



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

### Programma di dicembre 2022

giovedì 1. dicembre 2022 – MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento serale di Nordic Walking sui sentieri carsici lungo la linea di Confine, adatto a camminatori allenati. Ritrovo alle 18:30 davanti alla [Chiesa di San Nicolò Vescovo](#) di [Malchina](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 3 dicembre 2022 – VAL ROSANDRA/GLINŠČICA

Lezione itinerante nella splendida riserva naturale. Botazzo/Botač e Beka saranno le nostre mete in uno dei luoghi più suggestivi del nostro territorio.

Ritrovi: alle ore 08:15 presso il [parcheggio](#) dell'[Agenzia delle Entrate](#) di Monfalcone (GO) e alle ore 09:15 direttamente davanti al [Rifugio Premuda](#) a [Bagnoli della Rosandra/Boljunec](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 5 dicembre 2022 – Marina Nova

Allenamento serale di Nordic Walking lungo i lidi monfalconesi, adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 6 dicembre

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento di Nordic Walking a Santa Croce.

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

Mercoledì 7 dicembre - Gita a Lubiana

Grazie alle sue dimensioni, la Città è ideale per scoprirla a piedi, ci si arriverà in treno da Sesana. Quest'anno per le feste natalizie sarà particolarmente magica, poiché adornata da innumerevoli luci. L'addobbo di quest'anno s'intitola "Buon Senso: Spirito della Collettività".

Partenza dalla [stazione di Sezana, Železniška postaja Sežana](#), alle ore 09:58 e arrivo a Lubiana alle ore 11:45 (Rif. [Alessandra](#)).

martedì 6 dicembre 2022 – Doberdò del Lago/Doberdob

Lezione itinerante di Nordic Walking, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 15:00 al [parcheggio del Centro visite Gradina](#) di Doberdò del Lago (Rif. [Daniel/Egon](#)).

domenica 11 dicembre 2022 – ANELLO DI GUSPERGO – CIVIDALE

Splendida camminata storico naturalistica nei dintorni di Cividale/Čedad, una città e luogo tra i più belli della nostra Regione. A seguire, per chi lo desidera, ci si potrà fermare in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.

Seguiranno i dettagli sugli orari e luoghi di ritrovo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 12 dicembre 2022 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Martedì 13 dicembre

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento di Nordic Walking a Santa Croce.

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

martedì 13 dicembre 2022 – VERMEGLIANO

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti sul Carso isontino.

Ritrovo alle ore 15:00, in [Piazzetta Santo Stefano a Vermeigliano](#) a Ronchi d. L. (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 13 dicembre BICCHIERATA DI FINE ANNO

Bicchierata di fine anno con tutti. Immane rinfresco del Gruppo per lo scambio degli auguri Natalizi e di fine Anno. Un momento conviviale del Gruppo per festeggiare il periodo dell'attività. Il riepilogo annuale degli eventi sociali svolti in quest'anno, le premiazioni, la presentazione e prova delle magliette, non mancherà come sempre il divertimento.

Ritrovo alle ore 18:30 presso la [Biblioteca del Villaggio del Pescatore \(Ambulatorio Medico di Base\)](#). Confermare la presenza agli Istruttori entro il 10 dicembre (Rif. [Alessandra](#), [Elisabet](#), [Daniel](#) e [Egon](#)).

Mercoledì 14 dicembre: Monte Stari Tabor

Sarà una giornata dedicata a respirare e ammirare la natura del Monte Stari Tabor e il presepe allestito sul Monte. Una lezione itinerante per uno scampolo del giorno dedicato al Nordic Walking e al trekking, tra questa cima, di 603 metri, e la pineta di Lokev. Un percorso ad anello di media difficoltà, con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 13:00 dal confine di [Lipizza/Lipica](#), [di fronte il Duty free](#) (Rif. [Alessandra](#)).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

### Programma di dicembre 2022

giovedì 15 dicembre 2022 – OPICINA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati sul Ciglione carsico tra le selle di Banne e Trebiciano.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) del [quadrivio di Opicina](#), dopo il distributore di Carburante, lato Banne (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 17 dicembre 2022 – MONTE LANARO/VOLNIK

Tradizionale lezione itinerante alla conquista di una delle vette più alte del Carso triestino, il [Monte Lanaro/Volnik](#), passando per gli splendidi boschi che lo circondano e i borghi tipici del nostro territorio. A seguire, per chi lo desidera, ci si potrà fermare in qualche locale tipico della zona.

Ritrovo e partenza alle ore 09:00 dal [parcheggio](#) davanti al [Municipio di Sgonico](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

#### 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](mailto:alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [alessandraarcangeli59@gmail.com](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[Elisabet Zejal](#)

+39 335 592 6889

[elisabet@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:elisabet@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [z.elisabet55@gmail.com](mailto:z.elisabet55@gmail.com)

[Daniel Gomisel](#)

+39 333 741 0475

[daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [daniele.gomisel@libero.it](mailto:daniele.gomisel@libero.it)

[Egon Stocco](#)

+39 338 395 7249

[egon@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:egon@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [manuegon@alice.it](mailto:manuegon@alice.it)