



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



Giovedì 1. maggio 2025 – BUTTRIO - [36ª MARCIA COGNÒSSI PAR COGNÒSSISI](#)

Tradizionale e splendida marcia FIASP a BUTTRIO (UD), per festeggiare il 1. maggio camminando, con due percorsi suddivisi in lunghezza, di 7 o 15 Km. C'è la possibilità di fermarsi a mangiare al punto di ristoro finale, oppure in qualche ristorante tipico della zona, previa prenotazione, Si deciderà in base alle adesioni.

Ritrovi: alle ore 08:00 a Monfalcone (GO), presso il parcheggio dell'[Ospedale San Polo](#), oppure alle ore 08:45 a [Buttrio](#) (UD), al [banco iscrizioni](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 2 maggio: 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](#)).

Domenica 4 maggio 2025 – PREMANTURA

Una splendida camminata in una delle zone più belle dell'Istria, nel parco naturale di Kamenjak. La meravigliosa riserva naturale sulla punta meridionale dell'Istria, offre splendidi panorami tra le calette immerse nella macchia mediterranea. 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 e partenze: alle ore 07:00 a Monfalcone (GO), davanti all'[Agenzia delle Entrate](#) e alle ore 07:30 a Opicina (TS), al [parcheggio del Quadrivio](#), dopo il distributore di carburanti, verso Banne, dopo il distributore di carburanti (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 5 maggio 2025 – TURRIACO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Martedì 6 maggio 2025 – POLAZZO

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

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

Mercoledì 7 maggio: Monte Orsario

Lezione itinerante per raggiungere la vetta del Monte Orsario a 472 m e programmata anche sabato 18. Un percorso di media difficoltà, ad anello e con una lunghezza di circa 7 Km. Lungo la via delle Peonie fino alla cima del Monte, da cui si ha una vista strepitosa. Si potrà ammirare la tipica landa carsica, la riserva naturale del Monte Orsario (Veliki Medvedjak) è un caratteristico tratto dell'altipiano carsico, con numerose doline e campi solcati, le tipiche rocce di calcaree modellate dagli agenti atmosferici, con scannellature, fori e vaschette di corrosione. Il ritorno avverrà poi lungo il sentiero del Delfino.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00 dalla [Foiba di Opicina](#) (sulla SP 9, Via di Monrupino, all'incrocio dell'[Hotel Daneu](#) a Opicina (TS) a sinistra verso Monrupino (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 8 maggio 2025 – VISOGLIANO/VIŽOVLJE

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a [Visogliano/Vižovlje](#) (TS), al [parcheggio](#) del [Campo Sportivo](#) - rif. Daniel/Egon

Sabato 10 maggio 2025 – CAMPOLONGO/TAPOGLIANO - [I DUE GIORNI DEL DONO](#)

Il Gruppo Sportivo Donatori Sangue di Campolongo/Tapogliano ha programmato un bel fine settimana di marce e divertimento in seno alla FIASP. Noi parteciperemo sabato 10 maggio all'evento dedicato al Nordic Walking, con patrocinio della SINW, che prevede una marcia a suon di bastoncini su percorsi naturalistici di 6 o 12 Km, con partenza alle ore 17:00.

Ritrovo: al banco iscrizioni, sarà opportuno essere presenti non più tardi delle ore 16:00, per completare le registrazioni, del Centro Sportivo in Via [Europa Unita](#) a Campolongo al Torre-Tapogliano (UD). La manifestazione si apre alle ore 12:00, con chioschi attrezzati e musica, quindi ci si potrà recare sul posto a piacere (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 12 maggio 2025 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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



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



Martedì 13 maggio 2025 – DOBERDÒ DEL LAGO/DOBERDOB

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

Ritrovo alle ore 16:30 a Doberdò del Lago (GO), presso il parcheggio vicino il [Parco o Campo giochi in Via Giardino](#), incrocio con [Via Osimo](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 14 maggio: Kobljeglava, Lukovec e Griznik

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Carso sloveno, un percorso bellissimo e panoramico che si apre sulla Valle del Vipacco. Un tragitto ad anello, facile e non impegnativo, con lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo in [Piazza a Comeno/Komen](#) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 15 maggio 2025 – MALCHINA/MAVHINJE

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Venerdì 16 maggio: 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](#)).

Domenica 18 maggio: [11ª Marcia Kohišče](#) - natura, storia e sapori del Carso triestino

La tradizionale cammina tra i paesaggi mozzafiato del Monte Ermada, un'immersione nella storia e nella natura, accompagnata da esperti storici e speleologi, alla scoperta dei castellieri e delle grotte carsiche.

Durante il tragitto, i produttori locali offriranno degustazioni di formaggi, salumi, sottaceti e vini del territorio, trasformando la marcia in un vero e proprio itinerario enogastronomico.

Per ulteriori info, programmi e prenotazioni: [FB Marcia Enogastronomica Kohisce](#).

Ritrovo, iscrizione e partenza alle ore 10:00 da [Duino \(TS\) ex Stazione FS](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 18 maggio 2025 – DOBROVO (SLO)

Lezione itinerante sui sentieri del Collio Sloveno/Brda che, anche al di là del confine, oltre al buon vino, regala paesaggi bellissimi tra colline, vigneti e ciliegi. Non mancano piccoli tesori storico culturali, spesso ben nascosti, da esplorare.

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.

Ritrovo alle ore 08:30 a Monfalcone (GO), presso il parcheggio dell'[Ospedale San Polo](#). Seguiranno altri dettagli in base alle adesioni (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Lunedì 19 maggio 2025 – POGGIO TERZARMATA

Allenamento serale di Nordic Walking adatto a Walkers allenati, sul Carso Isontino lungo il [Percorso o Sentiero Ungaretti](#) verso il Monte San Michele.

Ritrovo alle ore 18.30 al parcheggio del [cimitero di Poggio Terza Armata/Sdraussina](#) (GO) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Martedì 20 maggio 2025 – PARCO DELL'ISONZO

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

Ritrovo alle ore 16:30, a Pieris (GO), parcheggio del [Bar Buffet Isonzo](#), Via Battisti (SS 14) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 21 maggio: Val Rosandra

Lezione itinerante nella riserva naturale della Val Rosandra o Dolina Glinščice,. Botazzo o Botač, saranno le nostre mete in uno dei luoghi più suggestivi del nostro territorio. Al rientro sosta presso il [Rifugio Premuda](#) per un veloce spuntino.

Ritrovo alle ore 15:00 dal [Centro Visite](#) di Bagnoli della Rosandra, San Dorligo della Valle (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 22 maggio 2025 – AURISINA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Aurisina (TS), presso il parcheggio adiacente il [Cimitero di Aurisina](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).



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



Venerdì 23 maggio: 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 24 maggio a sorpresa

Da valutare il clima e la giornata. Seguiranno i dettagli dei punti di ritrovo e orari (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 26 maggio 2025 – SAN PIER D'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati, lungo il parco dell'Isonzo.

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

Martedì 27 maggio 2025 – SAN GIOVANNI DI DUINO/ŠTIVAN

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

Ritrovo alle ore 16:30, a San Giovanni di Duino (TS), presso il [parcheggio](#) accanto alla [Chiesa di San Giovanni in Tuba](#) (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Mercoledì 28 maggio: Ivanji Grad

Lezione itinerante di Nordic Walking a Ivanji Grad, tra le piantagioni di lavanda. La lavanda è una pianta molto diffusa, in quanto ha una grande capacità di adattarsi alle caratteristiche del terreno e del clima. Questa pianta cresce spontaneamente, ha bisogno di poche cure e riesce a diventare rigogliosa anche in presenza di terreni sassosi e aridi. Con questa particolare pianta si producono cosmetici, creme, lozioni e altri prodotti.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00 dalla [Piazza di Gorjansko](#) (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 29 maggio – MEDEAZZA/MEDJAVAS

Allenamento serale di NORDIC WALKING per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Medeazza (TS), davanti la [fontana](#) all'ingresso del Paese (Rif. [Daniel/Egon](#)).

Venerdì 30 maggio: 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 31 maggio a sorpresa

Da valutare il clima e la giornata. Seguiranno i dettagli dei punti di ritrovo e orari (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/](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 - stoccoegon@gmail.com