



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



Martedì 5 settembre: 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](#)).

Mercoledì 6: Škrbina e Sentiero delle more

Lezione itinerante lungo il "Sentiero delle More". Da Škrbina una classica lezione itinerante ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km con un bellissimo panorama sui colli di Comeno. Durante il percorso si potranno raccogliere e gustare delle buonissime more, ai lati del sentiero ci sono un'infinità di piante che crescono in questo territorio incontaminato (portare dei contenitori per le more raccolte).

Partenza alle ore 16:00 dalla Piazza di [Comeno/Komen](#) (SLO), di fronte la [Stazione di servizio OMV](#). Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 10 settembre 2023: MATAJUR

Il monte Matajur, detto anche Monte Re, o Baba in dialetto sloveno locale, alto 1.641 m, si trova nella parte orientale del Friuli ed è l'altura che sovrasta la città di Cividale, nonché simbolo delle Valli del Natisone. Pur non essendo molto alto si può godere una splendida vista sulla pianura friulana. L'evento impegnerà tutta la giornata. Ci fermeremo al Rifugio Pelizzo a mangiar qualcosa e se non troviamo posto, ci portiamo la merenda da casa.

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

Lunedì 11 settembre 2023: TURRIACO, PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di NW per camminatori allenati.

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

Martedì 12: 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](#)).

Martedì 12 settembre 2023: PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti. Si faranno degli esercizi di affinamento del gesto tecnico della camminata nordica.

Ritrovo alle ore 17:00, presso il [parcheggio](#) del [Centro Visite di Pietrarossa](#) a Selz, Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 13 settembre: 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. e da dove si apre la vista sull'abitato di Skocjan e 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 14 settembre 2023: PROSECCO

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco (TS), presso il [parcheggio](#) davanti la [fontanella all'inizio della Napoleonica](#) o [Strada Vicentina](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 16: "[Settimana della Mobilità](#)" con il patrocinio del [Comune di Duino Aurisina](#) - Monte San Leonardo

Percorso ad anello, con una lunghezza di circa 7 Km, con salita impegnativa per raggiungere la cima del Monte San Leonardo. Dalla cima, dove ci sono i resti di una chiesetta e una vedetta incompiuta, si possono vedere il Monte Nero e il Monte Nanos.

Il ritrovo è presso il [parcheggio](#) antistante la [Trattoria Gostilna Suban](#) di Ternova Piccola (TS) alle ore 09:30 (Rif. [Alessandra](#)).



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



Domenica 17 settembre 2023: BOHINJ - KRAVJI BAL/BALLO DELLE MUCCHE

La lezione itinerante di Nordic Walking che ci impegnerà per tutta la giornata, prevede il giro del Lago di Bohinj, la visita alla spettacolare Cascata della Savica/Slap Savica e una sosta di ristoro alla festa della transumanza Kravji Bal/Ballo delle mucche. Le malghe di Bohinj garantiscono un ottimo pascolo per il bestiame durante l'estate garantendo una produzione di famosi formaggi dal sapore speciale. A fine estate, quando i pastori portano il bestiame a valle, si organizza da anni la festa del Ballo delle Mucche, Kravji bal, dove si possono ammirare le tradizioni ed i costumi legati alla transumanza. Potremo degustare i famosi formaggi di Bohinj e altre prelibatezze dell'arte culinaria locale.

Il viaggio si farà in treno, sulla Transalpina, partendo da Nova Gorica (SLO) fino a Bohinjska Bistrica e quindi in bus fino al lago. Seguiranno i dettagli sui punti di ritrovo in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 18 settembre 2023: AURISINA.

Allenamento serale di NW sul sentiero della Salvia, adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 19: 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](#)).

Mmartedì 19 settembre 2023 - PARCO DELL'ISONZO a TURRIACO

Lezione itinerante di NW, adatta a tutti. Si faranno degli esercizi di affinamento del gesto tecnico della camminata nordica.

Ritrovo alle ore 17:00 presso il [parcheggio](#) del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco (GO), alla fine di [Via Roma](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 20: Colludrozza

Lezione itinerante di Nordic Walking a [Colludrozza](#) e [Sales](#), due tipici borghi del Carso Triestino, percorrendo il Sentiero Gemina e al termine una sosta in Osmiza per una merenda.

L'appuntamento è anticipato alla mattina, con ritrovo alle ore 09:30 presso la [Piazza di Sgonico](#) (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 21 settembre 2023 - RISERVA ALBERONI

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati, lungo il lido di Staranzano, punta Barene e la Quarantia.

Ritrovo alle ore 18:30 presso il [parcheggio](#) della [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 22: "[Settimana della Mobilità](#)" con il [patrocinio del comune di Duino Aurisina](#) - Sentiero Gemina

Lezione itinerante di N.W. per un assaggio del Sentiero Gemina. Un anello di circa 8 Km, facile, utilizzando un piccolo tratto del sentiero Gemina fino a San Pelagio (TS) e il ritorno lungo un sentiero CAI.

Partenza dalla [Piazza di Malchina](#) (TS) alle ore 16:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 24 settembre 2023 - TRAMONTI DI SOPRA - LE ANTICHE FORNACI E LE POZZE SMERALDINE

La lezione di Nordic Walking ci impegnerà per tutta la giornata. L'itinerario tocca il paese di Tramonti di Sopra (PN), un delizioso borgo che ha mantenuto tutto il fascino e che oggi propone ai visitatori l'opportunità di conoscere storia, tradizioni, in particolare quelle culinarie, natura, in particolare quella legata all'acqua, con la presenza delle "pozze smeraldine", alle fornaci, al "paese fantasma di Frassaneit" e tanto altro.

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

Lunedì 25 settembre 2023 – POLAZZO

Allenamento serale di N.W. per Quei del lunedì... nel Parco della Grande Guerra sul Fronte isontino, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Polazzo (GO) paese, presso il [parcheggio](#) della "Baita" in [Via della Stazione](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Martedì 26: 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](#)).

Martedì 26 settembre 2023: MARINA NOVA

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti. Si faranno degli esercizi di affinamento del gesto tecnico della camminata nordica.

Ritrovo alle ore 17:00, presso il parcheggio principale di [Marina Nova](#) Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 27: Basovizza Foresta dell'Acqua

Lezione itinerante attraverso la Foresta dell'Acqua, dove l'acqua è il soggetto principale, tra stagni, laghetti, cisterne e pozzi. Arrivati a Pesek (TS), il ritorno si farà lungo il Sentiero della Salamandra. Un percorso facile di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 16:00 dal [parcheggio](#), lato italiano, che si trova prima del confine di Lipizza/Lipica (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 28 settembre 2023: SAN GIOVANNI DI DUINO

Allenamento serale di N.W. adatto a Walkers allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle ore 18:30 a San Giovanni di Duino (TS), presso il [parcheggio](#) della [Chiesa di San Giovanni in Tuba](#) ([vecchio ingresso della Cartiera](#)) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 30 settembre 2023: MONTE SABOTINO/SABOTIN (GO)

Lezione itinerante di Nordic Walking alla conquista del Monte Sabotino/Sabotin, il Monte più alto della provincia che sovrasta la piana goriziana. Un itinerario adatto a Walkers allenati.

Ritrovi: alle ore 09:00 presso il parcheggio dell'[Agenzia delle Entrate](#) di Monfalcone (GO) e ritrovo finale, alle ore 09:45, in [Località Costa Bona](#) (GO), tra [Piuma](#) e [Oslavia](#) (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