



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



Mercoledì 1° novembre: Villa Dekani, Tinjan e Osp

Percorso facile di circa 13 Km per carrarecce e sentieri contornati dallo scotano e ulivi, che collega Villa Dekani, Tinjan e Osp, da lì si estende una splendida vista del Ciglione Carsico e sul Golfo di Capodistria.

Ritrovo al confine di [Rabuiese](#) davanti la [panetteria/pasticceria Aria 2](#) alle ore 10:00, da portare a seguito una merenda (Rif. [Alessandra](#)).

domenica 5 novembre 2023 – JAMIANO/JAMLJE

Lezione itinerante di Nordic Walking, adatta a camminatori allenati. Il percorso è dedicato alla ricerca dei colori di un Carso infuocato dai colori d'autunno, che tarda ad arrivare. Tra le nostre mete la cima del Kremenjak, i sentieri della Grande guerra, l'abisso Bonetti e tanto altro. A seguire, per chi lo desidera, ci si potrà fermare in un locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle ore 9:00 a Jamiano (GO), presso il parcheggio adiacente all'[Agriturismo](#) da [Dreice](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 6: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di NW a Santa Croce.

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

lunedì 6 novembre 2023 - MARINA NOVA

Lezione itinerante serale di NW per camminatori allenati. Oltre 9 Km lungo gli argini dei lidi del Monfalconese.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio principale di [Marina Nova](#) di Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

martedì 7 novembre 2023 – PARCO DELL'ISONZO

Lezione itinerante adatta a tutti lungo il fiume, facendo esercizi di coordinazione tecnica.

Ritrovo alle ore 15:30 a San Pier d'Isonzo (GO), al parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 8: 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 14:00 dal [parcheggio](#), lato italiano, che si trova [prima del confine](#) di Lipizza/Lipica (Rif. [Alessandra](#), in base alle adesioni, le uscite potranno essere anticipate alla mattina).

giovedì 9 novembre 2023 – DUINO

Allenamento serale di N.W., adatto a Walkers allenati, sul Sentiero Rilke da Duino a Sistiana, tornando sui sentieri del Carso duinese.

Ritrovo alle 18:30 a [Duino \(TS\)](#) in [Piazza](#) davanti al [Castello](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 11 novembre 2023 – PREPOTTO/PRAPROT: Il Carso dei profumi e dei sapori

Lezione itinerante "carsica" di Nordic Walking sui sentieri dell'Altopiano, magari con qualche colore autunnale in più. A seguire ci sarà la possibilità di ristoro in qualche locale tipico della zona.

Ritrovo alle ore 09:00 presso il [parcheggio](#) della [Sagra di Prepotto/Praprot](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 13: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di NW a Santa Croce.

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

lunedì 13 novembre 2023 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking tra i laghi delle Mucille e di Pietrarossa, adatto a camminatori allenati.

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

martedì 14 novembre 2023 – TURRIACO, PARCO DELL'ISONZO

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti, con esercizi di affinamento della tecnica, sui sentieri dell'Isonzato.

Ritrovo alle ore 15:00, 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 novembre 2023



Mercoledì 15: Lago di Doberdò e Casa Cadorna

Variopinta lezione itinerante sul Carso goriziano, con la visita del Lago di Doberdò e di Casa Cadorna. Un percorso come sempre ad anello, con una lunghezza di circa 8 Km, con varie salite e discese.

Ritrovo e partenza da Jamiano, presso l'[Agriturismo Drejce](#), alle ore 14:00 (Rif. [Alessandra](#), in base alle adesioni le uscite potranno essere anticipate la mattina).

giovedì 16 novembre 2023 – PROSECCO

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati sul ciglione carsico, tra Contovello e Opicina, con splendide vedute su Trieste e sul Golfo.

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

domenica 19 novembre 2023 – 38^ MARCIA DEGLI ALBERONI

Tradizionale Marcia FIASP a passo libero, aperta a tutti, tra i lidi monfalconesi, dove abbiamo partecipato sempre numerosi, vincendo anche premi tra i gruppi più numerosi. Gli itinerari sono suddivisi in 7/13/18 Km. A seguire ci sarà la possibilità di mangiare qualcosa in un locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle ore 09:00 davanti al banco iscrizioni a [Marina Julia](#) di Monfalcone (GO), in [Via delle Giarrette](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 20: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di NW a Santa Croce.

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

lunedì 20 novembre 2023 – MONTE COSICI/PARCO DI PETRAROSSA

Allenamento serale sul Carso isontino per Walkers allenati.

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

martedì 21 novembre 2023 – DOBERDO' DEL LAGO/DOBERDOB

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti sul Carso isontino.

Ritrovo alle ore 15:00, presso il parcheggio del [Centro Visite Gradina](#) a Doberdò del Lago (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 22: Foiba di Basovizza

La partenza avverrà dalla Foiba di Basovizza per raggiungere San Giuseppe della Chiesa 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 14:00 dal [parcheggio](#) della [Foiba di Basovizza](#) (Rif. [Alessandra](#), in base alle adesioni le uscite potranno essere anticipate alla mattina).

giovedì 23 novembre 2023 – VISOGLIANO

Allenamento serale carsico di N.W., adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 presso il parcheggio del [Campo Sportivo di Visogliano](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

sabato 25 e domenica 26 novembre 2023 - LABIN/ALBONA

Un fine settimana dedicato a due splendide camminate di Nordic Walking sui sentieri istriani nella zona di Labin/Albona e il Parco naturale dell'Učka/Monte Maggiore.

Labin/Albona è situata a soli 3 Km da Rabac/Porto Albona, rinomata meta turistica. L'antica Albona risale fino all'epoca romana e conserva un notevole patrimonio architettonico e artistico, tipico dei piccoli borghi istriani. Naturalmente gli edifici più importanti risalgono all'epoca della Repubblica di Venezia e ricordano l'importanza che rivestiva la città in epoca medievale e rinascimentale.

Gli eventi ci impegneranno per tutta la giornata. Oltre a partecipare alle singole camminate, potrete a piacere, visitare Labin, o anche fermarvi a mangiare qualcosa in qualche locale tipo della zona, previa prenotazione.

Seguiranno i dettagli sui percorsi, sugli orari e dei punti di ritrovo, in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Lunedì 27: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di NW a Santa Croce.

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

lunedì 27 novembre 2023 – SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale di N.W. per Walkers allenati lungo il Fiume Isonzo, tra San Pier d'Isonzo e Fogliano, fino alla chiesetta di Santa Maria in Monte.

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

martedì 28 novembre 2023 – POLAZZO

Lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti. Una camminata carsica sulle alture di Polazzo, con i colori autunnali.

Ritrovo alle ore 15:00 al paese di Polazzo (GO), in [Via della Stazione](#), davanti alla "Baita" (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 29: Pliskovica

Alla scoperta del Carso Sloveno, lezione itinerante di Nordic Walking lungo un percorso di circa 9 Km, facile anche se con qualche salita.

Ritrovo alle ore 14:00 presso il [parcheggio](#) con il [monumento della mucca](#) di [Pliskovica](#) (Rif. [Alessandra](#)), in base alle adesioni le uscite potranno essere anticipate alla mattina).

giovedì 30 novembre 2023 – AURISINA

Allenamento serale di N.W., adatto a camminatori allenati. Lezione itinerante in Pineta, tra Aurisina e Santa Croce, con ritorno sul Sentiero della Salvia, che regala splendide vedute sul Golfo.

Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazza ad Aurisina](#) (TS), (attualmente chiusa al traffico), il [parcheggio](#) utile si trova di fronte alla [Birreria Bunker](#) (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/).

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