



Trieste - via San Francesco 34  
Tel. 040-635718

YOGA E NATURA CON FRANCO

**Domenica 21 maggio 2017**

## **Escursione sui rilievi della regione: l'anello del Monte Cuar**

*La stagione ci invita a muoverci in ambiente montano, dove l'impegno più severo è compensato dall'intensità delle emozioni. Saliremo attraversando faggete ricche di fascino, ampi dossi erbosi, affioramenti calcarei e potremo spaziare sulla vastità della pianura e sui rilievi che la coronano, finché dalla sorprendente balconata della vetta intuiremo forse la linea più scura del mare. La discesa si svilupperà per i sereni prati del versante settentrionale, dove i pendii si addolciscono ed una piccola malga, tuttora utilizzata, evoca ritmi e attività d'un tempo. Ancora la natura dispiegherà la sua generosa ricchezza davanti agli occhi di chi le si avvicina con la mente pronta allo stupore.*

- Ritrovo: **ore 8.20** in piazza Oberdan
- Percorso in auto: autostrada fino all'uscita di Gemona-Osoppo, Osoppo, Forgaria, Monte Prat, Cuel di Forchia (circa due ore)
- Itinerario a piedi: Cuel di Forchia (m 884) - Monte Cuar (m 1478) - Ricovero Malga Cuar (m 1219) - Cuel di Forchia
- Tempo previsto: ore 4.30 di cammino; ore 6.45 complessive, con le consuete soste per le osservazioni ambientali, le pratiche yoga ed il pranzo al sacco (a carico dei partecipanti)
- **Percorso di un certo impegno escursionistico, prevalentemente su sentieri, con tratti ripidi ed accidentati - dislivello totale di circa 600 metri**
- Rientro a Trieste possibile entro le **ore 20.00** (ma ovviamente sarà proposta una conclusione "conviviale")

*Si raccomanda un abbigliamento adeguato; 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). **TELEFONARE SABATO PER SAPERE SE LA GITA E' CONFERMATA.***