



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



Venerdì 2 ottobre: Barbana

Visita al Santuario di Barbana: il sito è risalente al 582, quando una violenta mareggiata minacciò Grado (GO), ora abitata dai monaci benedettini brasiliani. Raggiungeremo l'isola grazie al servizio di linea dei motoscafi Gradesi con partenza 11:30, costo andata e ritorno 10,00 euro.

Ritrovo ad Aurisina (TS), antistante la [Birreria Bunker](#) alle 10:15 o direttamente a Grado (GO), [Riva Scaramuzza, 6](#), [all'Imbarco per Barbana](#). Se brutto, verrà posticipato ad un altro venerdì di ottobre (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 5 ottobre 2026 – MARINA JULIA

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

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

Mercoledì 7: Veliko Gradišče

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

Giovedì 8 ottobre 2026 – VERMEGLIANO

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

Ritrovo alle ore 18:30 a Vermeigliano/Romjan (GO), Piazzetta Santo Stefano, accanto alla Pizzeria F.lli Gallo (Rif. Daniel).

Venerdì 9: 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 10: Monte Nanos

A grande richiesta lezione itinerante di Nordic Walking sul Monte Nanos. Dal parcheggio di Razdrto si opterà per un percorso più facile, attraverseremo boschi e poi si inizierà ad avere dei bellissimi panorami sull'alta valle del Vipava. In un'ora e mezza si giungerà al margine dell'altipiano del Nanos, al di sopra della chiesa San Girolamo. Da lì si continuerà verso il rifugio Vojkova Koca. Il percorso ad anello è facile di circa 7.5 Km, il dislivello è di 635 m.

Ritrovo al parcheggio del [Tuš Supermarket C&C di Sesana/Sežana](#) (SLO) alle ore 09:30 con merenda o pranzo al sacco (Rif. [Alessandra](#)).

Lunedì 12 ottobre 2026 – POLAZZO (GO)

Lezione itinerante serale di NW, con esercizi di coordinazione, adatto a camminatori esperti.

Ritrovo alle 18:30 a Polazzo paese, via della Stazione, parcheggio davanti alla Baita. (Rif. Daniel).

Mercoledì 14: dal Monte Trstelj a Pedrovo

Lezione itinerante del 14 ottobre ai piedi del Monte Trstelj, a Pedrovo (SLO), vicino al Castello di Rifembergo, 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 15:30, in [Piazza a Komen/Comeno](#) (SLO), con sosta finale in osmiza a Brje pri Komnu, alla kmetija Kosmina (Rif. [Alessandra](#))

Giovedì 15 ottobre 2026 – DUINO (TS)

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

Ritrovo alle ore 18:30 al parcheggio adiacente al Bowling di Duino (TS). (Rif. Daniel).



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



Venerdì 16: 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 17 ottobre 2026 – PARCO DI PEVMA/PIUMA MONTE CALVARIO/PODGORA (GO)

Camminata nordica con un suggestivo percorso tra natura, fiumi e memoria storica che unisce il Parco Piuma-Isonzo (Pevma-Soča) e il Monte Calvario (Podgora) a Gorizia.

A seguire, per chi ha piacere, potremmo fermarci in qualche locale della zona, previa prenotazione.

Ritrovi:

- 8:30 a Monfalcone, parcheggio principale dell'ospedale S. Polo

- 9:15 - ritrovo finale al Piuma/Pevma (GO), parcheggio Piuma Park, in via Bella Veduta - (Rif. Daniel).

Lunedì 19 ottobre 2026 – PARCO DI PIETRAROSSA

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

Ritrovo alle 18:30, al Centro Visite di Pietrarossa, Monfalcone (GO) (Rif. Daniel).

Mercoledì 21: via Alpina

Lezione itinerante di Nordic Walking sulla via Alpina, un percorso facile di circa 8 Km.

Ritrovo alle ore 15:30 presso il parcheggio, lato italiano, che si trova prima del confine di Lipizza/Lipica (SLO) (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 22 ottobre 2026 – 18:30 – RISERVA ALBERONI – Lido di Staranzano

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Venerdì 23: 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 25 ottobre 2026 – LAGO DI CAVAZZO

Lezione itinerante con il giro del Lago di Cavazzo, il bacino naturale più esteso del Friuli-Venezia Giulia. Cammineremo tra canneti, boschi e vari punti di osservazione (birdwatching), sul lago dal caratteristico color turchese e smeraldo. L'evento ci impegnerà per tutta la giornata. Nello zaino portate un ricambio, la cerata o poncho, acqua e uno spuntino.

Ritrovi: Alle 8:00 a Monfalcone (GO), parcheggio dell'Ospedale San Polo. Alle 9:15 sul posto, SR 512, lato sud del lago, Parcheggio "Trasaghis". (Rif. Daniel).

Lunedì 26 ottobre 2026 – SAN PIER D'ISONZO (GO)

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

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

Mercoledì 28: da Basovizza sul Monte Stena

Lezione itinerante di Nordic Walking con partenza da Basovizza per arrivare sul Monte Stena, da lì si potranno ammirare la Val Rosandra. Un tragitto di media difficoltà con una lunghezza di circa 9 Km.

Ritrovo allo [Stagno di Basovizza](#) (TS) alle ore 15:00 (Rif. [Alessandra](#)).

Giovedì 29 ottobre 2026 – SAN GIOVANNI DI DUINO/ŠTIVAN (TS)

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

Ritrovo alle 18:30 a San Giovanni di Duino, parcheggio adiacente alla chiesa di San Giovanni in Tuba (vecchio ingresso alla Cartiera). (Rif. Daniel).

Venerdì 30: 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](#)).



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