



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



giovedì 1. agosto 2024 – VISOGLIANO

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati tra Sistiana e Ceroglie.

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

Venerdì 2: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 08:30 [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

sabato 3 agosto 2024 – REPEN

Allenamento di NW su un percorso ad anello fino a raggiungere il Monte Orsario/Veliki Medvedjak (m 472), passando per il Lago di Percedol e lungo la Riserva Naturale Regionale del Monte Orsario/Medvedjak. Il percorso è di media difficoltà, ma meritevole per i suoi paesaggi carsici. L'evento impegnerà per tutta la giornata. A seguire, ci sarà la possibilità di mangiare in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovi: ore 08:15 a Monfalcone (GO), davanti all'[Agenzia delle Entrate](#) e alle ore 08:45 a Repen (TS), in [Piazza](#) davanti all'[Albergo ristorante Krizman](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 5 agosto 2024 – AQUILEIA – EVENTO NORDIC WALKING DELLA SINW

Manifestazione promozionale di Nordic Walking in occasione della Festa dell'Unità di Aquileia. È una bellissima occasione per incontrarci e condividere la nostra passione per il Nordic Walking, condividerla e farla conoscere camminando e stando assieme a festeggiare.

Estratto del programma: ore 18:00 Dimostrazioni Nordic Walking e di Nordic Walking Style, ore 19:00 Lezione dimostrativa di Nordic Workout e alle ore 19:30 Camminata aperta a tutti di 9 Km, con percorso ad anello lungo il Natissa, con pastasciutta finale, offerta dall'organizzatore.

La nostra partecipazione è importante per evidenziare la presenza della Scuola Italiana di Nordic Walking sul territorio. Vi aspettiamo numerosi!

Orari di ritrovo: a partire dalle ore 18:00 presso il [Parco festeggiamenti della Festa de l'Unità](#) di Aquileia (UD) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 7: Bristie - Agriturismo Briščak

Lezione itinerante di Nordic Walking a Bristie (TS), per non mancare all'abituale appuntamento mensile presso l'[Agriturismo Briščak](#). Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8,5 Km. Si prega di prenotare entro domenica 4 agosto, per poter assicurare i posti nel locale, che ha sempre numerose richieste.

Ritrovo alle ore 18:00 presso l'[Agriturismo Briščak](#) a Bristie (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 8 agosto 2024 – SANTA CROCE/KRIŽ

Allenamento serale di Nordic Walking nella pineta tra Santa Croce e Prosecco (TS), adatto a camminatori allenati.

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

Venerdì 9: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 08:30 [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

domenica 11 agosto 2024 – PANORAMICA DELLE VETTE

Allenamento di N.W. sulla Strada Panoramica delle Vette, che va da Comeglians a Ravascletto (UD), uno dei luoghi escursionistici più affascinanti di tutto il Friuli Venezia Giulia, con vedute mozzafiato sui Monti della Carnia. Partiremo dal Rifugio Chiadinas, sotto il Monte Crostis (Tualis). Percorso facile, adattabile sia per lunghezza e dislivelli in base ai partecipanti. A seguire, per gli interessati, ci sarà la possibilità di fermarsi in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovi: alle ore 07:30 a Monfalcone (GO), parcheggio principale dell'[Ospedale San Polo](#) e alle ore 09:30 al parcheggio adiacente al [Rifugio Chiadinas](#), Panoramica delle Vette, Comeglians (UD) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 19 agosto 2024 – TURRIACO-PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di NW per camminatori allenati lungo il Parco dell'Isonzo.

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



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



Mercoledì 21: piedi del Monte Nanos, tra Grize, Veliko Polje e Tabor

Lezione itinerante lungo il sentiero Slive, che attraversa l'altopiano carsico sloveno, ai piedi del Monte Nanos, tra Grize, Veliko Polje e Tabor. Una piacevole itinerario per perfezionare la tecnica del Nordic Walking, lungo le strade sterrate e le carrarecce, caratterizzate da piacevoli saliscendi, tra alberi di ciliegi, susini e fichi, allevamenti di ovini e mucche al pascolo. Un bel percorso ad anello con una lunghezza di quasi 10 Km. Portare qualche contenitore per la raccolta dei susini.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del [Tuš Supermarket C&C di Sesana/Sežana](#) (SLO), alle ore 16:00. (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 22 agosto 2024 – SAN PELAGIO/ŠEMPOLAJ

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

Ritrovo alle ore 18:30 in [Piazza a San Pelagio/Šempolaj](#) (TS), di fronte la [Trattoria Gruden](#) (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 23: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 08:30 [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

sabato 24 agosto 2024 - BAITE APERTE IN VAL BARTOLO - TARVISIO

Lezione itinerante di Nordic Walking in concomitanza con l'evento BAITE APERTE. Una splendida occasione per cogliere una delle giornate dedicate alla natura, alla scoperta di antichi sapori, all'allegria della musica della tradizione e all'ospitalità della gente di montagna. Il tutto, con lo straordinario contorno della Val Bartolo, l'angolo naturale sopra la frazione di Camporosso (UD). Si partirà da valle per un'affascinante camminata nei boschi della foresta tarvisiana. Arrivati in cima, si apre una vista davvero eccezionale arricchita, nelle baite, con un'offerta di tante specialità tipiche e di momenti di intrattenimento.

Ritrovi: alle ore 08:00 a Monfalcone, parcheggio principale dell'[Ospedale San Polo](#) e alle ore 09:30, al punto di partenza, presso "[La Bettola](#)", via Della Sella 10, Camporosso in Valcanale (UD) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 26 agosto 2024 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di N.W. nel Parco Tematico della Grande Guerra, adatto a Walkers allenati.

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

Mercoledì 28: Škrbina - Sentiero delle More (per una visita medica la facciamo la mattina)

Lezione itinerante lungo il "Sentiero delle More". Da Škrbina una classica lezione itinerante ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km con un bellissimo panorama sui colli di Comeno/Komen (SLO). Durante il percorso si potranno raccogliere e gustare delle buonissime more, ai lati del sentiero ci sono un'infinità di piante che crescono in questo territorio incontaminato (portare dei contenitori per le more raccolte).

Partenza alle ore 09:00 dalla [Piazza di Comeno/Komen](#) (SLO), di fronte la Stazione di servizio OMV. Si prega di dare la conferma sulla pagina FB del Gruppo (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 29 agosto 2024 – OPICINA - OPICINA

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati sul Ciglione Carsico.

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

Venerdì 30: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di N.W. a Santa Croce.

Ritrovo alle ore 08:30 [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 31: Ciceria o Čičarija slovena

"Vivere con lentezza", una lezione itinerante che mira a far conoscere la Ciceria o Čičarija slovena. L'itinerario parte da Zagrad, frazione di Golac a 769 m, per poi raggiungere le cime Razsusica, a 1083 m e Mala Plesivica a 953 m, da dove si potrà scorgere il Monte Tajano e il Mare Adriatico. Il percorso ad anello è di circa 12 km, facile e con un dislivello di circa 640 metri. Da portare il pranzo al sacco e al rientro ci si potrà fermare per una "gnoccada" a Golac (SLO), presso la [Turistična kmetija pri Cepčovih, Juriševič Željko](#).

Ritrovo alle ore 09:30 sul confine italiano di Pesek davanti la [Chiesa della Beata Vergine Immacolata](#), per ottimizzare il viaggio (Rif. [Alessandra](#)).



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



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