



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di aprile 2022

(Il programma degli allenamenti di [Daniel](#), verrà pianificato e comunicato di settimana in settimana)

Sabato 02/04 Pesek

Lezione itinerante ad anello di circa 10 km, con un dislivello di circa 300 m, sul Monte Cocusso-Kokoš e Izvir/sorgente Vroček in Slovenia. Percorso medio facile, adatto a chi è allenato per la lunghezza e la salita leggera ma costante.

Ritrovo alla [Chiesetta di Pesek](#) (della [Beata Vergine Immacolata](#)) e partenza ore 09.30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

6 aprile: Bristie-Sales

Lezione Itinerante di mercoledì 6 da Bristie attraverso i prati invasi da fiori primaverili. Percorso ad anello di circa 9 km. Al termine sosta presso l'[Agriturismo Briscak](#) per una jota e un bicchiere di terrano. L'adesione per la partecipazione alla merenda da confermare entro lunedì 4/4, per la prenotazione dei posti.

Ritrovo alle ore 14.30 a [Bristie](#) presso l'[Agriturismo](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 07/04 Basovizza

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8km. Percorso facile alle falde del monte Cocusso.

Ritrovo al parcheggio del laghetto di Basovizza. Partenza ore 15.30 (Rif. [Elisabet](#)).

7 aprile

Allenamento N. W. da definire ora e posto (Rif. [Daniel](#) 3337410475).

8 aprile: 10.000 Passi per la Salute

10.000 passi per la salute, in collaborazione con l'iniziativa del Comune di Duino Aurisina. Porto Piccolo. Partenza dalla [Piazza del Castello](#) di Duino alle ore 16:00 (Rif. [Alessandra](#)).

11 aprile

Allenamento N. W. da definire ore e posto (Rif. [Daniel](#)).

12 aprile: [Cohiba](#) / Santa Croce

Martedì seduta di ginnastica e lezione di allenamento di N. W., ritrovo alle ore 10:00 al [Cohiba](#) di Sistiana o presso il parco giochi di Santa Croce, presso il piazzale antistante il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

13 aprile: Tre Campanili

La lezione itinerante "dei 3 campanili" quelli della località di Comeno, Volcj Grad e Sveto. Uno spettacolare percorso nel cuore del Carso sloveno lungo i sentieri fioriti.

Ritrovo a [Comeno](#) alle 14.30 mercoledì (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 14/04 Trebiciano

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8km. Percorso facile alla dolina di Orlek di quasi 100m di profondità, dove grazie al microclima fresco e umido, si potrà ammirare il bosco della dolina con le sue fioriture primaverili.

Ritrovo nella piazza davanti la [Chiesa di Sant'Andrea di Trebiciano](#), partenza ore 15.30 (Rif. [Elisabet](#)).

14 aprile

Allenamento N. W. da definire ore e posto (Rif. [Daniel](#)).

15 aprile: 10.000 Passi per la Salute

10.000 passi per la salute in collaborazione con l'iniziativa del Comune di Duino Aurisina. Aurisina - Santa Croce. Partenza dalla [Palestra Comunale](#) di Aurisina alle ore 16:00 (Rif. [Alessandra](#)).

19 aprile: [Cohiba](#) / Santa Croce

Martedì 19 seduta di ginnastica e allenamento di N. W. adatto a tutti, ritrovo alle ore 10:00 al [Cohiba](#) di Sistiana o presso il parco giochi di Santa Croce, presso il piazzale antistante il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

20 aprile: Passeggiata tra Neoclassico e Liberty

Ritrovo in [Piazza Scorcola](#) alle ore 16:00, per poter ammirare i primi esempi di Liberty, proseguiremo verso la zona del Borgo Teresiano con i suoi palazzi 700-800, il Canal Grande, la casa degli applausi, casa Smolars, la casa di Bisse ed arrivo all'inizio dell'acquedotto. Durata circa 2 ore, poi per lo scambio degli auguri di Pasqua e un immancabile aperitivo (Rif. [Alessandra](#) e la Guida Marzia Arzon)



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di aprile 2022

Giovedì 21/04 Basovizza

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8 Km. Percorso facile alla ricerca di casite e sculture di pietra naturali del museo naturale carsico.

Ritrovo al [parcheggio](#) del Sentiero Ressel e partenza ore 15.30 (Rif. [Elisabet](#)).

21 aprile

Allenamento N. W. da definire ora e posto (Rif. [Daniel](#)).

22 aprile: 10.000 Passi per la Salute

10.000 passi per la salute in collaborazione con l'iniziativa del Comune di Duino Aurisina. Monte Ermada. Partenza dall'[Agriturismo Antonic](#) a Ceroglie alle ore 16:00 (Rif. [Alessandra](#)).

23 aprile: **ASSEMBLEA ORDINARIA**

Assemblea ordinaria per la relazione dell'anno 2021 e approvazione del bilancio 2022, illustrato dal Presidente Giovanni, alle ore 18.30 ad [Aurisina 36/0](#), Duino Aurisina (TS) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363 e [Daniel](#) 3337410475).

26 aprile: [Cohiba](#) / Santa Croce

Martedì 26 seduta di ginnastica e allenamento di N. W. adatto a tutti, ritrovo alle ore 10:00 al [Cohiba](#) di Sistiana o presso il parco giochi di Santa Croce, presso il piazzale antistante il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

27 aprile

Lezione itinerante dalla Grotta Gigante al laghetto di Percedol. Itinerario facile quasi tutto pianeggiante di circa 10 Km.

Ritrovo alle ore 14:30 all'ingresso del [Grotta Gigante](#) (Rif. [Alessandra](#)).

28 aprile

Allenamento N. W. da definire ora e posto (Rif. [Daniel](#)).

Giovedì 28/04 Moccò

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8km. Percorso facile tra uliveti e vigne, nelle campagne di San Dorligo della Valle.

Ritrovo al [parcheggio](#) della [ex casa cantoniera di Moccò](#) e partenza alle ore 15:30 (Rif. [Elisabet](#)).

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