



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



Domenica 3 novembre 2024 – VERMEGLIANO/ROMJAN

Lezione itinerante di Nordic Walking sui Sentieri del percorso "Camminando tra la Foiarola e la Storia", alla ricerca dei primi cenni d'autunno e siti storici della Grande Guerra sul Carso Isontino.

Ritrovo alle ore 09:00 a Vermeigliano, Ronchi dei Legionari (GO), in [Piazzetta Santo Stefano](#) dell'[antica Chiesa di Santo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 4 novembre 2024 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale nel Parco tematico monfalconese, adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 5 novembre 2024 – POLAZZO

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Carso isontino, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 15:30 a Polazzo (GO) paese, presso il parcheggio della [Baita](#) in [Via della Stazione](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 6 novembre: Sentiero Natura, da Prosecco a Grignano

Un percorso bello e panoramico, con una lunghezza di circa 8 Km. La partenza è da Prosecco per poi raggiungere Contovello e cimentarsi lungo il Sentiero Natura per raggiungere Grignano (TS). La prima parte del percorso è pianeggiante, dall'antico Borgo di Contovello, per raggiungere il mare è in discesa e poi tutto in salita.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30 dal parcheggio del [Monumento ai Caduti](#) di Prosecco (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 7 novembre 2024 – PROSECCO

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati sul ciglione carsico, tra Prosecco e Opicina, con splendide vedute su Trieste e sul Golfo.

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

Venerdì 8 novembre: 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 10 novembre 2024 – MESTRE - [N24 Nordic Walking Marathon Memorial Alberto Gorini](#)

L'evento autunnale di [NordicWalkinItaly](#) torna domenica 10 novembre 2024 presso il parco San Giuliano di Mestre (VE), con nuovi percorsi, da 6, 12 e 24 Km. Una giornata di festa all'insegna dello sport in ricordo del fondatore di [NordicWalkinItaly](#) Alberto Gorini, a otto anni dalla sua scomparsa. Sono state accorciate le distanze, proponendo nuovi percorsi il cui punto di partenza e di arrivo è il [Pattinodromo](#) del Parco San Giuliano di Mestre. L'evento è aperto a tutti i praticanti di Nordic Walking, Fitwalking, Marcia e Camminata Sportiva.

Tabella di marcia: ore 07:30 ritiro pettorali, ore 08:45 riscaldamento musicale, ore 09:00 partenza dei 24 Km, ore 10:30 partenza dei 12 Km, ore 11:00 partenza dei 6 Km. Alle ore 13:00 il limite di arrivo.

Il viaggio si farà in treno. Seguiranno le info e i dettagli per l'iscrizione gli orari di ritrovo (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 11 novembre 2024 – MARINA JULIA

Allenamento serale per Quei del lunedì... tra il lido di Staranzano e la Quarantia. È adatto a Walkers allenati.

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

Martedì 12 novembre 2024 – DOBERDÒ/DOBERDOB

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Carso isontino, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 15:30, a Doberdò del Lago (GO) presso il parcheggio principale del [Centro Visite di Gradina](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 13 novembre: Alta via del Carso, Malchina e Ternova

Lezione itinerante di Nordic Walking proposta mercoledì è un bel percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 12 Km, da Malchina lungo dei bellissimi sentieri che passano nelle vicinanze di Precenico,



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



Ternova e San Pelagio, percorrendo l'Alta via del Carso, il Sentiero CAI n. 3 e la dolina della Genziana di Ternova (TS).

Ritrovo e partenza dalla [Piazza di Malchina](#) alle ore 14:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 14 novembre 2024 – DUINO

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati sul Sentiero Rilke e il Carso duinese.

Ritrovo alle ore 18:30 a [Duino](#) (TS), dalla [Piazza del Castello](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 15 novembre: 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 16 novembre: Monte Taiano o Slavnik

La lezione itinerante sarà sul Monte Taiano o Slavnik che con i suoi 1028 m. Rappresenta il termometro naturale di Trieste. Si percorrono carraie assaporando una natura incontaminata, luoghi magici e atmosfere tibetane con tanto di pali di preghiera e bandiere tibetane. Sono circa 8 Km e un dislivello di 635 m. Portare al seguito una sostanziosa merenda o pranzo al sacco.

Partenza dalla [Chiesetta della Beata Vergine Immacolata](#) di Pesek (TS) alle ore 10:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 18 novembre 2024 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a Walkers allenati, nel Parco tematico della Grande Guerra, verso la Rocca e oltre!

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

Martedì 19 novembre 2024 – BISTRIGNA

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

Ritrovo alle ore 15:30, 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 20 novembre: Križ o Croce di Tomadio

La lezione itinerante sarà come sempre finalizzata per affinare la tecnica del N.W. e anche per scoprire gli angoli nascosti di questo tipico Borgo sloveno, Križ o Croce di Tomadio, patria del prosciutto e del terrano. Un percorso bello e facile, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:00 dal parcheggio del [Tuš Supermarket C&C](#) di Sesana/Sežana (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 21 novembre 2024 – OPICINA (TS)

Allenamento serale sul Ciglione carsico tra Opicina e Trebiciano, adatto a camminatori allenati.

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

Venerdì 22 novembre: 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 24 – FAGAGNA (UD) – [44ª MARCIA INTERNAZIONALE PER LE COLLINE DI FAGAGNA](#)

Bellissima marcia Fiasp di Km 7 – 13 – 22, aperta tutti, con partenza dalla Corte del Municipio di Fagagna, Piazza Unità d'Italia, 3. A seguire, per chi lo desidera, c'è la possibilità di mangiare in qualche agriturismo della zona, previa prenotazione.

Ritrovi: alle ore 08:00 a Monfalcone (GO), presso il parcheggio dell'[Ospedale San Polo](#) e alle ore 09:00 direttamente a Fagagna (UD), presso il banco iscrizioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 25 novembre 2024 – SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati. È sempre bello camminare lungo il parco dell'Isonzo.

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



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



Martedì 26 novembre 2024 – SAN MARTINO DEL CARSO

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

Ritrovo alle ore 15:30, al parcheggio davanti alla [Trattoria Al Poeta](#) a San Martino del Carso (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 27: 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. 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.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del [Tuš Supermarket C&C](#) di Sesana/Sežana (SLO), alle ore 14:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 29 novembre: 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](#)).

Venerdì 29 novembre 2024 – DOBERDÒ DEL LAGO/DOBERDOB

Lezione itinerante serale di Nordic Walking, sui Sentieri della Grande Guerra del Carso Isontino, adatta a tutti. A seguire, per chi lo desidera, ci fermeremo a mangiare qualcosa all'Agriturismo Dolince di Doberdò (GO), previa prenotazione.

Ritrovo alle ore 18:00, presso il parcheggio adiacente al [Campo giochi](#) in [Via Giardino](#), incrocio con [Via Osimo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Sabato 30 novembre: Tomaj, Val Rasa e Kazlje

Lezione itinerante sul Carso sloveno, da Tomaj passando per la Val Rasa e Kazlje. Un percorso ad anello facile di circa 14 Km, si attraverseranno campi e boschi incorniciati dall'immagine lontana del Monte Nanos. Portare al seguito una merenda sostanziosa o pranzo al sacco.

Ritrovo alle ore 10:00 nella [Piazza principale di Tomaj](#) (SLO) (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/.

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