



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



Martedì 1. Ottobre 2024 – SAN PIER D'ISONZO (GO)

Lezione itinerante di NW adatta a tutti camminatori. Faremo esercizi di tecnica e coordinazione.

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

Mercoledì 2: ai 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 14:00. (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 3 ottobre 2024 – PROSECCO

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

Ritrovo alle ore 18:30, a Prosecco, parcheggio davanti alla fontanella inizio Napoleonica (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 4: ginnastica a Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 5 ottobre 2024 – MYTHO NORDIC WALKING – GRADO (GO)

Si tratta di una camminata nordica di circa 10 km in occasione della manifestazione podistica MYTHO MARATHON 2024. L'evento è dedicato esclusivamente agli appassionati del Nordic Walking che possono cimentarsi su un percorso a loro dedicato partendo dal Parco delle Rose a Grado.

Per ulteriori info e iscrizioni prendete contatto con gli istruttori (Rif. [Daniel](#) e [Egon](#)).

Lunedì 7 ottobre 2024 – VERMEGLIANO (GO)

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati sul Carso isontino.

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

Martedì 8 ottobre 2024 – BISTRIGNA

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti, lungo il canale del Brancolo.

Ritrovo alle ore 16:30 a Bistrigna (GO), al parcheggio del locale [I AM Summer](#) (ex Checca), all'incrocio tra Via del Brancolo e Via Sacchetti (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 9: Škrbina - Sentiero senza More, ma molto panoramico.

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 14:00 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 10 ottobre 2024 – MALCHINA/MAVHINJE

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

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

Venerdì 11: ginnastica a Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 12 ottobre/Domenica 13 ottobre 2024 – CHERSO

Week End di camminata nordica sull'isola di Cherso/Cres (CRO), con due lezioni itinerari di N.W. sui percorsi escursionistici più belli dell'isola.

I posti sono esauriti. L'iscrizione è possibile ancora come riserva in caso di rinunce (Rif. [Daniel/Alda](#)).



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



Lunedì 14 ottobre 2024 – DOBERDO' DEL LAGO/DOBERDOB

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati, sui sentieri della Grande Guerra.

Ritrovo alle 18:30 a Doberdò del Lago (GO), parcheggio adiacente al Campo giochi in [Via Giardino](#), incrocio con [Via Osimo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 15 ottobre 2024 – MONFALCONE - PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti camminatori. Faremo esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle ore 16:30, al parcheggio del [Centro Visite di Pietrarossa](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 16: Brje o Borianò

Lezione itinerante di N.W. sul Carso Sloveno. Un percorso facile di circa 8 Km, con sosta finale in una particolare Osmiza per una merenda.

Ritrovo alle 15:00 prima del [confine di Stato](#), tra San Pelagio (TS) e Gorjansko (SLO), sulla destra, presso il parcheggio dell'[ex caserma](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 17 ottobre 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 18: ginnastica a Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 10:00 presso il [parco giochi di Santa Croce \(TS\)](#), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 20 ottobre 2024 – CAMMINATA A SORPRESA

Lezione itinerante con destinazione ignota, scelta dagli istruttori "a sorpresa". L'evento ci impegnerà per tutta la giornata.

Seguiranno i dettagli sugli orari e dei punti di ritrovo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 21 ottobre 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 22 ottobre 2024 – PROSECCO

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti, con vista sul Golfo di Trieste, dalla Napoleonica al Borgo di Contovello/Kontovel.

Ritrovo alle ore 16:00 a Prosecco (TS), davanti la [fontanella all'inizio della Strada Napoleonica](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 23: via Alpina

Lezione itinerante di N.W. sulla via Alpina, un percorso facile di circa 8 Km.

Ritrovo alle ore 14:00 presso il [parcheggio](#), lato italiano, che si trova prima del [confine di Lipizza/Lipica](#) (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 24 ottobre 2024: – SANTA CROCE

Allenamento serale di N.W. sul ciglione Carsico tra Santa Croce e Prosecco, adatto a camminatori allenati.

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

Venerdì 25: ginnastica a Santa Croce

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

Ritrovo alle ore 10:00 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 ottobre 2024



Sabato 26: 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 e 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](#)).

Lunedì 28 ottobre 2024 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati sui sentieri del Parco tematico di Pietrarossa.

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

Martedì 29 ottobre 2024 – SAN GIOVANNI DI DUINO (TS)

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti, con esercitazioni sul gesto tecnico della camminata.

Ritrovo alle ore 15:30 al [parcheggio](#) adiacente alla [Chiesa di San Giovanni in Tuba](#) ([vecchio ingresso della Cartiera](#)) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 30: angoli nascosti del Carso

Lezione itinerante alla scoperta degli angoli nascosti del Carso. Un percorso facile e bello, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza dalla [Chiesa di San Rocco](#) a Gropada (TS) alle ore 14:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 31 ottobre 2024 – DUINO (TS)

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

Ritrovo alle ore 18:30 al [parcheggio](#) adiacente al [Bowling di Duino](#) (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