



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



Giovedì 1° giugno 2023 – PIERIS

Allenamento di Nordic Walking lungo l'Isonzo, adatto a camminatori allenati. Ritrovo alle ore 18:30 presso il [parcheggio](#) del [Bar Buffet Isonzo](#) di San Canzian d'Isonzo (GO) (Rif. [Egon](#)).

Domenica 4 giugno 2023 – OSOPPO, Paese delle orchidee

Lezione itinerante ad Osoppo (UD), dove generalmente tra aprile e giugno fioriscono le orchidee. I fiori crescono spontanei nei prati e nei boschi del borgo, vantando più di 30 specie diverse. Il percorso ci porterà anche alla scoperta dei luoghi naturalistici locali, della Fortezza di Osoppo, dell'Orto botanico e di altri aspetti storici e paesaggistici del luogo. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Ci sarà la possibilità di mangiare in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle ore 08:00 al [parcheggio](#) dell'[Ospedale San Polo](#) a Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 5: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento Nordic Walking a Santa Croce. Ritrovo alle ore 09:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 5 giugno 2023 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di NW, sui sentieri del Carso Isontino, adatto a Walkers allenati. Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) del [Centro Visite di Pietrarossa](#) a Selz, Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 6 giugno 2023 – RISERVA ALBERONI

Lezione itinerante di NW, adatta a tutti. Ritrovo alle ore 16:00 al [parcheggio](#) della [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 7: Grado in costume

La battaglia di Grado (GO) sarà la meta della lezione itinerante. Le zone costiere sono caratterizzate da aria salubre: inalarla equivale a fare un vero e proprio aerosol naturale. Un'aerosolterapia a base di cloruro di sodio, iodio, fosforo, magnesio, zolfo e altre salubri particelle che evaporano dall'acqua di mare. Gli esperti chiamano questa pratica "bagno d'aria" e consigliano di eseguire una serie di profonde respirazioni. Un percorso quindi salutare, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo alle ore 15:30 dopo il [Residence & Camping Punta Spin](#) presso il [parcheggio/area di sosta](#), all'imbocco del [sentiero](#) che porta alla spiaggia (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 8 giugno 2023 – PREPOTTO/PRAPROT

Allenamento di NW sul Carso duinese, adatto a camminatori allenati. Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) della [Sagra di Prepotto](#) di Duino Aurisina (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Domenica 11 giugno 2023 - VREMŠČICA/AUREMIANO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti sul monte Auremiano/Vremščica, sul Carso dell'Istria slovena, la cui cima più alta supera i 1000 metri – un altopiano in cui il bosco si alterna a vasti prati, che in questo periodo sono ricchi di fioriture e offre delle vedute bellissime sul golfo. L'evento impegnerà per tutta la giornata. A seguire c'è la possibilità di mangiar qualcosa in un locale della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle ore 08:00 davanti all'[Agenzia delle Entrate](#) a Monfalcone (GO) e alle ore 08:30 al [parcheggio](#) del [Tuš Supermarket C&C Sežana/Sezana](#) (SLO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 12: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento Nordic Walking a Santa Croce. Ritrovo alle ore 09:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 12 giugno 2023 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento di NW, adatto a Walkers allenati. Ritrovo alle ore 18:30 in fondo a [Via dei Laghi](#) a Selz, Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 13 giugno 2023 – PARCO DELL'ISONZO

Lezione itinerante di NW adatta a tutti lungo il Parco dell'Isonzo. Ritrovo alle ore 16:00 al [parcheggio](#) del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco (GO), in fondo a [Via Roma](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Mercoledì 14: Grahovo Brdo e Štorje

Finalmente, forse con un po' di caldo, una lezione itinerante all'ombra della pineta tra Grahovo Brdo e Štorje del Carso sloveno. Un bel percorso ad anello, facile, con una lunghezza di circa 8 Km.

Al termine della lezione, per chi ha piacere e previa prenotazione entro lunedì, si andrà al refugium peccatorum Movie "Storje di Cavalli" a Štorje per una merenda/cena.

Ritrovo e partenza alle ore 15:30 dal [parcheggio](#) del [Tuš Supermarket C&C Sežana/Sezana](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 15 giugno 2023 – RISERVA ALBERONI

Allenamento di NW, adatto a Walkers allenati. Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) della Riserva Alberoni [Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 17 giugno 2023 - TRIESTE - CAMMINATA PANORAMICA

In occasione della manifestazione Nordic Walking Experience Trieste – l'evento organizzato dal Nordic Walking di Trieste Atletica è il più importante in Regione, nel contesto della Scuola Italiana di Nordic Walking. Oltre alla tappa domenicale del circuito di Campionato Italiano di NW agonistico e del Contest Nazionale Nordic Walking Style, il sabato è prevista una Camminata "panoramica" (due ore), dove siamo partecipi nell'organizzazione anche noi della A.s.d. N.W.D. I Sentieri del Cuore.

Seguiranno i dettagli sugli orari e i punti di ritrovo. Se qualcuno di voi fosse interessato anche a partecipare alla gara di Style di domenica 18 giugno, può mettersi in contatto con gli Istruttori (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 19: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento Nordic Walking a Santa Croce. Ritrovo alle ore 09:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 19 giugno 2023 – PARCO DELL'ISONZO

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

Martedì 20 giugno 2023 – MEDEAZZA/MEDJAVAS

Lezione itinerante di NW sul Carso duinese, adatta a tutti. Ritrovo alle ore 16:00 a [Medeazza](#) (TS), [davanti alla fontana del Borgo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 21: Lavande di Povir

Viene proposta la lezione itinerante di Nordic Walking, a Povir (Slo) tra le piantagioni di lavanda. La lavanda è una pianta molto diffusa, in quanto ha una grande capacità di adattarsi alle caratteristiche del terreno e del clima. Questa pianta cresce spontaneamente, ha bisogno di poche cure e riesce a diventare rigogliosa anche in presenza di terreni sassosi e aridi. Con questa particolare pianta si producono cosmetici, creme, lozioni e altri prodotti.

Ritrovo e partenza dal [parcheggio](#) del [Tuš Supermarket C&C Sežana/Sezana](#) alle ore 15:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 22 giugno 2023 – SANTA CROCE

Allenamento di NW, indicato a camminatori allenati. Ritrovo alle 18:30 a Santa Croce (TS), davanti al [Bar Blu](#), accanto al [Monumento ai Caduti \(Parco Del Muro dell'Oppressione/Spmenik Padlim v NOB\)](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Domenica 25 giugno 2023 – ANDREIS

Lezione itinerante di lungo i percorsi del Nordic Walking Park di Andreis, il borgo inserito nel complesso del Parco Naturale delle Dolomiti Friulane. Anche se a soli 450 m di altitudine, i posti ci offrono un paesaggio spiccatamente alpino. A seguire, per chi lo desidera, c'è la possibilità di mangiare qualcosa in un locale della zona.

Ritrovo alle ore 08:00 a Monfalcone (GO), al [parcheggio](#) dell'[Ospedale San Polo](#) a Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 26: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di allenamento Nordic Walking a Santa Croce. Ritrovo alle ore 09:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).



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



Lunedì 26 giugno 2023 – PIETRAROSSA

Allenamento di NW nel parco Tematico di Monfalcone, per camminatori allenati. Ritrovo alle ore 18:30 presso il [parcheggio](#) del [Centro Visite di Pietrarossa](#) di Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 27 giugno 2023 – TURRIACO

Lezione itinerante di NW, adatta a tutti. Ritrovo alle ore 16:00 presso il parcheggio del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco (GO), in fondo a [Via Roma](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 28: Uliveti e vigne di Bagnoli della Rosandra

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking di circa 7/8 Km. Percorso facile tra uliveti e vigne, scoprendo usanze e tradizioni del territorio. Ritrovo al [parcheggio](#) del [Teatro Prešeren di Bagnoli della Rosandra](#) (TS) alle ore 15:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 29 giugno 2023 – AURISINA

Allenamento di NW per camminatori allenati. Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazza ad Aurisina \(TS\)](#), davanti alla [Chiesa di San Rocco](#) (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