



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



Mercoledì 1 aprile 2026

Traversata Via Flavia da Lazzaretto a Rabuiese

Itinerario	Lazzaretto – Muggia Vecchia – Ellerj - Rabuiese		
Grado di difficoltà	T/E	Turistico / Escursionistico	
Interesse	Storico, naturalistico, paesaggistico.		
Equipaggiamento Attrezzatura	Adeguato da escursionismo di stagione / Scarponi robusti / Bastoncini consigliati / Spray antizecche. Carta d'identità valida per l'espatrio		
Punti di ristoro in escursione	Acqua potabile a Muggia Vecchia		
Tempi netti	6 ore		
Dislivelli	400 metri totali salita	400 metri totali discesa	
Lunghezza percorso	13 Km		
Cartografia	Carta Tabacco n.47		
DIRETTORE di Escursione	Elisabetta ZAPPALA'		
Accompagnatori	Fabia Bubnich, Cristina Paternoster, Marino Petracco		
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 Palabigot ore 7:30 (ritrovo 15 minuti prima) Autogrill Duino ore 8 per i „bisiachi“		
Luogo e ora di arrivo	Rientro a Gorizia ore 17 circa		
Mezzo di trasporto	- Pullman		

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”



Costi	<ul style="list-style-type: none">- 15,00 Euro (salvo adeguamento in base al numero dei partecipanti)- 3,00 Euro se mezzi propri- non soci CAI: assicurazione obbligatoria 12,50 Euro
Note	Il Pullman di norma è da 50/52 posti. Eventuali ulteriori iscrizioni saranno: <ul style="list-style-type: none">- accettate ma il mezzo di trasporto sarà con auto proprie.- considerate in riserva
Presentazione	martedì 24 marzo 2026 alle ore 18:30 presso la sede sociale
Iscrizioni e rinunce	<p>Le iscrizioni avvengono solamente via web sul sito www.caigorizia.it nel sottomenu: Attività, Gruppo Seniores, Programma, Form di iscrizione.</p> <p>Nella richiesta di partecipazione potrà essere incluso, oltre al richiedente, un solo socio..</p> <p>La comunicazione di una eventuale rinuncia deve essere fatta con mail seniores@caigorizia.it</p>
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 da Gorizia alla frazione Lazzaretto (Muggia) passando per Trieste, valico di Rabuiese, Skofije (Slovenia), Ankaran, valico di S.Bartolomeo.

Resa una breve visita al porticciolo peschereccio ed al cippo con il quale il CAI commemora l'istituzione del Sentiero Italia, che qui origina, ci sia avvia in salita per una stradina asfaltata. Per la prima parte del percorso, in Italia, si seguiranno i discreti segni gialli che indicano il percorso chiamato Via Flavia.

Dopo poche centinaia di metri si lascia l'asfalto e ci si addentra in un ombroso bosco mediterraneo che si snoda con piccoli saliscendi a mezzacosta con qualche scorcio sul mare. Questo percorso, lungo un paio di chilometri, è noto come il “Sentiero dell'Arciduca”, dal nome di Lodovico Salvatore d'Asburgo-Lorena, unico uomo di scienza e lettere tra i membri della famiglia imperiale d'Austria-Ungheria: egli aveva scelto di vivere in un modesto castelletto con vista sul golfo di Trieste. Lungo il sentiero boscoso si vedranno i resti di opere idrauliche da lui ispirate, e numerose moderne stazioni ginniche pensate per il benessere fisico dei passanti.

Usciti in ambiente urbano periferico, intraprenderemo la salita su asfalto tra i vicoli del rione Fontanella osservando da lontano il “castello” del duca e raggiungendo dopo un centinaio di metri di dislivello il comprensorio monumentale di Muggia Vecchia. Dal piazzale del santuario dedicato a Maria Assunta si gode una vista mozzafiato su Trieste ed il suo mare, ma la più intima visita della basilica ci riporta a tempi remoti, con i suoi affreschi medievali ed il suo altare consistente in un monumento romano antico.

Dopo una comoda pausa si scenderà per moderne scale di acciaio tra i ruderi fino a raggiungere, per strada asfaltata, il più stretto valico di confine che si sia mai visto! Per sterrato in ambiente agreste raggiungeremo presto la strada principale della cresta che separa il golfo di Trieste da quello di Capodistria. Passati i borghi di Colombano, Crevatini e Bosici, perderemo circa 50 metri di dislivello fino alle case di Premanzano, e dovremo subito riguadagnarli per salire alle case di Santa Barbara, rientrando in Italia. Questi sconfinamenti, oggi banali, erano fino a cinquant'anni fa oltremodo complicati, ed addirittura pericolosi in presenza di guardie confinarie jugoslave (i famosi granicari) dal grilletto facile.

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”



Raggiunta la chiesetta dedicata alla santa protettrice di tutti coloro che lavorano con il fuoco ci porteremo al sito archeologico noto come il Castelliere di Elleri: testimonianza di un passato preistorico di insediamenti più o meno fortificati, frequenti sul territorio carsico ma quasi irriconoscibili a duemila anni di distanza. Qui sosta per il pranzo al sacco.

L'ultima tappa, in discesa, offre ancora qualche spunto interessante: una necropoli preistorica recentemente scoperta e consolidata, una quercia centenaria, una cava di pietra arenaria a suo tempo sfruttata dai dominatori veneziani per pavimentare piazze tanto lontane quanto il sagrato del duomo di Bergamo. Al termine della discesa arriveremo alle poche case di Rabuiese, frazione di confine.

Note storiche/paesaggistiche/culturali

Già evidenziate nella descrizione del percorso. In riassunto:

- L'ambiente marittimo adriatico
- La macchia mediterranea ed i boschetti di querce
- La storia di Muggia austroungarica, dopo essere stata per secoli baluardo della Serenissima
- La religiosità di un sito cattolico medievale costruito su rovine protostoriche
- Le piccole storie di sconfinamenti e contrabbandi lungo un confine artificiale
- Un altro sito preistorico in ambiente naturale rigoglioso e quasi impenetrabile.

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/>