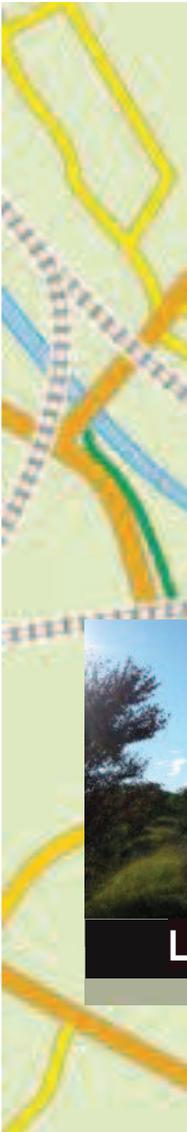


Si parte dal parcheggio dell'ex **Locanda "Al Terrarossa"**. Raggiunta **Via Monte Cosich** (S.P. 15) si svolta a sinistra e si imbecca lo sterrato a destra prima del bar. Lo percorriamo per 260 metri sino a quando diventa **Via Eugenio Curiel**. Proseguiamo dritti e, dopo 50 metri, svoltiamo a destra su **Via dei Laghi**. Dopo 50 metri svoltiamo a sinistra per raggiungere dopo altri 50 metri una breve scalinata, **Via dei Castellieri**. Giriamo a sinistra e dopo 70 metri, al bivio, prendiamo la strada di destra. Attraversiamo per 200 metri il complesso abitativo sino a raggiungere il sentiero che si inerpica sulle prime propaggini occidentali del Carso Monfalconese, indicato anche come Sentiero dei Castellieri. Imboccatolo lo seguiamo per 85 metri dove, a un bivio, rimaniamo sulla destra percorrendo per 350 metri tutto il versante meridionale della quota dello **Zochét**, raggiungendo un incrocio con nel mezzo un grande albero. Lo aggiriamo e proseguiamo dritti costeggiando la ferrovia. Proseguiamo tra saliscendi per 1.000 metri lungo le pendici meridionali delle alture della **Gradiscata** e delle **Forcate**, fino a incontrare una carrareccia che sale da destra (est) a sinistra (ovest). Giriamo a sinistra in salita per raggiungere dopo 230 metri una sella con bel panorama su Monfalcone, la Rocca e la Pianura Isontina. Al bivio prendiamo a destra. Superiamo dopo 260 metri una **trincea** con numerose cavernette e quindi, dopo ulteriori 210 metri, lasciata una prima strada che sale a destra, svoltiamo a sinistra percorrendo un'ampia curva in discesa. Dopo 320 metri raggiungiamo la strada che conduce al Centro Visite di Pietrarossa. Svoltiamo a sinistra lasciando sulla destra l'entrata al **Circolo Ippico Pietrarossa** e proseguiamo per 330 metri sino a incontrare una carrareccia che sale tra la pineta alla nostra sinistra. La imbocchiamo salendo per 240 metri, quindi svoltiamo a destra proseguendo su terreno quasi pianeggiante, dapprima attraverso la pineta di rimboschimento poi tra la landa carsica, per 730 metri fino a una strada in cemento. Svoltiamo a destra in discesa sino a raggiungere **Via dei Laghi**. Qui giriamo a sinistra e subito dopo a destra 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.

### Punti d'interesse.

Laghetti delle Mucille, Trincee della Grande Guerra, Castellieri di San Polo e delle Forcate, landa carsica, linea ferroviaria, panorama verso Monfalcone e la Rocca.



### Curiosità

Si ritiene che nel periodo delle **Guerre patriarcali** (XIV sec.) la cima del colle a ovest della Rocca, tondeggiante e ben visibile sia dalla sottostante cittadella che dalla Rocca, che erano in guerra tra di loro, fosse usata come luogo di impiccagione dei traditori dell'una o dell'altra fazione, da cui il tetro nome di "Forcate".



Fragole  
(100 g = 27 kcal)

- Grassi 13%
- Proteine 13%
- Zuccheri 74%



 Sterrato Sentiero Asfalto	 Tempo	 Ore di vita in più	 Risparmio SSN	 Energia	 Es.
<b>CAMMINO 4 km/h</b>	1h 27'	2 h	16 €	143 kcal	530 g
<b>NORDIC WALKING 6 km/h</b>	58'	6 h	50 €	452 kcal	1674 g
<b>CORSA 10 km/h</b>	35'	7 h	52 €	476 kcal	1763 g
<b>MTB 13 km/h</b>	27'	2 h	14 €	128 kcal	474 g