

Krožna pot vzdolž strelskih jarkov

Pot vodi od železniške postaje v Redipulji (Redipuglia), nekaj korakov od mogočnega vojaškega spomenika, mimo nekaterih pomembnih zgodovinskih točk iz prve svetovne vojne. Takoj po začetku krožne poti pa zapustimo asfaltirane ceste naselja Polače (Polazzo) in se znajdemo v čudoviti kraški pokrajini, kjer na tem odseku prevladuje predvsem gmajna.

Krožna pot po dolinah

Na tej trasi pobižje spoznamo značilno okolje vrtač ali dolin, kjer prevladuje rastlinstvo, ki se močno razlikuje od rastlinstva v okolici. Vzrok za to sta pomanjkanje sončnih žarkov in temperaturna inverzija. Tukaj drevesne in grmovne vrste (beli gaber, puhasti hrast) največ uspevajo v zgornjem pasu, nižje pa se vrstijo endemične vrste, ostanki iz ledene dobe.

Krožna pot po gmajni

Naravovarstvena pot posebnega pomena poteka med Košnikom (Monte Cosici) in Debelim vrhom (Monte Debeli) z različnimi razglednimi točkami na predgorje Julijskih Alp in Julijske Alpe ter na Soško nižino, pogled pa seže vse do zaliva Pancan (Panzano). V pokrajini prevladuje kraška gmajna, kjer največ uspevata ruj in puhasti hrast. Območje je preprejeno z dolinami, v katerih so zaradi temperaturne inverzije nastale rastlinske združbe, ki se občutno razlikujejo od tistih na okoliški gmajni.

Krožna pot po kraški gošči

Na tej krožni poti se nam ponuja priložnost, da spoznamo okolje kraške gošče. Za kraško floro so značilne ilirske vrste, ki uspevajo predvsem v severnem delu Balkanskega polotoka, razširjene evropske vrste ter evrosredozemske in črnomske vrste. Na območju Doberdoba pa kraška gošča z malim jesenom, črnim gabrom in jesensko vilovino postopoma prepusti prostor vlažnim vrstam, ki uspevajo ob Doberdobskem in Prelosnem jezeru.

Krožna pot po topniških rovih

Pot vodi od Vrha sv. Mihaela (San Michele del Carso) skozi naselje Devetaki (Devetacchi) in se nadaljuje proti Brestovcu, kjer sklene krog in omogoči enostaven povratek na izhodišče. Odsek, ki poteka po poteh, obdanih s suhozidi in z rujem, nam pričara čudovit razgled na vse strani goriškega Krasa, naletimo pa tudi na različne pomembne zgodovinske ostanke, kot so strelski jarki in utrdbe iz prve svetovne vojne.

Krožna pot po sledovih bitk

Krožna pot poteka po spominskem območju Debele griže (Monte San Michele), ki predstavlja enega od simbolnih krajev na Krasu, kjer so med prvo svetovno vojno potekale bitke. Tu vidimo številna pričevanja v spomin na spopad, ki so se v vsej svoji pretresljivosti ohranila do danes. Na poti lahko poleg obiska pomembnih zgodovinskih ostankov, tako italijanskih kot avstro-ogrskih, uživamo tudi v posebnostih kraške pokrajine z obširnimi odseki poti, ki se vijejo sredi narave.

Dolžina poti: **8.600 m**
Višinska razlika: **100 m**
Povprečno trajanje: **100 min**
Zahtevnost: **srednja**
Izhodišče: **Redipulja, Glavna postaja**

Dolžina poti: **6.000 m**
Višinska razlika: **80 m**
Povprečno trajanje: **70 min**
Zahtevnost: **lahka**
Izhodišče: **Redipulja, Dolina bersaljerjev**

Dolžina poti: **10.200 m**
Višinska razlika: **125 m**
Povprečno trajanje: **120 min**
Zahtevnost: **srednja**
Izhodišče: **Doberdobsko jezero**

Dolžina poti: **7.500 m**
Višinska razlika: **100 m**
Povprečno trajanje: **90 min**
Zahtevnost: **lahka**
Izhodišče: **Doberdob, Sprejemni center Gradina**

Dolžina poti: **7.200 m**
Višinska razlika: **130 m**
Povprečno trajanje: **90 min**
Zahtevnost: **lahka**
Izhodišče: **Vrh sv. Mihaela, Kulturno športno društvo »Danica«**

Dolžina poti: **7.100 m**
Višinska razlika: **160 m**
Povprečno trajanje: **90 min**
Zahtevnost: **lahka**
Izhodišče: **Martinščina, trg Piazza della Fontana**

Kaj je nordijska hoja

Nordijska hoja je fizična in športna aktivnost. Izvajamo jo s posebej zasnovanimi palicami, ki omogočajo boljšo koordinacijo gibanja in pravilno razporeditev obremenitev. Ta disciplina pri vsakem koraku zahteva prenos moči na palice in torej aktivno vključuje tudi mišične skupine prsnega koša, hrbta, ramen in rok. Tehnika nordijske hoje temelji na naravni hoji, od katere povzema bistvene elemente:

- ☞ usklajeno izmenično gibanje rok in nog;
- ☞ obsežno gibanje rok in nog;
- ☞ sproščanje ramen in mišično relaksacijo pri gibanju rok;
- ☞ vzravnano držo;
- ☞ postavljanje stopal.

Uporaba palic in osvojitve tehnike omogočata še boljše rezultate od običajne hoje in ponujata kar največ prednosti in koristi.

Zakaj nordijska hoja

Nordijska hoja je vsem dostopna in trajnostna aktivnost, ker:

- ☞ zanjo potrebujemo opremo, ki si jo velika večina ljudi lahko brez težav privošč;
- ☞ jo lahko izvajamo skoraj povsod, ne da bi se za to morali daleč peljati;
- ☞ omogoča zelo učinkovito fizično vadbo, ki jo občutno povečuje uporaba palic;
- ☞ omogoča počasno osvajanje območja, na katerem lahko občudujemo naravno, krajinsko, kulturno in zgodovinsko dediščino.

Prednosti nordijske hoje

Nordijska hoja je učinkovita telesna vadba, ker:

- ☞ vključuje 90 % kostno-mišičnega sistema, ga krepi in posledično zmanjšuje obremenitev sklepov;
- ☞ povečuje oskrbo s kisikom, zahvaljujoč pomožni dihalni miškulaturi;
- ☞ ohranja dobro delovanje štirih oblik motoričnih sposobnosti: vztrajnost, moč, gibljivost in koordinacijo;
- ☞ sproščujoče deluje na mišice v vratnem predelu;
- ☞ prispeva k boljši drži in gibljivosti hrbtenice.

Nordijska hoja prinaša pozitivne učinke tudi na sistemski ravni:

- ☞ na imunski sistem;
- ☞ na srčno-žilni sistem in še zlasti na raven krvnega sladkorja pri sladkornih boleznih;
- ☞ na nevrovegetativni in nevroendokrini sistem, saj povečuje raven ugodja s pomočjo razgradnje kortizola in aldosterona ter tvorbe endorfina in serotonina;
- ☞ na kostni sistem, tako da preprečuje osteoporozo in artrozo s spodbujanjem asimilacije kalcija in tvorbo elastina in kolagena;
- ☞ na proces staranja celic.

INFORMACIJE

Infopoint 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
Ulica III Armata, 54 – 34070 Foljan Redipulja (GO)
info@prolocofoglianoredipuglia.it - +39 0481 489139

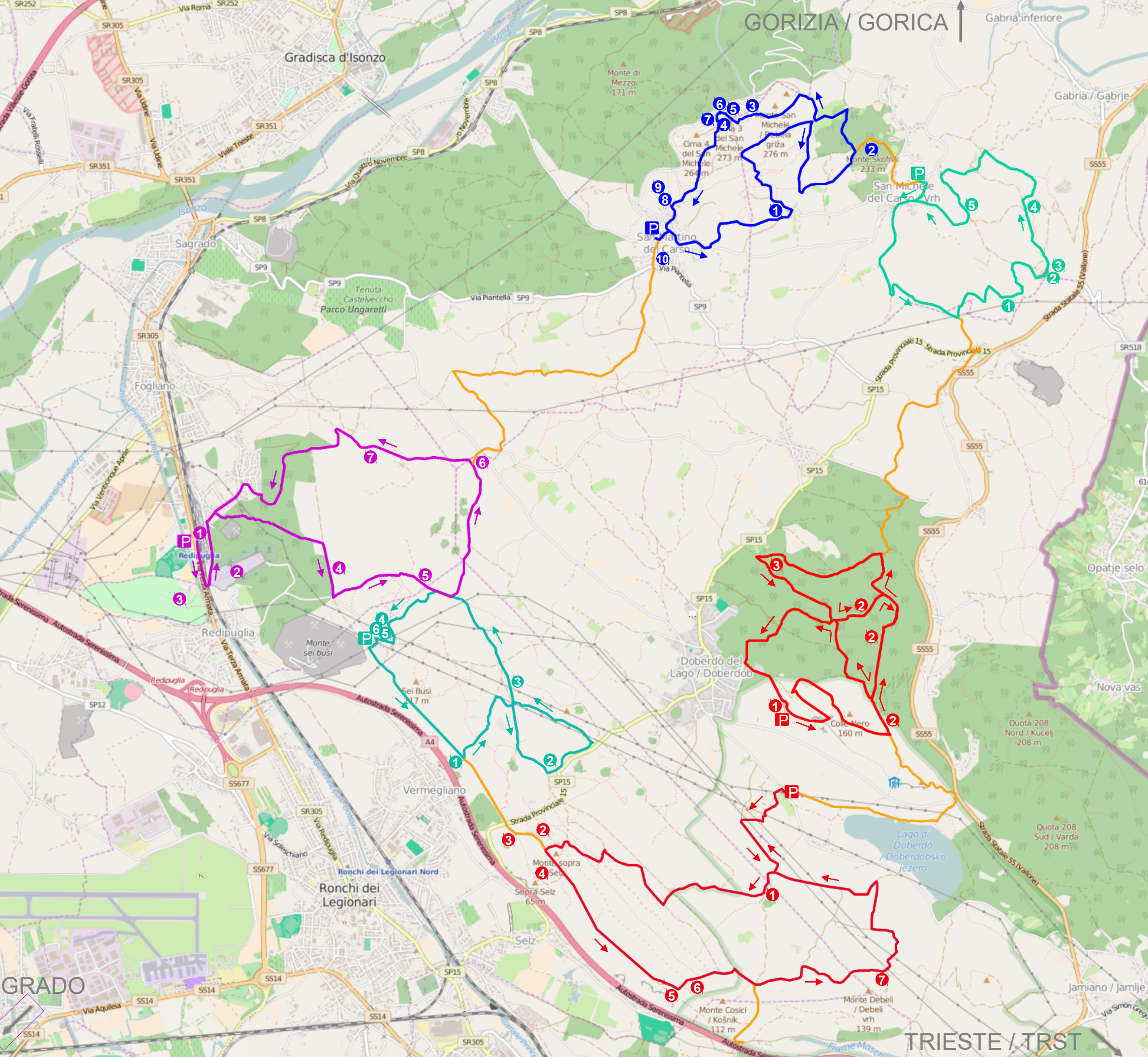


Nordijska hoja Kras 2014+



Grafična zasnova eFrame ob sodelovanju Mumble Design
Poti zasnoval Giorgio Furlanich, zvezni inštruktor italijanske šole za nordijsko hojo - www.scuolaitaliananordicwalking.it

Zemljevidi so izdelani na podlagi prosto dostopnih podatkov, ki jih zagotavlja projekt OpenStreetMap (seznam ulic, stavb, pomembnih točk). Mogoče jih je prosto prenesti z uradne spletne strani, objavljeni so v skladu z Odlokom Predsednika Republike 21/07/08 št. 0174/Pres. Ti podatki so objavljeni z licenco Open Data (Open Database License – ODbL), ki omogoča njihovo prosto uporabo, pod pogojem, da je naveden vir podatkov in da je mogoče na enak način souporabljati morebitne spremembe teh podatkov. Več informacij na: www.openstreetmap.org, www.openstreetmap.org/copyright



Krožna pot vzdolž strelskih jarkov 8.600 m

- 1 Glavna postaja v Redipulji
- 2 Kostnica
- 3 Grič Sveti Elija
- 4 Topniški položaj Busa degli Orologi
- 5 Polkrožni strelski jarek
- 6 Crosara
- 7 Dolina Venezian

Krožna pot po dolinah 6.000 m

- 1 Doline pri Romjanu
- 2 Linija avstro-ogrskih strelskih jarkov
- 3 Objekti iz hladne vojne
- 4 Dolina bersaljerjev oz. Dolina petstotih
- 5 Vojaška bolnica
- 6 Skupinska grobnica

Krožna pot po gmajni 10.200 m

- 1 Sistem zalednih strelskih jarkov
- 2 Linija italijanskih strelskih jarkov nad vasjo Selce
- 3 Spomenik brigadi Pinerolo
- 4 Spomenik na koti 65
- 5 Kota "Pelata"
- 6 Linija italijanskih, prvotno avstro-ogrskih strelskih jarkov
- 7 Strelski jarki na Debelem vrhu

Krožna pot po kraški gošči 7.500 m

- 1 Sprejemni center Gradina v Naravnem rezervatu Doberdobskega in Prelosnega jezera
- 2 Linija italijanskih strelskih jarkov v Doberdobu
- 3 Zaledna avstro-ogrška bojna črta v Doberdobu

Krožna pot po topniških rovih 7.200 m

- 1 Objekti iz hladne vojne
- 2 Opazovalnica na Brestovcu
- 3 Topniški rov
- 4 Linija strelskih jarkov v Doberdobu
- 5 Partizanska prestopna postaja

Krožna pot po sledovih bitk 7.100 m

- 1 Pečina Casali Neri
- 2 Objekti iz hladne vojne
- 3 Tunel Schönbürg
- 4 Vrh 3
- 5 Topniški rov
- 6 Muzej prve svetovne vojne na Debeli griži
- 7 Spomenik brigadi Ferrara, kaverna generala Lukačiča
- 8 Porušena kapela
- 9 Spominski steber 4. honveda
- 10 Muzej prve svetovne vojne na Martinščini

