



## A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore Programma di gennaio 2025



mercoledì 8: Monte Stari Tabor

Giornata dedicata a respirare e ammirare la natura del Monte Stari Tabor e il presepe allestito sul Monte. Una lezione itinerante dedicata al Nordic Walking e al trekking, tra questa cima, di 603 metri, e la pineta di Lokev. Un percorso ad anello di media difficoltà, con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:00 dal [parcheggio del confine di Lipizza/Lipica](#), di fronte il [Duty Free](#) (Rif. [Alessandra](#)).

venerdì 10: 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](#)).

mercoledì 15: Ciglione carsico

Spettacolari scorci su Trieste vista dall'alto del Ciglione Carsico.

Ritrovo alle ore 14:00 a Opicina (TS), presso il [parcheggio del Quadrivio di Opicina](#), dopo la rotatoria verso Banne (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 17: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce (TS).

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

Mercoledì 22: Povir a Sezana

Lezione itinerante lungo la ferrovia da Povir a Sezana, un itinerario di circa 10 Km.

Partenza con il treno da Sezana (SLO) alle ore 13:15, ritrovo davanti la stazione, [Železniška postaja Sežana](#), alle ore 13:00 (N.B.: gli orari sono comunque da confermare) (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 24: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce (TS).

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

Sabato 25: "Il mare d'inverno", Ankaran/Ankarano - Trieste

Lezione itinerante sul lungomare da Ankarano/Ankaran (SLO) verso il confine italiano. Dal [Lazzaretto](#) (1869), situato nella valle di San Bartolomeo, tra Punta Grossa e Punta Sottile, si continuerà verso Muggia (TS) lungo il Sentiero nr. 1. Arrivati a Muggia si farà ritorno a Trieste con il Delfino Verde. Un percorso facile, di circa 15 Km. Da portare al seguito il pranzo/merenda al sacco.

Partenza per Ankarano/Ankaran alle ore 09:00 dall'[Autostazione Trieste Trasporti](#) di Piazza della Libertà (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 29: Orlek, Trebiciano e Gropada

Lezione itinerante di Nordic Walking percorrendo dei comodi e bellissimi sentieri attraversando la landa carsica e pinete, da Orlek, Trebiciano e Gropada. Un itinerario di media difficoltà e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo alle ore 14:00 nello spiazzo che si trova a Gropada vicino la [Chiesetta di San Rocco](#) e la [Fontanella](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 31: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce (TS).

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

N.B.; Il programma potrà subire delle variazioni che verranno comunicate settimanalmente sul gruppo WhatsApp con le lezioni eventualmente programmate da [Daniel](#) e/o [Egon](#).



## *A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore Programma di gennaio 2025*



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

[Daniel Gomisel](#) +39 333 741 0475

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

[Egon Stocco](#) +39 338 395 7249

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