



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



Lunedì 1 giugno 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati.

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

Mercoledì 3: Bristie

Lezione itinerante di Nordic Walking tra i boschi di Bristie (TS). Un percorso facile e senza salite. Al termine l'immane appuntamento mensile all'Agriturismo Brišćak. Si prega di prenotare entro lunedì sera.

Ritrovo alle ore 17:00 a Bristie (TS), presso [l'Agriturismo Brišćak](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 5: 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 5 giugno 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 6: Markovscina

Lezione itinerante da Markovscina a Golac (SLO), un percorso molto facile, immerso nel bosco di circa 17 Km. A metà percorso, a Golac, ci si potrà fermare per una sosta, per fare merenda o, per chi lo desidera, una "gnoccada", presso la [Turistična kmetija pri Cepčovih, Juriševič Željko](#).

Ritrovo alle ore 09:30 sul confine italiano di Pesek davanti la [Chiesa della Beata Vergine Immacolata](#), per ottimizzare il viaggio (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 6 giugno 2026 – MYTHO NORDIC WALKING 2026 – GRADO (GO)

Partecipiamo numerosi all'evento Mytho Nordic Walking, dedicato a tutti gli appassionati del Nordic Walking, inserito nel ricco programma della Mytho Sunset Run. L'organizzatore propone un percorso di 9 Km o uno più lungo di 12 Km.

Partenza e arrivo saranno presso il Residence Punta Spin. Il percorso si snoda attraverso le affascinanti Valli di Pesca di Grado, costeggiando la Laguna e sfiorando l'Isola di Barbana, per poi rientrare lungo la spiaggia di Grado Pineta.

È stato deciso di partecipare all'evento con il nostro Gruppo. Per l'iscrizione, orari, ritiro dei pettorali e altri chiarimenti, fate riferimento all'istruttore [Daniel](#).

Lunedì 8 giugno 2026 – SAN MARTINO DEL CARSO (GO)

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a camminatori allenati, sui sentieri della Grande Guerra sul Fronte isontino.

Ritrovo alle ore 18:30 a San Martino del Carso (GO), davanti alla [Trattoria al Poeta](#) (Rif. [Daniel](#)).

Martedì 9 giugno 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

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

Ritrovo alle ore 17:00, presso il parcheggio del [Centro Visite di Pietrarossa](#), a Selz, Monfalcone (GO) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 10: Grado in costume

La battaglia di Grado (GO) sarà la meta della lezione itinerante. Le zone costiere sono caratterizzate da aria salubre: inalarla equivale a fare un vero e proprio aerosol naturale. Un'aerosolterapia a base di cloruro di sodio, iodio, fosforo, magnesio, zolfo e altre salubri particelle che evaporano dall'acqua di mare. Gli esperti chiamano questa pratica "bagno d'aria" e consigliano di eseguire una serie di profonde respirazioni. Un percorso quindi salutare, pianeggiante e facile, con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo alle ore 15:00 presso il parcheggio del [Kinemax di Monfalcone](#) (GO) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 11 giugno 2026 – TURRIACO – PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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



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



Venerdì 12: 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](#)).

Mercoledì 17: Malchina - Gorjansko

Lezione itinerante di Nordic Walking da Malchina (TS) a Gorjansko (SLO). Un bel percorso di circa 11 Km. Al ritorno, chi avrà piacere, ci si potrà fermare in [osmiza Terčon Liziak](#) a Malchina (TS).

Ritrovo alle ore 17:00 a Malchina, presso la piazza della [Chiesa di San Nicolò Vescovo](#) (rif. Alessandra)

Venerdì 19: 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 20: Monte Trstelj

La meta della lezione itinerante di Nordic Walking programmata per sabato 20 sarà sul Monte Trstelj. Un bel itinerario ad anello, un percorso però quasi da trekking, con diverse salite impegnative e con una lunghezza di circa 8,5 Km. Il rifugio sarà aperto per assaporare qualche piatto semplice in compagnia, al chiaro di luna, da portare la lampada frontale.

Ritrovo e partenza dalla [Piazza a Komen/Comeno](#) alle ore 17:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 22 giugno 2026 – MARINA NOVA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, presso il parcheggio principale di [Marina Nova](#), Monfalcone (GO) (Rif. Daniel)

Martedì 23 giugno 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 17:00, a San Pier d'Isonzo (GO), presso il parcheggio del [Campo Sportivo](#), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 24: Pliskovica

Lezione itinerante da Pliskovica a Duttogliano, un itinerario immerso nel bosco, di circa 14 Km.

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

Giovedì 25 giugno 2026 – RISERVA ALBERONI

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Venerdì 26: 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 26 giugno 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 28 giugno 2026 – VAL TRENTA - BOVEC/PLEZZO

Camminata nordica sui sentieri lungo il fiume Isonzo/Soča. Sul percorso naturalistico, oltre al color smeraldo del fiume, potremo ammirare i splendidi paesaggi del Parco Nazionale del Triglav, le pittoresche passerelle sospese e gli angoli più nascosti della Val di Trenta.

L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Dopo la camminata ci sarà la possibilità di mangiare in qualche locale della zona, previa prenotazione.

Verranno comunicati gli orari, i punti di ritrovo e la lunghezza del percorso in base alle adesioni, da comunicare entro mercoledì 24 giugno (Rif. [Daniel](#)).



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



Lunedì 29 giugno 2026 – POLAZZO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati sul Carso Isontino.

Ritrovo alle 18:30 a Polazzo (GO), in [via della Stazione](#), presso il parcheggio dell'ex [Baita](#) (Rif. [Daniel](#)).

Martedì 30 giugno 2026 – MEDEAZZA/MEDJAVAS

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

Ritrovo alle ore 17:00 a [Medeazza](#) (TS), all'inizio del Paese, davanti la [fontanella](#) (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)