lecci e scavi archeologici, accompagneranno la lezione itinerante di NW adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 15:30 al [parcheggio principale](#) del [Villaggio del Pescatore](#), di fronte al ponticello della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 16: Bristie a Sgonico

Lezione itinerante da Bristie a Sgonico attraverso prati invasi da vegetazione cedua e da bancate di calcare. Percorso facile di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30, all'[incrocio](#) di [Santa Croce – Bristie](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 17: Luna Piena

Allenamento di NW della Luna Piena... Orario e ritrovo da stabilire in base al meteo (Rif. [Elisabet](#) 3355926889).

Venerdì 18: Avventura

"Donna e Uomini Avventura", tutto il giorno con merenda senza orologio e di fantasia, scelto all'ultimo momento (rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Sabato 19: Val Rosandra

Lezione itinerante nella Val Rosandra, lungo un percorso impegnativo per le salite e discese tipiche della Valle. Si partirà da San Lorenzo verso il Monte Stena, per godere del panorama dall'alto del canyon, poi scendere a Botazzo lungo il Sentiero 1. Si salirà alla Chiesetta Santa Maria in Siaris, sotto il Cippo Comici, per proseguire lungo il torrente fino a Bagnoli Superiore. Poi, piano piano, si risalirà, attraversando il Paese di Moccò, il borgo Hervati, fino alla vedetta di San Lorenzo.

Si raccomanda l'uso di scarpe con un buon grip, adatte ai sentieri di montagna. Si consiglia di portare al seguito qualche snack o barretta energetica e acqua, per un'eventuale breve sosta.

Ritrovo presso la [Chiesetta di San Lorenzo](#) e partenza alle ore 09:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

LUNEDÌ 21 - DA SANTA CROCE A PROSECCO

Allenamento serale di NW per "Quei del lunedì...", calcheremo i sentieri della Pineta con meravigliosi scorci sul golfo. Adatto a camminatori allenati, muniti di luci frontali

Ritrovo alle ore 18:30 a Santa Croce, presso il [parcheggio del Monumento ai Caduti](#), il [Parco del Muro dell'Oppressione](#), accanto al [Bar Blu](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Martedì 22: [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 febbraio 2022

MARTEDÌ 22 - PREPOTTO/PRAPROT

Lezione itinerante di NW adatta a tutti, con un percorso ad anello sui sentieri e le carrarecce del Carso ai margini del confine (Sentiero dei Graničari), tra i Paesi di Precenico/Prečnik e San Pelagio/Šempolaj. Ritrovo alle ore 15:30 al parcheggio della [Sagra di Prepotto](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 23: Santa Croce - Aurisina

Lezione itinerante tra Santa Croce e Aurisina, un percorso panoramico e facile, di circa 9 Km. Ritrovo presso il [parcheggio del campo sportivo](#) di Santa Croce, di fronte [Ristorante Bitta](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 24: Ceroglie e Monte Ermada

Allenamento pomeridiano di NW di circa 7/8 Km. Itinerario attraverso i boschi di Ceroglie per poi salire sul Monte Ermada (323 mt). Il percorso prevede la salita diretta sul Monte, ma usando correttamente i nostri bastoncini, tutto diventa più facile.

Ritrovo presso l'[Adventure Park di Ceroglie](#) e partenza ore 10:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

GIOVEDÌ 24 - PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Venerdì 25: Avventura

"Donna e Uomini Avventura", tutto il giorno con merenda senza orologio e di fantasia, scelto all'ultimo momento (rif. [Alessandra](#) 3333983363).

DOMENICA 27 - PEDROVO - TRSTELJ

Lezione itinerante di NW sul percorso panoramico ai margini del Carso che domina la vallata del fiume Vipava/Vipacco, partendo dal paesino di Pedrovo per culminare sulla cima del Monte Trstelj.

Ritrovo a Comeno (SLO) alle ore 09:00 presso il [parcheggio](#) di fronte il [Distributore di carburanti OMV](#) (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

alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it - alessandraarcangeli59@gmail.com

[Elisabet Zejal](#)

+39 335 592 6889

elisabet@nordicwalkingisentieridelcuore.it - z.elisabet55@gmail.com

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it - daniele.gomisel@libero.it