



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



martedì 2 aprile 2024 – PARCO DELL'ISONZO - TURRIACO

Alle ore 16:00: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:30: *"l'ora di Style"*, lezione itinerante con esercizi di tecnica e coordinazione evoluta, adatta a camminatori esperti, interessati a perfezionare il proprio stile di camminata e migliorarsi nella coordinazione.

Ritrovo a Turriaco (GO), presso il parcheggio del [Kiosco Pojana](#), in fondo a via Roma (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 3 aprile: Carso sloveno

Lezione itinerante sul Carso sloveno, percorso facile con una lunghezza di circa 7 Km.

Ritrovo alle ore 15:00 al parcheggio del ristorante [Furlan](#) di Zolla/Col, Frazione di Monrupino (TS).

Per chi avesse voglia, al ritorno, ci si potrà fermare nell'Osmiza o [Azienda Agricola Miljč Damijan](#) a Rupingrande/Repen (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 4 aprile 2024 – SANTA CROCE

Allenamento serale di N.W. lungo la Pineta tra Santa Croce e Prosecco, adatto a camminatori allenati.

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

Venerdì 5 aprile: 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 6 aprile: Muggia, Santa Barbara, Rio Ospo, Dolina e Bolunz

Una lezione itinerante facile di circa 18 Km, panoramica con diverse salite e discese. Partenza con il Delfino Verde dal Molo Bersaglieri per Muggia. Dal porto di Muggia si salirà lungo la strada asfaltata in direzione di Santa Barbara e verso le cave di Renice, antica cava di pietra arenaria. Percorrendo un tratto della via ciclabile "Parenzana" si raggiungerà Rabuiese e Rio Ospo. Si proseguirà, seguendo un sentiero attraverso vecchi querceti, per giungere al Castellier di Trmun, a Mackolje o Caresana. Attraverso il bosco Baredie si raggiungerà la sorgente Sgurenz a Dolina di San Dorligo della Valle, Città dell'olio. Ultima tappa sarà Bagnoli della Rosandra, in sloveno Boljunec e in dialetto triestino Bolunz, dove si prenderà l'autobus per il ritorno a Trieste.

Il ritrovo alle ore 09:45 presso il [Molo dei Bersaglieri](#). Seguiranno altri i dettagli (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 7 aprile – SAGRADO

Camminata tra l'Isonzo, il Carso e le Trincee della Grande Guerra. Marcia FIASP a passo libero di 6, 12 e 17 Km, aperta a tutti. Si attraverseranno i campi di battaglia più significativi e l'Azienda vitivinicola Castelvecchio.

Ritrovo alle ore 08:30 al Banco iscrizioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 8 aprile 2024 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per *"Quei del Lunedì..."*, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio principale del [Centro Visite di Pietrarossa](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

martedì 9 aprile 2024 – RISERVA ALBERONI – LIDO DI STARANZANO

Alle ore 16:00: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:30: *"l'ora di Style"*, lezione itinerante con esercizi di tecnica e coordinazione evoluta, adatta a camminatori esperti, interessati a perfezionare il proprio stile di camminata e migliorarsi nella coordinazione.

Ritrovo al parcheggio di fronte alla [Riserva Alberoni Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 10 aprile: Trieste nascosta, ma nel Cuore

Itinerario semi urbano di Trieste. Dal parco di Villa Revoltella a Villa Engelmann per Via dei Porta e ritorno per Chiadino, Rion del Re, Scala Bonghi. Un bel percorso con lunghezza di circa 5,5 Km e con un dislivello di circa 200 m.

Ritrovo presso il [parcheggio del Ferdinando](#) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).



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



giovedì 11 aprile 2024 – MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento di N.W. sul Carso, lungo la linea di confine, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 nel piazzale della Chiesa di [San Nicolò](#) a [Malchina](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 12 aprile: 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 aprile 2024 – JESOLO – LAGUNA DEL MORT

Camminata nordica in compagnia del Gruppo Nordic Walking di Jesolo (VE), che ci ospiteranno nei loro spazi di allenamento, per continuare il gemellaggio con il nostro Gruppo, dopo l'esperienza dello scorso ottobre sul Carso. Il percorso si sviluppa ad anello tra Eraclea Mare, Laguna e Fiume Piave. Sarà una bellissima occasione per scoprire le bellezze del posto con i nostri amici.

L'evento impegnerà per tutta la giornata. A seguire ci sarà la possibilità di fermarsi in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione. Adesioni entro venerdì 8 aprile, in relazione alle quali verranno definiti gli orari ed i punti di ritrovo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 15 aprile 2024 – DUINO

Allenamento serale per "Quei del Lunedì..." sul Carso e il Sentiero Rilke, tra Duino e Sistiana, adatto a Walkers allenati.

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

martedì 16 aprile 2024 – VILLAGGIO DEL PESCATORE (TS)

Alle ore 16:00: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:30: "l'ora di Style", lezione itinerante con esercizi di tecnica e coordinazione evoluta, adatta a camminatori esperti, interessati a perfezionare il proprio stile di camminata e migliorarsi nella coordinazione.

Ritrovo al [parcheggio principale del Villaggio del Pescatore](#) (TS), di fronte al [Ponticello](#) che porta alla [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 17 aprile: Štaniel e Kobdilj

Lezione itinerante da Štaniel a Kobdilj. A Štaniel si trova la Villa dei Ferrari e a Kobdilj il "Gelso dei Fabiani". Il tragitto è facile con una lunghezza di circa 6 Km. Un percorso storico in uno delle località più pittoresche e antiche del Carso Sloveno.

Partenza e ritrovo alle ore 14:00 in [Piazza a Comeno/Komen](#) (Slo) e alle ore 14:20 a [Štaniel](#) (Slo) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 18 aprile 2024 – VERMEGLIANO

Allenamento serale di N.W. sul Carso isontino, adatto a camminatori allenati, si faranno degli esercizi di affinamento della tecnica e di coordinazione.

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

Venerdì 19 aprile: 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](#)).

lunedì 22 aprile 2024 – TURRIACO

Allenamento serale di N.W. per "Quei del Lunedì..." , adatto a Walkers allenati.

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

martedì 23 aprile 2024 – PARCO DELL'ISONZO – San Pier d'Isonzo

Alle ore 16:00: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:30: "l'ora di Style", lezione itinerante con esercizi di tecnica e coordinazione evoluta, adatta a camminatori esperti, interessati a perfezionare il proprio stile di camminata e migliorarsi nella coordinazione.

Ritrovo presso il parcheggio [Campo Sportivo](#) di San Pier d'Isonzo (GO), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Mercoledì 24 aprile: 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 presso il [parcheggio](#) del [Teatro Prešeren](#) di Bagnoli della Rosandra (TS) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 25 aprile 2024 – MARCIA DEL 25 APRILE – POLAZZO

Marcia di Redipuglia sul Carso della Grande Guerra, evento organizzato dalla Pro Loco di Fogliano Redipuglia (GO) con la FIASP, su percorsi di 7, 13 e 25 Km, con partenza davanti alla [Baita a Polazzo](#), in [Via della Stazione](#). Ritrovo alle ore 08:30 al Banco iscrizioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 26 aprile: 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 28 aprile – CICERIA/ČIČARIJA, MONTI ŽBEVNICA E KAVČIČ

Splendida lezione itinerante sull'Altopiano della Ciceria. La camminata di impegno medio si sviluppa su un percorso di circa 12 Km, con un dislivello di 580 m, in ambiente totalmente aperto che offre una vista spettacolare e panoramica, da Brest alla Porta dell'Istria, toccando le cime dello Žbevnica, Špičasti vrh e Kavčič.

L'evento durerà tutta la giornata, da portare al seguito acqua e uno spuntino. Al termine ci sarà la possibilità di mangiare in un locale tipico del luogo, previa prenotazione agli istruttori entro mercoledì 24 aprile.

Ritrovi: alle ore 08:00 presso il parcheggio dell'Agenzia delle Entrate di Monfalcone (GO) e alle ore 08:30 a Opicina (TS), presso il parcheggio del [Quadrivio di Opicina](#), dopo il distributore di carburanti, lato Banne (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 29 aprile – OPICINA

Allenamento serale di N.W. sul Ciglione Carsico, attraversando le selle di Banne e di Trebiciano. Si seguirà per qualche tratto il sentiero selle lattaie, con vedute mozzafiato sul Golfo di Trieste. Adatto a camminatori allenati.

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

martedì 30 aprile – AURISINA

Alle ore 16:00: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:30: "*l'ora di Style*", lezione itinerante con esercizi di tecnica e coordinazione evoluta, adatta a camminatori esperti, interessati a perfezionare il proprio stile di camminata e migliorarsi nella coordinazione.

Ritrovo presso il 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 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