



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



Lunedì 3 giugno 2024 – PARCO DI PIETRAROSSA

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

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

Martedì 4 giugno 2024 – MARINA JULIA

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:00 sulla [gradinata](#) di [Marina Julia](#) (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 5 giugno: da Villa Opicina in treno a Fiume/Rijeka

Partenza da Villa Opicina (TS) con il convoglio che viaggia in parte sulla storica Ferrovia Meridionale, la Suedbahn tra Vienna e Trieste, completata nel 1857 e in parte sulla Pivka-Fiume, costruita sempre al tempo degli Asburgo e aperta al traffico nel 1873. Il nuovo servizio ferroviario, interrotto in seguito alla seconda guerra mondiale, è stato [inaugurato](#) in aprile di quest'anno. Arrivati a Fiume si farà una visita veloce alla Città e poi una lezione itinerante sul lungomare fino ad Abbazia/Opatija, lungo il trekking "La ragazza con il gabbiano", monumento simbolo della Città ubicato nei pressi della [Chiesa di San Giacomo](#). Il rientro a Trieste si farà in autobus. Da portare un costume e l'asciugamano.

Partenza del treno dalla [stazione ferroviaria](#) di Villa Opicina (TS) alle ore 07:50 e ritorno alle ore 20:40. (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 6 giugno 2024 – DUINO

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

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

Venerdì 7 giugno: ginnastica a Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 8 giugno 2024 – PREDJAMA (SLO)

Lezione itinerante di N.W. di circa 15 Km sul Carso Sloveno. Si farà una tappa anche a Predjama, al pittoresco, poderoso, provocante, misterioso e inespugnabile Castello, incastonato in una parete verticale, alta 123 metri. L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino portare un ricambio, la cerata o poncho e acqua. A Predjama, per chi lo desidera e se ci sarà la disponibilità, si farà una sosta presso un locale del posto. Qualora non dovessero esserci tavoli liberi, portarsi comunque a seguito uno spuntino, per continuare direttamente con la seconda parte del percorso.

Ritrovi: a Monfalcone (GO) alle ore 08:00 davanti [l'Agenzia delle Entrate](#) e a Sežana/Sesana (Slo) alle ore 08:45, presso il parcheggio del [Tuš Supermarket C&C](#) di Sežana/Sezana (SLO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 10 giugno 2024 – PARCO DI PIETRAROSSA

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

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

Martedì 11 giugno 2024 – SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti lungo il Parco dell'Isonzo.

Ritrovo alle ore 16:00 a San Pier d'Isonzo (GO), parcheggio del [Campo Sportivo](#) in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 12 giugno: Kobljeglava, Lukovec e Griznik

Lezione itinerante di N.W. sul Carso sloveno, un percorso bellissimo e panoramico che si apre sulla Valle del Vipacco. Un tragitto ad anello, facile e non impegnativo, con lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo in [Piazza a Comeno/Komen](#) (SLO) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 13 giugno 2024 – MARINA NOVA

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

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

Venerdì 14 giugno: ginnastica a Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 09:30 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 giugno 2024



Sabato 15 giugno 2024 – PREPOTTO/PRAPROT (AURISINA)

Lezione itinerante di Nordic Walking sui sentieri del Carso sopra Aurisina. A seguire è prevista una visita alla cantina del viticoltore locale Sandi Skerk, previa prenotazione. Seguiranno i dettagli sul costo, gli orari, il posto di ritrovo, ecc., in base alle adesioni e alla conferma dell'Azienda vitivinicola.

Ritrovo alle ore 08:30 a Prepotto/Praprot (TS), al [parcheggio](#) della Sagra paesana (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 15 giugno: Roditi – Herpelle

Lezione itinerante, un percorso bellissimo che si apre su innumerevoli bellissime valli, un tragitto ad anello, facile di circa 15 km e con pochi dislivelli.

Ritrovo al confine di [Pesek \(TS\)](#) alle ore 09:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 17 giugno 2024 – TURRIACO - PARCO DELL'ISONZO.

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

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

Martedì 18 giugno 2024 – MEDEAZZA/MEDJAVAS

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

Ritrovo alle ore 16:00 a [Medeazza \(TS\)](#), davanti alla [fontana](#) del Borgo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 19 giugno: Ivanji Grad

Viene riproposta la lezione itinerante a Ivanji Grad, tra le piantagioni di lavanda. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo nella [Piazza di Gorjansko](#) (SLO) alle ore 17:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 20 giugno 2024 – SAN PELAGIO/ŠEMPOLAJ

Allenamento di N.W. sul Carso, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) in Piazza a [San Pelagio](#), Duino Aurisina (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 21 giugno (sciopero della ginnastica)

Il Monte Cocusso o Kokoš sarà la meta della lezione itinerante di Nordic Walking. La cima più alta al limite orientale del Carso Triestino. In cima c'è il rifugio dove si potrà mangiare qualcosa.

Ritrovo alle ore 10:00 al [confine](#) di [Basovizza \(TS\)](#) di fronte al [Duty Free](#) o Kompas Shop (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 23 giugno 2024 – LAGHI DI FUSINE/RIFUGIO ZACCHI

Splendida lezione itinerante in uno dei luoghi più belli e frequentati del tarvisiano. La lezione itinerante di tutta la giornata si sviluppa su un percorso ad anello di oltre km 10, di impegno medio per il dislivello ed è adatta a camminatori allenati. Nell'escursione ci sarà la possibilità di mangiare qualcosa direttamente al Rifugio Zacchi o in un locale della zona dopo la camminata, previa prenotazione. Nello zaino mettere acqua, spuntino, cerata o poncho un ricambio e in auto un secondo paio di scarpe.

Ritrovo alle ore 08:00 al [parcheggio dell'Ospedale San Polo](#) a Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 24 giugno 2024 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento di N.W. nel parco Tematico di Monfalcone, per camminatori allenati.

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

Martedì 25 giugno 2024 – TURRIACO

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:00 presso il [parcheggio del Kiosco Pojana](#) a Turriaco (GO), in fondo a Via Roma (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 26 giugno: Storje

Un bel percorso ad anello, facile, con una lunghezza di circa 8 Km. Al termine della lezione, per chi ha piacere, previa prenotazione entro lunedì, si andrà al "Refugium Peccatorum", [Zgodbe o konjih/Storie di Cavalli](#) a Štorje (SLO) per una merenda/cena.

Ritrovo e partenza alle ore 15:30 dal [parcheggio del Tuš Supermarket C&C](#) di Sežana/Sezana (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).



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



Giovedì 27 giugno 2024 – MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento serale Carsico di Nordic Walking, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle 18:30 a [Malchina](#) (TS), al parcheggio davanti alla Chiesa di [San Nicolò](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 28 giugno: ginnastica a Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (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