



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



domenica 2 luglio 2023 – MONTE NANOS, Nordic Walking sull'ALTOPIANO DELLA BORA

Lezione itinerante di Nordic Walking sull'altipiano del Monte NANOS. Il percorso di circa 15 Km. Si snoda tra splendidi boschi e suggestivi paesaggi ad oltre mille metri di quota. L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino portate un ricambio, la cerata o poncho, acqua e uno spuntino per il pranzo al sacco. Ci sarà la possibilità di mangiare in qualche rifugio o punto di ristoro lungo il percorso, ma meglio essere previdenti in caso non trovassimo posto.

Ritrovi: a Monfalcone alle ore 07:45 davanti l'[Agenzia delle Entrate](#) a Monfalcone (GO) e alle ore 08:30 al [parcheggio](#) del [Tuš Supermarket C&C Sezana/Sezana](#) (SLO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 3 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di NW per camminatori allenati lungo il fiume Moschenizza/Moščenica. Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) del [Centro Visite di Pietrarossa](#) a Selz, Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 4: Santa Croce

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

martedì 4 – ISOLA DELLA CONA

Lezione itinerante di NW adatta a tutti lungo gli argini tra l'isola della Cona e la Marcorina. Ritrovo alle ore 17:30 al primo [parcheggio](#) dell'[Isola della Cona](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 5: Bristie

Lezione itinerante di NW tra i boschi di Bristie facile e senza salite, tutto per poi fermarsi all'Agriturismo Briščak. Si prega di prenotare entro lunedì sera.

Ritrovo alle ore 18.30 a Bristie presso l'[Agriturismo Briščak](#), da portare una lampada frontale (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 6 - SAN PIER D'ISONZO

Allenamento di Nordic Walking per camminatori allenati lungo il Parco dell'Isonzo.

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

Lunedì 10 - Cima di Pietrarossa

Lezione itinerante per camminatori allenati verso la Cima di Pietrarossa. Partenza alle ore 18.30 da [Via dei Laghi](#) a Selz, Monfalcone (GO) (Rif. [Egon](#)).

Martedì 11: Santa Croce

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

Mercoledì 12: Col

Una serata di NW per vivere la natura all'insegna di star bene tra boschi di roverelle, per prendere un po' di frescura e fermarsi per uno spuntino [nell'Osmiza Bizjak di Col](#). Facile, anche se con qualche salita di circa 7,5 Km. Munirsi di lampadina frontale. Si prega di prenotare entro lunedì.

Ritrovo presso l'ex [ristorante Furlan a Zolla](#), Monrupino (TS) alle ore 18:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 13 - Lago di Doberdò

Lezione itinerante di Nordic Walking per camminatori allenati e per cercare un po' di frescura alle sorgive del Lago di Doberdò.

Ritrovo alle ore 18.30 presso il primo [parcheggio](#) del [maneggio di Selz](#), Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. [Egon](#)).

domenica 16 - LOKVE/LOQUA (m 928)

La località situata a nord della Selva di Tarnova/Trnovski gozd, sarà la meta della lezione itinerante di Nordic Walking, per un bel percorso rinfrescante, sulle piste di fondo dell'altipiano di Tarnova, dove potervi ammirare gli splendidi boschi. L'evento impegnerà per tutta la giornata.

Ritrovi: alle ore 08:30 a Monfalcone, davanti all'[Agenzia delle Entrate](#) a Monfalcone (GO) e alle 09:30 a [Lokve/Loqua](#), davanti al Rifugio/Planinski dom Lazna (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Lunedì 17 - Pietrarossa

Lezione itinerante per camminatori allenati. L'uscita "Ti Ricordi del Generale?" in direzione Jamiano ci riporterà nella Grande Guerra. Da portare una lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) del [Centro Visite di Pietrarossa](#) a Selz, Monfalcone (GO) (Rif. [Egon](#)).

Martedì 18: Santa Croce

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

Mercoledì 19: Matavun.

Lezione itinerante di Nordic Walking a Matavun, di Divača (Slovenia). Il percorso passa accanto a valli coltivate e tra boschi, fino a giungere al belvedere che si trova sopra le voragini di Velika e Mala dolina, si apre la vista sull'abitato di Skocjan e da dove si può ammirare il Fiume Reka, o Timavo, che si inabissa nelle grotte di San Canziano. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 16:30 dal [parcheggio](#), lato italiano, che si trova prima del confine di Lipizza/Lipica (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 20 - Alture di Polazzo

Lezione itinerante di allenamento adatta a camminatori allenati sulle Alture. Ritrovo alle ore 18.30 a Polazzo "[baita](#)" per allenamento (Rif. [Egon](#)).

lunedì 24 - PARCO DI PIETRAROSSA

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

Martedì 25: Santa Croce

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

martedì 25 – MARINA JULIA

Lezione itinerante di NW adatta a tutti, lungo i lidi monfalconesi... indossare il costume, così si farà un tuffo finale.

Ritrovo alle ore 17:30 sulla [gradinata di Marina Julia](#) a Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 26: Muggia

Muggia con il Delfino Verde, arrivati a Muggia raggiungeremo il bagno Boa a piedi lungo il sentiero n. 1. Per il ritorno si vedrà... Portare uno spuntino e i costumi.

Il ritrovo alle ore 08:00 presso il [Molo Bersaglieri](#). Seguiranno altri dettagli sugli orari e dei punti di ritrovo (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 27 – MALCHINA

Allenamento di Nordic Walking sul Carso, ai margini del confine, adatto a Walkers allenati. Ritrovo alle ore 18:30 a Malchina (TS), davanti la [Chiesa San Nicolò Vescovo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

domenica 30 - VAL RAUNA (UGOVIZZA/UKVE)

Deliziosa lezione itinerante in una delle meravigliose valli dell'Alpe di Ugovizza, dove è stato creato il giro delle malghe dell'Alpe, il Puanina Tour, che con i suoi verdi prati è un invito a rilassarsi.

Ritrovo alle ore 08:00 al [parcheggio](#) dell'[Ospedale San Polo](#) a Monfalcone (GO), oppure alle ore 09:30 davanti al caseificio di Ugovizza (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 31 – TURRIACO

Allenamento serale di NW per camminatori allenati lungo il Parco dell'Isonzo. Ritrovo alle ore 18:30 a Turriaco (GO), 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 luglio 2023*



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*](mailto:alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it)

[*Daniel Gomisel*](#)

+39 333 741 0475

[*daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it - daniele.gomisel@libero.it*](mailto:daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it)

[*Egon Stocco*](#)

+39 338 395 7249

[*egon@nordicwalkingisentieridelcuore.it - manuegon@alice.it*](mailto:egon@nordicwalkingisentieridelcuore.it)