



## A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore Programma di aprile 2026



Mercoledì 1: 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.

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

Giovedì 2 aprile 2026 – MALCHINA /MAVHINJE

Allenamento serale di Nordic Walking sul Carso, adatto a camminatori allenati.

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

Venerdì 3: 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](#)).

Martedì 7 aprile 2026 – STARANZANO

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

Ritrovo alle ore 16:30 a Staranzano (GO), al parcheggio dei [Campi da Baseball](#), [via Marconi](#) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 8: Beatrice, la gallina felice

Amore e il rispetto per la natura e per chi ci vive, questo è il motto di "[Beatrice, la gallina felice](#)". Per iniziare si farà una lezione itinerante vicino Sales (TS) per poi andare alla Fattoria a trovare mamma Giulia e tutti i suoi amici. Al termine, per chi avrà piacere, ci si potrà fermare per una merenda condivisa.

Ritrovo a [Sales](#) (TS) vicino la [Scuola Elementare](#) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 9 aprile 2026 – 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](#)).

Venerdì 10: 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](#)).

Venerdì 10 aprile 2026 – SAN PIER D'ISONZO - NORDIC WALKING STYLE

Lezione tecnica aperta a tutti con esercitazioni dedicate del gesto tecnico e la coordinazione, utile per rinfrescare e migliorare la qualità della propria camminata.

Ritrovo alle ore 16:30, a [San Pier d'Isonzo](#) (GO), al parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

SABATO 11 APRILE – MEDANA (SLO) – IL SENTIERO DEI CIGLIEGI

Seconda lezione itinerante sui sentieri dei ciliegi sul Collio Sloveno/Brda. Le fioriture danno un tocco in più alla bellezza del paesaggio collinare, e i piccoli siti storico culturali arricchiscono ulteriormente la camminata.

L'evento impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino è consigliabile portare un ricambio, una 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](#)).

Lunedì 13 aprile 2026 – TURRIACO – PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Turriaco (GO), [parcheggio](#) dell'ex [Chiosco Pojana](#), in fondo a [via Roma](#) (Rif. [Daniel](#)).

Martedì 14 aprile 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

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

Ritrovo alle ore 16:30, in fondo a [via dei Laghi a Selz](#), Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 15: Brje o Boriano

Lezione itinerante di Nordic Walking nel Carso Sloveno, nelle vicinanze di Brje o Boriano (SLO), un percorso facile di circa 8 Km, con sosta finale in una particolare Osmiza per una merenda.

Ritrovo alle ore 15:00 prima del [confine di Stato](#), tra San Pelagio (TS) e Gorjansko (Slo), sulla destra, presso il [posteggio](#) dell'ex caserma (Rif. [Alessandra](#)).



## A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore Programma di aprile 2026



Giovedì 16 aprile 2026 – PROSECCO

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco (TS), al parcheggio davanti alla [fontanella all'inizio della Starda Napoleonica](#) (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 17 aprile 2026 – SAN PIER D'ISONZO - NORDIC WALKING STYLE

Lezione tecnica aperta a tutti con esercitazioni dedicate del gesto tecnico e la coordinazione, utile per rinfrescare e migliorare la qualità della propria camminata.

Ritrovo alle ore 16:30, a [San Pier d'Isonzo](#) (GO), al parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

Sabato 18 aprile – MONTE COCUSO/KOKOŠ

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Cucuso/Kokoš (674 m), la cima più alta della provincia triestina, per deliziarsi della vista da uno dei punti più panoramici del Carso, che permette di spaziare dall'Istria fino alle Alpi Giulie.

Da portare al seguito nello zaino tutto l'occorrente per un'escursione lunga (acqua, spuntino ecc.).

Ritrovo alle ore 08:30 a Monfalcone, davanti l'[Agenzia delle Entrate](#), alle ore 08:45 a [Duino](#) (TS), in [piazza del Castello](#) e alle ore 09:15 ritrovo finale a Pesek (TS), presso il parcheggio della [Chiesa della Beata Vergine Immacolata di Pesek](#) (Rif. [Daniel](#)).

Lunedì 20 aprile 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Martedì 21 aprile 2026 – SAN GIOVANNI DI DUINO/ŠTIVAN

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

Ritrovo alle ore 16:30, San Giovanni di Duino (TS), al [parcheggio](#) della [Chiesa di San Giovanni in Tuba](#) (vecchio ingresso della Cartiera) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 22: da Grozzana a Basovizza

Partenza con l'autobus della linea urbana ([Trieste Trasporti](#)) nr. 51 da Basovizza (TS) per raggiungere Grozzana, il ritorno si farà a piedi lungo sentieri facili di circa 8-10 Km.

Ritrovo presso il [parcheggio](#) di Basovizza (TS), [partenza dell'autobus](#) alle ore 14:02 dalla fermata della [SP 1 del Carso](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 23 aprile 2026 – BOSCO BOVEDO

Splendida camminata sulla strada Napoleonica, Sentiero Stefania, Sentiero Mašera e il Bosco Bovedo in un intreccio di sentieri ai margini della città con bellissimi scorci sul Golfo di Trieste.

Ritrovo alle ore 18:30 a Prosecco (TS), davanti alla [fontanella all'inizio della Starda Napoleonica](#) (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 24: 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](#)).

Venerdì 24 aprile 2026 – SAN PIER D'ISONZO - NORDIC WALKING STYLE

Lezione tecnica aperta a tutti con esercitazioni dedicate del gesto tecnico e la coordinazione, utile per rinfrescare e migliorare la qualità della propria camminata.

Ritrovo alle ore 16:30, a [San Pier d'Isonzo](#) (GO), al parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

Sabato 25: (da programmare)

Meta della lezione itinerante da valutare in relazione alle condizioni metereologiche e da eventuali richieste.

Seguiranno i dettagli e i punti di ritrovo (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 27 aprile 2026 – DOBERDÒ DEL LAGO/DOBERDOB

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a Walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio del [Centro Visite Gradina](#) Doberdò del Lago/Doberdob (GO). (Rif. [Daniel](#)).



## A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore Programma di aprile 2026



Martedì 28 aprile 2026 – TURRIACO – PARCO DELL'ISONZO

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

Ritrovo alle ore 16:30 a Turriaco (GO), presso il [parcheggio](#) dell'ex [Chiosco Pojana](#), in fondo a [via Roma](#).  
(Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 29: Sistiana e Santa Croce

Anello super panoramico da Sistiana alla vedetta Weiss. Una perfetta lezione itinerante di Nordic Walking tra Sistiana e Santa Croce, inebriati dalla fioritura della salvia. Un percorso facile e con una lunghezza di circa 8 Km.

Ritrovo e partenza presso l'entrata della [Zona Artigianale di Sistiana](#) (TS) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 30 aprile 2026 – AURISINA

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, davanti alla [Palestra Comunale di Aurisina](#) (TS) (Rif. [Daniel](#)).

[MARCE FIASP di APRILE](#) e 1° maggio

Il programma delle marce FIASP locali è particolarmente ricco questo mese ed è stato deciso di farne un elenco a parte. La partecipazione è libera ed è possibile partecipare anche in gruppo:

Domenica 12 – [18ª CAMMINATA TRA L'ISONZO, IL CARSO E LE TRINCEE DELLA GRANDE GUERRA](#)

Marcia FIASP non competitiva con percorsi di 6, 12 e 17 Km, organizzata dalla Pro Loco di Sagrado.

Ritrovo al banco delle iscrizioni a Sagrado (GO) alle ore 09:00 (Rif. [Daniel](#)).

Domenica 19 aprile 2026 – ["SOLIDARIETA' E' VITA" IVª EDIZIONE](#)

Partecipazione "istituzionale" a una delle marce FIASP più iconiche del nostro territorio. È aperta a tutti con percorsi di 4, 8 o 13 Km. Possono iscriversi anche i gruppi con un numero minimo di 15 partecipanti.

Ritrovo alle ore 09:00, davanti al Banco iscrizioni a Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel](#)).

Sabato 25 aprile 2026 – [MARCIA DI REDIPUGLIA SUL CARSO DELLA GRANDE GUERRA](#)

Marcia FIASP sul Carso della Grande Guerra.

Ritrovo alle ore 09:00 al Banco iscrizioni a Polazzo (GO), via della Stazione, alla [Baita di Polazzo](#) (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 1. Maggio 2026 – [37ª 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](#)).

### 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 sui gruppi [WhatsApp](#) di [Alessandra](#) (3333983363) e [Daniel](#) (3337410475), dove vengono comunate le eventuali variazioni o modifiche del programma.

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)