

La partenza è a **Ronchi dei Legionari**, dalla piazzetta della frazione di **Vermegliano**, a sinistra guardando la chiesetta di **Santo Stefano**. Si sale lungo **Salita Ugo Polonio** facendo attenzione a svoltare a destra dopo 100 metri. Mantenendosi sempre a destra, tra le case, oltrepassare la linea ferroviaria quindi iniziare la ripida salita su cemento che porta all'altopiano carsico. Dopo 170 metri dal sottopasso si svolta a destra raggiungendo in breve la traccia ben visibile del metanodotto. Giriamo a destra e continuiamo seguendo questa traccia affrontando un paio di ripidi saliscendi. Dopo 640 metri si raggiunge la S.P. 15 che congiunge Ronchi dei Legionari con Doberdò del Lago. Attraversarla con attenzione e proseguire dritti seguendo la carrareccia che dapprima curva a sinistra per poi piegare nuovamente a destra riportandosi parallela alla traccia del metanodotto. Dopo circa 430 metri ci teniamo sulla destra. Si continua con leggeri saliscendi tra la landa carsica per 1.400 metri sino a un bivio dove ci terremo a sinistra seguendo la strada principale. Qui si affronta una breve salita che porta a un cippo senza iscrizioni. La strada, ora in discesa, svolta a sinistra e la seguiamo fino a incontrare una più larga carrareccia (620 metri dal cippo). Svoltiamo a sinistra e continuiamo con andamento quasi rettilineo per circa 2.000 metri sino a incontrare nuovamente la S.P. 15. Attraversiamola nuovamente imboccando il sentiero che sta di fronte. Dopo circa 60 metri manteniamoci sulla sinistra così come alla successiva biforcazione. Seguiamo il sentiero che corre quasi parallelo alla strada provinciale per 530 metri ritornando nuovamente alla traccia del metanodotto percorsa all'andata. Svoltiamo a destra seguendola per 630 metri quindi, superato un profondo valloncetto, svoltiamo a sinistra scendendo rapidamente, lungo la strada già percorsa, al punto di partenza.

Punti d'interesse.

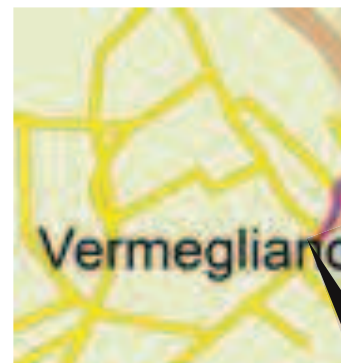
Chiesa di S. Stefano, Monumento Fanti B. Pinerolo, Monumento S. ten. Geraci e Guccione, Trincea didattica, Postazioni Guerra Fredda, Landa carsica.

Curiosità

L'area compresa tra la S.P. 15 e il M. Debeli, comprendente quindi il M. Sopra Selz, la Costa Lunga, le Pradere e il M. Cosich, fino agli anni novanta fu sede di un poligono militare dove per decenni si tennero esercitazioni militari non solamente con armi leggere, ma anche con mezzi corazzati quali carriarmati e autoblindo.



Chiesa di S. Stefano a Vermegliano



PUNTO DI PARTENZA
PIAZZETTA SANTO



M. Geraci



Postazione Guerra Fredda



Gelato
(100 g = 316 kcal)

Grassi 71%
Proteine 6%
Zuccheri 33%



 Sterrato Sentiero Asfalto	 Tempo	 Ore di vita in più	 Risparmio SSN	 Energia	 Es.
CAMMINO 4 km/h	1h 53'	3 h	20 €	185 kcal	59 g
NORDIC WALKING 6 km/h	1h 15'	8 h	65 €	587 kcal	186 g
CORSA 10 km/h	45'	9 h	68 €	618 kcal	196 g
MTB 13 km/h	35'	2 h	18 €	167 kcal	53 g



ATTENZIONE:
NO STEFANO

Postazione mitragliatrice

di-Guccione