



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



Mercoledì 4 settembre: Sentiero Slive

Lezione itinerante lungo il sentiero Slive, che attraversa l'altopiano carsico sloveno, ai piedi del Monte Nanos, tra Grize, Veliko Polje e Tabor. Un 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](#)).

Venerdì 6 settembre: 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](#)).

Lunedì 9 settembre 2024 - TURRIACO, PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di NW per camminatori allenati.

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

Mercoledì 11: Ostri Vrh – Riserva Naturale del Monte Lanaro - Rupinpiccolo

Giorno dedicato alla scoperta delle nostre montagne. Lezione itinerante di N.W. tra bellissimi boschi di roverelle, lecci, carpini neri e antichi pascoli. Un percorso ad anello di circa 9 Km, lungo meravigliosi sentieri, facile anche se con delle salite impegnative.

Ritrovo e partenza alle ore 16:30 dalla [Piazza di Sgonico](#) (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 12 settembre 2024 - MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento serale di NW adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 davanti alla [Chiesa di San Nicolò](#) in centro Paese (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 13: 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 15 settembre 2024 - RIGOLATO – PIANI DI VAS e RIFUGIO CJAMPIZZULON

Lezione itinerante panoramica in mezzo a foreste di abeti, faggi e larici. La zona dei Piani di Vas è tra le più belle della Carnia. Durante il percorso, previa prenotazione, ci organizzeremo per mangiare qualcosa presso il rifugio Chiampizzulon, situato su di un bellissimo balcone verde con una vista mozzafiato sui boschi attornati dalla cornice dei monti, Coglians, Peralba e Chiadenis. La lezione si svolge su un percorso di impegno medio, è adatta a camminatori allenati e ci impegnerà per tutta la giornata. Mettete nello zaino dell'acqua, uno spuntino, la cerata o poncho, un ricambio e un secondo paio di scarpe in auto.

Seguiranno i dettagli sui punti di ritrovo in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 16 settembre 2024 – AURISINA

Allenamento serale di NW sul sentiero della Salvia, adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 17 settembre 2024 - PARCO DELL'ISONZO a TURRIACO

Lezione itinerante di NW, adatta a tutti. Si faranno degli esercizi di affinamento del gesto tecnico della camminata nordica.

Ritrovo alle ore 17:00 presso il parcheggio del [Kiosco Pojana](#) a Turriaco (GO), in fondo a Via Roma (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 18: "Settimana della Mobilità" con il patrocinio del comune di Duino Aurisina - Sentiero Gemina

Lezione itinerante di N.W. per un assaggio del Sentiero Gemina. Un anello di circa 8 Km, facile, utilizzando un piccolo tratto del sentiero Gemina fino a San Pelagio (TS) e il ritorno lungo un sentiero CAI. Partenza dalla [Piazza di Malchina](#) (TS) alle ore 16:30 (Rif. [Alessandra](#)).



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



Giovedì 19 settembre 2024 - RISERVA ALBERONI

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati, lungo il lido di Staranzano, punta Barene e la Quarantia.

Ritrovo alle ore 18:30 presso [il parcheggio](#) della Riserva Alberoni [Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 20: 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 21: "Settimana della Mobilità" con il patrocinio del Comune di Duino Aurisina (TS) Monte San Leonardo

Percorso ad anello, con una lunghezza di circa 7 Km, con salita impegnativa per raggiungere la cima del Monte San Leonardo. Dalla cima, dove ci sono i resti di una chiesetta e una vedetta incompiuta, si possono vedere il Monte Nero e il Monte Nanos.

Il ritrovo è presso il [parcheggio](#) antistante la [Trattoria Gostilna Suban](#) di Ternova Piccola (TS) alle ore 09:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 23 settembre 2024 – POLAZZO

Allenamento serale di N.W. per Quei del lunedì... nel Parco della Grande Guerra sul Fronte isontino, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Polazzo (GO) paese, presso il [parcheggio](#) della "Baita" in Via della Stazione (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 24 settembre 2024 MARINA NOVA

Lezione itinerante di N.W., adatta a tutti. Si faranno degli esercizi di affinamento del gesto tecnico della camminata nordica.

Ritrovo alle ore 17:00, presso il [parcheggio principale](#) di [Marina Nova](#) Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 25: Monte Stena

Lezione itinerante con partenza da Basovizza per arrivare sul Monte Stena, da lì si potranno ammirare la Val Rosandra. Un tragitto di media difficoltà con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo allo [Stagno di Basovizza](#) alle ore 16:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 26 settembre 2024: SAN GIOVANNI DI DUINO

Allenamento serale di N.W. adatto a Walkers allenati, muniti di luci frontali.

Ritrovo alle ore 18:30 a San Giovanni di Duino (TS), presso il [parcheggio](#) della [Chiesa di San Giovanni in Tuba](#) ([vecchio ingresso della Cartiera](#)) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 28 settembre 2024: UGOVIZZA

Lezione itinerante di Nordic Walking dalla Val Uqua al Rifugio Nordio-Deffar, l'Alpe Bistrizza e attorno all'Oisternig fino alla Dolinza e Sella di Lom. Il percorso, molto bello e panoramico, tra i più bei luoghi del tarvisiano, si snoda proprio sul confine austriaco. Durante il percorso ci sarà la possibilità di mangiare qualcosa presso il rifugio Nordio e Deffar, previa prenotazione. La lezione si svolgerà su un percorso di impegno medio, è adatta a camminatori allenati e ci impegnerà per tutta la giornata. Mettete nello zaino dell'acqua, uno spuntino, la cerata o poncho, un ricambio e un secondo paio di scarpe in auto.

Seguiranno i dettagli sui punti di ritrovo in base alle adesioni (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.



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



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](mailto:alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it) +39 333 398 3363

[alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [alessandraarcangeli59@gmail.com](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)

[Daniel Gomisel](mailto:daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it) +39 333 741 0475

[daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [daniele.gomisel@libero.it](mailto:daniele.gomisel@libero.it)

[Egon Stocco](mailto:egon@nordicwalkingisentieridelcuore.it) +39 338 395 7249

[egon@nordicwalkingisentieridelcuore.it](mailto:egon@nordicwalkingisentieridelcuore.it) - [manuegon@alice.it](mailto:manuegon@alice.it)