



Trieste - via San Francesco 34
Tel. 040-635718

YOGA E NATURA CON FRANCO

Domenica 24 settembre 2017

Escursione sui monti della regione:

la val Saisera ed il rifugio Pellarini

Esploriamo insieme un altro splendido gioiello della nostra regione: la val Saisera, ammantata di maestose foreste, s'insinua nel cuore delle Giulie, tra i gruppi dello Jof Fuart e del Montasio, sorprendendo con il fascino rapinoso degli scenari che si aprono ad ogni curva del percorso. Dopo aver attraversato i fitti boschi del fondovalle, saliremo con la "giusta" fatica a ridosso di pareti ricoperte da mughi, finchè si aprirà luminosa l'ampia conca, tra rocce, balze erbose e ghiaioni, del rifugio. Un integro ambiente alpestre, dove la natura regna incontrastata, severa ma amica di chi si avvicina a lei con attenzione e fiducioso rispetto.

- Ritrovo alle **ore 8.00** in piazza Oberdan
- Percorso in auto: strada costiera, autostrada fino all'uscita di Ugovizza, val Saisera (1.50 circa)
- Itinerario a piedi: val Saisera (m 880) - sentieri di fondovalle - sent. 616
- rifugio Pellarini (m 1500) - ritorno per il sent. 616 e altri sentieri di fondovalle
- Nella prima parte il percorso è su carrarecce, poi si sale per sentiero ripido e malagevole, con un dislivello totale di 650 metri circa; sono necessari un minimo di allenamento e pratica di sentieri escursionistici
- Tempo previsto: ore 5.00 di cammino; ore 7.30 complessive, con le pause per le osservazioni ambientali e le semplici pratiche yoga. Sosta al rifugio con la possibilità di godere dell'ottima cucina del garbato gestore (15-20 €)
- Rientro a Trieste possibile verso le **ore 20.00** (se non ci sarà il momento conviviale alla fine)

Si raccomanda un abbigliamento adeguato all'ambiente; necessarie le pedule, vivamente consigliati i bastoncini. La partecipazione è aperta a tutti, ma per motivi organizzativi si prega di lasciare l'adesione in segreteria o contattando Franco Salvi (tel.040941006 - cell.3480530570).

PER FAVORE, TELEFONARE SABATO PER SAPERE SE

LA GITA E' CONFERMATA!