



A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore Programma di gennaio 2024



Mercoledì 10: Precenico

Allenamento di Nordic Walking di 7/8 Km fino a Precenico (TS).

Ritrovo in [Piazza a Malchina](#) (TS), davanti la [Chiesetta di San Nicolò Vescovo](#), con partenza alle ore 14:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 12: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce.

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

Domenica 14 gennaio – SENTIERO GEMINA

Allenamento di Nordic walking sul Sentiero Gemina che si snoda tra Malchina/Mavhinje e Repen. Il percorso, adattato al Nordic Walking, è di sola andata, lungo più di 20 Km, con quasi 600 m di dislivello ed è indicato per camminatori allenati.

Il sentiero offre una splendida opportunità di fare tutto d'un fiato gran parte dell'Altopiano ovest del Carso Triestino. L'evento impegnerà per tutta la giornata. Si deciderà in base al numero di partecipanti i punti di ristoro e l'organizzazione per le autovetture per il rientro. Adesioni entro mercoledì 10 gennaio.

Ritrovo alle ore 08:00 davanti alla Chiesa di [San Nicolò](#) a [Malchina](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 15 - PARCO DI PETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati.

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

Mercoledì 17: Prosecco - Santa Croce

Lezione itinerante di Nordic Walking tra Prosecco e Santa Croce, lungo un facile percorso ad anello di circa 10 Km. Si attraverseranno boschi inesplorati e lungo la nostra meravigliosa costa.

Ritrovo alle ore 14:00 presso il [Monumento ai Partigiani Caduti](#) a [Prosecco](#) (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 18 – AURISINA

Allenamento serale di Nordic Walking, indicato per Walkers allenati. Si camminerà lungo il Ciglione sul Sentiero della Salvia fino a Santa Croce (TS).

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

Venerdì 19: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce.

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

Sabato 20: Sezana – Divaccia

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo la ferrovia da Divaccia a Sezana (SLO), un itinerario di circa 15 Km. Da portare a seguito acqua e uno spuntino.

Partenza con il treno dalla [stazione](#) di Sezana/Sežana (SLO), [Železniška postaja Sežana](#), alle ore 09:40 (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 24: Orlek, Trebiciano e Gropada

Lezione itinerante di Nordic Walking percorrendo dei comodi e bellissimi sentieri attraversando la landa carsica e pinete, da Orlek, Trebiciano e Gropada. Un itinerario di media difficoltà e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo alle ore 14:00 nello spiazzo che si trova a [Gropada](#) vicino alla [Chiesa di San Rocco](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 26: Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce.

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



A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore Programma di gennaio 2024



Lunedì 29– MARINA NOVA

Allenamento serale di NW per "Quei del Lunedì..." si camminerà lungo i lidi monfalconesi.

Ritrovo alle ore 18:30 a Marina Nova, in via Bagni Nuova, presso il [parcheggio sterrato](#) dopo l'Hannibal, subito prima della [Società Kayak Canoa Monfalcone](#) (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 31: Opicina - Ciglione Carsico

Spettacolari scorci su Trieste vista dall'alto del Ciglione Carsico.

Ritrovo alle ore 14:00 a Opicina (TS), presso il [parcheggio](#) del [Quadrivio di Opicina](#), dopo il distributore di carburanti, [dopo la rotatoria verso Banne](#) (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

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