

IN CAMMINO DAL MARE AI MONTI

PROGRAMMA

dal 3 al 9 giugno 2024

Non c'è modo migliore e più profondo per conoscere un territorio che camminarci dentro.

Attraversarlo con lentezza, fermarsi a sentirne il profumo dell'aria; provare sulla pelle il fresco del tramonto. Muoversi in compagnia dei propri pensieri, scambiando qualche parola con il tuo silenzioso compagno di viaggio. Sentire la fatica che si scioglie nei tuoi muscoli.

Vieni con noi a conoscere la nostra regione, il Friuli Venezia Giulia, dal mare ai monti, incrociando la via Flavia al Cammino Celeste.



1° Giorno Lunedì 03 giugno PROLOGO: STAZIONE DI TRIESTE- TRASFERIMENTO A MUGGIA E AL NOSTRO ALLOGGIO- LUNGHEZZA 5 KM DURATA STIMATA 1H30

Arrivo alla stazione di Trieste in tarda mattinata.

Dopo tante ore di treno, una corroborante camminata lungo la riva del centro città ci condurrà all'attracco del Delfino Verde dove sosteremo in attesa del battello, magari gustando un panino.

Trenta minuti di mare ci separano dal suggestivo borgo di Muggia. Dopo un caffè ristorante e una passeggiata tra le viuzze del borgo dei pescatori, ci dirigiamo verso il nostro alloggio.

Prenderemo possesso delle camere e ci godremo il tramonto sulla baia.

La cena arriverà graditissima e copiosa

Nel percorso incontreremo:

il traghetto Delfino Verde che ci porterà dal porto di Trieste a Muggia

Il centro del borgo con i suoi vicoli caratteristici ed i suoi monumenti storici

Muggia vecchia

Il lungomare San Bartolomeo

ORGANIZZAZIONE TECNICA: FV FLUMEN VIAGGI di Fiume srl – Agenzia di viaggi Online

Sede operativa: Via Trento, 2 34075 San Canzian d'Isonzo (GO) - SCIA 287198 - Unipolsai Assicurazioni SPA (RC) n° 190115696

Tel. +39 348 3056471 - Facebook e Instagram: Flumen Viaggi

www.flumenviaggi.it - luigia@flumenviaggi.it - flumenviaggi@legalmail.it

Sede Legale: Via Bassi, 2 - 33080 Fiume Veneto (PN)

Iscrizione al Registro delle Imprese di Pordenone-Udine e C.F. 03048230274 - PARTITA IVA 01416330932

Capitale sociale Euro 45.000,00

2° Giorno Martedì 04 giugno PRIMA TAPPA: LAZZARETTO (MUGGIA) – BAGNOLI DELLA ROSANDRA – 20.4 KM DURATA STIMATA 5H30

Dopo una prima colazione vigorosa da uccelli mattutini, il nostro cammino ufficialmente inizia. È il giorno 1, il giorno della luce. La prima breve sosta è dinanzi all'entrata del lazzeretto che ci ricorda come venivano gestite le epidemie nel XIX secolo. E poi sarà natura e carso triestino. In vista dei laghetti di Noghère una pausa gastronomica ci ridarà la carica per il resto della tappa. Caresana e San Dorligo immersi nel verde della tipica vegetazione carsica ci ricorderanno antiche esigenze dell'uomo ormai desuete, come la sicurezza e la vicinanza a fonti di approvvigionamento. Poi immerso nella Val Rosandra apparirà Bagnoli, la meta agognata della giornata. Un bicchiere di vino ed una merenda ci permetterà di arrivare con lo stomaco quieto alla cena in un ristorante locale.

Nel percorso incontreremo

La ottocentesca porta d'entrata del Lazzeretto, Muggia vecchia
I laghetti di Noghère incastonati in fondo alla valle
I paesini caratteristici di Caresana e San Dorligo della Valle
La valle carsica della Rosandra

3° Giorno Mercoledì 05 giugno SECONDA TAPPA: BAGNOLI DELLA ROSANDRA – MIRAMARE – 20 KM DURATA STIMATA 5 H

Il ritrovo dopo colazione è in centro al paese. È il secondo giorno, il giorno della separazione della terra dal mare.

E oggi verso il mare torniamo scendendo dalle accidentate colline carsiche.

Percorreremo il lungomare e in Piazza Unità ci fermeremo per un caffè in uno dei famosi locali di tradizione asburgica.

Poi di nuovo in cammino fino a Barcola, la riva dei triestini con a sinistra il mare e a destra la terra.

La brezza del mare ci condurrà al bianco castello sugli scogli della baia. Miramare è il frutto d'un sogno d'amore infranto. La sua posizione, il suo parco ci raccontano di come la storia indifferente stritola i sentimenti degli esseri umani.

Poi in autobus fino a Trieste dove ci accoglieranno una buona cena e una buona notte.

Nel percorso incontreremo

Il centro città di Trieste con il suo lungomare e Piazza Unità d'Italia
Il lungomare di Barcola, la riviera dei triestini
Il Castello di Miramare a picco sul mare
Il bellissimo parco del castello

4° Giorno Giovedì 06 giugno TERZA TAPPA: MIRAMARE DUINO – LUNGHEZZA 12KM DURATA STIMATA 3H30

Dopo colazione andremo incontro al terzo giorno quando la terra e il mare prendono il loro nome.

Dalla stazione di Trieste in treno ci trasferiamo a Miramare. Da qui partiamo per un cammino pieno di luce e sole fino a Sistiana. Poi, sulle orme di un poeta amante di questa terra, fino al severo Castello di Duino. Due manieri segnano questa tappa, uno bianco e splendente, l'altro grigio e austero.

Poi in autobus su per il monte fino a Prossenicco.

Nel percorso incontreremo

Una vista spettacolare sul mare

Il sentiero Rilke

Il maestoso Castello di Duino

Il paese di Prossenicco

5° Giorno Venerdì 07 giugno QUARTA TAPPA: PROSSENICCO MONTEAPERTA- LUNGHEZZA 18 km – DURATA STIMATA 6H

L'aria è fine, fresca di montagna. E il risveglio più faticoso. Ci vuole una colazione molto robusta. È il quarto giorno, il giorno delle stelle e dei corpi celesti.

Oggi cammineremo tra i boschi. Tra erte e discese sotto i nostri piedi, l'aria fresca ci farà sentire la montagna sulla nostra pelle. Al valico, le nostre gambe sono indebolite. Abbiamo bisogno di una sosta e di uno spuntino ristoratore.

Lo scroscio della cascata ci dice che la valle tocca il suo fondo.

Poi su fino al santuario e fino al paese meta della nostra giornata di cammino.

Siamo a Monteaperta.

Una cena e un bicchiere di vino faranno da contorno all'allegro convivio.

Nel percorso incontreremo

Il valico di Ponte Vittorio con il caratteristico ponte di pietra

Le sorgenti del Natisone e la vicina tintinnante cascata

Monteaperta, il santuario della trinità con la cappella fonte di devozione popolare

6° Giorno Sabato 08 giugno QUINTA TAPPA: MONTEAPERTA PIAN DEI CICLAMINI LUNGHEZZA: 19 km – DURATA STIMATA 6H

Si esce con il profumo del caffè ancora nella nostra mente. È il quinto giorno. Il giorno della creazione dei volatili e dei pesci. Il verso del corvo ce lo ricorda appena fuori dall'abitato.

Penetriamo in silenzio il paesino appeso a metà valle, per una forma di rispetto verso ciò che ci porta emozioni così forti.

Poi il lungo sentiero tra boschi e prati su fino al rifugio.

Arriveremo con la luce ancora forte e calda. Per goderci il riposo dei muscoli e della mente.

Via gli scarponi. Calzettoni e ciabatte faranno respirare liberamente i nostri piedi.

Nel percorso incontreremo:

La caratteristica frazione di Musi

Il sentiero naturalistico che porta a Pian dei Ciclamini

7° Giorno Domenica 09 giugno SESTA TAPPA: CAMPOROSSO MONTE LUSSARI LUNGHEZZA: 11,4 km – DURATA STIMATA 6H

Dopo una luminosa colazione, di buon mattino ci aspetta l'autobus.

È il sesto giorno quando noi umani prendiamo vita.

All'attacco del sentiero, volgiamo la fronte verso l'alto. L'erta è severa. Lo sentono subito le nostre gambe, si induriscono, il fiato si accorcia. Poi il cammino si alleggerisce, il ritmo diventa regolare.

In tarda mattinata arriviamo in cima. Il villaggio è gioioso, la birra è fresca, come il nostro spirito.

Il santuario abbraccia con lo sguardo l'orizzonte e protegge uomini e natura intorno.

Il pranzo è ridente e leggero. Sa di missione compiuta e di sottile tristezza per un arrivederci imminente.

Poi tutto corre veloce verso la stazione.

Domani sarà il giorno del riposo.

Arrivederci in Friuli.

Nel percorso incontreremo

L'antico sentiero del Pellegrino

Il pittoresco villaggio sulla cima

Il santuario sul Monte Lussari da secoli meta di Pellegrini

Quota di partecipazione € **1095,00**

(Minimo 12 - massimo 16 partecipanti)

Supplemento minimo 10 partecipanti € **50,00**

Supplemento facoltativo per accompagnamento in loco € **420,00**

(è previsto n° 1 accompagnatore per massimo 2 persone, gli altri su richiesta all'atto della prenotazione)

La quota comprende:

- trasferimenti A/R dalla stazione del treno all'avvio/ termine del cammino + trasferimenti in autobus da Duino a Prossenicco e da Pian dei Ciclamini all'avvio del cammino del Pellegrino;
- passaggio in barca da Trieste a Muggia
- biglietti del bus cittadino da Miramare a Trieste A/R

ORGANIZZAZIONE TECNICA: FV FLUMEN VIAGGI di Fiume srl – Agenzia di viaggi Online

Sede operativa: Via Trento, 2 34075 San Canzian d'Isonzo (GO) - SCIA 287198 - Unipolsai Assicurazioni SPA (RC) n° 190115696

Tel. +39 348 3056471 - Facebook e Instagram: Flumen Viaggi

www.flumenviaggi.it - luigia@flumenviaggi.it - flumenviaggi@legalmail.it

Sede Legale: Via Bassi, 2 - 33080 Fiume Veneto (PN)

Iscrizione al Registro delle Imprese di Pordenone-Udine e C.F. 03048230274 - PARTITA IVA 01416330932

Capitale sociale Euro 45.000,00

- sistemazione presso ostelli/hotel/rifugi in camere doppie o multiple lungo le tappe della Via Flavia e del Cammino Celeste;
- trattamento di mezza pensione (prima colazione e cena) bevande incluse nella misura di ½ di acqua e ¼ di vino dalla cena del 1° giorno a quella dell'ultimo in ristoranti/trattorie lungo il percorso;
- pranzo leggero al villaggio del monte Lussari;
- certificato accompagnatore di media montagna per tutta la durata del viaggio;
- assistenza di un accompagnatore Flumen Viaggi lungo tutto il cammino;
- telecabina al Monte Lussari l'ultimo giorno;
- assicurazione sportiva.

La quota non comprende:

- i pranzi generalmente a pic-nic; - la tassa di soggiorno in hotel/B&B ove prevista da pagarsi direttamente in loco; - l'assicurazione annullamento pari al 5% del costo del viaggio; - gli extra personali in genere e tutto quanto non espressamente indicato sotto la voce "La quota comprende".

**Iscrizioni entro il 02/04/2024 fino ad esaurimento posti,
contattando Luigia cell. 348/3056471 - luigia@flumenviaggi.it
ed Elio cell.347/2544815 - elio@flumenviaggi.it
E' richiesto un acconto di € 330,00 - Saldo entro il 03/05/2023**