



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di marzo 2022

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

### Martedì 1 MARZO 2022 – 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 15:30 al [parcheggio principale](#) del [Villaggio del Pescatore](#), di fronte al ponticello della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

### Mercoledì 2: Basovizza, Lipica/Lipizza

Marzo, il mese dei bucanëve, ve ne sono innumerevoli nei prati che costeggiano i sentieri tra queste due Località carsiche. Una lezione itinerante di Nordic Walking percorrendo un itinerario ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante, tra Basovizza, Lipica/Lipizza e la Dolina della Madre di Dio.

Qui si trova la cappella di Marije Lurske scavata nella parete naturale, la Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori ed è diventata, col tempo, un piccolo vero e proprio Santuario e luogo di pellegrinaggio.

Partenza dal [parcheggio sterrato](#) che si trova [subito fuori dell'abitato di Basovizza](#), sulla [strada verso Padriciano](#) alle ore 14.30 (rif. [Alessandra](#) 3333983363).

### Giovedì 3 MARZO 2022 – OPICINA

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

Ritrovo alle 18:00 a Opicina (TS), presso il [parcheggio](#) del [Quadrivio](#) dopo il distributore di carburanti, lato Banne (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

### Giovedì 03/03 Visogliano

Allenamento pomeridiano di nordic walking di circa 7/8km tra la tenuta di Kohišče e il bosco delle doline sotto il Monte Ermada. Percorso facile e adatto a tutti.

Ritrovo al [Campo Sportivo di Visogliano](#). Partenza ore 13.30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

### Venerdì 4: "Donne e Uomini avventura"

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

### Sabato 5 MARZO 2022 – CERJE, SUI SENTIERI DELLA PACE

Ai margini occidentali del Carso sul colle di Cerje si erge un imponente monumento alla Pace, perfetto punto di partenza per percorrere i sentieri dedicati alla Grande Guerra sul Fronte isontino. Tra le mete, oltre al monumento, le trincee e le caverne utilizzate durante la Guerra, anche il famoso Trono di roccia di Borojević - Svetozar Borojević è stato un Feldmaresciallo austro-ungarico, comandante del Fronte dell'Isonzo. A seguire c'è la possibilità di fermarsi in un locale tipico del posto, previa prenotazione.

Il ritrovo finale alle 9:30 a [Lokvica](#) (SLO), altri punti di ritrovo da definire in base alle adesioni. (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

### Lunedì 7 MARZO 2022 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale per "Quei del lunedì...", nel Parco tematico monfalconese della Grande Guerra alle luci della sera, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle 18:30 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#) (Ronchi dei Legionari), muniti di luci frontali (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 MARZO 2022 - PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante adatta a tutti nel Parco Tematico della Grande Guerra di Monfalcone – esercizi di tecnica base e di coordinazione.

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



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

### Programma di marzo 2022

Mercoledì 9: Cascatelle

Lezione itinerante di NW alla scoperta dei vari ruscelli che solcano il nostro territorio. Un percorso facile, anche se con qualche salita, di circa 8 Km.

Partenza alle 14.30 davanti alla [Carrozzeria Apollo](#) di [Via Maovaz, 2](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 10/03 Malchina

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8km. Percorso ad anello fino a Precenico, facile e adatto a tutti.

Ritrovo in [Piazza a Malchina](#), davanti [la Chiesetta di San Nicolò Vescovo](#). Partenza ore 13.30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 10 MARZO 2022 – POLAZZO

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

Ritrovo alle 18:00 a Polazzo paese, [via della Stazione](#) davanti alla [ex Baita degli Alpini](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Venerdì 11: "Donna e Uomini avventura"

Tutto il giorno con merenda senza orologio e di fantasia, scelto all'ultimo momento (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

SABATO 12 MARZO 2022 – ŠTANJEL (San Daniele del Carso)

Lezione itinerante lungo i sentieri carsici attorno al borgo di Štanjel, uno degli insediamenti carsici più antichi che affascina subito per il panorama ed i suoi edifici tipici. È anche un importante centro culturale, spiccano le mostre di Lojze Spacal e Max Fabiani.

Ritrovo alle 9:00 Comeno/Komen (SLO), [parcheggio](#) di fronte il [Distributore di carburanti OMV](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Lunedì 14 MARZO 2022 – VISOGLIANO

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

Ritrovo alle 18:30 [parcheggio del Campo Sportivo di Visogliano](#) (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 MARZO 2022 – Doberdò del Lago/Doberdob

Lezione itinerante sui sentieri della Grande Guerra fino al Monte Sei Busi e la Dolina dei Bersaglieri. Lezione di tecnica e coordinazione adatta a tutti.

Ritrovo alle 15:30 a Doberdò del Lago, al [parcheggio del Monumento ai Caduti](#), tra Via Giardino e Via Osimo (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 16: 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 14:30 presso il [parcheggio del Parco Globojner](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 17/03 Aurisina

Allenamento pomeridiano di nordic walking di circa 7/8km sul Sentiero della Salvia con discesa alla spiaggia sul Sentiero dei Pescatori. Percorso facile e molto panoramico, ma da considerare la risalita per gli scalini dal mare.

Ritrovo presso la [Palestra Comunale](#) di Aurisina. Partenza ore 13.30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 17 MARZO 2022 – MONTE COSICI

Allenamento serale di NW sul Carso Isontino, adatto a Walkers allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle 18:00 a Selz (Ronchi dei legionari), sulla str. prov. le n. 15, direzione Doberdò, [al primo parcheggio](#) dopo il [monumento ai caduti a forma di piramide](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

### Programma di marzo 2022

Venerdì 18: "Donna e Uomini avventura"

Tutto il giorno con merenda senza orologio e di fantasia, scelto all'ultimo momento (Rif. [Alessandra 3333983363](mailto:Alessandra.3333983363@gmail.com)).

Sabato 19/03 Alla scoperta della Val Rosandra

Lezione itinerante con partenza da Bagnoli della Rosandra, per salire sul versante del Monte Stena e ammirare il canyon del torrente Rosandra e il panorama verso il mare. La salita è impegnativa, attraverso un bellissimo bosco, per arrivare a San Lorenzo e proseguire sul bordo del Monte Stena. Da questo punto in poi il percorso è tutto in discesa, si passa per il borgo di Botazzo e lungo tutta la Valle fino al parcheggio. Si raccomanda le scarpe con un buon grip adatte ai sentieri di montagna.

Ritrovo al [Teatro Prešeren](http://www.teatro-preseren.it) - [Centro visite di Bagnoli](http://www.centrovisitebagnoli.it). Partenza ore 9.30 (Rif. [Elisabet 3355926889](mailto:Elisabet.3355926889@gmail.com)).

DOMENICA 20 MARZO 2022 – GRODADA

Lezione itinerante in un triangolo di bellezze carsiche, tra Gropada, Basovizza, Orlek dov'è allestito il Museo Vivente del Carso, premiato come miglior Sentiero tematico della Slovenia nel 2017 ed è definito uno scrigno inestimabile di fenomeni carsici, patrimonio naturale e culturale e caratteristico del Carso.

Ritrovo alle 9:30 a Gropada davanti al [Pub Skala](http://www.pub-skala.si) (Rif. [Daniel 3337410475](mailto:Daniel.3337410475@gmail.com)).

Lunedì 21 MARZO 2022 – Doberdò del Lago/Doberdob

Allenamento serale per "Quei del lunedì...", sui sentieri della Grande Guerra fino al Monte Sei Busi e oltre, adatto a Walkers allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle 18:30 a Doberdò del Lago, al parcheggio del [Monumento ai Caduti](http://www.monumentocaduti.it), tra Via Giardino e Via Osimo (Rif. [Daniel 3337410475](mailto:Daniel.3337410475@gmail.com)).

Martedì 22: [Cohiba di Sistiana](http://www.cohiba-sistiana.it)

Seduta di ginnastica sulla spiaggia antistante il [Cohiba](http://www.cohiba-sistiana.it) 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](http://www.cohiba-sistiana.it) (Rif. [Alessandra 3333983363](mailto:Alessandra.3333983363@gmail.com)).

Martedì 22 MARZO 2022 – POLAZZO

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti, con esercizi di coordinazione e affinamento del gesto tecnico.

Ritrovo alle 15:30 a Polazzo paese, [via della Stazione](http://www.via-della-stazione.it) davanti alla [ex Baita degli Alpini](http://www.ex-baita-degli-alpini.it) (Rif. [Daniel 3337410475](mailto:Daniel.3337410475@gmail.com)).

Mercoledì 23: Contovello

La lezione itinerante sarà dedicata alle scale in pietra e viottoli, tra vecchi terrazzamenti, che ci indicheranno la via un tempo percorso dai pescatori di Contovello, il dislivello è di circa 250 m.

Ritrovo presso lo [stagno o laghetto di Contovello \(Kontovelska Mlakaore\)](http://www.stagno-olaghetto-di-contovello.it) alle ore 14:30 (Rif. [Alessandra 3333983363](mailto:Alessandra.3333983363@gmail.com)).

Giovedì 24/03 Basovizza

Allenamento pomeridiano di NW di circa 7/8 Km sui sentieri del bosco Igouza. Percorso facile e adatto a tutti.

Ritrovo nel parcheggio dello [stagno di Basovizza](http://www.stagno-di-basovizza.it). Partenza ore 15.30 (Rif. [Elisabet 3355926889](mailto:Elisabet.3355926889@gmail.com)).

Giovedì 24 MARZO 2022 – VILLAGGIO DEL PESCATORE

Allenamento di NW adatto a camminatori allenati con promontori sul mare, porticcioli, la foce de Timavo, boschi di lecci e scavi archeologici.

Ritrovo alle 18:00 al [parcheggio principale](http://www.parcheggio-principale-villaggio-del-pescatore.it) del [Villaggio del Pescatore](http://www.villaggio-del-pescatore.it), di fronte al ponticello della [Polisportiva San Marco](http://www.polisportiva-san-marco.it) (Rif. [Daniel 3337410475](mailto:Daniel.3337410475@gmail.com)).

Venerdì 25: "Donna e Uomini avventura"

Tutto il giorno con merenda senza orologio e tanta fantasia, scelto all'ultimo momento (Rif. [Alessandra 3333983363](mailto:Alessandra.3333983363@gmail.com)).

DOMENICA 27 MARZO 2022 – VAL RESIA

Lezione itinerante lungo gli innumerevoli sentieri della valle magica del Parco Naturale delle Prealpi Giulie che, oltre ad avere una natura strepitosa, è ricca di spunti culturali e storici. Le origini di Resia risalgono al VII secolo, quando una comunità slava vi giunse al seguito degli Avari e Longobardi.



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

### Programma di marzo 2022

Ritrovo alle 8:00 a Monfalcone, parcheggio dell'[Ospedale San Polo](#) per l'ottimizzazione dei posti in auto (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Lunedì 28 MARZO 2022 – DUINO

Allenamento serali di NW verso Medeazza e oltre... - adatto a camminatori esperti, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle 18:30 al Parcheggio adiacente al [Bowling di Duino](#) (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Martedì 29: [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 29 MARZO 2022 – DOBERDO' DEL LAGO

Lezione itinerante di NW sullo spettacolare giro ad anello sopra il lago di Doberdò, con panorami e punti di osservazione mozzafiato. Difficoltà media per brevi tratti di percorso esposti e in salita.

Ritrovo alle 15:30 davanti al [Centro Visite Gradina](#) di Doberdò (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

Mercoledì 30: Parco Revoltella

La lezione itinerante del 30 marzo sarà dedicata alla visita del Parco Revoltella, polmone verde della città di Trieste, soprattutto in questo periodo ricco di fiori e essenze pregiate. Poi scenderemo per il bosco di Farneto e raggiungeremo Trieste per poi ritornare al nostro punto di partenza. Facile con salite.

Ritrovo ore 14:30 davanti al [Parco di Revoltella](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 31/03 Opicina

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 8 Km fino al Santuario di Monte Grisa, con qualche facile salita.

Ritrovo nel [parcheggio](#) al [quadrivio di Opicina](#). Partenza ore 14.00 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 31 MARZO 2022 – PARCO DELL'ISONZO

Primo allenamento primaverile di NW a S.Pier d'Isonzo, nello splendido parco dell'Isonzo – adatto a camminatori allenati – faremo esercizi di affinamento della tecnica e di coordinazione.

Ritrovo alle 18:30 al Parcheggio del [Campo Sportivo](#) di San Pier d'Isonzo [in Viale dello Sport](#) (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](mailto:alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [alessandraarcangeli59@gmail.com](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[Elisabet Zejal](#)

+39 335 592 6889

[elisabet@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:elisabet@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [z.elisabet55@gmail.com](mailto:z.elisabet55@gmail.com)

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

[daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [daniele.gomisel@libero.it](mailto:daniele.gomisel@libero.it)