



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di maggio 2022

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

Lunedì 2 maggio Allenamento

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

Martedì 3 maggio: [Cohiba](#) / [Santa Croce](#)

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](#) 3333983363).

Mercoledì 4 maggio: [Parco Revoltella](#)

La lezione itinerante sarà dedicata alla visita del Parco Revoltella, polmone verde della città di Trieste, soprattutto in questo periodo ricco di fiori ed essenze pregiate. Si attraverserà il bosco di Farneto per raggiungere Trieste e ritornare al punto di partenza. Facile con salite.

Ritrovo ore 15:00 davanti al [Parco di Revoltella](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 05/05 Bagnoli della Rosandra

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8 Km. Percorso facile tra uliveti e vigne del Breg, scoprendo usanze e tradizioni del territorio.

Ritrovo al [parcheggio](#) del [Teatro Prešeren](#) di [Bagnoli della Rosandra](#). Partenza ore 15:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 5 maggio Allenamento

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

Lunedì 9 maggio Allenamento

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

Martedì 10 maggio: [Cohiba](#) / [Santa Croce](#)

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](#) 3333983363).

Mercoledì 11 maggio: Grado

La battaglia di Grado sarà la meta della lezione itinerante di mercoledì 11. Un percorso salutare, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo alle ore 14:30 al [Kinemax di Monfalcone](#) e alle ore 15:00 a [Grado Pineta](#), sulla spiaggia in prossimità [dell'area giochi di Grado Pineta](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 12/05 Sagrado del Carso (Sgonico)

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8 Km. Si salirà sul Monte Lanaro o Volnik a 544 m, attraverso il bosco carsico fino a raggiungere la vetta dove si gode di un vasto panorama a 360°.

Ritrovo nel [parcheggio](#) di [Sagrado del Carso](#) (Sgonico). Partenza ore 14:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 12 maggio Allenamento

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

Domenica 15 maggio: Marcia Monte Koghišče

7^a Edizione della Marcia Internazionale Enogastronomica, Storico e Didattica sul Monte Koghišče.

Partenza alle ore 09:30 dal [Bowling di Duino](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363 e [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Lunedì 16 Allenamento

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

Martedì 17 maggio: [Cohiba](#) / [Santa Croce](#)

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](#) 3333983363).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di maggio 2022

Mercoledì 18 maggio: Monte Orsario "La via delle Peonie"

Ritrovo e partenza alle ore 15:00, dal [parcheggio dalla Foiba di Opicina](#) (sulla SP 9, Via di Monrupino, da Opicina, all'incrocio dell'[Hotel Daneu](#), a sinistra verso Monrupino/Col) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 19/05 Monte Grisa

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8 Km. Percorso facile e adatto a tutti sul Sentiero Cobolli, fino a Opicina e ritorno sul saliscendi del sentiero che sovrasta il mare del Golfo di Trieste.

Ritrovo al [parcheggio](#) del [Santuario di Monte Grisa](#). Partenza ore 14:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 19 maggio Allenamento

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

Venerdì 20 maggio: Donna e uomini avventura

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

Lunedì 23 maggio Allenamento

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

Martedì 24 maggio: [Cohiba](#) / [Santa Croce](#)

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](#) 3333983363).

Mercoledì 25 maggio: Anello di Volcji Grad e Pliskovica

Una lezione itinerante attraverso l'altipiano e la landa carsica per migliorare la pratica del N.W. lungo i sentieri che congiungono questi due paesetti. Lungo il cammino si potrà osservare la tecnica dell'estrazione della resina dai tronchi dei pini e vedere anche ovili, greggi e le case dei pastori. Un itinerario facile di 11 Km.

Ritrovo alle ore 15:00 in [Piazza a Comeno/Komen](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 26/05 Malchina

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8 Km sul Sentiero Gemina. Percorso facile adatto a tutti.

Ritrovo a Malchina nella [Piazza](#) davanti la [Chiesa San Nicolò Vescovo](#). Partenza ore 14:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 26 maggio Allenamento

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

Lunedì 30 maggio Allenamento

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

Martedì 31 maggio: [Cohiba](#) / [Santa Croce](#)

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](#) 3333983363).

Mercoledì 1° giugno: Kobljeglava, Lukovec e Griznik

La lezione itinerante di N.W. sarà sul Carso sloveno, un percorso bellissimo e panoramico che si apre sulla Valle del Vipacco. Un tragitto ad anello, facile e non impegnativo, con lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo in [Piazza a Comeno/Komen](#) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

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).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di maggio 2022

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

