Martedì 1. dicembre 2026 – POLAZZO

Lezione itinerante di Nordic Walking sul carso Isontino, con esercizi di tecnica e coordinazione, adatto a tutti.

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

Mercoledì 2: Bristie

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

Ritrovo alle ore 14:00 a Bristie (TS), presso l'Agriturismo Briščak (Rif. Alessandra).

Giovedì 3 dicembre 2026 – TURRIACO – PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking nel Parco dell'Isonzo, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 18:30 a Turriaco (GO), in fondo a via Roma, presso il parcheggio del Chiosco Eccolo! River Beer Truck (Rif. Daniel).

Venerdì 4: 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 9: Križ o Croce di Tomadio

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 Sesana/Sežana (SLO), presso il parcheggio del Tuš Supermarket C&C (Rif. Alessandra).

Giovedì 10 dicembre 2026 – AURISINA

Allenamento serale di Nordic Walking sul ciglione carsico, adatto a walkers allenati.

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

Venerdì 11: 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 12 dicembre 2026 – GIRO DEI TRE LAGHI

Spettacolare lezione itinerante tra i laghi delle Mucille, Pietrarossa e Doberdò, calcando i sentieri sul Carso della Grande Guerra. Percorso ad anello di circa 15 Km, adatto a camminatori allenati.

Ritrovo alle ore 09:00 in fondo a via dei Laghi a Selz, Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. Daniel).

Lunedì 14 dicembre 2026 – SAN PIER D'ISONZO – PARCO DELL'ISONZO

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati.

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

Martedì 15 dicembre 2026 – MARINA JULIA

Lezione itinerante lungo i lidi monfalconesi, adatta a tutti, con esercizi di perfezionamento del gesto tecnico e di coordinazione.

Ritrovo alle 15:30 sulla gradinata principale di Marina Julia, Monfalcone (GO) (Rif. Daniel).

Mercoledì 16: Monrupino

Lezione itinerante facile, di circa 6 Km, con gran finale natalizio in Osmica P'r St'ršin'veh, in Località Col, 9, Monrupino (TS) (da confermare entro mercoledì 9 dicembre).

Ritrovo posteggio ex ristorante Furlan, in Località Zolla/Col, 19 (TS) alle ore 14:00 (Rif. Alessandra).

Venerdì 18: 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).

Giovedì 17 dicembre 2026 – VIA DEI LAGHI

Allenamento serale di Nordic Walking per camminatori allenati, con esercizi di tecnica e coordinazione.
Ritrovo alle ore 18:30, in fondo a Via dei Laghi a Selz, Ronchi dei Legionari (GO) (Rif. Daniel).

Domenica 20 dicembre 2026 – MONTE LANARO/VOLNIK

Camminata nordica passando per gli splendidi boschi e i borghi sul Carso triestino, fino a raggiungere la vetta del Monte Lanaro/Volnik. A seguire per chi lo desidera, ci si potrà fermare in qualche locale tipico della zona, previa prenotazione.
Ritrovo e partenza alle ore 08:30, davanti il Comune di Sgonico (TS) (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 comuniate 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/.

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