



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



Mercoledì 2: 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 Briščak](#). Si prega di prenotare entro lunedì sera. Ritrovo alle ore 17:00 a Bristie (TS), presso l'[Agriturismo Briščak](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 9: Pedrovo

Lezione itinerante del 9 settembre ai piedi del Monte Trstelj, a Pedrovo (SLO), vicino al Castello di Rifemberg, lungo il lato settentrionale dell'altipiano carsico. Un percorso fatto su antiche strade immerse nel bosco, un classico anello con una lunghezza di circa 10 Km, di media difficoltà.

Pedrovo è un antico borgo composto per di più da case di pietra e strade strette, immerso nel verde, lontano dal traffico e dal caos, qui regna un'atmosfera tranquilla e di pace, adatto al riposo mentale. Da qui si può anche godere di una meravigliosa vista che si estende su tutta la Valle del Vipacco e dall'altro versante fino al mare.

Ritrovo alle ore 16:00 in [Piazza a Komen/Comeno](#) (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 5: 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 12: PERCORSI DI LONGEVITA'

La sessione di Nordic Walking sarà tenuta da [Alessandra](#), fa parte delle discipline dei [Percorsi di Longevità](#), coordinati da [Lunga Vita Attiva Aps](#), per imparare a vivere e invecchiare bene. [Let's Move Trieste](#) è il primo grande festival cittadino dedicato al fitness, alla salute e al movimento a Trieste. Un fine settimana di pura energia, sport e benessere.

L'ingresso è libero e gratuito, per partecipare all'evento, presso il [Generali Convention Center](#) di Porto Vecchio, alle ore 10:30, è necessaria l'iscrizione alla pagina [Let's Move Trieste](#) entro il giorno 11 settembre [Alessandra](#)).

Mercoledì 16: Settimana della Mobilità - Dolina della Genziana

Per la "Settimana della Mobilità", patrocinata dal Comune di Duino Aurisina (TS), lezione itinerante per raggiungere la Dolina della Genziana, lungo un percorso ad anello, facile e con una lunghezza di circa 12 Km. Dalla Piazza di Malchina (TS) lungo i bellissimi sentieri che passano nelle vicinanze di Precenico, Ternova e San Pelagio.

Ritrovo e partenza dalla [Piazza di Malchina](#) (TS) alle ore 16:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Mercoledì 23: Veliko Gradišče

Giorno dedicato alla scoperta delle nostre montagne, sulla cima del Veliko Gradišče o Castellar Maggiore di 742 m. Lezione itinerante di Nordic Walking tra bellissimi boschi di roverelle, lecci, carpini neri e antichi pascoli. Un percorso ad anello di circa 8 Km con dislivello 291 m, lungo meravigliosi sentieri, facile anche se con delle salite impegnative.

Ritrovo e partenza alle ore 16:30 dal [parcheggio](#) che si trova subito dopo il confine di Stato di Basovizza (TS), di fronte il [Kompas Shop Lipica](#) (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Venerdì 25: 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 26: Ancarano

A sorpresa, da valutare il clima e la giornata, comunque se il tempo sarà bello la meta sarà il borgo di [Ancarano/Ankaran](#) (SLO), l'angolo più verde e tranquillo della costa slovena.

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

Mercoledì 30: Col o Zolla di Monrupino

Lezione itinerante di Nordic Walking di circa 8 Km, per poi fermarsi all'[osmica P'r St'ršin'veh](#), in [Località Col, 9, Monrupino](#) (TS), la meta del finale natalizio del 17 dicembre 2025.

Ritrovo alle ore 17:00 presso il parcheggio dell'ex ristorante [Furlan](#), in [Località Zolla/Col, 19](#) (TS) (rif. [Alessandra](#)).

Il programma di [Daniel](#) verrà comunicato di volta in volta sui Gruppi di WhatsApp.



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