heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

Itinerario del viaggio – 10 giorni (Dall'1 al 10 Settembre 2018)

1° giorno, sabato **1 Settembre**: TRIESTE-ŠKOCJAN. Provenienti dalle varie parti d'Italia in aereo, treno (Trieste Aeroporto) o auto, tra le 12:30 e le 14:00 rendez-vous di gruppo con accompagnatore/guida e minibus all'Aeroporto Ronchi dei Legionari di Trieste. Quindi, partenza per la Slovenia in direzione di Škocjan dove si potranno visitare e ammirare le Grotte di San Canziano (patrimonio mondiale UNESCO) attraverso i due percorsi sotterranei più suggestivi. Al termine ci si trasferisce nella vicina località di Sveti Petar/San Pietro dell'Amata con sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

2° giorno, domenica **2 Settembre**: POSTOJNA/POSTUMIA. La giornata è interamente dedicata al Parco delle Grotte di Postumia che, in mattinata, prevede la visita delle più famose grotte carsiche, seguite dalla grotta con vivaio del proteo (lungo da 25 a 30 cm. è il più grande animale vertebrato ipogeo ancora vivente), la casa di Modrijan (vecchio mulino ad acqua di fine '600 con segheria e abitazione) e l'Expo Grotte. Dopo una breve pausa di ristoro, ci si trasferisce nel vicino (9 km.) castello di Predjama, il più grande castello in grotta del mondo e luogo, come pochi, intriso di magia e romanticismo. La visita contempla, oltre agli interni del maniero (con sale, armeria e chiesa affrescata), la grotta sottostante collegata a questo da un tortuoso reticolo di gallerie e cunicoli. A seguire sistemazione in hotel a Postojna, cena e pernottamento;

3° giorno, lunedì **3 Settembre**: LJUBLJANA/LUBIANA. Il terzo giorno contempla la scoperta della capitale, Lubiana, città tanto affascinante quanto poco conosciuta, caratterizzata da un'architettura Art Nouveau fortemente influenzata dallo stile e dalla cultura mitteleuropei di fine Ottocento. Si comincia con il prendere l'apposita funicolare che conduce al Castello medievale, posto in alto sulla collina che domina la città, con una particolare visita (una sorta di "macchina del tempo") guidata da figuranti in costume d'epoca via via diverso che faranno ripercorrere le varie fasi della sua storia: le sale con esposizioni museali, la cappella, le carceri, la torre (panoramica) di guardia, ecc. Si prosegue con una caratteristica visita guidata in battello lungo il fiume Ljubljanica, passando sotto i famosi ponti della città (quello dei Draghi, dei Macellai, dei Calzolai, Triplice) e tra le pittoresche facciate dei palazzi che si affacciano sulle sponde. Per finire con una bella passeggiata nel centro storico, con il municipio, la chiese, il mercato centrale, i ponti e le tipiche caffetterie del lungofiume. Nel tardo pomeriggio ci si trasferisce nell'altopiano di Pokljuka (1.300 m/slm), nota stazione di sci nordico (*biathlon*) all'interno del Parco Nazionale del Triglav/Tricorno, con sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

4° giorno, martedì **4 Settembre**: **BLED**. Posta ai piedi delle Alpi Giulie e sulle rive dell'omonimo lago, Bled è la piccola ma importante località turistica definita la "Perla della Slovenia" grazie alle sue attrazioni paesaggistiche. Qui, a bordo di un'imbarcazione tradizionale (*pletna*), si potrà visitare l'isolotto che ospita alcune case ormai disabitate e la chiesetta di Sveti Marja/Santa Maria con una scalinata monumentale (99 gradini); poi, mediante una piacevole salitina a piedi, sarà la volta del romantico castello (risalente al 1004 ed uno dei più antichi della Slovenia) arroccato su una sporgenza di roccia che strapiomba per 130 metri sull'immobile specchio d'acqua, con museo, sala dei cavalieri, cappella, pozzo, cantina e stamperia. Nel primo pomeriggio ci si trasferisce nella vicina Gola del Vintgar, per compiere il percorso attrezzato (1,6 km.) lungo il canyon scavato dal torrente Radovna, tra imponenti pareti verticali, magici tonfani, ponti, gallerie e la sorprendente cascata di Šum (alta 13 m.) in una natura incontaminata con vegetazione e specie floreali autoctone. Al termine, rientro in hotel per la cena ed il pernottamento;

5° giorno, mercoledì **5 Settembre**: **MONTE VOGEL**. Quella odierna è una giornata dedicata alla natura pura e idilliaca del Parco Nazionale del Triglav/Tricorno (Alpi Giulie) che, mediante l'apposita cabinovia, ci porterà nell'area degli impianti da sci (ad un'altezza di 1.537 m/slm) del monte Vogel, definito "tetto della Slovenia" per l'affaccio panoramico offerto dalle terrazze attrezzate (Sky Resort). Qui si avrà la possibilità di compiere del trekking leggero lungo alcuni dei numerosi sentieri escursionistici adatti a tutti e privi di significative difficoltà. Al termine, rientro in hotel con cena e pernottamento;

6° giorno, giovedì **6 Settembre**: **BOHINJ-MOSTNICA**. Nella mattinata è prevista una breve ma suggestiva escursione (1 h) lungo un sentiero tra le ripide pareti del Komarča per andare ad ammirare la cascata di Savica, nei pressi del lago di Bohinj. Si tratta di una particolare cascata a forma di A (due diramazioni) alta un'ottantina di metri e alimentata dalle acque dei laghi del Triglav che si riversano in una sorta di tunnel carsico. Quindi, a Bohinj, accanto al ponte di pietra, si può ammirare la chiesa medievale di San Giovanni Battista con interni pregevolmente affrescati, e si prosegue verso Stara Fužina per la visita del Museo Etnografico, un ex impianto di fine '800 per la lavorazione dei latticini da alpeggio con apparecchiature e utensili originali. Nel pomeriggio, proprio sopra il villaggio di Stara Fužina, è la volta della Gola di Mostnica, lunga un paio di chilometri e scavata dall'omonimo fiume che sfocia nella valle di Voje dove forma una bella cascata. Il percorso a/r di trekking leggero, prima attrezzato (gola) poi su sterratina (valle), si compie in poco più di 3 ore. Al termine, rientro in hotel con cena e pernottamento;

7° giorno, venerdì **7 Settembre**: **KRANJSKA GORA-PASSO DEL PREDIL-BOVEC/PLEZZO**. Lasciato definitivamente l'albergo di Pokljuka, ci si dirige dapprima a Kranjska Gora, rinomata meta di turismo invernale, e dopo aver attraversato il confine (Tarvisio), verso le cave ed il lago del Predil (969 m/slm), con sosta presso le rive dell'incantevole specchio d'acqua d'origine glaciale da cui spunta un'isoletta morenica ed al vicino Forte/Osservatorio del Predil, progettato nel 1884 per difendere il confine austro-ungarico da eventuali incursioni italiane. Si prosegue per il Passo del Predil (valico italo-sloveno a 1.156 m/slm), con un'altra breve sosta nei pressi di quel che rimane della Batteria/Casamatta di Sella Predil e, quindi, lungo la valle dell'Isonzo, in direzione Bovec/Plezzo, fino ad incontrare e visitare la grandiosa e antica fortezza di Kluže/Chiusa, costruita (in legno) dalla Serenissima nel 1472 sopra la gola di Koritnica per contrastare l'invasione dei turchi, e ricostruita (in pietra) per fronteggiare l'esercito napoleonico e poi quello italiano. E, più avanti, a mezz'ora di cammino, le rovine del forte Hermann, edificato su un pendio del monte Rombon come supporto del Kluže. All'arrivo a Bovec, sistemazione in hotel con cena e pernottamento;

8° giorno, sabato **8 Settembre**: **KOBARID/CAPORETTO-SANTA MARIA MENGORE**. La giornata comincia da Kobarid/Caporetto, teatro di una delle pagine più tristi e avvilenti della nostra storia recente non a caso entrata nell'accezione comune come sinonimo di grave ed umiliante disfatta, con un percorso guidato di 5 km. (4 ore) che si snoda lungo i luoghi della memoria: il museo storico, l'ossario/sacrario italiano, il castello di Tonocov, le due linee di difesa italiana, la forra dell'Isonzo, la cascata del ruscello Kozjak (alta 15 m.) e il ponte di Napoleone. Nel pomeriggio è la volta del Museo all'Aperto del colle di Santa Maria-Mengore, con il percorso ad anello (max 3 ore) della prima linea austro-ungarica alla "testa di ponte di Tolmino" lungo fossati e corsi d'acqua, gallerie e camminamenti, ricoveri in grotta e caserme in pietra di quella che, nonostante i ripetuti e cruenti sforzi, rimase un'inespugnabile roccaforte austriaca. Al termine, rientro in hotel a Bovec per la cena ed il pernottamento;

9° giorno, domenica **9 Settembre**: **MONTE SABOTINO-MONTE ERMADA**. In mattinata, lasciato definitivamente l'hotel di Bovec, ci si dirige verso Nova Gorica per andare a visitare il vicino Parco della Pace di Monte Sabotino. Arrivati al rifugio, sede del museo storico, ci s'incammina lungo un tracciato alla scoperta dei luoghi teatro della Sesta battaglia dell'Isonzo, cominciando dalle postazioni della seconda linea difensiva austro-ungarica, con la Caverna delle 8 Cannoniere che si raggiunge attraverso una trincea scavata nella roccia e l'articolato sistema di gallerie con ricoveri, depositi di munizioni, cucine e posto di comando, e, una volta arrivati in cima (609 m/slm) con vista panoramica su monte Santo e Gorizia, proseguendo con la Caverna dell'VIII Divisione armata italiana fino a quota San Valentino (538 m/slm), sede di un piccolo eremo. Dopodiché è la volta di Brestovica/Brestovizza per la visita-escursione guidata del Museo all'Aperto di Monte Ermada che in 4-5 ore, lungo un itinerario composto da due anelli (sentieri CAI 3 e 8), permette di esplorare la linea difensiva fortificata austro-ungarica dopo la Sesta battaglia dell'Isonzo, con le gallerie, le trincee, i ricoveri in grotta e i casermaggi in cemento armato che occupano le diverse quote dell'altura carsica. Al termine, trasferimento a Lipica/Lipizza con sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

10° giorno, lunedì **10 Settembre**: **LIPICA/LIPIZZA-VAL ROSANDRA-TRIESTE**. L'ultima giornata, dopo aver osservato/ammirato da vicino alcuni stupendi esemplari di cavalli lipizzani nel loro ambiente naturale, è all'insegna del trekking leggero e riserva una gradevole e tranquilla escursione guidata lungo il penultimo tratto dell'Alpe Adria Trail che da Lipica conduce a Bagnoli di Rosandra (San Dorligo della Valle), alle porte di Trieste. Il percorso (16 km. e 6 ore) si snoda lungo la val Rosandra che, a dispetto della zona carsica, è caratterizzata da un habitat verosimilmente alpino, ricalcando l'antica "via del Sale" utilizzata per il collegamento (ed il commercio) tra il mare e l'entroterra. Degna di nota, la chiesetta di Santa Maria in Siaris che si erge ardita e solitaria su uno sperone di roccia. All'arrivo, nel pomeriggio, il minibus provvederà al trasferimento all'aeroporto di Trieste per il rientro alle proprie destinazioni.

Scheda tecnica

Alberghi (o similari) previsti:

Bovec, HOTEL ALP ***
Lipica/Lipizza, HOTEL MAESTOSO ****
Pokljuka, HOTEL SPORT ***
Postojna/Postumia, HOTEL SPORT ***
Sveti Petar, HOTEL LIPA***

Il programma contempla:

- La sistemazione in camera doppia o matrimoniale standard;
- Il trattamento di mezza pensione oltre alla colazione al sacco durante le escursioni di trekking leggero;
- I biglietti per l'accesso ai siti a pagamento;
- L'assistenza e l'accompagnamento quotidiani di una guida specializzata (lingua italiana);
- I trasferimenti in minibus con autista;
- L'assicurazione ALLIANZ "annullamento viaggio (fino a 1.000 euro) e spese mediche";
- I servizi in loco curati dal PICCOLO TIGLIO BY MAMIKITI di Vigevano, T.O. specialista per i paesi balcanici;
- Le visite, le escursioni ed il trekking leggero come da programma;
- Il gruppo formato da un minimo di 15 partecipanti;

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia: **1.350,000** Euro
- in camera doppia uso singola: **1.520,00** Euro

La quota non include:

- I trasferimenti in aereo o treno da/per Trieste Aeroporto;
- Le spesa extra non contemplate dal programma.

Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti:

1. alla prenotazione **(15 Giugno 2018):**
   - un anticipo di **350,00** Euro (in doppia) e **420,00** Euro (in doppia uso singola);
   - la residenza ed il codice fiscale per attivare la copertura assicurativa
2. quaranta giorni prima della data di partenza (entro il **20 Luglio 2018**):
   - il saldo di **1.000,00** Euro (in doppia) e **1.100,00** Euro (in doppia uso singola)

Penali di annullamento:

- 25% della quota di partecipazione sino a 61 giorni di calendario prima della partenza
- 50% della quota di partecipazione da 60 a 45 giorni di calendario prima della partenza
- 75% della quota di partecipazione da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza
- 100% della quota di partecipazione dopo tali termini

Modalità di prenotazione/adesione

Per prenotare/aderire va necessariamente inviata una email a iviaggidiodisseo@heartrek.it, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia di camera prescelta, recapito telefonico personale e non trascurando di indicare anche la residenza ed il codice fiscale per l'attivazione della copertura assicurativa, **entro** e non oltre il prossimo **15 Giugno 2018** allegando l'attestato dell'anticipo anzidetto mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO c/o BancoPosta Roma-Centro, e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato entro il **20 Luglio 2018**.

N.B. Nell'intestazione del bonifico si prega di non aggiungere altra dicitura al nominativo del beneficiario.

Ulteriori informazioni o approfondimenti

Per eventuali chiarimenti e/o approfondimenti chiamare ODISSEO (12/24) al **338 9642361**

Notizie utili

TELECOMUNICAZIONI

Il prefisso internazionale per chiamare la Slovenia dall'estero è 00386. Per le chiamate verso l'Italia bisogna invece comporre il prefisso italiano 0039 e poi il numero telefonico. I telefoni cellulari funzionano perfettamente.

CLIMA

Il mese ideale per visitare la Slovenia è settembre, non solo perché è il mese migliore per dedicarsi alle escursioni a piedi con il clima è sicuramente più mite (meno caldo rispetto Luglio e Agosto) ma anche perché l'affollamento estivo s'è notevolmente diradato.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

Tenuto conto del clima ancora estivo si suggerisce un abbigliamento sportivo o tecnico estivo (preferibili pantaloni lunghi con t-shirt o camicia), scarpe da trekking leggero, confortevoli, traspiranti e impermeabili (Goretex) e calze tecniche (senza giunture/cuciture) per contenere/limitare il surriscaldamento, giacca a vento, k-way, copricapo, occhiali e crema da sole, zainetto, borraccia, bastoni telescopici ed eventuali torcia e fotocamera. Non trascurando per le fresche serate d'altura un pullover o golf leggero.

ACQUISTI

In tutta la Slovenia si possono trovare i prodotti originali sotto il marchio *Rokodelstvo Art & Craft Slovenija*, nelle boutique o nei mercati d'arte. Tra i souvenir tipici spiccano i prodotti artistici e artigianali locali: le *majolke*, brocche slovene in ceramica per acqua o vino, cestini o cucchiai in legno, le *panjske končnice* ovvero i pannelli degli alveari decorati, i prodotti di merletto unici come il pizzo di Idrija o gli articoli originali in cristallo.

CUCINA

La gastronomia è sicuramente uno dei fiori all'occhiello del paese. In Slovenia ci sono infatti i sapori di ben 24 aree gastronomiche e 3 zone vinicole, a cui si aggiungono le acque minerali e le birre slovene prodotte in modo artigianale. Il paese vanta ben 170 piatti caratteristici, la cui comune peculiarità è quella di essere preparati con ingredienti genuini e prodotti localmente. Da non perdere la *frika*, frittata di patate e formaggio, piatto povero tipico dei pastori; la zuppa di funghi porcini, colonna portante della cucina slovena; lo *struklji,* a metà strada tra un tortello e uno strudel, con un ripieno di ricotta, carne, patate o frutta (fichi, pere, noci, mele), buono come pasto che come dessert; la torta alla crema di Bled; il formaggio di Bovec, di origini molto antiche, fatto con latte di pecora e mucca, magari da assaggiare o comprare in qualche fattoria.