



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



Venerdì 1° marzo: Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 12:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 3 marzo – SENTIERO GEMINA

Allenamento di Nordic walking sul Sentiero Gemina che si snoda tra Malchina/Mavhinje e Repen. Lo faremo in 2 tappe. La prima tappa di circa 12 Km è adatta a tutti, si concluderà in zona Sgonico. I più temerari proseguiranno fino a Repen, per completare la seconda tappa del percorso. La variante lunga è di 25 Km totali, con quasi 600 m di dislivello ed è indicata per camminatori allenati. C'è anche l'opzione di poter fare soltanto la seconda tappa.

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, per le varie tappe, i punti di ritrovo, di ristoro e l'organizzazione per le autovetture per il rientro. Adesioni entro mercoledì 28 febbraio.

Partenza alle ore 08:00 davanti la Chiesa di [San Nicolò](#) a [Malchina](#) (TS).

P.S.: In caso di maltempo l'evento verrà rinviato a domenica 10 marzo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 4 marzo – MARINA JULIA

Allenamento serale per "Quei del Lunedì...", adatto a camminatori allenati.

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

martedì 5 marzo – SAN PIER D'ISONZO

Alle ore 15:30: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:00: "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 San Pier d'Isonzo (GO), preso il [parcheggio](#) del [Campo Sportivo](#) in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 6 Marzo: Basovizza - Lipizza/Lipica

Marzo, il mese dei bucaneve, ve ne sono innumerevoli nei prati che costeggiano i sentieri tra queste due Località carsiche. Una lezione itinerante di Nordic Walking percorrendo un itinerario ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante, tra Basovizza e Lipizza/Lipica (Slo) e la Dolina della Madre di Dio. Qui si trova la cappella di Marije Lurske scavata nella parete naturale, la Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori ed è diventata, col tempo, un piccolo vero e proprio Santuario e luogo di pellegrinaggio.

Partenza dal [parcheggio sterrato](#) che si trova subito fuori dell'abitato di Basovizza (TS), sulla strada verso Padriciano alle ore 14.00 (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 7 marzo 2024 – SANTA CROCE/KRIŽ

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 8 marzo: Brje pri Komnu o Briorio

(uscita straordinaria, "sciopero della ginnastica" e, in base alle adesioni, le uscite potranno essere anticipate alla mattina)

Lezione itinerante di N.W. nel Carso Sloveno Brje o Briorio, un percorso facile di circa 8 Km, con sosta finale in una particolare Osmiza per una merenda. Ritrovo alle 10:00 prima del confine di Stato, tra San Pelagio (TS) e Gorjansko (Slo), sulla destra, presso il [posteggio dell'ex caserma](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 10 marzo – SENTIERO GEMINA

Eventuale recupero, in caso di maltempo, dell'evento del 3 marzo sul Sentiero Gemina (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 11 marzo – VERMEGLIANO

Allenamento serale di Nordic Walking per "Quei del Lunedì..." Adatto a camminatori allenati.

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



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



martedì 12 marzo – PROSECCO

Alle ore 15:30: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:00: "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 Prosecco (TS), al parcheggio davanti la [fontanella all'inizio della Strada Napoleonica](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 13 marzo: Marina Julia

Una lezione itinerante di Nordic Walking lungo la spiaggia di questa Località balneare e lungo il sentiero che la costeggia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:00 dal [parcheggio di Marina Nova](#), dietro il [Marina Monfalcone Shipyard S.r.l.](#), ex Marina Hannibal, in via [Bagni Nuova](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 14 marzo – POGGIO III^ ARMATA – PERCORSO DEGLI SCOIATTOLI

Allenamento di N.W. sui sentieri del Carso Isontino, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 [presso lo spiazzo](#) sotto la [Stazione ferroviaria](#) di [Poggio Terza Armata](#), Sdraussina o Zdravščine (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 15 marzo: Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 12:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

domenica 17 marzo – PREPOTTO DI UDINE - Sui sentieri dello Schioppettino

Splendida lezione itinerante tra le colline e vigneti dove si produce lo Schioppettino, il tipico vino rosso locale. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. A seguire c'è la possibilità di fermarsi in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione, adesioni entro mercoledì 13 marzo.

Verranno definiti gli orari ed i punti di ritrovo in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 18 marzo – VISOGLIANO

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

Ritrovo alle ore 18:30 a Visogliano/Vižovlje (TS), parcheggio del [Campo Sportivo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

martedì 19 marzo – MARINA JULIA

Alle ore 15:30: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:00: "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](#) principale di [Marina Julia](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 20 marzo: Monte Trstelj, a Pedrovo

Lezione itinerante di Nordic Walking ai piedi del Monte Trstelj, a Pedrovo, vicino al Castello di Rifembergo, lungo il lato settentrionale dell'altipiano carsico. Un percorso fatto su antiche strade immerse nel bosco, un classico anello con una lunghezza di circa 10 Km, di media difficoltà. Pedrovo (Slo) è un antico borgo composto per di più da case di pietra e strade strette, immerso nel verde, lontano dal traffico e dal caos, qui regna un'atmosfera tranquilla e di pace, adatto al riposo mentale. Da qui si può anche godere di una meravigliosa vista che si estende su tutta la Valle del Vipacco e dall'altro versante fino al mare.

Ritrovo alle ore 14:00 in [Piazza a Comeno/Komen](#) (Slo) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 21 marzo – PARCO DELL'ISONZO

Allenamento primaverile di N.W. a San Pier d'Isonzo (GO), nello splendido parco dell'Isonzo. Adatto a camminatori allenati, faremo esercizi di affinamento della tecnica e di coordinazione.

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

Venerdì 22 marzo: Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 12:00 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 marzo 2024



Sabato 23 marzo: Sentiero del Sole

Percorso suggestivo e movimentato nell'entroterra dei Colli Saurini. Dal colmo rialzato, se il tempo è bello si avrà delle magnifiche vedute verso l'interno dell'Istria, la costa, i Golfi di Capodistria e Trieste, le Alpi Giulie e Carniche. Attraverseremo oliveti e vigneti e boschetti di querce, il percorso è ad anello di circa 12 Km con un dislivello di circa 265 m.

Ritrovo alle ore 10:00 al [Valico di Rabuiese](#) (TS), all'[Aria 2 panetteria pasticceria](#), per un buon caffè (Rif. [Alessandra](#)).

domenica 24 marzo – SAN DONÀ DI PIAVE, GIRO DEI DUE PONTI

Camminata ludico motoria di Nordic Walking a passo libero (5 e 13 Km), organizzata da LA PIAVE NORDIC WALKING. Camminare con Arte ASD a San Donà di Piave (VE).

Partenza alle ore 09:30 dal parcheggio dei Campi di atletica. Seguiranno gli orari e posti di ritrovo in base alle adesioni, da pervenire agli istruttori entro il 18 marzo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 25 marzo – 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 26 marzo – AURISINA

Alle ore 15:30: lezione itinerante con esercizi di tecnica base, adatta a tutti.

Alle ore 17:00: "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](#)).

Mercoledì 27 marzo: Grignano

Questo mercoledì lezione itinerante mattiniera/mattutina lungo il litorale per arrivare a Grignano (TS) e ritorno con il bus della linea E51, facile con qualche leggera salita di circa 12 Km. Da portare al seguito una merenda e per chi non fosse in possesso del biglietto mi avvisi.

Partenza alle ore 10:00 dalla fermata del [bus di Borgo San Mauro](#) (TS) vicino la [Pizzeria San Mauro](#) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 28 marzo – PROSECCO

Allenamento serale di N.W. sul Ciglione Carsico, tra Prosecco e Contovello. Adatto a Walkers allenati.

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

Venerdì 29 marzo: Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 12:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 30 marzo: in treno a Stanjel

Partenza da Sezana con il treno per raggiungere Stanjel (Slo). Questo borgo carsico, situato sulla Valle del Vipacco/Vipava, con un'architettura a spirale ed edificato sui fianchi di una collina, fu in seguito fortificato a difesa degli attacchi degli Ottomani. Vi si trova una caratteristica Chiesa in stile gotico, con la cupola del campanile a forma di limone. Paese natale dell'eclettico architetto Max Fabiani, qui si trova la sua dimora e il parco e la villa della famiglia Ferrari. La lezione itinerante avverrà da Stanjel per far ritorno alla stazione ferroviaria di Sezana, un bellissimo itinerario con una lunghezza di circa 20 Km.

L'orario di partenza, il ritrovo e le conferme, verranno pubblicate sulla pagina FB del Gruppo (Rif. [Alessandra](#)).

NOTE



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



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/.

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