



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2022

Lunedì 3 ottobre 2022 – Vermeigliano/Romjan (GO)

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

Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazzetta Santo Stefano a Vermeigliano](#) (Ronchi) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 4: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento di N.W. a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Martedì 4 ottobre 2022 – CANALE DELLA QUARANTIA

Lezione itinerante adatta a tutti, si faranno esercizi di tecnica base e di coordinazione. Camminata pomeridiana lungo gli argini della Quarantia fino all'Isola della Cona.

Ritrovo alle ore 16:30 il [primo parcheggio](#) dell'[Isola della Cona Riserva Naturale Regionale della Foce dell'Isonzo](#) (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 5: Monte Cucusso

Lezione itinerante lungo il sentiero che dalla Chiesetta della Santa Maria Vergine di Pesek conduce al Tumulo del Monte Cucusso. Il tumulo funerario, realizzato in pietre, risale all'età del bronzo ed è un notevole punto panoramico. Dal rifugio si proseguirà per Grozzana dove sono i resti di un'antica "jazera", un tempo utilizzata per la produzione e conservazione del ghiaccio. Un percorso facile, con delle salite e discese di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00 dal parcheggio della [Chiesa della Beata Vergine Immacolata a Pesek](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 6 ottobre 2022 – AURISINA

Allenamento serale di NW, adatto a Walkers allenati, con esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle ore 18:30 il [parcheggio](#) della [Palestra Comunale](#) di Aurisina (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 8 ottobre 2022 – VILLAGGIO DEL PESCATORE

Lezione itinerante adatta a tutti. Si faranno esercizi di affinamento della tecnica e di coordinazione, consigliato a chi vuole migliorarsi nel gesto tecnico della camminata, con la possibilità di fare la verifica anche con filmati personali.

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parcheggio](#) del porto davanti il ponte d'accesso della [Polisportiva San Marco](#) del [Villaggio del Pescatore](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 10 ottobre 2022 – TURRIACO

Allenamento serale di NW presso il parco dell'Isonzo, adatto a camminatori allenati, con esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle ore 18:30 il parcheggio del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco, in Via Roma (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 11: Sistiana

Risveglio muscolare e allenamento di N.W. in Baia di Sistiana.

Ritrovo presso l'ex [Cohiba di Sistiana](#) alle ore 10:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Martedì 11 ottobre 2022 – POLAZZO

Lezione itinerante sul Carso Isontino, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:30 a Polazzo paese, in [via Stazione](#), davanti alla ex [Baita degli Alpini](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 12: Smarje e Tomaj

Lezione itinerante tra Smarje e Tomaj, lungo il percorso didattico dedicato al poeta sloveno Srečko Kosovel. Partenza da Smarje si raggiungerà Tomaj, passando tra vigneti, uliveti e tanti orti. Un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo alle ore 14:00 presso il parcheggio del [Tuš di Sezana/Sežana](#) (Rif. [Alessandra](#)).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2022

Giovedì 13 ottobre 2022 – NAPOLEONICA

Allenamento serale di NW adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, a Prosecco, parcheggio davanti alla [fontanella sulla Napoleonica](#), che si trova all'inizio della Strada Napoleonica (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 15 ottobre – VILLAGGIO DEL PESCATORE

Lezione itinerante adatta a tutti. Si faranno esercizi di affinamento della tecnica e di coordinazione. Consigliato a chi vuole migliorarsi nel gesto tecnico della camminata, con possibilità di fare la verifica anche con filmati personali.

Ritrovo alle ore 14:30, presso il [parcheggio](#) del porto del [Villaggio del Pescatore](#), davanti il ponte d'accesso della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 15 ottobre - CORSO BASE DI NORDIC WALKING - VILLAGGIO DEL PESCATORE

1^ sessione della lezione del corso per acquisire le basi della camminata nordica.

Ritrovo alle ore 16:00 presso il [parcheggio](#) del porto del [Villaggio del Pescatore](#), davanti al ponte d'accesso della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Domenica 16 ottobre – GOLA DI VINTGAR E LAGO DI BLED

Spettacolare lezione itinerante di NW in uno dei posti più suggestivi della Slovenia. La gola di Vintgar si snoda tra le possenti pareti verticali dei monti Hom e Boršt ed è attraversata dal fiume Radovna con cascate, cateratte e rapide. Si percorre attraverso un percorso pedonale su ponti di legno e gallerie. Usciti dalla gola raggiungeremo Bled e camminando lungo il lago ammireremo la sua isoletta centrale, il castello che lo sovrasta e il verde dei monti che lo circondano, facendolo sembrare un posto da favola. Il percorso ad anello con la visita a Vintgar e giro del lago supera ampiamente i km 15 e ci impegnerà per tutta la giornata. Viaggeremo in treno da Nova Gorica (7:35) a Bled Jezero (9:25). Rientro in serata con il treno delle 17:06.

Ritrovi: per ottimizzare i posti in auto si partirà alle ore 06:40 da Monfalcone presso il [parcheggio](#) dell'[Agenzia delle Entrate](#), oppure direttamente alla biglietteria della [stazione di Nova Gorica](#) alle ore 07:15 (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 17 ottobre 2022 – RISERVA ALBERONI

Allenamento serale di NW per camminatori esperti, lungo l'argine del lido di Staranzano e la Quarantia, ed i campi della riserva.

Ritrovo alle ore 18:30 davanti la [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#) (Staranzano) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 18: Santa Croce

Risveglio muscolare e allenamento di N.W. a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Martedì 18 ottobre 2022 – TURRIACO

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti, lungo il Parco dell'Isonzo.

Ritrovo alle ore 16:00 presso il posteggio del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco, in [Via Roma](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 19: Storje – Brestovica pri Povirju

Il percorso si snoda lungo carrarecce e sentieri che attraversano boschi e landa carsica. Una bella lezione itinerante, adatta a tutti con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:00 presso il [parcheggio](#) del [Tuš di Sezana/Sežana](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 19 ottobre 2022 – CORSO BASE DI NORDIC WALKING - VILLAGGIO DEL PESCATORE

2^ sessione della lezione del corso per acquisire le basi della camminata nordica.

Ritrovo alle ore 16:00 presso il [parcheggio](#) del porto del [Villaggio del Pescatore](#), davanti al ponte d'accesso della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Giovedì 20 ottobre 2022 – OPICINA

Allenamento serale di NW sul Ciglione Carsico tra Opicina e Conconello, attraversando le selle di Banne e di Trebiciano, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 il [parcheggio](#) del [quadrivio di Opicina](#), dopo l'area di servizio, lato Banne (Rif. [Daniel/Egon](#)).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2022

Venerdì 21 ottobre 2022 – CORSO BASE DI NORDIC WALKING - VILLAGGIO DEL PESCATORE

3^a sessione della lezione del corso per acquisire le basi della camminata nordica.

Ritrovo alle ore 16:00 presso il [parcheggio](#) del porto del [Villaggio del Pescatore](#), davanti il ponte d'accesso della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 22: Muggia, Santa Barbara, Rio Ospio, Dolina e Bolunz.

Una lezione itinerante facile di circa 18 Km, panoramica con diverse salite e discese. Partenza con il Delfino Verde dal Molo Bersaglieri per Muggia. Dal porto di Muggia si sale lungo la strada asfaltata in direzione Santa Barbara e si scende verso le cave di Renice, antica cava di pietra arenaria. Percorrendo un tratto della via ciclabile "Parenzana" si raggiunge Rabuiese e Rio Ospio. Si prosegue seguendo un sentiero attraverso vecchi querceti e si giunge al Castellier di Trmun, a Mackolje o Caresana. Attraverso il bosco Baredie si raggiunge la sorgente Sgurenz a Dolina, San Dorligo della Valle, Città dell'olio.

Ultima tappa sarà Bagnoli della Rosandra, in sloveno Boljunec e Bolunz in triestino, dove si prenderà l'autobus per il ritorno a Trieste.

Il ritrovo alle ore 08:45 presso il [Molo Bersaglieri](#). Seguiranno i dettagli sugli orari e dei punti di ritrovo (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 24 ottobre 2022 – SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati, percorso lungo l'Isonzato fino alla chiesetta di Santa Maria in Monte a Fogliano.

Ritrovo alle ore 18:30 il [parcheggio](#) del [Campo Sportivo di San Pier d'Isonzo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 25: Sistiana

Risveglio muscolare e allenamento di N.W. in Baia di Sistiana.

Ritrovo presso l'ex [Cohiba di Sistiana](#) alle ore 10:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Martedì 25 ottobre 2022 – PARCO DI PIETRAROSSA,

Lezione itinerante adatta a tutti nel parco tematico monfalconese.

Ritrovo alle ore 16:00 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#) (Ronchi dei Legionari) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 26: Sentiero della Salvia

Lezione itinerante di Nordic Walking per affinare il gesto tecnico e ammirare il tramonto. Un percorso facile di circa 7 Km.

Ritrovo alle ore 14:30 il [parcheggio](#) della [Palestra Comunale](#) di Aurisina (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 27 ottobre 2022 – DUINO

Allenamento serale di NW sul Carso duinese, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Duino, presso il [parcheggio](#) adiacente il [Bowling Duino](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

28-29-30 ottobre 2022 – IL CAMMINO DELLE COLLINE DEL PROSECCO

Cinquantadue chilometri da percorrere a piedi tra Vidor e Vittorio Veneto. Un viaggio di tre giorni tra colline, vigneti, abbazie e roccaforti dei tempi andati. Un'esperienza unica poter praticare il Nordic Walking su e giù per le colline dichiarate Patrimonio dell'Umanità.

Il Cammino delle Colline del Prosecco di Conegliano e Valdobbiadene offre un intreccio splendido di natura, storia e cultura.

Seguirà il programma dettagliato in base alle adesioni pervenute. Per info contattare l'Istruttore [Daniel](#) in tempi brevi.

NOTE:

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](#), oppure direttamente ad [Alessandra](#), (3333983363), [Daniel](#) (3337410475) o [Egon](#) (3383957249).



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di ottobre 2022

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 9 Km.

Cliccando sui link si apriranno altre finestre per scoprire luoghi, pagine informative e 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

[Egon Stocco](#)

+39 338 395 7249

egon@nordicwalkingisentieridelcuore.it - manuegon@alice.it

