



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



Lunedì 2 dicembre 2024: VISOGLIANO

Allenamento serale di NW per camminatori allenati tra Sistiana e Ceroglie.

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

[Daniel/Egon](#)).

Martedì 3 dicembre: SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante adatta a tutti, con esercizi di coordinazione e di affinamento della tecnica.

Ritrovo alle ore 15:00 al parcheggio del [Campo Sportivo](#) a San Pier d'Isonzo (GO), in [Viale dello](#)

[Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 4 dicembre: Bristie, Auguri di Natale all'[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 lunedì mattina, per poter assicurare i posti nel locale, che ha sempre numerose richieste.

Ritrovo alle ore 14:00 presso l'[Agriturismo Briščak](#) a Bristie (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 7: Salvore

Ancora una proposta della serie "mare d'inverno" a Salvore (CRO) con il suo più antico faro dell'Adriatico avvolta dall'aria del Mediterraneo che si scontra con quella delle montagne. Proseguiremo verso la baia di Zambrattia e Katoro per poi ritornare attraversando la campagna istriana ricca di ulivi e vigneti. Il percorso è facile di circa 15 Km con pochissimi dislivelli, da portare pranzo al sacco.

Ritrovo alle ore 09:30 alla solita pekarna [Aria 2](#) panetteria e pasticceria, che si trova al confine del [Valico di Rabuiese](#) (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 7 dicembre: REPEN

Allenamento di N.W. 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 ci impegnerà per tutta la giornata. A seguire, ci sarà la possibilità di mangiare in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovi: alle ore 08:30 a Monfalcone, davanti all'[Agenzia delle Entrate](#) e alle ore 09:00 a Repen (TS), in [Piazza](#) davanti all'[Albergo Ristorante Križman](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 9 dicembre: TURRIACO – Parco dell'Isonzo

Allenamento serale per "Quei del lunedì...", adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 10 dicembre: VERMEGLIANO

Lezione itinerante adatta a tutti, con esercizi di affinamento della tecnica.

Ritrovo alle ore 15:00, a Vermegliano, Ronchi dei Legionari (GO), in [Piazzetta Santo Stefano](#), di fronte alla [Pizzeria F.lli Gallo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 11: Brestovizza alla Kmetija Rebula

Degustazione di bollicine e vini (solo 10 posti) a Brestovizza (SLO) alla [Kmetija Rebula](#). Ci sarà l'occasione di assaggiare degli champagne del nostro Carso e scambiarsi gli auguri di buone feste. Un percorso di circa 8 Km, con delle salite al ritorno, che aiuteranno a smaltire la bevuta. Da portare la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 14:30 a [Ceroglie](#) (TS), all'[Azienda Agricola Antonic](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 12 dicembre: SAN PELAGIO/ŠEMPOLAJ

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, a San Pelagio (TS), presso il [parcheggio](#) del [piazzale](#) antistante il [Ristorante Gruden](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 13: 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 dicembre 2024



Sabato 14: BICCHIERATA DI FINE ANNO

Immane rinfresco del Gruppo per lo scambio degli auguri Natalizi e di fine Anno. Un momento conviviale per festeggiare il periodo dell'attività. Faremo un riepilogo annuale degli eventi sociali svolti in quest'anno, le premiazioni, non mancherà, come sempre, il divertimento. È prevista una Camminata sul Carso partendo da Malchina e a seguire il Pranzo Sociale presso il CEO di Malchina. Confermare la presenza agli Istruttori entro il 10 dicembre. Per la bicchierata e rinfresco, ognuno porta "qualcosa".

Ritrovo alle ore 10:30 a [Malchina](#) (TS) al [parcheggio](#) del [CEO](#) (Rif. [Alessandra](#), [Daniel](#) e [Egon](#)).

Lunedì 16 dicembre: AURISINA/NABREŽINA

Allenamento serale di Nordic Walking per Quei del lunedì..., adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, ad Aurisina (TS), [davanti](#) la [Palestra Comunale](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 17 dicembre: PARCO DI PIETRAROSSA

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

Ritrovo alle ore 15:00, al Parcheggio del [Centro Visite di Pietrarossa](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 18: Prosecco - Santa Croce

Lezione itinerante tra Prosecco e Santa Croce, lungo un facile percorso ad anello di circa 10 Km. Si attraverseranno boschi inesplorati e lungo la nostra meravigliosa costa.

Ritrovo alle ore 14:00 presso il [Monumento ai Caduti](#) di Prosecco (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 19 dicembre: RISERVA ALBERONI

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 alla Riserva Alberoni [Osteria Bisiaca](#), lido di Staranzano (GO) (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