



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



Lunedì 2 novembre 2026 – VERMEGLIANO

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

Ritrovo alle ore 18:30 a Vermeigliano/Romjan, Ronchi dei Legionari (GO), in [piazzetta Santo Stefano](#), accanto alla [Pizzeria F.lli Gallo](#) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 4: Monte San Leonardo

Lezione itinerante sul Monte San Leonardo, altura ai margini del Carso triestino. Dalla cima, dove ci sono i resti di un Tempietto, si ha una bellissima panoramica sulle alture del Carso sloveno, si possono vedere il Monte Nero e il Monte Triglav. Storia e preistoria hanno lasciato profonde tracce. Un percorso di circa 7 Km, impegnativo per la salita e la discesa. Gran finale in osmiza presso l'Azienda Agricola Colja Jožko.

Ritrovo alle ore 14:00 dal parcheggio del [Trattoria/Gostilna Suban](#) di Ternova Piccola (TS). Conferma sulla pagina FB del Gruppo (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 5 novembre 2026 – SAN GIOVANNI DI DUINO/ŠTIVAN

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a San Giovanni di Duino (TS), presso il [parcheggio](#) adiacente la chiesa di San [Giovanni in Tuba](#) (vecchio ingresso alla Cartiera) (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 6: Santa Croce (potrebbe variare se c'è qualche evento interessante)

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 7: San Martino del Carso

Lezione itinerante di Nordic Walking sui sentieri della Grande Guerra tinti dei colori autunnali per arrivare in casa Boschini, il percorso è facile di circa max 10 km pianeggianti. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata da portare il pranzo al sacco.

Ritrovo alle ore 10:00 [birreria Bunker](#) di Aurisina (TS) o alle ore 10:30 [Agriturismo Drejce](#), in Via I° Maggio, 30, Doberdò del Lago (GO) (Rif. [Alessandra](#)).

Sabato 7 e 8 novembre 2026 – PARCO REGIONALE DEI COLLI EUGANEI

Un fine settimana di camminata nordica nel Parco Regionale dei Colli Euganei. Il numero dei partecipanti è limitato. Per ragioni logistiche ed organizzative le adesioni sono state chiuse in anticipo. Si accettano eventuali richieste con riserva, in caso di rinuncia di qualche partecipante.

Per informazioni contattare l'istruttore [Daniel](#).

Lunedì 9 novembre 2026 – SAN PIER D'ISONZO

Lezione itinerante serale di Nordic Walking, con esercizi di coordinazione e del gesto tecnico, adatta camminatori esperti.

Ritrovo alle ore 18:30, presso il parcheggio del [Campo Sportivo](#) a San Pier d'Isonzo (GO), in [Viale dello Sport](#) (Rif. [Daniel](#)).

Martedì 10 novembre 2026 – POLAZZO

Lezione itinerante di NW alla ricerca dei colori d'autunno. Faremo esercizi di tecnica e coordinazione, adatto a tutti.

Ritrovo alle ore 15:30 a Polazzo (GO), in [via della Stazione](#), parcheggio davanti alla [Baita](#) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 11: Chiesa di Sant'Antonio a Šepulje

La lezione itinerante di Nordic Walking sarà come sempre finalizzata per affinare la tecnica e anche per scoprire gli angoli nascosti di questo tipico Borgo sloveno, Križ (Croce di Tomadio), patria del prosciutto e del terrano. Un percorso bello e facile, come sempre ad anello e con una lunghezza di circa 10 Km.

Ritrovo e partenza alle ore 14:00 a Sežana/Sesana presso il parcheggio del [Tuš Supermarket C&C](#) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 12 novembre 2026 – AURISINA /NABREŽINA

Allenamento serale di Nordic Walking, adatto a walkers allenati.

Ritrovo alle ore 18:30, ad Aurisina (TS), presso il [parcheggio](#) della [Palestra Comunale](#) (Rif. [Daniel](#)).



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



Venerdì 13: Santa Croce (potrebbe variare se c'è qualche evento interessante)

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 15 novembre 2026 – Sentiero Ungaretti – Poggio Terza Armata

Camminata nordica lungo Il Sentiero Ungaretti, rimesso a nuovo recentemente. È dedicato alla natura e al tema della Grande Guerra, visto con gli occhi del poeta Giuseppe Ungaretti, attraverso 11 stazioni con poesie tratte da Il Porto Sepolto. Partendo da Poggio Terza Armata si camminerà fino al Monte San Michele, lungo trincee e siti bellici tra i comuni di Sagrado, Savogna d'Isonzo e Doberdò del Lago, luoghi in cui ha realmente combattuto Ungaretti. In base alle adesioni e compatibilmente con gli orari di apertura, valuteremo l'opportunità di visitare anche il museo multimediale della Grande Guerra sul Monte San Michele.

Ritrovo alle ore 08:30 a Poggio Terza Armata/Sdraussina/Zdravščine, Sagrado (GO), presso il [Campo Sportivo](#), in [Largo Atleti Azzurri d'Italia](#) (Rif. [Daniel](#)).

Lunedì 16 novembre 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati, con esercizi di tecnica coordinazione.

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

Martedì 17 novembre 2026 – DOBERDO' DEL LAGO/DOBERDOB

Lezione itinerante di Nordic Walking sul Carso isontino, adatta a tutti, con esercizi di perfezionamento del gesto tecnico e di coordinazione.

Ritrovo alle ore 15:30, a Doberdò del Lago (GO), presso il [parcheggio](#) del [Centro Visite Gradina](#) (Rif. [Daniel](#)).

Mercoledì 18: Sentiero Abramo Schmid

Lezione itinerante di Nordic Walking lungo il Sentiero Abramo Schmid o Sentiero CAI n. 79. Questo percorso è anche detto il Sentiero del Cordolo, poiché era percorso dalle guardie confinarie della ex Jugoslavia, i graniciari, che sorvegliavano la frontiera. Durante la Prima Guerra Mondiale, in queste zone furono combattute diverse battaglie, è un percorso più da trekking che da Nordic Walking, la salita e la discesa sono abbastanza impegnative e il tragitto ha una lunghezza di circa 6 Km.

Ritrovo per la partenza alle ore 14:00 dalla [Piazza di Medeazza](#) (TS), è gradita la conferma sulla pagina FB del Gruppo o ad [Alessandra](#).

Giovedì 19 novembre 2026 – BISTRIGNA

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati, tra le Risorgive Schiavetti e Bistrigna.

Ritrovo alle ore 18:30 a Bistrigna, Staranzano (GO), presso il parcheggio del locale [I AM Summer](#) (ex Checca), all'incrocio tra Via del Brancolo e Via Sacchetti (Rif. [Daniel](#)).

Venerdì 20: Santa Croce (potrebbe variare se c'è qualche evento interessante)

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 21 novembre 2026 – CONCA DI PANI

Camminata nordica tra Enemonzo, Raveo e Socchieve, per immergersi nel paesaggio montano cuore della Carnia tra prati e stavoli fino alla conca di Pani. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata, nello zaino mettete un ricambio, cerata o poncho, acqua, uno spuntino e quant'altro necessario ad un'escursione in montagna. A seguire potremo fermarci a mangiare in qualche locale della zona, previa prenotazione.

Ritrovo alle ore 07:45, a Monfalcone (GO), parcheggio dell'[Ospedale San Polo](#), oppure alle ore 09:15 a Friesis, Enemonzo (UD), presso il parcheggio della [Chiesa Santa Giuliana](#) (Rif. [Daniel](#)).

Lunedì 23 novembre 2026 – SELZ

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

Ritrovo alle ore 18:30 a Selz, Ronchi dei Legionari (GO), lungo la strada verso Doberdò del Lago (SP15), [parcheggio](#) subito dopo il monumento a forma di piramide (Rif. [Daniel](#)).

Martedì 24 novembre 2026 – MALCHINA/MAVHINJE

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

Ritrovo alle ore 15:30 a Malchina (TS), presso il [parcheggio](#) davanti la chiesa di [San Nicolò](#) (Rif. [Daniel](#)).



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



Mercoledì 25: Veliko Gradišče o Castellaro Maggiore

Giorno dedicato alla scoperta delle nostre montagne, sulla cima del Veliko Gradišče o Castellaro 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 14:00 dal parcheggio che si trova subito dopo il confine di Stato di Basovizza (TS), di fronte il [Kompas Shop Lipica](#) (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 26 novembre 2026 – MARINA JULIA

Lezione itinerante serale di Nordic Walking, con esercitazioni sul gesto tecnico, adatto a camminatori con una buona preparazione.

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

Venerdì 27: Santa Croce (potrebbe variare se c'è qualche evento interessante)

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 29 novembre 2026 – AQUILEIA

Camminata nordica adatta a tutti lungo il Natissa, i siti archeologici e la Basilica di Aquileia, città Patrimonio dell'UNESCO.

A seguire ci fermeremo a mangiare presso un locale tipico della zona, previa prenotazione.

Ritrovi alle ore 08:00 davanti al [Kinemax](#) di Monfalcone (GO) e alle ore 08:30 ad Aquileia (UD), presso il parcheggio di [piazza F.lli Cervi](#) (Rif. [Daniel](#)).

Lunedì 30 novembre 2026 – Turriaco

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Turriaco (GO), presso il [parcheggio](#) del Chiosco Eccolo, ex [Chiosco Pojana](#), in fondo a [via Roma](#) (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 - alessandraarcangeli59@gmail.com

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

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