



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



giovedì 3 agosto 2023 – MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento serale di NW sul Carso, adatto a camminatori allenati. Ritrovo alle ore 18:30 davanti alla chiesa di [Chiesa San Nicolò Vescovo](#) a Malchina (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 5 agosto 2023 – PREDMEJA (SLO)

Una suggestiva camminata di Nordic Walking nei boschi con vedute panoramiche tra l'Altopiano del Čaven ed i Golaki, nella Selva di Tarnova (Trnovski Gozd). A seguire, per chi lo desidera, la possibilità di mangiare qualcosa in un locale della zona

Ritrovo alle ore 08:00 a [Comeno/Komen](#) (SLO), di fronte la [Stazione di servizio OMV](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 7 agosto 2023 – TURRIACO-PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di NW per camminatori allenati lungo il Parco dell'Isonzato. Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco (GO), in fondo a [Via Roma](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

giovedì 10 agosto 2023 – SAN PELAGIO/ŠEMPOLAJ

Allenamento serale di NW sul Carso adatto a camminatori allenati. Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazza di San Pelagio/Šempolaj](#) (TS), di fronte la [Trattoria Gruden](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

domenica 13 agosto 2023 – BOSCO DI PLESSIVA

Lezione itinerante di NW, alla ricerca di un po' di fresco tra i boschi e vigneti del Collio goriziano. Il Bosco di Plessiva, trasformato in parco, offre anche dei sentieri segnati per il Nordic Walking, con vedute spettacolari dalle colline attorno a Cormons.

Ritrovo alle ore 08:30 al [parcheggio](#) principale dell'[Ospedale San Polo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 14 agosto 2023 – PARCO DI PIETRAROSSA

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

Mercoledì 16 agosto: Canovella de' Zoppoli.

Sotto le stelle a Canovella de' Zoppoli, lezione itinerante di Nordic Walking con un rinfrescante bagno finale. Una bella serata al mare in piacevole compagnia.

Ritrovo e partenza alle ore 18:30 al [parcheggio](#) della sede della [BRT \(Bartolini\)](#), della Zona Artigianale di Sistiana (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 17 agosto 2023 – PREPOTTO/PRAPROT

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

Martedì 22 agosto: Santa Croce

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

sabato 19 agosto 2023 – BAITE APERTE IN VAL BARTOLO - (TARVISIO)

Lezione itinerante di Nordic Walking in concomitanza con l'evento BAITE APERTE. Una splendida occasione per cogliere una delle giornate dedicate alla natura, alla scoperta di antichi sapori, all'allegria della musica della tradizione e all'ospitalità della gente di montagna. Il tutto, con lo straordinario contorno della Val Bartolo, l'angolo naturale sopra la frazione di CAMPOROSSO. Si partirà da valle per un'affascinante camminata nei boschi della foresta tarvisiana. Arrivati in cima, si apre una vista davvero eccezionale arricchita, nelle baite, con un'offerta di tante specialità tipiche e di momenti di intrattenimento.

Ritrovi alle ore 08:00 a Monfalcone, [parcheggio](#) principale dell'[Ospedale San Polo](#), oppure alle ore 09:30, al punto di partenza, presso "[La Bettola](#)", via [Della Sella 10, Camporosso in Valcanale](#) (UD) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 21 agosto 2023 - PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento di Nordic Walking nel Parco Tematico monfalconese, sempre bello camminare con qualche bella veduta dall'alto e al fresco del bosco. Ritrovo alle ore 18:30 in fondo a [Via dei Laghi](#) a Selz, Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Mercoledì 23 agosto: Uliveti e vigne di Bagnoli della Rosandra

Allenamento pomeridiano di Nordic Walking tra uliveti e vigne, scoprendo usanze e tradizioni del territorio. Un percorso facile di circa 7/8 Km.

Ritrovo al parcheggio del [Teatro Prešeren](#) di Bagnoli della Rosandra (TS) alle ore 16:30, possibilità di finire la giornata in bellezza in [Osmiza Merlak](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 24 agosto 2023 – SANTA CROCE/KRIŽ

Allenamento serale di NW in Pineta tra Santa Croce e Prosecco, indicato a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 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](#)).

sabato 26 agosto 2023 – VELIKA PLANINA (SLOVENIA)

Lezione itinerante di NW, sullo splendido altipiano a 20 Km da Ljubljana. Merita ripetere, con qualche variante, l'escursione nel paradiso alpino di Velika Planina tra pascoli verdissimi, fiori di campo, le 150 capanne tradizionali in legno e le mucche che scuotono pigramente il campanaccio appeso al collo.

L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino portare un ricambio, la cerata o poncho, acqua, uno spuntino e pranzo al sacco (se non si dovesse trovar posto nei rifugi lungo il percorso).

Ritrovi: alle ore 07:30 presso il parcheggio dell'[Agenzia delle Entrate](#) a Monfalcone, per gli Isontini, e alle ore 08:00 presso il [parcheggio](#) del [Tuš Supermarket C&C Sežana/Sezana](#) (SLO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 28 agosto 2023 – TURRIACO, Parco dell'Isonzo

Allenamento serale di Nordic Walking sull'isonzato, indicato a walkers allenati. Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco (GO), in fondo a [Via Roma](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 29 agosto: Santa Croce

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

Mercoledì 30 agosto: Ostri Vrh – Riserva Naturale del Monte Lanaro - Rupinpiccolo

Giorno dedicato alla scoperta delle nostre montagne. Lezione itinerante di NW tra bellissimi boschi di roverelle, lecci, carpini neri e antichi pascoli. Un percorso ad anello di circa 9 Km, lungo meravigliosi sentieri, facile anche se con delle salite impegnative.

Ritrovo e partenza alle ore 16:30 dalla [Piazza di Sgonico](#) (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 31 agosto 2023 – AURISINA

Allenamento di NW adatto a Walkers allenati, lezione itinerante lungo la Pineta e sul ciglione Carsico.

Ritrovo alle ore 18:30, al [parcheggio](#) della [Palestra Comunale](#) di Aurisina (TS) (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:



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



[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