



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2023

Sabato 7 gennaio 2023 – RONCHI D.L. - CORSO BASE di Nordic Walking – 1.a lezione (Rif. [Daniel/Egon](#));

Domenica 8 gennaio 2023 – RONCHI D. L. - CORSO BASE di Nordic Walking – 2.a lezione (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 9 gennaio 2023 – MARINA NOVA

Allenamento serale di NW per camminatori allenati lungo i lidi del Monfalconese.

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

martedì 10 gennaio 2023 – TURRIACO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti lungo in Parco dell'Isonzo.

Ritrovo alle 15:00 a Turriaco, al [parcheggio del Chiosco Pojana](#), in fondo a via Roma (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 10: Risveglio muscolare a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento di NW a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 11:00 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 11: Aeroporto di Divača

La lezione inizia a Dolnje Ležče, passando per il villaggio di Gradišče o Gradiscutta, dove si potrà visitare la Chiesetta dedicata a Sant'Elena, per poi proseguire verso l'aeroporto di Divača/Divaccia e ritornare al punto di partenza. Un percorso bello, facilissimo e con una lunghezza di 8,5 Km.

Ritrovo al [parcheggio](#) che si trova poco oltre il confine di Basovizza, [di fronte il Duty free](#), alle ore 14:00 (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 12 gennaio 2023 – AURISINA

Allenamento serale di NW sul Ciglion Carsico tra Sistiana e S. Croce – adatto a walkers allenati.

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

domenica 15 gennaio 2023 – S. MARTINO DEL CARSO

Spettacolare e panoramica lezione itinerante di NW nel Parco della Grande Guerra – a seguire, per chi lo desidera, possibilità di mangiare in un locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle 9:00 davanti alla [Trattoria Al Poeta di San Martino del Carso](#) (GO) (Rif. [Egon](#)).

lunedì 16 gennaio 2023 – PIETRAROSSA

Allenamento serale di NW per Quei del lunedì, adatto a walkers allenati

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

Martedì 17: Risveglio muscolare a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento di NW a Santa Croce.

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

martedì 17 gennaio 2023 – PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante di NW adatta a tutti, attorno al lago di Pietrarossa e il fiume Moschenizza.

Ritrovo alle 15 :00 al [parcheggio](#) del [Centro Visite di Pietrarossa](#) a Selz (Ronchi d. L.) (Rif. [Egon](#)).

Mercoledì 18: Komen/Comeno a Gabrovica/Gabrovizza e Tomačevica

Lezione itinerante lungo i sentieri che congiungono queste tre Località del Carso sloveno, dove poter affinare la tecnica del Nordic Walking. Un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 7,5 Km. Da Komen/Comeno a Gabrovica/Gabrovizza e Tomačevica, località comprese lungo la strada del vino del Carso o del Kras, dove si trova anche la Chiesa dedicata alla Vergine Maria di Oberšljan, la cui costruzione risale probabilmente all'anno 1585.

Ritrovo e la partenza dalla [Piazza a Comeno/Komen](#) alle ore 14:00 (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 19 gennaio 2023 – LE MUCILLE

Allenamento serale di NW per camminatori allenati, nel Parco della Grande Guerra.

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

domenica 22 gennaio 2023 – VAL ROSANDRA/GLINŠČICA

Lezione itinerante nella splendida riserva naturale, lungo il Sentiero dell'amicizia – La Cascata, Botazzo/Botač e Beka saranno le nostre mete in uno dei luoghi più suggestivi del nostro territorio.

Ritrovi: alle 8:15 [parcheggio](#) dell'[Agenzia delle Entrate a Monfalcone](#) e alle 9:15 direttamente davanti al [Rifugio Premuda](#) a Bagnoli/Boljunec (Rif. [Daniel/Egon](#)).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di gennaio 2023

lunedì 23 gennaio 2023 – DUINO

Allenamento serale di NW per Quei del lunedì... sul Carso Duinese, adatto a camminatori allenati.
Ritrovo alle 18:30, al parcheggio adiacente al [Bowling Duino](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 24: Risveglio muscolare a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento di NW a Santa Croce.
Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 25: Sezana - Povir

Lezione itinerante lungo la ferrovia da Povir a Sezana, un itinerario di circa 10 Km.
Partenza con il treno da Sezana alle ore 13:15, ritrovo davanti alla [stazione \(Železniška postaja Sežana\)](#) alle ore 13:00 (Rif. [Alessandra](#)).

martedì 24 gennaio 2023 – MARINA JULIA

Lezione itinerante adatta a tutti sull'ormai classica camminata sull'argine e la ciclabile che porta fino alla Riserva degli Alberoni e la Quarantia
Ritrovo alle 15:00 sulla [gradinata di Marina Julia](#) (Monfalcone) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

giovedì 26 gennaio 2023 – RISERVA ALBERONI

Allenamento serale di NW per walkers allenati.
Ritrovo alle 18:30, al parcheggio della [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 28 gennaio 2023 – CIASPOLATA

Divertente Camminata di Winter Nordic Walking con le ciaspole nel Tarvisiano. Seguiranno i dettagli in base alle adesioni. Prenotarsi agli istruttori entro il 10 gennaio prossimo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 30 gennaio 2023 – AURISINA

Allenamento serale di NW per Quei del lunedì..., sui sentieri del Carso.
Ritrovo alle 18:30 [Piazza ad Aurisina](#) (TS), davanti alla [Chiesa di San Rocco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 31: Risveglio muscolare a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento di NW a Santa Croce.
Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

martedì 31 gennaio 2023 – S. PIER D'ISONZO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti lungo l'Isonzo.
Ritrovo alle 15:00 al parcheggio del [Campo sportivo a San Pier d'Isonzo](#), in [Viale dello Sport](#) (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/).



Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore
Programma di gennaio 2023

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

