



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



mercoledì 3 maggio: Sentiero del Capriolo

Lezione itinerante di N.W. 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](#)).

giovedì 4 – AURISINA

Allenamento di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati.

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

Domenica 7 – PARCO DELL'ISONZO

Lezione itinerante adatta a tutti lungo il Parco dell'Isonzo tra San Pier d'Isonzo, Turriaco e Pieris. A seguire ci si fermerà da Rosa, al Bar Levada, per uno spuntino e brindare alla nostra splendida attività.

Ritrovo alle ore 09:30 al [parcheggio](#) del [Campo Sportivo di San Pier d'Isonzo \(GO\)](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 8: giornata della solidarietà al Centro CEO di Malchina

Accompagneremo gli ospiti del CEO in una camminata. Si prega di essere presenti per questa piccola iniziativa solidale e fare una piccola donazione al Centro, che verrà utilizzata per l'acquisto di materiali didattici per gli ospiti.

Ritrovo presso il [Centro CEO di Malchina \(TS\)](#) alle ore 10:00 (Rif. [Alessandra](#)).

lunedì 8 – POGGIO III ARMATA – PERCORSO DEGLI SCOIATTOLI

Allenamento di NW sui sentieri del Carso isontino, adatto a Walkers allenati.

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

martedì 9 – VERMEGLIANO/ROMJAN

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:00 in [Piazzetta Santo Stefano a Vermeigliano](#), Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

mercoledì 10: Monte Orsario

Un percorso ad anello per raggiungere la vetta del Monte Orsario, a 472 m. Una lezione itinerante di media difficoltà, con una lunghezza di circa 7 Km, lungo la via delle Peonie fino alla cima del Monte, da cui si ha una vista strepitosa e si potrà ammirare la tipica landa carsica. La riserva naturale del Monte Orsario (Veliki Medvedjak) è un caratteristico tratto dell'altipiano carsico, con numerose doline e campi solcati, cioè rocce calcaree modellate dagli agenti atmosferici, con scannellature, fori e vaschette di corrosione. Il ritorno avverrà poi lungo il sentiero del Delfino.

Ritrovo e partenza della [parcheggio](#) della Foiba di Opicina ([sulla SP 9, Via di Monrupino](#), da Opicina (TS), [all'incrocio dell'Hotel Daneu a sinistra verso Monrupino](#)) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 11 – DUINO/DEVIN

Allenamento di N.W., adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al [Piazzale del Castello](#) a [Duino \(TS\)](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)), in

venerdì 12: Magazzino 18

Visita guidata al Magazzino 18, con una durata 1 e 30', da confermare entro il 3 maggio.

Ritrovo alle ore 14:45 di fronte alla porta del [Museo del Lloyd](#), presso il [Magazzino 26 del Porto Vecchio](#) di Trieste (Rif. [Alessandra](#)).

sabato 13 – VILLAGGIO DEL PESCATORE

Lezione itinerante di affinamento della tecnica base di N.W. Si faranno degli esercizi di perfezionamento del gesto tecnico.

Ritrovo alle ore 10:30 al [parcheggio](#) del porto del [Villaggio del Pescatore \(TS\)](#), di fronte la [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



domenica 14 – OSOPPO, [Paese delle orchidee](#)

Lezione itinerante ad Osoppo (UD), dove generalmente nel mese di maggio fioriscono le orchidee. I fiori crescono spontanei nei prati e nei boschi del borgo, vantando più di 30 specie diverse. Il percorso ci porterà alla scoperta delle tante varietà di orchidee selvatiche che fioriscono ai margini dei percorsi naturalistici locali, della Fortezza di Osoppo ed altri aspetti storici, naturalistici e paesaggistici del luogo, l'orto botanico e tanto altro. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata, ci sarà la possibilità di mangiare in qualche locale tipico, previa prenotazione.

Seguiranno gli orari ed i punti di ritrovo in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 15: 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 \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

lunedì 15 – DOBERDÒ DEL LAGO/DOBERDOB

Allenamento di N.W., adatto a Walkers allenati.

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

martedì 16 – DUINO

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti lungo il Sentiero Rilke... e oltre

Ritrovo alle ore 16:00 a [Duino \(TS\)](#), in [Piazzale del Castello](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

mercoledì 17: Comeno, Mali dol, Škrbina e Sveto

Anello tra Comeno/Komen, Mali dol, Škrbina e Sveto. Lezione itinerante di Nordic Walking in ambiente Carsico, per affinare la tecnica, ma soprattutto per visitare luoghi incontaminati del Carso Sloveno. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 12 Km.

Ritrovo e partenza da [Comeno/Komen](#) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 18 maggio 2023 – AURISINA

Allenamento di NW sul Carso, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazza ad Aurisina \(TS\)](#), davanti la [Chiesa di San Rocco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 20 – PROSECCO (GEMELLAGGIO con il Gruppo di amici del N.W. di Novara)

Gemellaggio con il gruppo di amici del N.W. di Novara. Lezione itinerante pomeridiana sul Ciglione Carsico.

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

domenica 21 – OPICINA (GEMELLAGGIO con il Gruppo di amici del N.W. di Novara)

Lezione itinerante sul Ciglione Carsico per ammirare Trieste dall'alto. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata, a seguire possibilità di mangiare qualcosa in un'osmiza, previa prenotazione.

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

lunedì 22 – BISTRIGNA

Allenamento di N.W., adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Bistrigna, Staranzano (GO), presso il [parcheggio del locale Kuku](#) (ex Checca), tra [Via del Brancolo](#) e [Via Sacchetti](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

martedì 23 – PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:00 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#), Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

giovedì 25 – TURRIACO

Allenamento di N.W., indicato a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Kiosco Pojana](#) in fondo a [Via Roma](#) a Turriaco (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



sabato 27 – SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante di affinamento della tecnica base di N.W., seconda lezione con esercizi di perfezionamento del gesto tecnico.

Ritrovo alle ore 10:30 al [parcheggio](#) del [Campo Sportivo di San Pier d'Isonzo \(GO\)](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

domenica 28 – CANNONIERE DEL BRESTOVEC

Lezione itinerante di N.W., lungo i sentieri del Museo all'aperto tra San Martino del Carso e il Monte San Michele. Un affascinante percorso storico nel cuore del Carso isontino sulle tracce di alcuni dei luoghi più importanti della Grande Guerra.

Ritrovo alle ore 09:00 a [San Martino del Carso \(GO\)](#), davanti alla [Trattoria Al Poeta](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 29: 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 \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

lunedì 29 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento di N.W. per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) del [Centro Ippico di Pietrarossa](#), Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

martedì 30 – VERMEGLIANO/ROMJAN

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:00 in [Piazzetta Santo Stefano a Vermeigliano](#), 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/](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