



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



domenica 1. ottobre 2023 - MONTE SABOTINO/SABOTIN, GORIZIA

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Sabotino, che con i suoi m 609 sovrasta la piana goriziana ed è il monte più alto della provincia. Il Sabotin offre i panorami più suggestivi, dalle montagne più alte in Slovenia fino al mare. Magico è il panorama sul fiume Isonzo/Soča, che serpeggia tra il Sabotino e il Monte Santo/Sveta gora. Il percorso ci impegnerà per tutta la giornata ed è 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](#)).

Lunedì 2: Santa Croce

Pomeriggio di risveglio muscolare (solo per questa volta e a quest'ora) e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 15:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

lunedì 2 ottobre 2023 – MARINA JULIA

Allenamento serale di N.W. lungo i lidi del Monfalconese, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, sulla [gradinata](#) di [Marina Julia di Monfalcone \(GO\)](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

martedì 3 ottobre 2023 – BISTRIGNA

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti, lungo il canale del Brancolo.

Ritrovo alle ore 16:30 a Bistrigna (GO), al parcheggio del locale [I Am Summer](#) (ex Checca), all'incrocio tra Via del Brancolo e Via Sacchetti (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 4: Bristie (In base alle adesioni, le uscite potranno essere anticipate alla mattina.)

Lezione itinerante di N.W. tra i boschi di Bristie facile e senza salite, tutto per poi fermarsi all'Agriturismo Briščak. Si prega di prenotare entro lunedì sera e portare una lampada frontale.

Ritrovo alle ore 15:30 a [Bristie](#) presso [l'Agriturismo Briščak](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 5 ottobre 2023 – AURISINA

Allenamento serale di N.W., adatto a Walkers allenati, sul ciglione Carsico tra Aurisina e Santa Croce.

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

domenica 8 ottobre 2023 – BARCOLANA 2023 – PROSECCO

Camminata nordica sulla Napoleonica, in occasione dell'evento velico per eccellenza, seguendo la regata dall'alto.

Ritrovo a Prosecco (TS), mezz'ora prima della partenza, davanti la [fontanella all'inizio della Napoleonica](#) ([Daniel/Egon](#)).

lunedì 9: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

lunedì 9 ottobre 2023 – POLAZZO

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati sul Carso isontino.

Ritrovo alle ore 18:30 al Polazzo (G), [Via della Stazione](#), davanti alla "[Baita](#)" (Rif. [Daniel/Egon](#)).

martedì 10 ottobre 2023 – SAN GIOVANNI DI DUINO (TS)

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti, con esercitazioni sul gesto tecnico della camminata.

Ritrovo alle ore 16:30 al [parcheggio](#) adiacente alla [Chiesa di San Giovanni in Tuba](#) ([vecchio ingresso della Cartiera](#)) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

mercoledì 11: via Alpina (in base alle adesioni, le uscite potranno essere anticipate alla mattina)

Lezione itinerante di N.W. sulla via Alpina, un percorso facile di circa 8 Km.

Ritrovo alle ore 15:00 presso il [parcheggio](#), lato italiano, che si trova prima del confine di Lipizza/Lipica (Slo) (Rif. [Alessandra](#)).



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



giovedì 12 ottobre 2023 – DUINO (TS)

Allenamento serale di N.W. sul Carso, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) adiacente al [Bowling di Duino](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 14: Rodik (Slovenia)

Lezione itinerante di Nordic Walking a Rodik (Slovenia). Camminare per ore senza incontrare nessuno, un percorso ad anello che regala un'esperienza indimenticabile per i colori intensi del Carso in autunno. Un percorso impegnativo, con una lunghezza di circa 16 Km e un dislivello di circa 400 m (facile per Walkers allenati). Si consiglia di portare al seguito uno spuntino e acqua.

Ritrovo e partenza alle ore 10:00 dal [parcheggio](#) di Lipizza/Lipica, che si trova poco oltre il confine di Basovizza (TS), di fronte il [Duty Free \(Kompas Shop Lipica\)](#) (Rif. [Alessandra](#)).

domenica 15 ottobre 2023 – MARINA JULIA (MONFALCONE) – INSIEME DI COMUNE IN COMUNE

Si tratta di una staffetta di beneficenza a passo libero 6 x 1 ora, promossa dalla LILT, per la Prevenzione del tumore al seno, dove il netto del ricavato sarà devoluto al reparto di ostetricia e ginecologia degli ospedali di Gorizia e Monfalcone. Anche noi facciamo parte dello staff organizzativo. Seguiranno a breve i dettagli per la partecipazione all'evento (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 16: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

lunedì 16 ottobre 2023 – VERMEGLIANO (GO)

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati sul Carso isontino.

Ritrovo alle ore 18:30 a Vermeigliano, Ronchi dei Legionari (GO) in [Piazzetta Santo Stefano](#), accanto alla [Pizzeria F.lli Gallo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 18: Brje o Borianò (in base alle adesioni, le uscite potranno essere anticipate alla mattina.)

Lezione itinerante di N.W. nel Carso Sloveno, precisamente a Brje o Borianò, un percorso facile di circa 8 Km, con sosta finale in una particolare Osmiza per una merenda.

Ritrovo alle 15:00 prima del [confine di San Pelagio \(TS\)](#) sulla destra, [posteggio](#) dell'ex [caserma](#) (rif. [Alessandra](#))

giovedì 19 ottobre 2023 – SANTA CROCE

Allenamento serale di N.W. sul ciglione Carsico tra Santa Croce e Prosecco, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, a Santa Croce (TS), presso il [parcheggio](#) accanto al [Monumento ai Caduti](#), di fronte al [Bar Blu](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

domenica 22 ottobre 2023 – VALLE DI SOFFUMBERGO/PODCIRKU

Lezione itinerante di Nordic Walking a Valle di Soffumbergo (Faedis), la borgata che è un balcone sul Friuli alle pendici del Monte San Lorenzo. Il nome deriva dal tedesco medievale Scharfenberg (Monte Aguzzo). Da non perdere il Castello, costruito nel XI secolo. A seguire, dopo la camminata, ci fermeremo alla 42^a edizione della tradizionale e premiata Festa delle Castagne e del miele di castagno, della Valle di Soffumbergo/Podcirku, organizzata dalla più piccola Pro Loco d'Italia.

Ritrovi alle ore 8:00, a Monfalcone (GO), al [parcheggio](#) principale dell'[Ospedale San Polo](#) e alle ore 09:15 direttamente sul posto al [parcheggio](#) della festa (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 23: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

lunedì 23 ottobre 2023 - PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati lungo il Parco Tematico Monfalconese.

Ritrovo alle ore 18:30 in fondo a [Via dei Laghi a Selz](#), Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



martedì 24 ottobre 2023 – VISOGLIANO (GO)

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:30, al parcheggio del [Campo Sportivo di Visogliano](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

mercoledì 25: Foiba di Basovizza (in base alle adesioni, le uscite potranno essere anticipate alla mattina)

Partenza dalla Foiba di Basovizza per raggiungere San Giuseppe della Chiusa e Sant'Antonio in Bosco, percorrendo le "Scale delle Vacche". La proposta per il ritorno saranno "Le Rose d'Inverno", un bel sentiero panoramico, con il primo tratto abbastanza impegnativo. Un percorso di circa 10 Km, con qualche salita un po' faticosa. Da portare al seguito una merenda.

Partenza alle ore 15:00 dal [parcheggio](#) dalla [Foiba di Basovizza](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 26 ottobre 2023 – OPICINA

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati sul Cigione Carsico.

Ritrovo alle ore 18:30, al [parcheggio](#) del [Quadrivio di Opicina](#), dopo il distributore di carburanti, lato Banne (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 28 ottobre 2023 – AQUILEIA (GO) - MYTHO NORDIC WALKING

Si tratta di una camminata nordica di circa 10 Km, che rientra nel ricco contenitore sportivo della Mytho Marathon 2023. Questo evento settoriale della manifestazione, è dedicato esclusivamente agli appassionati del Nordic Walking che possono cimentarsi su un percorso a loro dedicato, molto spettacolare che dal centro di Aquileia si spinge verso sud attraversando la campagna, fino a raggiungere la foce del fiume Natissa che si immette sulla Laguna di Grado.

Seguiranno i dettagli per la partecipazione (Rif. [Daniel/Egon](#)).

domenica 29 ottobre – PARCO TEMATICO DI PIETRAROSSA

Camminata nordica in compagnia del gruppo Nordic Walking di Jesolo, sui percorsi del N.W. del Park di Monfalcone (GO). A seguire, ci sarà la possibilità di fermarsi in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.

Seguiranno i dettagli sulle adesioni e gli orari dell'evento (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 30: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

lunedì 30 ottobre 2023 - SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale di N.W. nel Parco dell'Isonzo per Walkers allenati.

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

martedì 31 ottobre 2023 – PROSECCO

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti, con vista sul Golfo di Trieste, dalla Napoleonica al Borgo di Contovello/Kontovel.

Ritrovo alle ore 16:00 a Prosecco (TS), davanti la [fontanella all'inizio della Napoleonica](#) (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 le indicazioni dei punti di ritrovo collegati a [google.it/maps/](https://www.google.it/maps/).



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



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