



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di marzo 2023

Mercoledì 1° marzo: Basovizza, Lipica/Lipizza

Marzo, il mese dei bucanevi, ve ne sono innumerevoli nei prati che costeggiano i sentieri tra queste due Località carsiche. Una lezione itinerante di Nordic Walking percorrendo un itinerario ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante, tra Basovizza, Lipica/Lipizza e la Dolina della Madre di Dio. Qui si trova la cappella di Marije Lurske scavata nella parete naturale, la Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori ed è diventata, col tempo, un piccolo vero e proprio Santuario e luogo di pellegrinaggio.

Partenza [dal parcheggio sterrato](#) che si trova subito fuori dell'abitato di Basovizza, sulla [strada verso Padriciano](#) alle ore 14:30 (Rif. [Alessandra](#)).

GIOVEDÌ 2 MARZO – OPICINA

Spettacolari scorci su Trieste vista dall'alto del Ciglione Carsico. Allenamento di NW adatto ai Walkers allenati, muniti di luci frontali con esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle 18:30 a Opicina (TS), presso il [parcheggio](#) del [Quadrivio](#) dopo il distributore di carburanti, lato Banne (Rif. [Daniel/Egon](#)).

SABATO 4 MARZO – CERJE, SUI SENTIERI DELLA PACE

Ai margini occidentali del Carso sul colle di Cerje si erge un imponente monumento alla Pace, perfetto punto di partenza per percorrere i sentieri dedicati alla Grande Guerra sul Fronte isontino. Tra le mete, oltre al monumento, le trincee e le caverne utilizzate durante la Guerra, anche il famoso Trono di roccia di Borojević, Svetozar Borojević, che è stato un Feldmaresciallo austro-ungarico, comandante del Fronte dell'Isonzo.

Il ritrovo finale alle 9:00 a [Lokvica](#) (SLO), altri punti di ritrovo da definire in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 6 marzo: Santa Croce

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

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

LUNEDÌ 6 MARZO – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale per "Quei del lunedì...", nel Parco tematico monfalconese della Grande Guerra alle luci della sera, adatto a Walkers allenati.

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

MARTEDÌ 7 MARZO – VILLAGGIO DEL PESCATORE

Promontori sul mare, porticcioli, la foce del Timavo, boschi di lecci e scavi archeologici, accompagneranno la lezione itinerante di NW, adatta a tutti.

Ritrovo alle 16:00 al [parcheggio](#) principale del [Villaggio del Pescatore](#), di fronte al [ponticello](#) della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 8 marzo: Marina Julia

La proposta di mercoledì 8 marzo è Marina Julia, una camminata lungo la spiaggia e sul sentiero che lo costeggia. Un percorso facile di circa 10 Km.

Ritrovo mercoledì alle ore 14:30 a [Marina Nova](#), nel parcheggio della zona picnic. (Rif. [Alessandra](#)).

GIOVEDÌ 9 MARZO – POLAZZO

Allenamento serale di Nordic Walking per "Quelli della notte..." adatto a camminatori allenati, necessaria la lampada frontale.

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

DOMENICA 12 MARZO – CIVIDALE/ČEDAD - ANELLO DI GUSPERGO e ANELLO NORD DEL NATISONE

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 in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 13 marzo: Santa Croce

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

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



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di marzo 2023

### LUNEDÌ 13 MARZO – MONTE COSICI

Allenamento serale di NW sul Carso Isontino, adatto a Walkers allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle 18:00 a Selz (Ronchi dei legionari), sulla S. P. n. 15, in direzione Doberdò, al [primo parcheggio](#) dopo il [monumento ai caduti a forma di piramide](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

### MARTEDÌ 14 MARZO – DOBERDÒ DEL LAGO/DOBERDO

Lezione itinerante sui sentieri della Grande Guerra fino al Monte Sei Busi e la Dolina dei Bersaglieri.

Lezione di tecnica e coordinazione adatta a tutti.

Ritrovo alle 16:00 a Doberdò del Lago, al [parcheggio](#) del [Monumento ai Caduti](#), tra [Via Giardino](#) e [Via Osimo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

### Mercoledì 15 marzo: Ivanji Grad e Temnica

Lezione itinerante sul Carso sloveno, tra le Località di Ivanji Grad e Temnica, un percorso facile, ad anello, con una lunghezza di circa 11 Km. Temnica o Temenizza, durante la Prima Guerra Mondiale era parte della linea difensiva austriaca del Fronte dell'Isonzo.

Partenza alle ore 14:30 dalla [Piazza di Goriansko](#), dove si trova la [Chiesa di sv. Andreja](#) (Rif. [Alessandra](#)).

### GIOVEDÌ 16 MARZO – VISOGLIANO

Allenamento serale di Nordic Walking per "Quelli della notte...". Adatto a camminatori allenati, necessaria la lampada frontale.

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

### Sabato 18 marzo: Vanganel

Un giorno di nw per vivere la natura all'insegna dello star bene, camminando su sentieri nella valle di Vanganel tra ulivi e vigne, con panorami mozzafiato sul Golfo di Capodistria che nelle giornate di sole ci danno la possibilità di vedere la catena delle Alpi e Dolomiti. Il percorso è facile di circa 11 Km e un dislivello di circa 300 m.

Ritrovo alle ore 09:30 al confine di [Rabuiese](#), nel [parcheggio](#) prima del [distributore OMV](#). Da portare acqua e uno spuntino (Rif. [Alessandra](#)).

### Lunedì 20 marzo: Santa Croce

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

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

### LUNEDÌ 20 MARZO – DOBERDÒ DEL LAGO/DOBERDOB

Allenamento serale per "Quei del lunedì...", sui sentieri della Grande Guerra fino al Monte Sei Busi e oltre, adatto a Walkers allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle 18:30 a Doberdò del Lago, al [parcheggio](#) del [Monumento ai Caduti](#), tra [Via Giardino](#) e [Via Osimo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

### MARTEDÌ 21 MARZO – POLAZZO

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti, con esercizi di coordinazione e affinamento del gesto tecnico.

Ritrovo alle 16:00 a [Polazzo paese](#), [Via della Stazione](#), davanti alla [Baita di Polazzo \(ex Baita degli Alpini\)](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

### Mercoledì 22 marzo: Trieste nascosta ma nel cuore

Secondo itinerario semi urbano della serie "Trieste nascosta ma nel cuore". Dalla Sella di Banne, attraverseremo Conconello, Villa Giulia, Via Baiardi e il Monte Fiascone per poi raggiungere la Piccola Parigi. Un borgo fatto da casettine basse, verde, orti, giardini, viuzze strette, fontanelle, pozzi, steccati e tante ma tante scalette inerpicate. L'itinerario è di circa 8,5 Km con un dislivello di circa 500 m. Per il ritorno a Banne, c'è la possibilità di utilizzare l'autobus n. 3.

Ritrovo 14:30 presso il [parcheggio della Sella di Banne](#) (Rif. [Alessandra](#)).

### GIOVEDÌ 23 MARZO – VILLAGGIO DEL PESCATORE

Allenamento di NW adatto a camminatori allenati con promontori sul mare, porticcioli, la foce de Timavo, boschi di lecci e scavi archeologici.

Ritrovo alle 18:30 al [parcheggio](#) principale del [Villaggio del Pescatore](#), di fronte al [ponticello](#) della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



## Nordic Walking Duino – I Sentieri del Cuore

Programma di marzo 2023

### DOMENICA 26 MARZO – SENTIERO DEI GAMBERI

Lezione itinerante di Nordi Walking a Rakov Škocjan/Valle del Rio dei Gamberi. In questa vallata si è formata la dolina carsica Rakov Škocjan, creando un ambiente unico nel suo genere e particolarmente adatto alla fotografia naturalistica. Lungo la Valle del Rio dei Gamberi spiccano i due ponti naturali Veliki e Mali most, con memorabili viste sulla valle.

L'evento impegnerà tutta la giornata, nello zaino portare un ricambio, la cerata o un poncho, acqua e uno spuntino. Si valuterà la possibilità di mangiar qualcosa in qualche ristoro della zona, previa prenotazione

Ritrovi: Monfalcone alle ore 08:00 davanti all'[Agenzia delle Entrate](#) e a Sežana alle ore 08:45, presso il parcheggio del [Supermarket Tuš](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

### Lunedì 27 marzo: Santa Croce

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

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

### LUNEDÌ 27 MARZO – PARCO DELL'ISONZO

Primo allenamento primaverile di NW a San Pier d'Isonzo, nello splendido parco dell'Isonzo. Adatto a camminatori allenati. Si faranno esercizi di affinamento della tecnica e di coordinazione.

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

### MARTEDÌ 28 MARZO – DOBERDO' DEL LAGO

Lezione itinerante di NW sullo spettacolare giro ad anello sopra il lago di Doberdò, con panorami e punti di osservazione mozzafiato. Difficoltà media per brevi tratti di percorso esposti e in salita.

Ritrovo alle 16:00 davanti al [Centro Visite Gradina](#) di Doberdò (Rif. [Daniel/Egon](#)).

### Mercoledì 29 marzo: Majcni a Senodole

Un pomeriggio di Nordic, recuperando energia e tono muscolare affrontando il bellissimo sentiero ad anello immerso nei boschi e nelle praterie guardando il Nanos e l'Auremiano, da Majcni a Senodole. Facile di circa 12 Km.

Ritrovo alle 14:00 al [Supermarket Tuš](#) di Sesana/Sežana (Rif. [Alessandra](#)).

### GIOVEDÌ 30 MARZO – DUINO

Allenamento serali di NW verso Medeazza e oltre..., adatto a camminatori allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle 18:30 al [parcheggio](#) adiacente al [Bowling di Duino](#) (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)

[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)