



A.s.d. N.W.D. - I Sentieri del Cuore Programma di aprile 2023



Sabato 1° aprile: Slive Pot

Lezione itinerante lungo il sentiero Slive, che attraversa l'altopiano carsico, ai piedi del Monte Nanos, tra Grize, Veliko Polje e Tabor. Una piacevole itinerario per perfezionare la tecnica del Nordic Walking, lungo le strade sterrate e le carrarecche, caratterizzate da piacevoli saliscendi, tra alberi di ciliegi, susini e fichi, allevamenti di ovini e mucche al pascolo. Un bel percorso ad anello con una lunghezza di quasi 10 Km.

Ritrovo e partenza dal [parcheggio](#) del [Supermarket Tuš](#) di Sesana/Sezana alle ore 09:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 2 aprile – SAGRADO - 15ª CAMMINATA TRA L' ISONZO, IL CARSO E LE TRINCEE DELLA GRANDE GUERRA

Marcia Fiasp non competitiva con percorsi di km 6-12-17, organizzata dalla Pro Loco di Sagrado. Ogni tanto è bello partecipare a qualche marcia, egregiamente organizzata dalle Pro Loco e finalmente ripresa nella loro pienezza dopo il covid.

Ritrovo al banco delle iscrizioni alle ore 09:00 (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 3: Santa Croce

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

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

Lunedì 3 aprile – MARINA NOVA

Allenamento serale per "Quei del lunedì..." lungo gli argini delle tre marine Nova, Julia e Staranzano. Adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 4 aprile – ISOLA DELLA CONA

Lezione itinerante di Nordic Walking nella [Riserva naturale della foce dell'Isonzo](#), adatto a tutti. Si faranno esercizi di affinamento del gesto tecnico del N.W.

Ritrovo alle ore 16:00 al [parcheggio principale del Centro visite](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 5: Lipica e Lokev

Mercoledì 5 lezione itinerante di Nordic Walking lungo un percorso ad anello, bello e panoramico, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km, che tocca queste due località del Carso Sloveno, di Lipizza/Lipica e Lokev o Corgnale.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00, dal [parcheggio](#) che si trova subito dopo il [confine di Stato di Basovizza](#), che si trova poco oltre il confine ([Kompas Shop Lipica](#)). È gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad [Alessandra](#) 3333983363, (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 6 aprile - SANTA CROCE/KRIŽ (TS)

Lezione itinerante da Santa Croce a Prosecco, tra pini e splendide vedute sul mare, tanto che il Castello di Miramare ti par di toccare.

Ritrovo alle ore 18:30, davanti al [Bar Blu](#) (Madotto) a Santa Croce (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 11 aprile – PARCO DELL'ISONZO

Lezione itinerante di NW con esercizi di affinamento della tecnica adatta a tutti lungo l'Isonzo.

Ritrovo alle ore 16:00 a Turriaco, al parcheggio del [Kiosco Pojana](#) in fondo a [Via Roma](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 12: Volčji Grad, Brje e Škofi

Percorso ad anello di circa 10 Km tra tre belle località carsiche, per la lezione itinerante tra Volčji Grad, Brje e Škofi/Scoffi. L'aria tra le colline slovene si fa leggera, è un'ottima occasione per allenarsi con il N.W., per imparare a rimanere in forma e in salute.

Ritrovo alle ore 15:00 dalla [Piazza a Comeno/Komen](#) alle ore 14:40. (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 13 aprile – POGGIO TERZA ARMATA – "Percorso degli scoiattoli"

Allenamento serale di N.W. sui sentieri del Carso isontino, adatto a camminatori allenati

Ritrovo alle ore 18:30 a [Poggio Terza Armata](#) (Sdraussina/Zdravščine) (GO), [spiazzo sotto la stazione](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



A.s.d. N.W.D. - I Sentieri del Cuore Programma di aprile 2023



Domenica 16 aprile – "ORECCHIE D'ISTRIA" /VELI BADIN

L'Istria slovena è senza dubbio una delle zone più interessanti, affascinanti e ricche di tesori naturali da scoprire. Una di queste è Veli Badin, nota anche come "Le orecchie dell'Istria" (Ušesa Istre). Sulla dorsale carsica di questo posto si sono formate 3 ampie grotte aperte, alte 17 metri e lunghe fino a 90 metri che rendono il paesaggio suggestivo ed unico.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua, uno spuntino o il pranzo al sacco. Seguiranno i dettagli sugli orari ed i punti di ritrovo in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 17: Santa Croce

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

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

Lunedì 17 aprile – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento per "Quei del lunedì..." sui sentieri della Grande guerra sul Carso Monfalconese. Adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio principale del [Centro visite di Pietrarossa](#) (Monfalcone) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 18 aprile – RISERVA ALBERONI

Lezione itinerante di N. W. agli Alberoni, fino alla Quarantia ed oltre, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:00 al parcheggio di fronte alla [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 19: Banne, Campo Cologna e Opicina

Lezione itinerante lungo il sentiero CAI n. 2, un antico sentiero che congiunge la città con l'altopiano. Un itinerario di circa 9 Km, da Banne fino al Campo di Cologna per poi raggiungere Opicina.

Ritrovo alle ore 15:00 presso il [parcheggio](#) antistante la Scuola Primaria [Julius Kugy \(Scuola dell'Infanzia Statale Silvio Rutteri\)](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 20 aprile – BOSCO BOVEDO

Splendida camminata sulla strada Napoleonica, Sentiero Stefania, Sentiero Mašera e il Bosco Bovedo in un intreccio di sentieri ai margini della città con bellissimi scorci sul Golfo di Trieste.

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

Sabato 22 aprile – IL GIRO DEI TRE LAGHI

Spettacolare lezione itinerante tra i laghi delle Mucille, Pietrarossa e Doberdò, calcando i sentieri della Grande Guerra. Percorso ad anello di circa 15 Km, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 9:30 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#) (Ronchi dei Legionari) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 24: Santa Croce

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

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

Lunedì 24 aprile – DOBERDO' DEL LAGO/DOBERDOB

Allenamento di Nordic Walking per camminatori allenati sul Carso Isontino.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Centro Visite Gradina](#) a Doberdò (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 26: Trieste nascosta, ma nel Cuore

Terzo itinerario semi urbano di Trieste. Dal Parco di Villa Revoltella a Longera e passaggio a San Giuseppe della Chiusa (TS). Un bellissimo itinerario ad anello, con una lunghezza totale di circa 9,5 Km, con un dislivello totale, tra tutti i saliscendi, di circa 550 m.

Ritrovo presso il [parcheggio](#) del [Ferdinando](#), alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 27 aprile – SAN PELAGIO/ŠEMPOLAJ

Allenamento serale di N.W., adatto a camminatori allenati. Percorso ad anello per ammirare la primavera ed i panorami che ci regalano i sentieri del Carso sopra Aurisina.

Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazza di San Pelagio/Šempolaj](#) di fronte alla [Trattoria Gruden](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



A.s.d. N.W.D. - I Sentieri del Cuore Programma di aprile 2023



Domenica 30 aprile – SLAVNIK/TAIANO

Dal Monte Slavnik, cima più alta dell'Istria slovena (1028 m), si può godere di un panorama a dir poco favoloso sul Golfo di Trieste, le Alpi Carniche e Giulie. Il suggestivo percorso ad anello, salendo dolcemente fino alla cima, si snoda per 16 Km ed è adatto a tutti. L'impegno è medio per la lunghezza e per i tratti in salita.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o poncho, acqua e spuntino o pranzo al sacco.

RITROVI: alle ore 08:00 davanti [Agenzia delle Entrate](#) a Monfalcone e alle ore 09:00 al [valico di Pesek \(parte slovena\)](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 3 maggio: Sentiero del Capriolo

Lezione itinerante di nw per affinare la tecnica, ma soprattutto per conoscere il nostro "fuori porta". Sentiero facile di circa 8 Km.

Ritrovo alle ore 15:00 al [parcheggio](#) presso la Scuola Primaria [Julius Kugy \(Scuola dell'Infanzia Statale Silvio Rutteri\)](#), vicino allo [Stagno di Banne](#) (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

[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