



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2022

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

Lunedì 6 giugno: Allenamento

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

Martedì 7 giugno: ginnastica a [Santa Croce](#)

Seduta di ginnastica e lezione di allenamento di N. W.

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), alla fine del [Parco](#) antistante il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Mercoledì 8 giugno: Brestovica

Lezione itinerante serale tra Medeazza e Brestovica. Un percorso impegnativo di circa 10 Km, con numerose salite e discese, tra vigneti e un panorama incantevole del carso sloveno. Si cenerà all'[Osmiza/Agriturismo Vida Rebula](#) di Brestovica, dove si potrà assaggiare un tipico vino bianco sloveno, proveniente da un vigneto di oltre 50 anni e da un caratteristico di colore molto intenso. Il rientro sarà in notturna, per cui saranno necessarie le lampade frontali. Si prega di prenotare entro lunedì 6 giugno.

Ritrovo ore 18:00 in [Piazza di Medeazza](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 09/06: Allenamento serale sulla ciclabile.

Allenamento serale di Nordic Walking di circa 7/8 Km. Un percorso facile adatto a tutti sulla ciclopedonale della Val Rosandra.

Ritrovo al [parcheggio della ciclabile Cottur](#) a San Giuseppe della Chiusa. Partenza alle ore 18:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 9 giugno: Allenamento

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

Lunedì 13 giugno: Allenamento

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

Martedì 14 giugno: ginnastica [Santa Croce](#)

Seduta di ginnastica e lezione di allenamento di N. W.

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), alla fine del [Parco](#) antistante il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Mercoledì 15 giugno: Ivanji Grad

Mercoledì viene riproposta la lezione itinerante a Ivanji Grad, tra le piantagioni di lavanda. Un percorso facile, con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo nella [Piazza di Gorjansko](#) alle ore 17:00 (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 16 giugno: Allenamento

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

Lunedì 20 giugno: Allenamento

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

Mercoledì 22 giugno: Sentiero degli Scalpellini

Il Carso sloveno è composto principalmente da roccia calcarea, che in certe zone è di eccellente qualità. Questo spiega il numero elevato di cave, alcune già attive all'epoca romana. Percorso facile con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo alle ore 17:00 presso il [parcheggio](#) del [Ristorante Furlan](#) di Poklon di Monrupino/Col (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 23/06: Allenamento a Basovizza.

Allenamento serale di Nordic Walking di circa 7/8 Km. Percorso facile e adatto a tutti.

Ritrovo al [parcheggio](#) del [laghetto di Basovizza](#). Partenza ore 18:30 (Rif. [Elisabet](#) cell. 3355926889).

Giovedì 23 giugno: Allenamento

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



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di giugno 2022

Lunedì 27 giugno: Allenamento

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

Mercoledì 29 giugno: Carso Sloveno

La Lezione itinerante di mercoledì 29 sarà un bel percorso che si snoda tra carrarecce e sentieri che attraversano boschi di pini carsici e vigneti della rinomata qualità del vino terrano. Un percorso facile, con qualche salita e con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo alle ore 16:00 presso il [parcheggio](#) del [Tuš di Sezana/Sežana](#) (Rif. [Alessandra](#) 3333983363).

Giovedì 30 giugno Allenamento

Allenamento di N.W. da definire ore e posto (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