

Si parte dal parcheggio dell'ex **Locanda "Al Terrarossa"** a Ronchi dei Legionari, località Cave di Selz. Raggiunta **Via Monte Cosich** (S.P. 15) si svolta a sinistra e si imbecca lo sterrato a destra prima del bar. Lo percorriamo per 260 metri sino a quando diventa **Via Eugenio Curiel**. Proseguiamo dritti e, dopo 50 metri, svoltiamo a sinistra su **Via dei Laghi**. Dopo 270 metri la via diventa uno sterrato sul quale proseguiamo ancora per 430 metri. Giriamo quindi a sinistra inoltrandoci nel pioppeto e raggiungendo, dopo 100 metri, il primo dei tre laghetti delle **Mucille**. Continuiamo aggirandolo sulla sinistra (ovest) sino a un bivio in corrispondenza del secondo lago. Qui giriamo a sinistra proseguendo per 650 metri sino a raggiungere nuovamente **Via Monte Cosich**. Svoltiamo a sinistra facendo attenzione al traffico e dopo 170 metri siamo al punto di partenza.



Colchico autunnale



PUNTO DI PARTENZA:  
EX LOCANDA "AL TERRAROSSA"



Sterrato Serrano Asfalto



Tempo



Ore di vita in più



Risparmio SSN



Energia



Es.

	Tempo	Ore di vita in più	Risparmio SSN	Energia	Es.
<b>CAMMINO 4 km/h</b>	32'	1 h	5 €	45 kcal	281 g
<b>NORDIC WALKING 6 km/h</b>	21'	2 h	16 €	142 kcal	888 g
<b>CORSA 10 km/h</b>	13'	2 h	16 €	149 kcal	931 g
<b>MTB 13 km/h</b>	10'	1 h	4 €	40 kcal	250 g



Cocomero  
(100 g = 16 kcal)

Grassi 1%

Proteine 10%

Zuccheri 89%



## Punti d'interesse. Laghetti delle Mucille.



La Muzila

### Curiosità

I tre laghetti che compongono **Le Mucille** sono ora in realtà d'origine artificiale, essendo formati sul fondo di cave d'estrazione dell'argilla, utilizzate negli anni 1920-30.

In passato esisteva un unico lago carsico che periodicamente allagava la parte più occidentale del **Solco di Selz**. I laghi carsici sono caratterizzati dalla mancanza di immissari ed emissari. L'afflusso e il deflusso delle acque avviene attraverso i cosiddetti *inversac* o *estavelle*, sistemi che possono fungere sia da sorgenti che da inghiottitoi. In realtà l'ultimo allagamento della vallata risale all'anno 2000. Il nome Mucille deriva dallo sloveno "moč", "močilo" che indica un luogo paludoso, acquitrinoso, è attestato già nel 1382. I tre laghetti odierni sono conosciuti con i nomi di **Gorgo**, **Gorghét** e **Muzila**.