



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



Mercoledì 1° luglio: Divaccia e Povir

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Carso Sloveno, un bellissimo percorso immerso nei boschi di Divaccia e Povir. Un tragitto ad anello, facile e non impegnativo, con lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo alle ore 16:00 presso il [parcheggio](#), lato italiano, che si trova subito prima del confine di Stato di Lipizza/Lipica (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 2 luglio 2026 – 18:30 – Carso Isontino

Lezione itinerante di Nordic Walking su Carso Isontino o nei parchi dell'Isonzato, con un minimo di 5 adesioni.

Seguite la pubblicazione del programma settimanale sul gruppo WhatsApp dove definiremo i punti di ritrovo tenendo conto delle condizioni metereologiche (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 3: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce](#) (TS), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 4: Cicceria/Čičarija, Monte Ostric e Goli Vrh

Per le innumerevoli richieste, ripropongo una lezione itinerante sull'altopiano della Cicceria, l'altopiano carsico che si estende tra Slovenia e Croazia, per raggiungere le cime dei monti Ostric e Goli Vrh. Un itinerario di medio impegno che si sviluppa su un percorso di circa 10 Km, con un dislivello di circa 400 m. Con una visuale totalmente aperta, l'altipiano e le cime offrono una vista panoramica incomparabile e spettacolare dell'Istria.

L'evento durerà tutta la giornata, da portare al seguito acqua e uno spuntino. Al termine ci sarà la possibilità di mangiare nel solito Agriturismo [Jurišević Željko](#) a Golac (SLO).

Ritrovo alle ore 09:00 presso la [Chiesa della Beata Vergine](#) di Pesek (TS) (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 6 luglio 2026 – 18:30 – Carso Isontino

Lezione itinerante di Nordic Walking su Carso Isontino o nei parchi dell'Isonzato, con un minimo di 5 adesioni.

Seguite la pubblicazione del programma settimanale sul gruppo WhatsApp dove definiremo i punti di ritrovo tenendo conto delle condizioni metereologiche (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 8: Prosecco e Villa Opicina

Lezione itinerante tra Prosecco e Villa Opicina (TS), un percorso tutto alberato di circa 8 Km, con sosta finale per una merenda alla trattoria Per Bacco della nostra Tony. Da portare la lampada frontale.

Ritrovo alle ore 18:00 a Villa Opicina (TS) presso il [parcheggio](#) in [via dei Salici](#) ([adiacenze del Cimitero](#)) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 9 luglio 2026 – 18:30 – Carso Isontino

Lezione itinerante di Nordic Walking su Carso Isontino o nei parchi dell'Isonzato, con un minimo di 5 adesioni.

Seguite la pubblicazione del programma settimanale sul gruppo WhatsApp dove definiremo i punti di ritrovo tenendo conto delle condizioni metereologiche (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 10: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare (da portare il materassino) e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce](#) (TS), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 15: Digital Art Gallery

Visita al DAG ([Digital Art Gallery](#)) la galleria digitale di Refik Anadol, la struttura a tunnel, con la particolare risonanza trasforma il passaggio lineare in un'esperienza meditativa che richiama il tempo profondo della natura, è come immergersi in un sogno naturale. Poi si farà un tour per Gorizia accompagnati dalla nostra Associata Rossella Fumo e per finire un aperitivo o una pizza. La visita è da prenotare entro sabato 18 luglio.

Ritrovo alle ore 17:00 presso il [parcheggio](#) del [Piazzale della Casa Rossa](#), tra via [E. Cravos](#) e via [G. Kugy](#) (Rif. [Alessandra](#)).



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



Venerdì 17: Brje o Boriano

Lezione itinerante 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 18:00 prima del [confine di Stato](#), tra San Pelagio (TS) e Gorjansko (SLO), sulla destra, presso il [posteggio](#) dell'ex caserma, da confermare entro giovedì mattina (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 22: Muggia e bagno al Boa Beach

Lezione itinerante di Nordic Walking da Muggia (TS) al bagno Boa Beach, lungo il Sentiero n. 1. Per il ritorno si deciderà se utilizzare la corsa serale del Delfino Verde delle ore 21:35 oppure delle ore 22:50.

Portare al seguito il costume da bagno.

Ritrovo presso il [Molo Bersaglieri](#) in tempo utile per la partenza da Trieste della corsa delle ore 17:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 24: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare (da portare il materassino) e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce](#) (TS), vicino il [Bar Blu](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 25: Mali Golak

[Mali Golak](#) o Golaki, la più alta cima della [Selva di Tarnova](#), è facilmente raggiungibile grazie alla strada che da Predmeja arriva al rifugio Iztokova Koca, da lì, in circa 30/40 minuti, si raggiunge la cima da cui si gode di un inaspettato panorama a 360 gradi. Posto fantastico, dove a circa 1400 m. la vegetazione si trasforma, l'erosione dei venti insieme all'effetto del carsismo dà vita a questa cima di 1495 m. Un itinerario di circa 11 Km e con un dislivello di circa 600 m.

Ritrovo alle ore 09:00 in piazza a [Comeno/Komen](#) (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 27 luglio 2026 – 18:30 – Carso Isontino

Lezione itinerante di Nordic Walking su Carso Isontino o nei parchi dell'Isonzato, con un minimo di 5 adesioni.

Seguite la pubblicazione del programma settimanale sul gruppo WhatsApp dove definiremo i punti di ritrovo tenendo conto delle condizioni metereologiche (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 29: grotta di Divaccia o Divača

Con il caldo di questo periodo, ho pensato alla frescura alla grotta di Divaccia o Divača, ci siamo passate davanti diverse volte, la temperatura può raggiungere gli 8 °C. La grotta è lunga 700 mt, si scende fino a una profondità di 77 m con 100 gradini. Al suo interno si trovano stalagmiti colorate e grandi cristalli, ma la cosa più interessante sono le escrescenze dette [elictiti](#), depositi di calcite serpeggianti e incurvate, formazioni più affascinanti e stravaganti del mondo sotterraneo.

Per i gruppi le visite sono possibili previa prenotazione, attendendo una risposta e il prezzo per il Gruppo, altrimenti il costo per gli adulti è di 16,00 euro e 14,00 € per i pensionati.

Ritrovo presso il [parcheggio](#) che si trova subito dopo il confine di Stato di Basovizza (TS), di fronte il [Kompas Shop Lipica](#) alle ore 15:30 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 30 luglio 2026 – 18:30 – Carso Isontino

Lezione itinerante di Nordic Walking su Carso Isontino o nei parchi dell'Isonzato, con un minimo di 5 adesioni.

Seguite la pubblicazione del programma settimanale sul gruppo WhatsApp dove definiremo i punti di ritrovo tenendo conto delle condizioni metereologiche (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 31: ginnastica a Santa Croce

Risveglio muscolare (da portare il materassino) e lezione itinerante di Nordic Walking a Santa Croce (TS).

Ritrovo alle ore 09:30 presso il [parco giochi di Santa Croce](#) (TS), vicino il [Bar Blu](#) (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 sui gruppi [WhatsApp](#) di [Alessandra](#) (3333983363) e [Daniel](#) (3337410475), dove vengono comunicate le eventuali variazioni o modifiche del programma.



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



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](mailto:alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it) +39 333 398 3363

alessandra@nordicwalkingisentieridelcuore.it - alessandraarcangeli59@gmail.com

[Daniel Gomisel](mailto:daniel@nordicwalkingisentieridelcuore.it) +39 333 741 0475

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