



Trieste - via San Francesco 34
Tel. 040-635718

YOGA E NATURA CON FRANCO

Domenica 22 ottobre 2017

Escursione nell'Istria slovena: di paese in paese nella bassa valle del Dragogna

(In caso di forti piogge nei giorni precedenti, si opterà per un'escursione in ambiente carsico nella zona di Hrastovlje)

Ritorniamo, dopo alcuni anni, nella serena valle del Dragogna, che si apre un po' inaspettata tra le colline che scendono verso la costa settentrionale dell'Istria. All'aspetto quasi selvaggio delle pendici della valle, incise profondamente dalle acque e ricoperte da una fitta vegetazione, si contrappongono le cime arrotondate dei colli, dove si raccolgono i piccoli, graziosi paesi, attornati da curate coltivazioni. Ne risulta un ambiente di piacevole armonia, dove gli antichi segni dell'attività dell'uomo (carrarecce, muretti, terrazzamenti, raccolte d'acqua) evocano un mondo agreste in felice sintonia con la natura, tranquillo ed accogliente.

- Ritrovo alle **ore 8.00** in piazza Oberdan
- Secondo ritrovo alle **ore 8.30** al valico di Rabuiese (prima del confine)
- Trasferimento in auto a Dragogna per strade "senza vignetta"
- Itinerario: Dragogna (m 20) - San Pietro (m 255) - Nova Vas (m 268) - Krkavče (m 175) - Dragogna
- Percorso prevalentemente su carrarecce, con qualche tratto di asfalto - non ci sono particolari difficoltà, a parte la possibilità di zone un po' fangose - **dislivello totale di circa 500 metri** con parecchie risalite
- Tempo previsto: ore 5.15 di cammino; ore 8.00 complessive, con le soste per le osservazioni ambientali, le semplici pratiche yoga ed il pranzo al sacco (a carico dei partecipanti)
- Rientro a Trieste possibile verso le **ore 18.30** (ma ovviamente si proporrà il consueto momento conviviale!)

Si raccomanda un abbigliamento adeguato; consigliate le pedule, utili 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).

Si raccomanda di telefonare sabato per sapere se la gita è confermata!