



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2023

Mercoledì 1° febbraio: Bristie

Lezione itinerante di NW tra i boschi di Bristie facile e senza salite, tutto per poi fermarsi all'[Agriturismo Briščak](#), si prega di prenotare entro lunedì sera.

Ritrovo alle 14.30 a [Bristie](#) presso l'[Agriturismo Briščak](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 2 febbraio 2023 – NAPOLEONICA

Allenamento serale dei NW sulla strada Vicentina da Prosecco ad Opicina, sempre bello vedere Trieste dall'alto del Ciglione carsico. Adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle 18:30 a Prosecco, davanti alla [fontanella all'inizio della Napoleonica](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

domenica 5 febbraio 2023 – PEDROVO/TRSTELJ

Lezione itinerante di NW di impegno medio sul percorso panoramico ai margini del Carso che domina la vallata del fiume Vipaca/Vipacco, partendo dal paesino di Pedrovo per culminare sulla cima del Monte Trstelj (643 m). L'evento ci impegnerà per tutta la mattinata, a seguire, potremmo fermarci in qualche locale tipico della zona previa prenotazione.

Ritrovo alle 9:00 a [Comeno/Komen](#), di fronte al [distributore di carburanti OMV](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 6 febbraio: Santa Croce

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

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

lunedì 6 febbraio 2023 – LANDA CARSIKA AL CHIAR DI LUNA - PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale per Quei del lunedì..., ad inseguire la luna piena. Adatto a camminatori allenati.

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

martedì 7 febbraio 2023 – AURISINA/S. CROCE

Lezione itinerante di NW adatta tutti, lungo il Ciglione Carsico e sul Sentiero della Salvia.

Ritrovo alle 15:30, al [parcheggio](#) della [Palestra Comunale](#) di Aurisina (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 8 febbraio: Mitreo

Visita al sito della Grotta del Mitreo con la guida "L'uomo delle Stelle" il Sig. Tullio, poi faremo una camminata lungo le alture del Carso.

Ritrovo alle ore 14:30 presso la [Piazza di Duino](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 9 febbraio 2023 – PIERIS

Allenamento serale di NW sugli argini dell'Isonzo. Adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle 18:30 davanti al [Bar Buffet Isonzo](#), ss14, Pieris, [prima del Ponte sull'Isonzo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

domenica 12 febbraio 2023 - STRUGNANO/PORTOROSE – STRUNJAN/PORTOROŽ

Lezione itinerante di NW tra le saline e strapiombi sul mare... Il percorso ad anello che si snoda su oltre km 15 tra la ciclabile Parenzana, Portorose, Pirano e la riserva naturale delle falesie di Strugnano, ci regala una delle camminate più belle, suggestive e panoramiche del litorale. A seguire c'è la possibilità di mangiare qualcosa in un ristorante tipico locale, previa prenotazione. Ci saranno alcuni tratti in asfalto. A chi dà fastidio il ticchettio, porti anche i tappi in gomma dei bastoncini

PUNTI DI RITROVO: Alle 8:00 partenza da Monfalcone, al [parcheggio](#) dell'[Agenzia delle Entrate](#) di Monfalcone alle 8:15 dalla [Piazza di Duino](#). Ritrovo finale alle 9:15/9:30 al [parcheggio](#) lungo la strada della [Gostilna Strunjan](#), Mirjana Mozgan s.p., [Strunjan 23, 6320 - Portorož/Portorose](#) (SLO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 13 febbraio: Santa Croce

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

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

lunedì 13 febbraio 2023 – SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale di NW, lungo il Parco dell'Isonzo, adatto a walkers allenati.

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

martedì 14 febbraio 2023 – GEMINA

Un percorso nel Carso autentico. Lezione itinerante adatta a tutti su un tratto del Sentiero Gemina tra Malchina e San Pelagio.

Ritrovo alle 15:30 davanti alla [Chiesa di Malchina](#) (Duino-Aurisina) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2023

Mercoledì 15 febbraio: Orlek, Trebiciano e Gropada

Lezione itinerante di N.W. percorrendo dei comodi e bellissimi sentieri attraverseremo la landa carsica, pinete da Orlek, Trebiciano e Gropada. Un itinerario di media difficoltà e della lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo alle 14:30 nello spiazzo che si trova a Gropada vicino alla [Chiesa di San Rocco](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 16 febbraio 2023 - NORDICATA DI CARNEVALE

Allenamento serale di NW in assetto carnevalesco, adatto a walkers allenati per il Carnevale, a seguire, per chi lo desidera, potremmo fermarci in uno dei locali che partecipa all'evento carnevalesco MAGNEMO FORA DE CASA, previa prenotazione.

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

sabato 18 febbraio 2023 - PUNTA SDOBBA/VAL CAVANATA

Lezione itinerante di Nordic Walking dal Caneo (Punta Sdobba) fino all'oasi naturalistica della Val Cavanata lungo la ciclabile per Grado, per una vista sul Golfo da una prospettiva diversa, con splendidi scorci naturalistici della foce dell'Isonzo e dell'area dove svernano svariate specie di uccelli, tra le quali i fenicotteri rosa. La camminata è pianeggiante, impegnativa solo per la lunghezza del percorso di circa 17 Km. A seguire, per chi lo desidera, ci si potrà fermare in qualche locale della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle 08:00 a Monfalcone, via Grado 54, al parcheggio del [Kinemax](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 20 febbraio: Santa Croce

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

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

lunedì 20 febbraio 2023 – VERMEGLIANO/ROMJAN

Allenamento serale di NW per Quei del lunedì... sul Carso isontino.

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

Mercoledì 22 febbraio: Rioni di Trieste

Visitare i rioni cittadini di Trieste attraversando le zone verdi superstiti e le strade secondarie, dal traffico inesistente. Inizieremo partendo da Prosecco precisamente dal sentiero della Napoleonica (per chi abita a Trieste consiglio di raggiungere la partenza con il bus 42 da piazza Oberdan alle 14:05), percorreremo il sentiero Stefania, Gretta, Monte Radio, Piščanci e Roiano, da lì scenderemo e per tornare al punto di partenza prendendo il bus, mentre per i triestini saranno già a casa loro. Un itinerario spettacolare, di media difficoltà, di circa 8 Km con pochissime salite.

Ritrovo alle ore 14:30 a Prosecco, davanti alla [fontanella all'inizio della Napoleonica](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 23 febbraio 2023 – VISOGLIANO

Allenamento serale di NW, adatto a Walkers allenati, sui sentieri carsici tra Sistiana, Ceroglie e Duino.

Ritrovo alle 18:30 al parcheggio del [Campo Sportivo di Visogliano](#) (Sistiana) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 25 e 26 febbraio corso base

domenica 26 febbraio 2023 - MONTE COCUSSO/KOKOŠ

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Coccusso/Kokoš (674 m), la cima più alta della provincia triestina, per deliziarsi della vista da uno dei punti più panoramici del Carso, che permette di spaziare dall'Istria fino alle Alpi Giulie. Da portare al seguito nello zaino tutto l'occorrente per un'escursione lunga (acqua, spuntino ecc.).

Ritrovo alle ore 08:30 a Monfalcone, davanti l'Agencia delle Entrate, alle ore 08:45 a [Duino](#), in [Piazza del Castello](#) e alle ore 09:15 ritrovo finale a Pesek, presso il parcheggio della [Chiesetta della Beata Vergine Immacolata](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 27 febbraio: Santa Croce

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

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

lunedì 27 febbraio 2023 – POLAZZO

Allenamento serale di NW per Quei del lunedì... sul Carso isontino, adatto camminatori allenati.

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



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di febbraio 2023

martedì 28 febbraio 2023 – PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante di NW adatta a tutti nel Parco Monfalconese della Grande Guerra.

Ritrovo alle 15:30 in [Via dei Laghi a Selz](#), Ronchi dei Legionari (GO) (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/.

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