



**PUNTO DI PARTENZA:
CENTRO PIETRAROSSA**

Palude Sablici

Moschenizza

Dal **Centro Visite di Pietrarossa** seguire la carrareccia che affianca l'autostrada sino a raggiungere dopo 1.600 metri un sottopasso. Attraversarlo girando subito a destra in salita, quindi a sinistra e dopo pochi metri nuovamente prendere la strada a sinistra che si inoltra nel bosco golenale della **Palude Sablici**. Proseguire per 1.600 metri fino a raggiungere una carrareccia dove, svoltato a destra, superiamo lateralmente una sbarra. Continuiamo in leggera salita lasciando dopo 340 metri una strada che sale a destra e giungendo in vista del Golfo di Trieste. Da questo punto costeggeremo la ferrovia. Si prosegue per 1.400 metri sino a un bivio. Giriamo a destra in salita. Poco dopo svoltiamo a sinistra lasciando la **Cava Romana** a destra, per salire all'interno della pineta. Ad un nuovo bivio svoltiamo a destra. Dopo 300 metri, al quadrivio, prendere a destra raggiungendo la **Trincea della Selletta**. Qui troviamo un incrocio di cinque strade. Fare attenzione per prendere la seconda da destra. La seguiamo per 150 metri svoltando quindi a sinistra in decisa discesa. Dopo 200 metri imboccare la strada sulla sinistra che prosegue con leggeri saliscendi per 1.600 metri. Raggiunto un bivio continuare sulla destra in discesa, quindi, dopo 200 metri girare a sinistra arrivando al parcheggio per il Centro Visite da dove, superato il sottopasso autostradale, si raggiunge in breve il punto di partenza.



Punti d'interesse.

Lago di Pietrarossa, canale emissario, Palude Sablici, Opere Fanteria d'Arresto, Cava Romana, Trincea della Selletta.

Il percorso fa parte del **Nordic Walking Park Monfalcone**, certificato **SINW**.

Curiosità

Nel 1925 si progettò di prosciugare i laghi carsici, compreso quello di **Doberdò**, per combattere il fenomeno della malaria. Appurato che tale malattia era più diffusa lungo la costa, venne data priorità alla bonifica del **Lisert**. Tale fase si protrasse fino al 1964 e la sistemazione dei laghi fu realizzata tra il 1965 e il 1968, ma per fortuna non come previsto dal progetto originario.



Cicoria comune



Pomodoro
(100 g = 17 kcal)

Grassi 11%
Proteine 28%
Zuccheri 61%



 Sterrato Sentiero Asfalto	 Tempo	 Ore di vita in più	 Risparmio SSN	 Energia	 Es.
CAMMINO 4 km/h	2h 10'	3 h	25 €	228 kcal	1341 g
NORDIC WALKING 6 km/h	1h 27'	10 h	79 €	722 kcal	4247 g
CORSA 10 km/h	53'	11 h	84 €	760 kcal	4470 g
MTB 13 km/h	40'	3 h	23 €	205 kcal	1206 g