

Anello delle Trincee

Il percorso parte dalla Regia Stazione di Redipuglia, a pochi passi dall'imponente Sacrario Militare, e si snoda attraverso importanti siti storici risalenti alla Prima Guerra Mondiale, attraversando l'ambiente carsico con la sua natura aspra e suggestiva che esalta la drammaticità degli eventi evocati.

Lunghezza: **8.600 m**
Dislivello: **100 m**
Tempo medio: **100 min**
Difficoltà: **media**
Partenza: **Redipuglia, Regia Stazione**

Anello delle Doline

Questo tracciato permette di conoscere l'ambiente caratteristico delle doline caratterizzate da una vegetazione molto diversa da quella degli ambienti circostanti a causa del minore irraggiamento solare e dell'inversione termica. Qui le specie arboree ed arbustive (carpino bianco, roverella) si concentrano nella fascia superiore mentre, scendendo, si avvicinano specie endemiche residue delle epoche glaciali.

Lunghezza: **6.000 m**
Dislivello: **80 m**
Tempo medio: **70 min**
Difficoltà: **facile**
Partenza: **Redipuglia, Dolina dei Bersaglieri**

Anello della Landa

Il tracciato si snoda lungo un sentiero naturalistico di particolare pregio tra il Monte Cosici ed il Monte Debeli con diversi punti panoramici sulle Prealpi ed Alpi Giulie e sulla pianura isontina fino ad abbracciare con lo sguardo il Golfo di Panzano. Il paesaggio prevalente è quello della landa carsica, dominato dal sommacco e dalla roverella. Il territorio è costellato di doline, in cui l'inversione termica si traduce in associazioni vegetazionali che si distinguono nettamente da quelle della landa circostante.

Lunghezza: **10.200 m**
Dislivello: **125 m**
Tempo medio: **120 min**
Difficoltà: **medio**
Partenza: **Doberdò del Lago, Lago (parcheggio)**

Anello della Boscaglia

Questo anello rappresenta l'occasione per conoscere l'ambiente della boscaglia carsica. Nell'area di Doberdò la boscaglia a orniello, carpino nero e sesleria autunnale lascia progressivamente il posto alle specie di umidità presenti nell'area dei laghi di Doberdò e Pietrarossa. La flora è caratterizzata da specie tipiche della porzione settentrionale della penisola balcanica, da specie a diffusione europea e da specie eurimediterranee.

Lunghezza: **9.500 m**
Dislivello: **150 m**
Tempo medio: **100 min**
Difficoltà: **medio**
Partenza: **Doberdò del Lago, Centro Visite Gradina**

Anello delle Cannoniere

Il percorso parte dalla località Devetachi e prosegue verso il Monte Brestovec, per chiudersi ad anello e consentire facilmente di ritornare al punto di partenza. Il tracciato, che si snoda su sentieri contornati da muretti a secco e sommacco, consente di godere di una splendida vista a 360 gradi sul Carso isontino nonché di intercettare resti di notevole interesse storico, quali trincee e fortificazioni della Grance Guerra.

Lunghezza: **7.200 m**
Dislivello: **130 m**
Tempo medio: **90 min**
Difficoltà: **facile**
Partenza: **S. Michele del Carso, Centro Sportivo**

Anello delle Battaglie

L'anello percorre l'area della Zona Sacra del Monte San Michele, uno dei luoghi simbolo delle battaglie che si sono svolte sul Carso durante la Grande Guerra, e ricco di memorie del conflitto, ancora oggi ben visibili e di forte suggestione. Il tracciato consente non solo di visitare importanti resti storici, sia italiani che austro-ungarici, ma anche di godere della peculiarità del paesaggio carsico con ampi tratti di sentiero che si snodano in mezzo alla natura.

Lunghezza: **7.100 m**
Dislivello: **160 m**
Tempo medio: **90 min**
Difficoltà: **facile**
Partenza: **S. Martino del Carso, p.zza della Fontana**

Cos'è il Nordic Walking

Il Nordic Walking è un'attività fisica e sportiva che si esegue con l'ausilio di bastoncini appositamente studiati, per favorire il coordinamento motorio e la corretta distribuzione dei carichi. Questa disciplina richiede l'applicazione di forza sui bastoni ad ogni passo e, dunque, coinvolge attivamente anche i gruppi muscolari del torace, del dorso, delle spalle e delle braccia. La tecnica del Nordic Walking si basa sulla camminata naturale, di cui riprende gli elementi fondamentali:

- ☞ la coordinazione alternata braccia-gambe
- ☞ l'ampiezza del movimento delle gambe e delle braccia
- ☞ il rilassamento delle spalle e la decontrazione muscolare nel movimento delle braccia
- ☞ la postura eretta
- ☞ la rullata del piede.

L'introduzione del bastoncino e l'apprendimento della tecnica permettono di enfatizzare gli elementi della camminata naturale per massimizzarne i benefici.

Perché il Nordic Walking

Il Nordic Walking è un'attività democratica e sostenibile perché:

- ☞ richiede attrezzatura, il cui acquisto può essere facilmente adeguato alle disponibilità economiche di chiunque
- ☞ si può praticare in molti ambienti, senza richiedere necessariamente lunghi trasferimenti
- ☞ consente un esercizio fisico molto efficace, significativamente potenziato da un corretto uso dei bastoncini
- ☞ consente una fruizione lenta del territorio, funzionale ad apprezzare le ricchezze naturali, paesaggistiche, culturali e storiche.

I benefici del Nordic Walking

Il Nordic Walking è un esercizio fisico efficace perché:

- ☞ coinvolge il 90% dell'apparato muscolo-scheletrico, rafforzandolo e alleggerendo di conseguenza il carico sulle articolazioni
- ☞ incrementa l'ossigenazione grazie alla muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio
- ☞ mantiene in esercizio quattro forme di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione
- ☞ ha effetto decontratturante sulla muscolatura della zona cervicale
- ☞ contribuisce a migliorare la postura e la mobilitazione della colonna vertebrale.

Il Nordic Walking porta benefici anche a livello sistemico:

- ☞ sul sistema immunitario
- ☞ sul sistema cardio-vascolare ed in particolare sui valori glicemici nelle patologie diabetiche
- ☞ sul sistema neurovegetativo e neuroendocrino aumentando il livello di benessere attraverso la degradazione di cortisolo e aldosterone e la produzione di endorfine e serotonine
- ☞ sull'apparato scheletrico, contrastando l'osteoporosi e l'artrosi attraverso la stimolazione dell'assimilazione del calcio e la produzione di elastina e collagene
- ☞ sul processo di invecchiamento cellulare.

Per informazioni

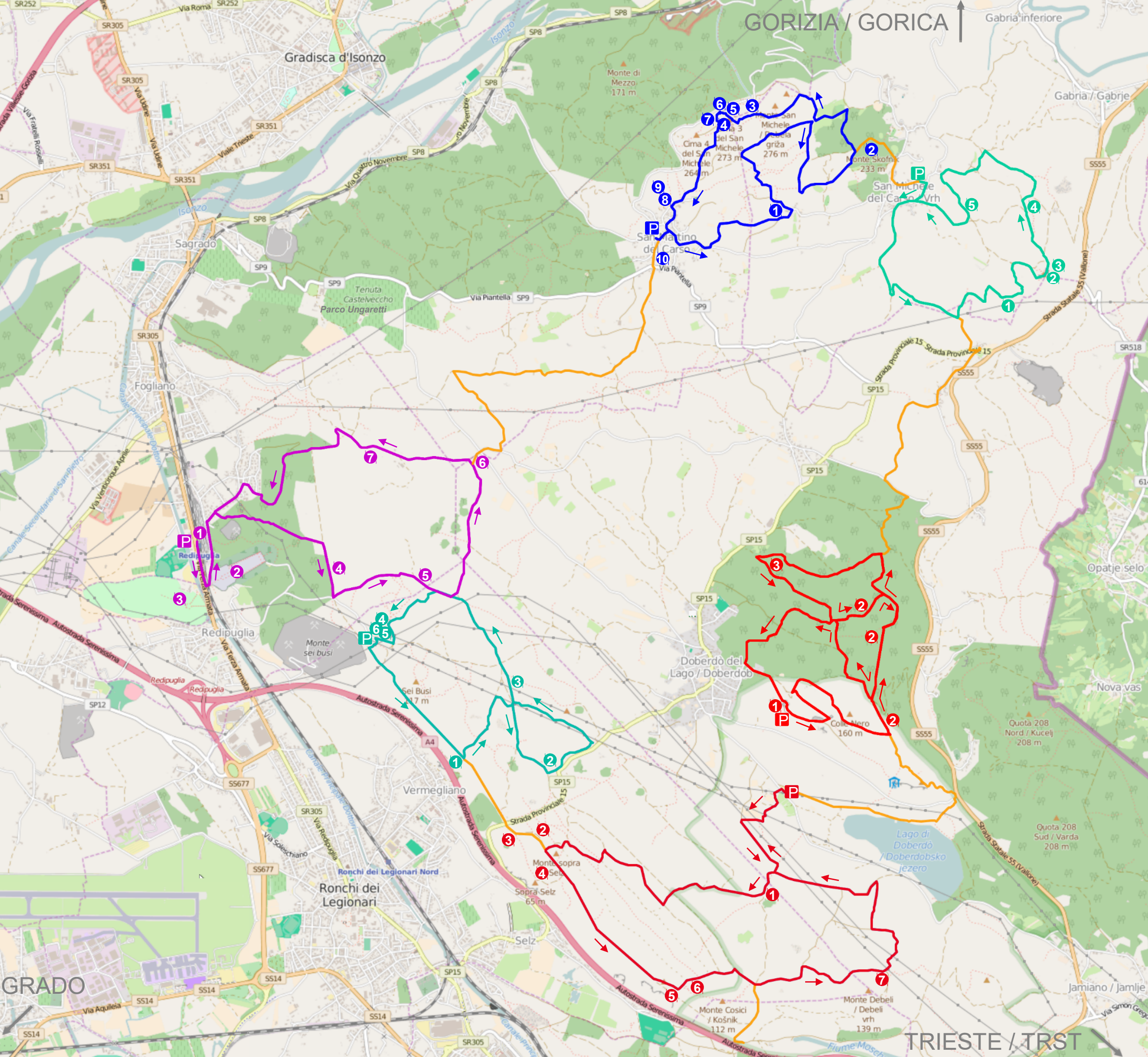
Info point Provincia di Gorizia TIARE shopping Villesse:
carso2014@provincia.gorizia.it - +39 0481 91697

I.A.T. Ufficio di informazioni e Accoglienza Turistica di Fogliano Redipuglia
Via III Armata, 54 – 34070 Fogliano Redipuglia (GO)
info@prolocofoglianoredipuglia.it - +39 0481 489139



Ideazione grafica eFrame con il contributo di Mumble Design
Percorsi ideati da Giorgio Furlanich, istruttore federale scuola italiana nordic walking - www.scuolaitaliananordicwalking.it

Le mappe sono state prodotte utilizzando dati liberamente disponibili forniti dal progetto OpenStreetMap (stradario, edifici, punti rilevanti). Questi sono liberamente scaricabili dal sito istituzionale e rilasciati ai sensi del DPR 21/07/08, n. 0174/Pres. Questi dati vengono rilasciati con una licenza di tipo Open Data (Open Database License - ODbL) che ne consente un uso libero a patto di citare la fonte dei dati e di condividere allo stesso modo le eventuali modifiche ai dati stessi.
Per saperne di più: www.openstreetmap.org, www.openstreetmap.org/copyrigh



Anello delle Trincee 8.600 m

- 1 Regia Stazione di Redipuglia
- 2 Sacrario militare
- 3 Colle Sant'Elia
- 4 Busa degli orologi
- 5 Trincea Ferro di cavallo
- 6 Crosara
- 7 Dolina Venezian

Anello delle Doline 6.000 m

- 1 Valloncelli di Vermegliano
- 2 Linea trincerata austro-ungarica
- 3 Postazioni della Guerra Fredda
- 4 Dolina del XV bersaglieri o dolina dei 500
- 5 Ospedale militare
- 6 Fossa comune

Anello della Landa 10.200 m

- 1 Sistemi trincerati arretrati
- 2 Linea trincerata italiana sopra Selz
- 3 Monumento Brigata Pinerolo
- 4 Monumento di quota 65
- 5 Quota Pelata
- 6 Linea trincerata italiana ex austro-ungarica
- 7 Trinceramenti del Monte Debeli

Anello della Boscaglia 9.500 m

- 1 Gradina - Centro Visite Riserva Naturale Regionale dei Laghi di Doberdò e Pietrarossa
- 2 Linea trincerata italiana di Doberdò
- 3 Linea arretrata austro-ungarica

Anello delle Cannoniere 7.200 m

- 1 Opere della guerra fredda
- 2 Osservatorio del Monte Brestovec
- 3 Galleria cannoniera
- 4 Linea trincerata di Doberdò
- 5 Stazione di scambio partigiana

Anello delle Battaglie 7.100 m

- 1 Antro di Casali Neri
- 2 Opere della Guerra Fredda
- 3 Schönburgtunnel
- 4 Cime Tre
- 5 Galleria cannoniera
- 6 Museo della Grande Guerra del Monte S. Michele
- 7 Monumento Brigata Ferrara, caverna Lukachich
- 8 Cappella Diruta
- 9 Cippo Brigata 4° Honvéd
- 10 Museo della Grande Guerra di S. Martino

