



Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2022

lunedì 31 ottobre – MARINA NOVA

Allenamento serale di NW per camminatori allenati.

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

Martedì 1° novembre: 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 salirà lungo la strada asfaltata in direzione di Santa Barbara e verso le cave di Renice, antica cava di pietra arenaria. Percorrendo un tratto della via ciclabile "Parenzana" si raggiungerà Rabuiese e Rio Ospio. Si proseguirà, seguendo un sentiero attraverso vecchi querceti, per giungere al Castellier di Trmun, a Mackolje o Caresana. Attraverso il bosco Baredie si raggiungerà la sorgente Sgurenz a Dolina di San Dorligo della Valle, Città dell'olio.

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

Il ritrovo alle ore 09:45 presso il [Molo Bersaglieri](#). Seguiranno altri i dettagli (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 2: Bristie - Sales

Lezione Itinerante di Nordic Walking, tra per questi due borghi carsici, lungo un percorso facile, di circa 9 Km. Al termine fermarsi Bristie per l'immane "rebecchin" presso l'[Agriturismo Briscak](#). Si prega di prenotare entro lunedì sera.

Ritrovo alle ore 15.00 a [Bristie](#) presso [Agriturismo Briscak](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 3 novembre 2022 – OPICINA

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

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

domenica 6 novembre 2022 – MESTRE (VE) N42

Nordic Walking Marathon al Parco San Giuliano di Mestre. Percorsi da 10, 21 e 42 Km. Dopo il successo delle precedenti edizioni un evento dedicato al cammino degli amici di Nordic Walking Italy, al quale è giusto partecipare. Viaggeremo in treno (orari da definire) metterci in contatto con gli istruttori [Daniel](#) e [Egon](#) per i dettagli sull'iscrizione. Termine di adesione entro il 2 novembre

lunedì 7 novembre 2022 – LAGHI DELLE MUCILLE E PIETRAROSSA

Allenamento serale per Quelli della Notte..., adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 8: 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 8 novembre 2022 - RISERVA ALBERONI

Allenamento di Nordic Walking lungo l'argine del lido di Staranzano e la Quarantia, ed i campi della riserva.

Ritrovo alle 15:30 davanti la [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#) (Staranzano) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 9: 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 14:00 presso il [parcheggio](#) con il [monumento della mucca](#) a [Pliskovica](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 10 novembre 2022 – AURISINA

Allenamento serale di NW, con esercizi di coordinazione, adatto a camminatori allenati.

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

domenica 13 novembre 2022 – Camminando tra la Foiarola e la Storia

Gli itinerari si snoderanno sui sentieri carsici, tinti dei colori autunnali. Marcia FIASP aperta a tutti, i percorsi sono quattro (Km 4-7-12-17), con dislivelli non impegnativi.

Ritrovo alle 9:00 al banco iscrizioni presso la [Parrocchia di Vermeigliano](#), a [Vermeigliano](#), Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2022

lunedì 14 novembre 2022 – TURRIACO

Allenamento serale di NW lungo i Parco dell'Isonzo, adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 15: 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 15 novembre 2022 – POLAZZO

Lezione itinerante adatta a tutti sul Carso Isontino.

Ritrovo alle 15:30 a Polazzo paese, in [Via della Stazione](#), davanti alla ex [Baita degli Alpini](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 16: Medeazza – Comarie – Klarici (Sentiero Schmid)

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo il Sentiero Abramo Schmid o Sentiero CAI n. 79. Questo percorso è anche detto il Sentiero del Cordolo, poiché era percorso dalle guardie confinarie della ex Jugoslavia, i graniciari, che sorvegliavano la frontiera. Durante la Prima Guerra Mondiale, in queste zone furono combattute diverse battaglie, è un percorso più da trekking che da Nordic Walking, la salita e la discesa sono abbastanza impegnative e il tragitto ha una lunghezza di circa 6 Km.

Ritrovo per la partenza alle ore 14:30 dalla [Piazza di Medeazza](#), è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad Alessandra (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 17 novembre 2022 – MARINA JULIA

Allenamento serale di NW lungo i lidi di Marina Julia e Staranzano, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle 18:30 sulla [Gradinata di Marina Julia](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 19 novembre 2022 – PREPOTTO/PRAPROT

Camminata sul Carso ai margini del Confine con viste spettacolari sul Golfo e sull'Altopiano, tinto dei colori autunnali. A seguire, per chi lo desidera, faremo visita a qualche azienda agricola locale per degustare i prodotti tipici. Seguiranno i dettagli dell'iniziativa, ci stiamo lavorando.

Ritrovo alle 9:00 a [Prepotto, parcheggio della sagra paesana](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 21 novembre 2022 – RISERVA ALBERONI

Allenamento serale di NW per camminatori allenati.

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio della [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#) Lido di Staranzano (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 22: 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 22 novembre 2022 – DOBERDO' DEL LAGO/DOBERDOB

Esercizi di coordinazione, ma anche il panorama e i colori saranno l'obiettivo della lezione itinerante, adatta a tutti.

Ritrovo alle 15:30 al parcheggio del [Centro visite Gradina](#) a Doberdò del Lago (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 23: Rodik

Lezione itinerante di Nordic Walking a Rodik (Slovenia). Camminare per ore senza incontrare nessuno, un percorso ad anello che regala un'esperienza indimenticabile per i colori intensi del Carso in autunno. Un percorso impegnativo, con una lunghezza di circa 16 Km e un dislivello di circa 400 m (*facile per Walkers allenati*). Si consiglia di portare al seguito uno spuntino e acqua.

Ritrovo e partenza alle ore 10:00 dal [parcheggio](#) di Lipizza/Lipica, che si trova poco oltre il confine di Basovizza, [di fronte il Duty free](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 24 novembre 2022 – AQUILEIA

Allenamento serale di NW, adatto a Walkers allenati. La camminata si sviluppa lungo i sentieri della prima tappa del Cammino Celeste. A seguire, per chi lo desidera, possiamo fermarci a mangiar qualcosa presso l'azienda agricola [Agriturismo Luca Morsut](#) a San Nicolò di Ruda, previa prenotazione agli istruttori.

Ritrovo alle 18:30, al [parcheggio](#) di [Piazza Fratelli Cervi ad Aquileia](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di novembre 2022

domenica 27 novembre 2022 – VALLE DEL VIPACCO/VIPAVA - PERCORSO LUNGO IL BORDO/POT PO ROBU
Lezione itinerante lungo il crinale dell'altopiano di Gora con splendide vedute sulla Valle, sul golfo di Trieste e con curiosità naturali, come la finestra naturale di Otlica. La lunghezza del percorso è di circa 14 Km. di impegno medio.

Seguiranno i dettagli sul programma ed i punti di ritrovo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 28 novembre 2022 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di NW, adatto a Walkers allenati.

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

Martedì 29: 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 29 novembre 2022 – VERMEGLIANO

Lezione itinerante adatta a tutti sul Carso Isontino.

Ritrovo alle 15:30 in [Piazzetta Santo Stefano a Vermeigliano](#) (Ronchi) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 30: 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. Un percorso facile con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo alle ore 14:00 presso il [parcheggio](#) del [Ristorante Furlan](#) di Poklon di Monrupino/Col (Rif. [Alessandra](#)).

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).

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