



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



martedì 1° aprile 2025 – PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante di Nordic Walking con esercizi di tecnica e coordinazione, adatta a tutti.

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

[Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 2 aprile: Bagnoli della Rosandra

Uliveti e vigne di Bagnoli della Rosandra. Allenamento pomeridiano di Nordic Walking tra uliveti e vigne, scoprendo usanze e tradizioni del territorio. Un percorso facile di circa 7/8 Km.

Al ritorno per chi avrà voglia, ci si potrà fermare all'[Osmica Kosmač](#), tra vigneti e ulivi.

Ritrovo presso il parcheggio del [Teatro Prešeren](#) di Bagnoli della Rosandra (TS) alle ore 15:00 (Rif.

[Alessandra](#)).

giovedì 3 aprile 2025 – OPICINA

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati.

Ritrovo alle 18:30 a Prosecco (TS), davanti alla [fontanella della Strada Napoleonica](#) (Rif.

[Daniel/Egon](#)).

Venerdì 4 aprile: 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 aprile 2025 – ORECCHIE D'ISTRIA/VELI BADIN

Riproponiamo la splendida camminata in una delle zone più interessanti dell'Istria slovena. La dorsale carsica di Veli Badin, nota anche come "Le orecchie d'Istria" (Ušesa Istre), è caratterizzata da 3 ampie grotte aperte, alte 17 metri e lunghe fino a 90 metri, che rendono il paesaggio suggestivo ed unico. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino mettete un ricambio, la cerata o un poncho, acqua e uno spuntino. A seguire, ci si potrà fermare in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovi: a Monfalcone (GO), alle ore 08:00, davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), a Opicina (TS) alle ore 08:30 al [parcheggio del Quadrivio](#), dopo il distributore di carburanti, lato Banne e ritrovo finale a Sočerga/San Quirico (SLO) alle ore 09:15/09:30, al parcheggio della [Chiesa di San Quirico/ Cerkev Sv. Kvirika](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Domenica 6 aprile – SAGRADO

Marcia FIASP [17^ Camminata tra l'Isonzo, il Carso e le trincee della Grande Guerra](#), organizzata dalla Pro Loco Sagrado.

Ritrovo alle ore 09:00 al banco iscrizioni, Via Gabriele D'Annunzio 17, 34078, Sagrado (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 7 aprile 2025 – SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati.

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

[Daniel/Egon](#)).

martedì 8 aprile 2025 – VERMEGLIANO

Lezione itinerante di Nordic Walking con esercizi di tecnica e coordinazione, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:30 in [Piazzetta Santo Stefano](#) a Vermeigliano, Ronchi dei Legionari (GO) (Rif.

[Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 9 aprile: Marina Julia

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo la spiaggia di questa Località balneare e lungo il sentiero che la costeggia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00 dal parcheggio di Marina Nova, dietro il [Marina Monfalcone Shipyard S.r.l.](#), ex [Marina Hannibal](#), in via [Bagni Nuova](#), Monfalcone (GO) (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 10 aprile 2025 – MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Malchina (TS), in Piazza davanti la Chiesa parrocchiale [San Nicolò Vescovo / Župnijska cerkev sv. Miklavža, škofa](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Venerdì 11 aprile: 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 aprile: A sorpresa

Da valutare il clima e la giornata, comunque se il tempo sarà bello Ancarano/Ankarano. Seguiranno i dettagli dei punti di ritrovo e orari (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 13 aprile 2025 – CERVIGNANO

Marcia FIASP [35^ SPORTINSIEME CERVIGNANO](#), organizzata dal Gruppo Marciatori Cervignano.

Ritrovo al banco iscrizioni, [Via Caiù 36, Cervignano del Friuli \(UD\)](#) alle ore 08:15 per chi fa la 21 Km e alle ore 09:00 per le altre distanze (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 14 aprile 2025 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati.

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

martedì 15 aprile 2025 – POLAZZO

Lezione itinerante di Nordic Walking con esercizi di tecnica e coordinazione, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:30 a Polazzo (GO) paese, [Via della Stazione](#), davanti alla [Baita](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 16 aprile: Orlek, Trebiciano e Gropada

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

Ritrovo alle ore 15:00 nello spiazzo che si trova a [Gropada](#) (TS) vicino la [Chiesetta di San Rocco](#) e la Fontanella (Rif. [Alessandra](#)).

giovedì 17 aprile 2025 – MARINA JULIA

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati.

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

Venerdì 18 aprile: 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](#)).

martedì 22 aprile 2025 – TURRIACO

Lezione itinerante di Nordic Walking con esercizi di tecnica e coordinazione, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:30, a Turriaco (GO), presso il [parcheggio](#) del [Chiosco Pojana](#), in fondo a [Via Roma](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 23 aprile: 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 da controllare). 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 24 aprile 2025 – DUINO/DEVIN

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati.

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

venerdì 25 aprile 2025 – [MARCIA DI REDIPUGLIA 25 APRILE](#)

Marcia FIASP sul Carso della Grande Guerra.

Ritrovo alle 09:00 al Banco iscrizioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



domenica 27 aprile 2025 PIERIS

[Marcia FIASP 28^ Camminata Tra le vigne de Lisonz](#) – 22° Memorial "Silvana Lorenzon".
Ritrovo al banco iscrizioni alle ore 09:00 (Rif. [Daniel/Egon](#)).

lunedì 28 aprile 2025 – TURRIACO

Allenamento serale di N.W. per camminatori allenati.

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

martedì 29 aprile 2025 – VILLAGGIO DEL PESCATORE

Lezione itinerante di Nordic Walking con esercizi di tecnica e coordinazione, adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:30 al Villaggio del Pescatore (TS), al [parcheggio principale](#) del porto, di fronte al ponticello della [Polisportiva San Marco](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 30 aprile: Villa Carsia – Basovizza

Partenza con l'autobus della linea 51 da Villa Carsia a Basovizza (TS), il ritorno si farà a piedi lungo sentieri facili di circa 12 Km.

Partenza alle ore 15.00 dalla fermata principale della [linea 51 di Trieste Trasporti](#) di [Villa Carsia](#) Opicina (TS) (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 - stoccoegon@gmail.com