



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



Lunedì 4 maggio 2026 – MARINA JULIA

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati.

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

Martedì 5 maggio 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 16:30, a San Pier d'Isonzo (GO), presso il parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 6 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 di [Comeno/Komen](#) (SLO) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 7 maggio 2026 – DUINO (TS)

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

Ritrovo alle ore 18:30 a Duino (TS), presso il [parcheggio](#) adiacente al [Bowling di Duino](#) (TS) (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 8: 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 8 maggio 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 18:00, a San Pier d'Isonzo (GO), presso il parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

Sabato 9: Giardino Viatori

Visita al [Giardino Viatori](#) e poi lezione itinerante dal [Parco Piuma](#) per raggiungere [Oslavia](#) (GO), facile, di circa 9 Km e con 200 m di dislivello.

Portare una merenda/pranzo al sacco. La visita è riservata solo per chi ha aderito, se ci saranno ulteriori richieste, proverò a vedere se ci sono ancora posti disponibili.

Ritrovo a [Gorizia, in via Forte del Bosco, 28](#) alle ore 10.45 (rif. [Alessandra](#)).

Sabato 9 maggio 2026 – RAKITOVEC (SLO) – SENTIERO DEI NARCISI

Camminata nordica nell'Istria slovena sul percorso ad anello, denominato Sentiero dei narcisi, che parte dal paese carsico di Rakitovec e sale verso i monti Lipnik e Kavčič. È famoso per la spettacolare fioritura dei narcisi selvatici che avviene proprio in questo periodo. Il sentiero merita anche per le splendide vedute naturalistiche e panorami sul golfo di Capodistria. Il percorso è di difficoltà media, adatto a camminatori con una buona preparazione fisica. Nello zaino mettete un ricambio, cerata o poncho, acqua e uno spuntino. A seguire ci sarà la possibilità di mangiare qualcosa in qualche locale tipico della zona.

Ritrovi: alle ore 08:00 a Monfalcone (GO), presso il parcheggio dell'[Agenzia delle Entrate](#) e alle ore 08:30 a Opicina/Opčine (TS), presso il [parcheggio del quadrivio](#), lato Banne, dopo la Stazione di servizio (Rif. [Daniel](#)).

Lunedì 11 maggio 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Martedì 12 maggio 2026 – BISTRIGNA

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:30 a Bistrigna, Staranzano (GO), presso il parcheggio del locale [I AM Summer](#) (ex Checca), all'incrocio tra [Via del Branco](#) e [Via Sacchetti](#) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 13: Uliveti e vigne di Bagnoli della Rosandra

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

Al ritorno, per chi avrà il piacere, ci si potrà fermare presso l'[Osmica Kosmač](#), tra vigneti e ulivi.

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



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



Giovedì 14 maggio 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](#)).

Venerdì 15: Brje o Borianò (sciopero della ginnastica)

Uscita straordinaria per una lezione itinerante di Nordic Walking sul Carso Sloveno, a Brje o Borianò. Un percorso facile di circa 8 Km, con sosta finale in una particolare Osmiza per una merenda.

In base alle adesioni, l'uscita potrà essere anticipata alla mattina.

Ritrovo alle ore 10:00 prima del confine di Stato, tra San Pelagio (TS) e Gorjansko (SLO), sulla destra, presso il [parcheggio dell'ex Caserma](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 16: Sterna-Portole

Lezione itinerante su un percorso che si snoda tra carrarecce e sentieri, attraverso boschi e pini. Facile di circa 14 km con poco dislivello. Si potrà visitare il deserto istriano "Piski", formato da dune di marna.

Ritrovo alle ore 09:30 a Rabuiese (TS), alla [Pekarna](#), Aria 2 panetteria pasticceria (rif. [Alessandra](#))

Lunedì 18 maggio 2026 – RISERVA ALBERONI

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, presso il parcheggio della Riserva Alberoni [Osteria Bisiaca](#), Lido di Staranzano (GO) (Rif. [Daniel](#)).

Martedì 19 maggio 2026 – DOBERDÒ DEL LAGO/DOBERDOB

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti.

Ritrovo alle ore 16:30 a Doberdò del Lago (GO), presso il [parcheggio](#) adiacente il [parco giochi](#) in [via Giardino](#), incrocio con [via Osimo](#) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 20: 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 le due località del Carso Sloveno, di Lipizza/Lipica e Lokev o Corgnale.

Ritrovo e partenza alle ore 15:00, dal [parcheggio](#) che si trova subito dopo il confine di Stato di Basovizza (TS), di fronte il [Kompas Shop Lipica](#). È gradita la conferma (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 21 maggio 2026 – VERMEGLIANO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo a Vermegliano, Ronchi dei Legionari (GO), in [piazza Santo Stefano](#) alle ore 18:30 (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 22: 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 22 maggio 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 18:00, a San Pier d'Isonzo (GO), presso il parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

Domenica 24 maggio 2026 – TRAIL DELLE 7 CASCATE - PINGUENTE/BUZET

Riproponiamo la camminata nordica sul Sentiero delle Sette cascate, in ricordo della nostra Cristina Roberti. È uno dei percorsi escursionistici più famosi e più belli dell'Istria e Cristina lo adorava. Il tracciato è impegnativo e si sviluppa per oltre km 13 tra i fiumi Pivka e Mirna, in mezzo a splendidi paesaggi naturali. Il percorso ci impegnerà per circa 5 ore ed è adatto ai camminatori allenati, per il dislivello ed i tratti impegnativi lungo il percorso. Si raccomanda a tutti i partecipanti di portare nello zaino un ricambio, la cerata o poncho, acqua e uno spuntino. A seguire, in base alle adesioni, decideremo dove fermarci a mangiar qualcosa dopo la camminata, previa prenotazione.

Ritrovi: alle ore 07:45 a Monfalcone (GO), presso il parcheggio dell'[Agenzia delle Entrate](#) e alle ore 08:15 a Opicina/Opčine (TS), presso il [parcheggio del quadrivio](#), lato Banne, dopo la Stazione di servizio (Rif. [Daniel](#)).



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



Lunedì 25 maggio 2026 – POLAZZO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, a Polazzo (GO), presso il parcheggio davanti alla [Baita](#), in [Via della Stazione](#) (Rif. [Daniel](#)).

Martedì 26 maggio 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

Lezione itinerante di Nordic Walking adatta a tutti.

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

Mercoledì 27: da Volčji Grad a Pliskovica

In programma una lezione itinerante attraverso l'altipiano e la landa carsica, per migliorare la pratica del Nordic Walking percorrendo i sentieri che congiungono Volčji Grad a Pliskovica, Pliscovizza in italiano. Lungo il cammino si potrà osservare la tecnica dell'estrazione della resina dai tronchi dei pini e vedere anche ovili, greggi e le case dei pastori. Un itinerario ad anello, facile e con una lunghezza di circa 11 Km.

Ritrovo alle ore 15:00 nella piazza di [Comeno/Komen](#) (SLO). È gradita la conferma (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 28 maggio 2026 – SAN PELAGIO/ŠEMPOLAJ (TS)

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

Ritrovo a San Pelagio (TS), presso il [piazzale](#) adiacente il [ristorante Gruden](#) (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 29 maggio 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 18:00, a San Pier d'Isonzo (GO), presso il parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 29: 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 31: San Servolo/Socerb – Monte Carso/Kras - Tigrovska Pot/Sentiero Dei Partigiani

Splendida lezione itinerante panoramica sul Carso Istriano, che sovrasta San Dorligo della Valle/Dolina, con un percorso ad anello di circa 15 Km. Si partirà dal Castello di San Servolo/Socerb e lungo il Ciglione carsico si raggiungerà il Monte Carso per poi deviare verso Beka e percorrere il sentiero dei Partigiani Tigrovska Pot verso Ocizla e infine rientrare a San Servolo/Socerb.

L'evento durerà tutta la giornata, portare acqua e spuntino. Al termine c'è la possibilità di mangiare in un locale tipico del luogo, previa prenotazione.

Ritrovi: alle ore 8:00 a Monfalcone (GO), presso il parcheggio dell'[Agenzia delle Entrate](#) di Monfalcone (GO) e alle ore 08:30 a Opcina (TS), presso il [parcheggio del quadrivio](#), dopo il distributore di carburanti, lato Banne (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 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](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)

A.s.d. Nordic Walking Duino - I Sentieri del Cuore  
Località Aurisina n. 36/O - 34011 Duino Aurisina (TS)  
[www.nordicwalkingisentieridelcuore.it](http://www.nordicwalkingisentieridelcuore.it)