



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



Lunedì 2 marzo 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati nel Parco della Grande Guerra.
Ritrovo alle ore 18:30, al parcheggio del Centro Visite di Pietrarossa, Monfalcone (GO). (Rif. Daniel).

Martedì 3 marzo 2026 – POLAZZO

Lezione itinerante di N.W. adatta a tutti, con esercizi di tecnica e coordinazione.
Ritrovo alle ore 16:00 a Polazzo paese, via Stazione parcheggio davanti all'ex Baita (Rif. Daniel).

Mercoledì 4 marzo: Basovizza e Lipizza/Lipica

Marzo, il mese dei bucaneeve, ve ne sono innumerevoli nei prati che costeggiano i sentieri tra queste due Località carsiche. Una lezione itinerante di Nordic Walking percorrendo un itinerario ad anello, con una lunghezza di circa 10 Km, tutto pianeggiante, tra Basovizza e Lipizza/Lipica (SLO) e la [Dolina Lurške Matere Božje](#), la Dolina della Madre di Dio. Qui si trova una cappella scavata nella parete naturale. La Dolina è molto curata, adornata con piante e fiori ed è diventata, col tempo, un piccolo vero e proprio Santuario e luogo di pellegrinaggio. Qui pensavo di fare una piccola preghiera o chiamatela come volete un pensiero per Cristina, per poi andare in pasticceria da Marc per bere qualcosa e per celebrare la sua memoria.

Partenza dal [parcheggio sterrato](#) che si trova subito fuori dell'abitato di [Basovizza](#) (TS), sulla strada verso Padriciano alle ore 14.00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 5 marzo 2026 – SANTA CROCE/KRIŽ

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), presso il parcheggio davanti al Monumento ai Caduti, accanto al Bar Blu (Rif. Daniel).

Venerdì 6: 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 6 marzo 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 16:00, a San Pier d'Isonzo (GO), parcheggio del Campo sportivo, viale dello Sport (Rif. Daniel).

Sabato 7: Sela na Krasu - Opatje selo

Lezione itinerante lungo i sentieri di Sela na Krasu, o Sella delle Trincee, per godere di una bella vista in direzione del mare. Un anello facile di circa 12 Km dove raggiungeremo Opatje selo/Opacchiasella.

Al termine ci aspetterà l'[Osmica Pahor Sodnik Suzana](#) per assaporare le prelibatezze sia fredde che calde. Si prega di prenotare entro mercoledì 4.

Ritrovo alle ore 10:00 in piazza a [Comeno/Komen](#) (SLO), oppure direttamente presso il [parcheggio](#) adiacente l'[Osmiza Pahor](#), passando dal confine di [Brestovica pri Komnu/Brestovizza](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 8 marzo – PRIMULACCO di POVOLETTO (UD) – PRIMA MARCIA "PASSI DI PARITÀ"

La camminata organizzata dalla Pro Loco Primulacco e la Fiasp, è aperta a tutti e si sviluppa su 2 percorsi, di Km 7 o 13, denominata "Passi di Parità".

Ritrovi: Alle ore 08:00 a Monfalcone (GO), parcheggio dell'Ospedale San Polo. Alle ore 09:00 al Banco iscrizioni a PRIMULACCO di POVOLETTO (UD) presso il "PARCO FESTEGGIAMENTI" (Rif. Daniel).

Lunedì 9 marzo 2026 – MARINA NOVA

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, a Marina Nova, parcheggio di fronte all'ingresso della Marina Monfalcone (Ex Hannibal) (Rif. Daniel).

Martedì 10 marzo 2026 – TURRIACO -PARCO DELL'ISONZO

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

Ritrovo alle ore 16:00 a Turriaco (GO), parcheggio dell'ex chiosco Pojana, in fondo a via Roma (Rif. Daniel).



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



Mercoledì 11: 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.

Ritrovo presso il parcheggio del [Teatro Prešeren](#) di Bagnoli della Rosandra (TS) alle ore 15:00. Al ritorno, per chi avrà il piacere, ci si potrà fermare all'[Osmica Diego e Igor](#) a San Giuseppe della Chiusa, 120 (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 12 marzo 2026 – BISTRIGNA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Bistrigna, parcheggio adiacente al locale I Am Summer, all'incrocio tra via del Brancolo e via Sacchetti (Rif. Daniel).

Venerdì 13: 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 13 marzo 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 16:00, a San Pier d'Isonzo (GO), parcheggio del Campo sportivo, viale dello Sport (Rif. Daniel).

Domenica 15 marzo 2026 – CORNO DI ROSAZZO

Camminata nordica sui Colli orientali con un percorso ad anello partendo da Corno di Rosazzo verso Rocca Bernarda e Bosco Romagno. Il percorso di circa 12 Km è di impegno medio, adattabile in base ai partecipanti e alla situazione del terreno. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. A seguire ci sarà la possibilità di mangiare qualcosa in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle 8:00 a Monfalcone parcheggio dell'Ospedale San Polo (Rif. Daniel).

Lunedì 16 marzo 2026 – TURRIACO – PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Turriaco (GO), parcheggio del Chiosco Pojana, in fondo a via Roma (Rif. Daniel).

Martedì 17 marzo 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante adatta a tutti, sui sentieri della Grande Guerra.

Ritrovo alle 16:00, a Parcheggio del Centro Visite di Pietrarossa a Selz (Rif. Daniel).

Mercoledì 18: Lipica e Lokev

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo un percorso ad anello, bello e panoramico, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km, che tocca queste due località del Carso Sloveno, di Lipizza/Lipica e Lokev o Corgnale.

Ritrovo e partenza alle ore 14:30, dal [parcheggio](#) che si trova subito dopo il confine di Stato di Basovizza (TS), che si trova poco oltre il confine, di fronte il [Kompas Shop Lipica](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 19 marzo 2026 – PROSECCO

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a Walkers allenati.

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

Venerdì 20: 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 20 marzo 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 16:00, a San Pier d'Isonzo (GO), parcheggio del Campo sportivo, viale dello Sport (Rif. Daniel).



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



Sabato 21: Monte Nanos

A grande richiesta lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Nanos. Dal parcheggio di Razdrto si opterà per un percorso più facile, attraverseremo boschi e poi si inizierà ad avere dei bellissimi panorami sull'alta valle del Vipava. In un'ora e mezza si giungerà al margine dell'Altipiano del Nanos, al di sopra della chiesa San Girolamo. Da lì si continuerà verso il rifugio Vojkova Koca. Il percorso ad anello è facile di circa 7.5 Km, il dislivello è di 635 m.

Ritrovo al parcheggio del [Tuš Supermarket C&C](#) di Sesana/Sežana (SLO) alle ore 09:30 con merenda o pranzo al sacco (Rif. [Alessandra](#)).

Domenica 22 marzo 2026 – PIERIS – MARCIA FIASP

29a Camminata tra le vigne de Lisonz 23° Memorial "Silvana Lorenzon", Valida per il Concorso Internazionale IVV, con percorsi di 7 e 12 Km. Partecipazione "istituzionale" a una delle marce più iconiche del nostro territorio.

Ritrovo alle ore 09:00, davanti al Banco iscrizioni, presso l'Azienda Agricola Lorenzon S.r.l., Via Cà del Bosco, 16, Pieris, San Canzian d'Isonzo (GO) (Rif. Daniel).

Lunedì 23 marzo 2026 – MARINA JULIA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio principale di Marina Julia, Monfalcone (GO) (Rif. Daniel).

Martedì 24 marzo 2026 – SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante di Nordic Walking, lungo il Parco dell'Isonzo, adatta a tutti, con esercizi di tecnica e coordinazione.

Ritrovo alle ore 16:00 a San Pier d'Isonzo (GO), parcheggio del Campo sportivo in viale dello Sport (Rif. Daniel)

Mercoledì 25: Marina Nova di Monfalcone

Una 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 14:00 dal [parcheggio di Marina Nova](#), dietro il [Marina Monfalcone Shipyard Srl](#), ex [Marina Hannibal](#), in via Bagni Nuova, Monfalcone (GO) (Rif. [Alessandra](#))

Giovedì 26 marzo 2026 – VERMEGLIANO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo a Vermegliano (GO), in Piazzetta Santo Stefano alle ore 18:30 (Rif. Daniel).

Venerdì 27: 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 27 marzo 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 16:00, a San Pier d'Isonzo (GO), parcheggio del Campo sportivo, viale dello Sport (Rif. Daniel).

Sabato 28 marzo 2026 – CITTANOVA/NOVIGRAD (CRO)

Una camminata nordica immersi nella natura istriana fuori da Cittanova, con splendide vedute sulla costa, la macchia mediterranea, uliveti e altri paesaggi rurali. Il percorso di media difficoltà ci impegnerà per tutta la mattinata. A seguire, potremo fermarci a mangiare in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione e visitare Cittanova. Seguiranno gli orari e punti di ritrovo in base alle adesioni (Rif. Daniel).

Lunedì 30 marzo 2026 – POLAZZO

Allenamento serale di NW per camminatori allenati sul Carso Isontino

Ritrovo alle ore 18:30 a Polazzo paese, via della Stazione, parcheggio davanti alla ex Baita (Rif. Daniel).

Martedì 31 marzo 2026 - MEDEAZZA/MEDJAVAS

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

Ritrovo alle ore 16:30 a Medeazza (TS), a inizio paese, davanti alla fontanella (Rif. Daniel).



A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore *Programma di marzo 2026*



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 comunicate 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 - alessandraarcangeli59@gmail.com

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

daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it - daniele.gomisel@libero.it