



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione di Gorizia A.P.S.  
Gruppo Escursionisti Seniores  
"Slow Trekking"



Mercoledì 18 settembre 2024

## GOLE DI VINTGAR - BLED

SLOVENIA - ALTA CARNIOLA

<b>Itinerario</b>	Treno da <b>Solkan</b> a Podhom (2 ore). In cammino: ingresso gole di Vintgar (2 km); gole (1,6 km); salita dalla cascata di Šum alla chiesa di Santa Caterina (120 m disl.); discesa per Zasip, Poljsica pri Gorjah e Bled; strada litoranea a nord del lago di Bled (475 m slm); sentiero scalinato in salita (30 m disl.) fino alla stazione ferroviaria di Bled. Rientro da Bled in treno.		
<b>Grado di difficoltà</b>	<b>T</b>		
<b>Interesse</b>	Naturalistico e paesaggistico		
<b>Equipaggiamento Attrezzatura</b>	<b>Scarpe leggere da trekking.</b> Bastoncini utili, ma non indispensabili. Ciabatte o sandali leggeri per chi volesse cambiarsi in treno. Indumento caldo per la frescura della gola		
<b>Punti di ristoro in escursione</b>	Bar presso la chiesa di Santa Caterina per sole bibite; punti di ristoro e fontana lungo il lago; bar alla stazione di Bled		
<b>Tempi netti</b>	5 h; viaggio e soste escluse		
<b>Dislivelli</b>	300 m totale salita	350 m totale discesa	
<b>Lunghezza percorso</b>	14 Km		
<b>Accompagnatori</b>	Francesca Vuaran	Oscar Adolfo Franco	
<b>Aiuto Accompagnatori</b>	Pietro Scaramuzza	Laura Gruden	
<b>Luogo e ora di partenza</b>	Stazione ferroviaria di Salcano ore 7:38 (ritrovo ore 7.15 al parcheggio di Salcano/Solkan)		
<b>Luogo e ora di arrivo</b>	Rientro a Stazione ferroviaria ore 19.00 circa		
<b>Mezzo di trasporto</b>	Treno		
<b>Costi</b>	Biglietto A/R treno + ingresso Gole Vintgar + quota uscita = € 23,00 Poiché tutti i biglietti devono essere pagati in contanti, la quota deve essere versata necessariamente alla presentazione della gita. <b>Per chi non potesse essere presente, la quota può essere versata anche martedì 17 settembre alle ore 18.30 sempre in sede.</b> In ultimo, chi si fosse iscritto/a ma non abbia versato la quota né alla presentazione, né il giorno precedente l'uscita, potrà partecipare pagando alla partenza del treno solo al costo di € 25,00.		



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione di Gorizia A.P.S.  
*Gruppo Escursionisti Seniores*  
*"Slow Trekking"*



<b>Iscrizioni.</b> <b>LEGGERE</b> <b>ATTENTAMENTE</b>	Le iscrizioni avvengono solamente via web sul sito <a href="http://www.caigorizia.it">www.caigorizia.it</a> nei sottomenu: Attività, Gruppo Seniores, programma, Form di iscrizione. In alternativa con mail all'indirizzo <a href="mailto:seniores@caigorizia.it">seniores@caigorizia.it</a> . Le richieste possono essere inoltrate solamente dopo il ricevimento e/o pubblicazione della locandina. Nella richiesta di partecipazione potrà essere incluso, oltre al richiedente, un solo socio. <b><u>Presentazione dell'escursione: giovedì 12 settembre alle ore 18.30 presso la sede sociale.</u></b>
<b>Note</b> <b>LEGGERE</b> <b>ATTENTAMENTE</b>	Ogni partecipante deve disporre della <u>tessera CAI</u> con bollino valido per l'anno in corso. Sono accettati i soci CAI di qualsiasi sezione. Si ricorda altresì che alle escursioni del Gruppo Seniores possono partecipare le persone con condizioni di salute, equipaggiamento e preparazione adeguati alle caratteristiche del percorso illustrato. Ciascuno deve avere un comportamento diligente compatibile con il percorso previsto poichè l'ambiente montano presenta dei rischi oggettivi che non possono essere annullati. I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni impartite dagli accompagnatori È responsabilità del singolo partecipante non abbandonare nel percorso nessun oggetto o rifiuto.

## DESCRIZIONE DELL' ITINERARIO

Poiché la stazione ferroviaria di Nova Gorica è interessata da importanti lavori di trasformazione e non è facilmente accessibile per un gruppo presumibilmente numeroso, si è optato per la stazione ferroviaria di Salcano che dispone comunque di un parcheggio poco distante. In treno da Salcano a Podhom ci staremo circa 2 ore. Alla stazione di arrivo troviamo un piccolo bar con servizi igienici e caffè.

Con leggeri saliscendi, ci dirigeremo all'ingresso della gola di Vintgar che dista circa 2 km, sfruttando tutte le carrarecche disponibili. Dopo esserci dotati di biglietto, visiteremo la suggestiva e fresca gola con percorso di sola andata (1,6 km) che termina con la rumorosa e copiosa cascata di Šum. Il percorso pedonale, in leggera discesa, è sempre transennato e sfrutta numerosi ponti e passerelle in legno. Quest'ultime, se bagnate, potrebbero risultare scivolose.

Si proseguirà con un facile sentiero in leggera salita nel bosco, fino alla chiesa di Santa Caterina, splendido punto panoramico sulla conca di Bled, e per questo chiamato anche l'altare di Gorenjska, con buon punto di ristoro e servizi. Qui consumeremo anche il nostro pranzo al sacco.

Proseguendo su ampia strada bianca in leggera discesa nel bosco, si incontrano alcuni punti panoramici sul fiume e sulla valle in cui è stata costruita la zip-line più lunga d'Europa. Girando a destra su facile sentiero, si prosegue per Zasip, grazioso paesino nell'entroterra di Bled. Percorrendo comode carrarecche e brevi tratti asfaltati si giunge nei pressi del monumentale cimitero della cittadina di Bled e dopo poco al duomo ed al sottostante parco, posto nel punto più ad est del lago.

Ai bordi del lago potremo ristorarci stando sulle panchine o con un pediluvio nelle calde acque. Proseguiremo costeggiando tutta la riva nord del lago, per poi risalire fino alla stazione ferroviaria. Confidando nella puntualità, il treno dovrebbe partire alle 17:06 per riportarci a Salcano alle ore



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione di Gorizia A.P.S.  
*Gruppo Escursionisti Seniores*  
*"Slow Trekking"*



18:35.

**NOTA BENE:**

1. Poiché non è possibile prenotare i biglietti, si dovranno acquistare in treno con i contanti (no bancomat);
2. Lo stesso vale anche per i biglietti d'ingresso alla Gola di Vintgar.

Pertanto la raccomandazione è quella di partecipare alla presentazione dell'uscita di giovedì 12 settembre versando anche la quota; il versamento può essere effettuato anche martedì 17 alle ore 18.30 sempre in sede.

Nel caso ciò non fosse possibile, si chiede di arrivare presto in stazione con i contanti giusti (€ 25,00) per favorire la raccolta fondi e contabilità.

**NOTE :**

**LA GOLA DI VINTGAR**

La gola di Vintgar, scavata dal fiume Radovna, si trova vicino a Gorje, a circa 4 chilometri a nord-ovest di Bled. La **gola, lunga 1,6 chilometri**, è scavata tra le splendide pareti verticali delle colline di Hom e Boršt, ed è evidenziata dal **fiume Radovna e dalle sue cascate, pozze e rapide**. Un **sentiero di studio** attraversa la gola, i ponti di legno e le gallerie di Žumer, che termina con l'imponente **cascata del fiume Šum**, alta 13 metri, una delle tre cascate fluviali della Slovenia. La gola di Vintgar è il punto più vicino per **entrare nel Parco nazionale del Triglav** da Bled.

**ORIGINE DEL NOME**

Secondo una versione, il nome Vintgar deriverebbe dal nome tedesco Weingarten – secondo i vigneti del vicino Podhom; Un'altra storia vuole che il nome derivi dalla forma della gola, simile a un bicchiere di vino. Anche altre gole simili in Slovenia prendono il nome da Bled Vintgar, cioè Iški vintgar, Ribniški vintgar a Srednja vas a Bohinj e Bistriški vintgar vicino a Slovenske Konjice.

**ALLA SCOPERTA DELLA GOLA**

La gola di Vintgar fu scoperta nel **1891** dal fotografo Benedikt Lerggetporer e dal sindaco e cartografo di Gorje Jakob Žumer. Era impraticabile e inaccessibile nella sua forma naturale, ma a causa dello sviluppo turistico di Bled, nel 1893 furono costruiti più di **500 metri di ponti e gallerie** e la gola fu **regolamentata e aperta al pubblico**. Le gallerie prendono il nome dalla persona che scoprì la gola, Žumer, quindi sono chiamate **Žumer Galleries**; Una targa è visibile anche su una parete rocciosa per commemorarlo. Grazie alla sua bellezza naturale, Vintgar è stata classificata tra le attrazioni turistiche più importanti della Slovenia, il numero di visitatori è aumentato ogni anno.



## ZIPLINE DOLINKA

La zipline a Bled offre un'esperienza all'aperto di 2,5 ore che combina un giro adrenalinico su 7 cavi zipline per una lunghezza totale di 4 km e un viaggio naturale guidato attraverso la valle protetta del fiume Sava Dolinka.

Nell' valle del fiume Sava [a Radovljica] c'è anche un'altra corsa in zipline lunga 250 m, alta 25 m e raggiunge i 30/40 km/h.

### **ZASIP: il villaggio glaciale con la splendida vista, un sacco di alberi di pere e adorabili chiese.**

Due chilometri a nord di Bled, si trova Zasip sul pendio soleggiato meridionale di Hom. Il villaggio si trova sulle morene create dal **ghiacciaio di Bohinj**. Il villaggio è menzionato per la prima volta nel **1075**, mentre una parrocchia è stata fondata qui nel 1296. La collina di Hom si erge sopra il villaggio. Offre una bellissima vista. France Prešeren, il più grande poeta sloveno, ha nominato Zasip come **l'altare della Gorenjska** per la sua splendida vista sulla regione.

Hom è anche la sede della **Chiesa di Santa Caterina**, che è una delle immagini tipiche del villaggio. Il pittoresco villaggio con il tetto del campanile in scandole, la navata medievale e il presbiterio dell'inizio del XVII secolo è stato menzionato nel **1500**. Gli affreschi sopra il portale di San Giovanni Evangelista, San Nicola e Santa Caterina d'Alessandria risalgono al periodo dei **pittori friulani itineranti** del 1400. Oltre a questa chiesa, Zasip ha anche la **Chiesa di San Giovanni Battista** e la **Chiesa della Santissima Trinità**.

#### **Zasip = Prgarija**

La gente di Zasip era conosciuta con il nome di "Prgarji", perché le donne essicavano le pere [tepke] che venivano chiamate "prge" e le macinavano per farne farina. Usavano questa farina insieme alla farina di frumento per fare il pane. Il nome "tepka" [pera] deriva dalla monarchia austro ungarica, quando l'imperatrice Maria Teresa ordinò alle popolazioni rurali di piantare alberi di pero per prevenire la fame. Chi non lo faceva veniva picchiato [tepen]. Così, le pere hanno preso il nome di "tepke". Gli abitanti di Zasip cercano ancora di preservare la tradizione preparando vari piatti fatti in casa con pere secche o macinandole in farina che conferisce un gusto unico a piatti salati e dolci.

## BLED E LA SUA STORIA

La storia di Bled è affascinante e ricca di avvenimenti. Questo piccolo paradiso, situato ai piedi delle Alpi Giulie, ha una storia che risale all'alba dei tempi. Ecco alcuni momenti salienti:



1. **Età della Pietra:** Le prime tracce umane a Bled risalgono all’età della pietra. Nel sottosuolo della necropoli slava a Prestava, sotto il Castello, gli archeologi hanno scoperto ottanta tumuli funerari dell’età del ferro (800-600 a.C.).
2. **Insediamiento delle popolazioni slave:** Nel VII secolo, le prime popolazioni slave si stabilirono a Bled. La seconda ondata d’insediamento avvenne tra il IX e il X secolo. I reperti di questa colonizzazione illustrano la cultura slava di Re Samo e le tradizioni antiche di questi luoghi.
3. **Dominio dei vescovi di Bressanone:** Nel 1004, l’imperatore tedesco Enrico II donò Bled e dintorni al vescovo di Bressanone. Nel 1011, il vescovo ricevette anche il Castello di Bled. Questo evento segnò un momento importante nella storia di Bled. L’economia locale fu gestita dai messi ministeriali e successivamente dai principi vassalli.
4. **Centro di cure nel XVIII secolo:** Bled divenne popolare nel XVIII secolo quando il medico svizzero Arnold Rikli scoprì le proprietà benefiche del luogo e vi fondò un centro di cure.
5. **Il lago e l’isola:** Il lago di Bled, di origine glaciale, con l’isolotto al centro e il maestoso Castello che si affaccia sul lago, crea un panorama incantevole. L’isola ospita oggi la chiesa della Madonna Assunta, ma in passato vi si trovava un tempio pagano.

In breve, Bled è un luogo con una storia affascinante che abbraccia millenni di insediamenti, cultura e cambiamenti