



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



Martedì 4 febbraio 2025 – RISERVA ALBERONI

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti, tra il Lido di Staranzano e la Quarantia.

Ritrovo alle ore 15:30, al parcheggio della Riserva Alberoni [Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (GO)
(Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 5: Bristie

Lezione itinerante di N.W. tra i boschi di Bristie. Facile e senza salite. Al termine l'immane appuntamento mensile all'Agriturismo Briščak. Si prega di prenotare entro lunedì sera.

Ritrovo alle ore 14:30 a Bristie (TS), presso l'[Agriturismo Briščak](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 6 febbraio 2025 – DOBERDÒ DEL LAGO/DOBERDOB

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

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

Venerdì 7: 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 8: Kazlje - Bogoj

La lezione itinerante si svolge lungo i sentieri che collegano alcuni Paesi che si affacciano sulla Val Raša. Partenza da Kazlje o Casigliano di Sesana per raggiungere Stomaž, Poljane pri Štjaku e Bogoj. L'anello è di circa 18 km con un dislivello di 520 mt.

Ritrovo e partenza dal parcheggio del [Tuš Supermarket C&C](#) di Sesana/Sežana (SLO) alle ore 10:00
(Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 8 febbraio 2025 – NORDIC & NEVE

Raduno spontaneo di Nordic Walking - Trieste Atletica con il patrocinio della Scuola Italiana di Nordic Walking organizza l'evento Nordic & Neve, nel fine settimana dal 7 al 9 febbraio. In programma ci sono camminate di Winter Nordic, corsi, conferenze ecc. L'iniziativa è aperta a tutti gli appassionati di Nordic Walking. Si può aderire anche a giornate singole. Su invito degli organizzatori, abbiamo intenzione di partecipare nella giornata di sabato 8 febbraio. Il costo è di € 15 a persona.

Gli interessati si mettano in contatto con [Egon](#) o [Daniel](#) per l'iscrizione entro lunedì 3 febbraio.

Lunedì 10 febbraio 2025 - PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di N.W. per "Quei del lunedì...", sui sentieri della landa carsica. Adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Centro Visite di Pietrarossa](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 11 febbraio 2025 – SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo il Parco dell'Isonzo, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 15:30, a San Pier d'Isonzo (GO), presso il parcheggio del [Campo Sportivo, Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 12: Orlek, Trebiciano e Gropada

Lezione itinerante di N.W. percorrendo dei comodi e bellissimi sentieri che attraversano la landa carsica e pinete, da Orlek, Trebiciano e Gropada. Un itinerario di media difficoltà e della lunghezza di circa 8 Km.

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

Giovedì 13 febbraio 2025 – NAPOLEONICA

Allenamento serale di Nordic Walking sulla strada Vicentina da Prosecco ad Opicina. Adatto a Walkers allenati, è sempre bello vedere Trieste dall'alto del Ciglione carsico.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco (TS), davanti la [fontanella della Strada Napoleonica](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Venerdì 14: 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 16 febbraio 2025 – AURISINA - GEMELLAGGIO I SENTIERI DEL CUORE e NORDIC WALKING JESOLO

Camminata nordica sul Ciglione Carsico, lungo il Sentiero della Salvia. Saremo in compagnia del Gruppo Nordic Walking di Jesolo (VE) per consolidare il gemellaggio con il nostro Gruppo. L'evento impegnerà per tutta la giornata. A seguire ci sarà la possibilità di fermarsi in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione. I posti a pranzo sono limitati. Fate pervenire le adesioni agli istruttori entro lunedì 10 febbraio.

Ritrovo alle ore 09:30, al parcheggio della [Palestra Comunale](#) di Aurisina (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 17 febbraio 2025 – VERMEGLIANO/ROMJAN

Allenamento serale di Nordic Walking per "Quei del lunedì..." sul Carso isontino.

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

Martedì 18 febbraio 2025 – SAN GIOVANNI DI DUINO/ŠTIVAN

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta tutti, dalle sorgenti del Timavo al bosco di lecci del Parco del Principe.

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

Mercoledì 19: i rioni di Trieste

Visitare i rioni cittadini di Trieste attraversando le zone verdi superstiti e le strade secondarie, dal traffico inesistente. Inizieremo partendo da Prosecco precisamente dal sentiero della Napoleonica (per chi abita a Trieste può raggiungere la partenza con il bus nr. 42 da [Piazza Oberdan](#) alle ore 14:05). Si percorrerà il Sentiero Stefania, Gretta, Monte Radio, Piščanci e Roiano, da lì si scenderà per tornare al punto di partenza prendendo il bus. Un itinerario spettacolare, di media difficoltà, di circa 8 Km con pochissime salite.

Ritrovo alle ore 14:00 a Prosecco (TS), alla [fontanella della Strada Napoleonica](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 20 febbraio 2025 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking sul Carso Isontino fino al Monte Debeli, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Centro Visite di Pietrarossa](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 21: 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 22 febbraio 2025 – SALVORE/SAVUDRIJA

Una splendida camminata nordica nel punto più occidentale dell'Istria e della Croazia, per ammirare le bellissime spiagge frastagliate, il faro più antico dell'Adriatico ancora in funzione e i suoi 12 secoli di storia. L'evento impegnerà per tutta la giornata, portare al seguito acqua e spuntino. A seguire la possibilità di mangiare in un locale tipico del luogo, previa prenotazione.

Ritrovi: alle ore 08:00 a Monfalcone (GO), parcheggio dell'[Agenzia delle Entrate](#) e alle ore 08:15 a Opicina, presso il parcheggio dopo il [Quadrivio di Opicina](#) verso Banne (TS) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 24 febbraio 2025 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking nel parco Tematico Monfalconese, adatto a Walkers allenati.

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

Martedì 25 febbraio 2025 – DOBERDO' DEL LAGO/DOBERDOB

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

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



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



Mercoledì 26: Comeno, Mali dol, Škrbina e Sveto

Anello tra Comeno/Komen, Mali dol, Škrbina e Sveto. Lezione itinerante di Nordic Walking in ambiente Carsico, per affinare la tecnica, ma soprattutto per visitare luoghi incontaminati del Carso Sloveno. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 12 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:00 dalla Piazza di [Comeno/Komen](#) (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 27 febbraio 2025 – SANTA CROCE

Allenamento serale di Nordic Walking lungo la Pineta tra Santa Croce e Prosecco, adatto a camminatori allenati.

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

Venerdì 28: 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](#)).

N.B.: Variazioni e modifiche del programma, verranno comunicate sul Gruppo WhatsApp.

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 - stoccoegon@gmail.com