



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



Mercoledì 15 gennaio 2025

Tratto del Sentiero Italia n.24

Sgonico - Monrupino (Repen)

Itinerario	Sgonico - Vetta Grande - Monte Lanaro . Repen - Sentiero dei Poeti Sentiero del Pellegrinaggio del Tabor - Col.			
Grado di difficoltà	T/E	Turistico / Escursionistico		
Interesse	Storico, naturalistico, paesaggistico.			
Equipaggiamento Attrezzatura	Adeguato da escursionismo di stagione / Scarponi robusti. Bastoncini consigliati / Spray antizecche.			
Punti di ristoro in escursione	nessuno			
Tempi netti	5,0 ore			
Dislivelli	500 metri totali salita	400 metri totali discesa	quota minima 272	quota max 543
Lunghezza percorso	12,7 Km			
Cartografia	Carta Tabacco n. 047			
DIRETTORE di Escursione	Luigi Luisa			
Accompagnatori	Fabia Bubnich, Cristina Paternoster, Fiammetta De Panfilis			
Contatti D.E. e accompagnatori	Verranno forniti via mail il lunedì precedente con la conferma di effettuazione dell' escursione.			
Luogo e ora di partenza	Gorizia Via Della Barca, Espomego - ore 8.00 (ritrovo 15 minuti prima) Fermata a San Giovanni di Duino ore 08:20			
Luogo e ora di arrivo	Rientro a Gorizia ore 16.30 circa			

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Gorizia A.P.S.
Via Rossini 13 - 34170 GORIZIA - tel. 0481 - 82505
e_mail: info@caigorizia.it o seniores@caigorizia.it - internet: <http://www.caigorizia.it/>



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Gorizia A.P.S.
Gruppo Escursionisti Seniores
“Slow Trekking”



Mezzo di trasporto	Pullman
Costi	- 15,00 Euro (salvo adeguamento in base al numero dei partecipanti) - non soci CAI: assicurazione obbligatoria 12,55 Euro
Note	Il Pullman di norma è da 50/52 posti. Eventuali ulteriori iscrizioni saranno: - considerate in riserva
Presentazione	martedì 07 gennaio 2025 alle ore 18.00 (diciotto) presso la sede sociale.
Iscrizioni e rinunce	Le iscrizioni avvengono solamente via web sul sito www.caigorizia.it nel sottomenu: Attività, Gruppo Seniores, Programma, Form di iscrizione. Nella richiesta di partecipazione potrà essere incluso, oltre al richiedente, un solo socio.. La comunicazione di una eventuale rinuncia deve essere fatta solo con mail a seniores@caigorizia.it entro la domenica precedente per aver diritto al rimborso della quota.
Regolamento Escursioni Sociali	Per tutte le info non qui esposte vale il “REGOLAMENTO ESCURSIONI SOCIALI di cui si raccomanda la lettura. https://www.caigorizia.it/attivita/regolamento-gite
Consigli	Prima di avventurarti in montagna attrezzati in modo adeguato: Prepara con cura lo zaino, metti cibo e bevande e un ricambio asciutto. Fai particolarmente attenzione all’abbigliamento in modo che sia appropriato alla stagione, soprattutto le calzature. Porta con te il VADEMECUM per le “Note sanitarie personali”. https://www.caigorizia.it/wp-content/uploads/2024/01/Vademecum-2024.pdf Scegli le escursioni in base alla tua preparazione tecnica e le tue capacità. Informati sull’itinerario, studia l’escursione e scarica la mappa GPX

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Gorizia A.P.S.

Via Rossini 13 - 34170 GORIZIA - tel. 0481 - 82505

e_mail: info@caigorizia.it o seniores@caigorizia.it - internet: <http://www.caigorizia.it/>



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



DESCRIZIONE DELL' ITINERARIO

In corriera:

Gorizia Espomego, Vallone, San Giovanni di Duino dove salgono i soci "Monfalconesi", Sgonico. Ritorno da località Col.

A piedi:

La corriera ci lascia di fronte al municipio di Sgonico, passato il paese imbrocceremo il sentiero n.34 che di fatto è una mulattiera che sale lentamente in quota fino a incrociare e quindi proseguire lungo il sentiero n. 3 che fa parte del Sentiero Italia.

A un certo punto, mentre alcuni faranno una sosta, a gruppetti - in quanto la cima è di dimensioni ridotte - usciremo dal Sentiero Italia per raggiungere in pochi minuti una cimetta, la Vetta Grande (Veliki Vrh) quota m.485.

Riprenderemo il sentiero n. 3 fino alla deviazione a destra per il monte Lanaro (Volnik) a quota 544 che è il terzo monte più alto della provincia di Trieste dopo il monte Cocusso e monte Goli.

Dal 1996 è entrato a fare parte della Riserva naturale del Monte Lanaro. La copertura forestale è particolarmente significativa alternando alle estese superfici occupate a boscaglia carsica begli esempi di boschi a rovere e cerro, mentre nella parte meridionale sono presenti boschetti di pino nero.

Sull'ampio spazio della cima che offre un panorama notevole faremo la sosta pranzo.

Scenderemo quindi per una carrareccia e poi per strada asfaltata fino a sfiorare il paese di Repen, proseguiremo poi fino a imboccare il " Sentiero dei Poeti", per far scoprire le radici culturali e storiche del territorio. Questo percorso, dedicato ai poeti Srečko Kosovel, Umberto Saba e Igo Gruden, rappresenta un connubio tra le due comunità, italiana e slovena, che ora convivono pacificamente, seppur con le vecchie rivalità alle spalle.

Imbrocceremo quindi a destra il "sentiero del pellegrinaggio del Tabor" che con pendenza decisa ci porta al Santuario Dionesano di Monrupino (Tabor).

Dopo una breve visita scenderemo nella località Col dove ci attende il pullman.

A fine escursione panettone e spumante per brindare al nuovo anno.

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Gorizia A.P.S.

Via Rossini 13 - 34170 GORIZIA - tel. 0481 - 82505

e_mail: info@caigorizia.it o seniores@caigorizia.it - internet: <http://www.caigorizia.it/>



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



Note storiche/culturali.

Vicino all'abitato di Col si ergono i Torrioni di Monrupino con la Roccaforte che ospita una bellissima chiesetta dedicata alla Vergine Maria, la canonica, la "casa della comunella" eretta direttamente sulla pietra, il tutto circondato da alte mura di cinta.

La Rocca di Monrupino, dapprima castelliere preistorico, poi castellum fortificato romano ed infine fortezza inespugnabile è un tipico esempio carsico di chiesetta fortificata del XIV secolo. Quando divenne reale il pericolo delle scorrerie turche, venne eretto intorno alla chiesa un rozzo muro che aveva la funzione di proteggere gli abitanti del luogo (Tabor). L'importante ruolo strategico ricoperto dall'abitato nel controllo del traffico per la Carniola, contribuì ad incrementare la popolarità del luogo di culto, che divenne un'importante meta di pellegrinaggio. Ad una prima chiesetta risalente al 1316, succedette l'attuale edificio consacrato nel 1512 dal Vescovo Bonomo di Trieste, che la dotò di uno speciale regime di indulgenze per fedeli e pellegrini. In questa chiesa dal 1968 si celebrano, con cadenza biennale, le nozze carsiche, manifestazione in costume che rievoca i tradizionali matrimoni della zona.

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Gorizia A.P.S.

Via Rossini 13 - 34170 GORIZIA - tel. 0481 - 82505

e_mail: info@caigorizia.it o seniores@caigorizia.it - internet: <http://www.caigorizia.it/>