



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2022

GIOVEDÌ 1 settembre 2022 – OPICINA

Allenamento di NW sul Ciglione Carsico tra Opicina, Trebiciano e oltre... Adatto a walkers allenati.
Ritrovo alle 18:30 al [parcheggio](#) del [quadrivio di Opicina](#) lato Banne (Rif. [Daniel/Egon](#)).

DOMENICA 4 settembre 2022 – GROPADADA

Lezione itinerante adatta a tutti, tra Orlek, Lipica e Basovizza - percorso di circa 2 ore, facile e suggestivo per i punti d'interesse offerti dal Museo Vivente del Carso.

Ritrovo alle 9:30 davanti al [Pub Skala](#) a [Gropada](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Domenica 4 settembre: Rassegna [Karsart](#) - Musica in Grotta Lesa

Musica a Prepotto, nella Grotta Lesa, per il concerto del Quartetto d'archi MINT (Nova Gorica). Il concerto rientra nel programma di eventi offerti dal Comune di Duino Aurisina per la rassegna [Karsart 2022](#).

Ritrovo e partenza alle ore 17:30 in [Piazza di San Pelagio](#) (Rif. [Alessandra](#)).

LUNEDÌ 5 settembre 2022 – MARINA NOVA

Allenamento di NW lungo il tradizionale sentiero sull'argine dei lidi Monfalconesi. Adatto a walkers allenati.

Ritrovo alle 18:30 al [parcheggio principale](#) di [Marina Nova](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 6 settembre: [Santa Croce](#)

Risveglio muscolare e lezione di allenamento di Nordic Walking.

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

MARTEDÌ 6 settembre 2022 – SENTIERO RILKE

Lezione itinerante adatta a tutti, sul famoso sentiero che regala scorci e paesaggi splendidi sul castello di Duino e sul Golfo.

Ritrovo alle 18:30 in [Piazza del Castello](#) di [Duino](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 7 settembre: Bristie

Lezione itinerante di Nordic Walking per poi fermarsi a Bristie, per l'immane "rebecchin" presso l'[Agriturismo Briscak](#). Percorso facile con una lunghezza di circa 9 Km. Si prega di prenotare entro lunedì sera.

Ritrovo alle ore 17:00 a [Bristie](#) presso l'[Agriturismo](#) (Rif. [Alessandra](#)).

GIOVEDÌ 8 settembre 2022 – TURRIACO

Allenamento di NW lungo il Parco dell'Isonzo. Adatto a walkers allenati.

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

SABATO 10 settembre 2022 – UGOVIZZA/UKVE - VAL RAUNA

Deliziosa camminata in una delle meravigliose valli dell'Alpe di Ugovizza, dove è stato creato il giro delle malghe dell'Alpe, il Puanina Tour che con i suoi verdi prati è un invito a rilassarsi.

Ritrovo alle 7:45 in [Piazza del Castello](#) di [Duino](#) e alle 8:00 al [parcheggio principale](#) del [San Polo](#) a Monfalcone (Rif. [Daniel/Egon](#)).

LUNEDÌ 12 settembre 2022 - ALTURE DI POLAZZO

Allenamento serale di NW su Carso Isontino della Grande Guerra. Adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle 18:30 a Polazzo paese, in [via Stazione](#), davanti alla ex [Baita degli Alpini](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 13 settembre: [Santa Croce](#)

Risveglio muscolare e lezione di allenamento di Nordic Walking.

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

MARTEDÌ 13 settembre 2022 – DOBERDO' DEL LAGO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti verso il Monte Sei Busi e oltre...

Ritrovo alle 18:30 al [parcheggio](#) adiacente al [Monumento ai Caduti](#) a Doberdò Paese (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 14 settembre: Trebiciano - Gropada

Alla scoperta del nostro Carso, lungo un percorso facile con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo alle ore 17:00 davanti la [Chiesa di Trebiciano](#), la [Chiesa di Sant'Andrea](#) (Rif. [Alessandra](#)).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2022

GIOVEDÌ 15 settembre 2022 – AURISINA

Allenamento di NW sul Carso, con punti d'interesse storico naturalistici del circondario.

Ritrovo alle 18:30 ad [Aurisina](#) in [piazza del paese](#) davanti alla [Chiesa di San Rocco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 16 settembre: "[settimana della mobilità sostenibile](#)"

Lezione itinerante di Nordic Walking in collaborazione con il Lions Club di Duino Aurisina e con il patrocinio del Comune di Duino Aurisina.

Ritrovo alle ore 17:30 nel parcheggio della [Palestra Comunale](#) di Aurisina (Rif. [Alessandra](#)).

SABATO 17 settembre 2022 – CAMMINO L'ITALIA SINW– Route 48

La tappa da MEDEAZZA A GORIZIA del Cammino l'Italia della Scuola Italiana di Nordic Walking è organizzata dalla nostra associazione - Partendo dal paesino di Medeazza/Medjovas ai margini del Carso Triestino si scende verso il paese di Jamiano/Jamlje lungo le carrarecce e i sentieri del Carso Isontino, fino a raggiungere il lago di Doberdò/Doberdob. Si risale fino al Castellazzo, sito sulle alture che circondano il lago, con un panorama spettacolare sulla pianura e sul golfo. Si prosegue verso gli stagni di Micoli, si supera il paese di Marcottini/Poljane fino a San Martino del Carso, dove è prevista una sosta per il ristoro. A seguire, si sale sul monte S. Michele che con i suoi m 275 s.l.m., è una delle principali alture carsiche dell'Isontino. In prossimità di questo rilievo si trova il parco tematico della Grande Guerra, con trincee ben restaurate ed un museo attinente all'evento bellico. La discesa verso la valle del Vipacco passa per il castello di Rubbia. Il percorso è lungo poco più di Km 18, con un dislivello di m 500 ca., di difficoltà media per alcuni brevi tratti di salita impegnativi. La tappa, con partenza da Medeazza e arrivo al Castel di Rubbia, è suddivisa in due frazioni, la prima di km. 13 ca. (mattina) e la seconda di km 5 ca. (pomeriggio), intervallate dalla pausa pranzo. ADESIONI entro l'11 settembre 2022.

- RITROVO dalle 8:00 alle 8:45 al punto di partenza del paese di [Medeazza/Medjovas](#) (si arriva con i mezzi propri, [parcheggio](#) all'ingresso del paese).

- PARTENZA: alle ore 9:00. Entro le 13:00, chiusura della prima frazione con ristoro. Entro le 16:00, arrivo e chiusura della tappa

- RISTORI: acqua e spuntini alla partenza e sul percorso. Pranzo al sacco (a cura del partecipante) o in alternativa la possibilità di mangiare in un locale tipico della zona (previa prenotazione, con spesa a parte. Il numero di posti limitato)

- RIENTRO: Servizio navetta per il ritorno al punto di partenza a [Medeazza/Medjovas](#) e/o con mezzi propri.

Riferimenti: [Daniel/Egon](#).

LUNEDÌ 19 settembre 2022 – SANTA CROCE

Allenamento serale di NW per camminatori esperti, nella Pineta tra Santa Croce - Prosecco.

Ritrovo alle 18:30 a Santa Croce, al parcheggio davanti al [Monumento ai Caduti](#) e il [Bar Blu](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 20 settembre: [Santa Croce](#)

Risveglio muscolare e lezione di allenamento di Nordic Walking.

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 21 settembre: Pirano

Gita con l'aliscafo a Pirano e lezione itinerante di Nordic Walking. Il costo del biglietto di andata e ritorno è di circa 16,00 euro. Si prega di confermare prima possibile. L'uscita è prevista con qualsiasi condizione meteorologica, condizionata solo dalla partenza dell'aliscafo da Trieste.

Partenza alle ore 08.15 dal [Molo IV](#) e ritorno a Trieste alle ore 20:40 (Rif. [Alessandra](#)).

MARTEDÌ 20 settembre 2022 – PIETRAROSSA

Lezione itinerante di NW adatta a tutti lungo in Parco Tematico della Grande Guerra.

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio del [Centro Visite di Pietrarossa](#) a Selz (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Giovedì 22 settembre "[settimana della mobilità sostenibile](#)"

Lezione itinerante di Nordic Walking, tra le vigne di Prepotto percorrendo il sentiero Gemina, in collaborazione con il Lions Club di Duino Aurisina e con il patrocinio del Comune di Duino Aurisina.

Ritrovo alle ore 17:30 nel piazzale del [Cimitero di San Pelagio](#) (Rif. [Alessandra](#)).

GIOVEDÌ 22 settembre 2022 – BISTRIGNA

Allenamento serale di NW lungo i campi che ospitano gli uccelli pronti a migrare. Adatto a camminatori esperti.

Ritrovo alle 18:30 a Bistrigna, incrocio tra [via del Branco](#) e [via Sacchetti](#), al parcheggio di fronte alla [discoteca Cucù \(ex Checca\)](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di settembre 2022

DOMENICA 25 settembre 2022 – Rifugio PLANINSKA KOČA NA USKOVNICI

Lezione itinerante di NW lungo gli altopiani che da Stara Fužina salgono fino al Rifugio Uskovnica, offrendo panorami bellissimi sul Triglav e il suo Parco nazionale. Utile anche una capatina sul vicino lago di Bohinj. Seguiranno i dettagli sugli orari e punti di ritrovo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

LUNEDÌ 26 settembre 2022 – PIETRAROSSA

Allenamento serale di NW nel Parco di Pietrarossa. Adatto a walkers allenati.

Ritrovo alle 18:30 in fondo a [via dei Laghi](#) a Selz (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 27 settembre: [Santa Croce](#)

Risveglio muscolare e lezione di allenamento di Nordic Walking.

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 28 settembre: Pliskovica - Krajna vas

Alla scoperta del Carso Sloveno, lezione itinerante di Nordic Walking lungo un percorso di circa 9 Km, facile anche se con qualche salita.

Ritrovo alle ore 16:00 al [parcheggio](#) con il [monumento della mucca](#) di [Pliskovica](#) (Rif. [Alessandra](#)).

MARTEDÌ 27 settembre 2022 - DOBERDÒ DEL LAGO/ DOBERDOB

Lezione itinerante di NW adatta a tutti sul Carso Isontino.

Ritrovo alle 18:30 al [parcheggio](#) del [Centro Visite di Gradina](#) a Doberdò (Rif. [Daniel/Egon](#)).

GIOVEDÌ 29 settembre 2022 – MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento ai margini del Confine sul Carso duinese. Adatto a walkers allenati.

Ritrovo alle 18:30 davanti alla [Chiesa a Malchina](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

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 si apriranno altre finestre per scoprire luoghi, pagine informative e indicazioni sui punti di ritrovo collegati a [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