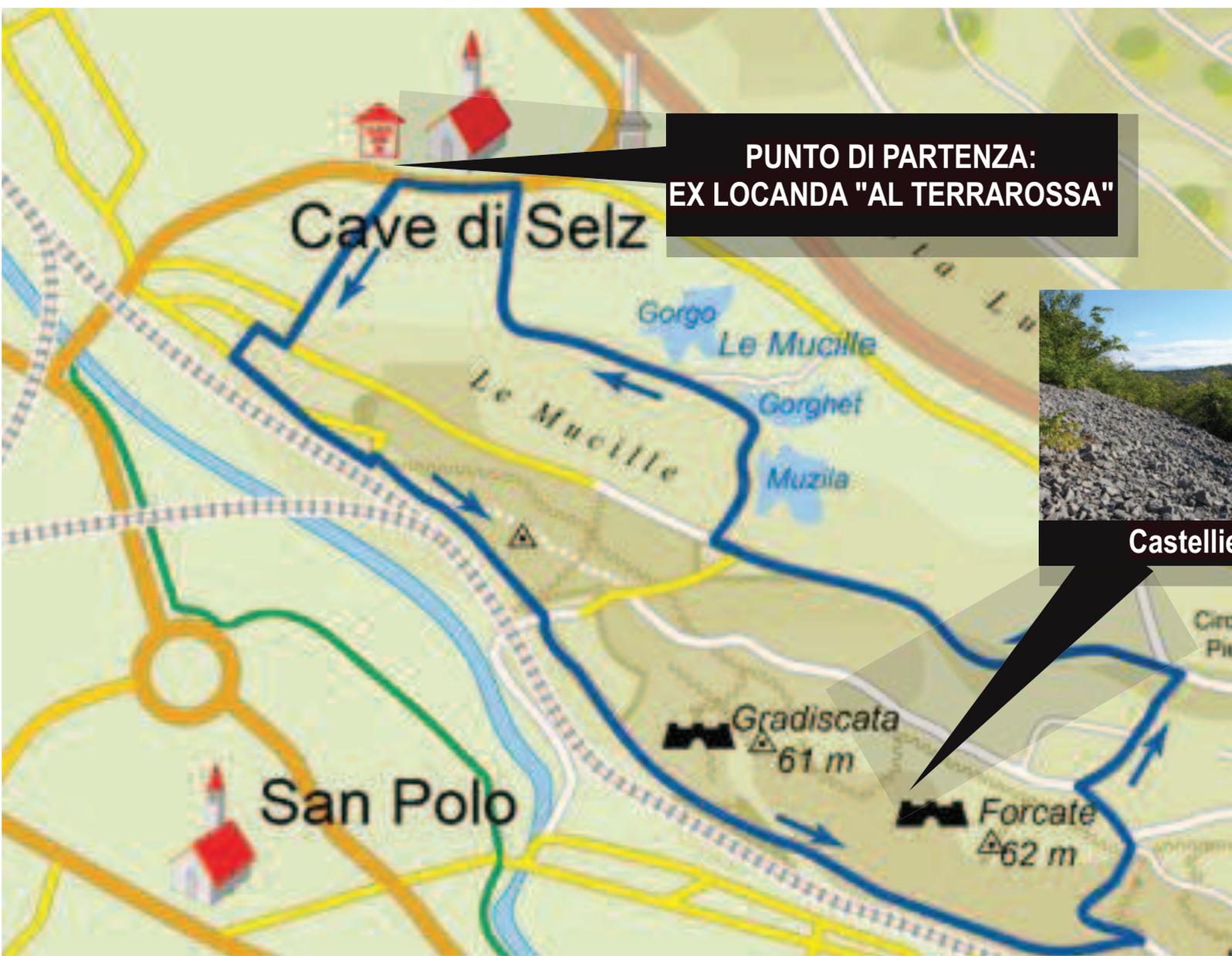


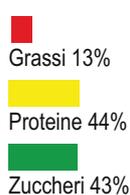
Si parte dall'ex **Locanda "Al Terrarossa"** a Ronchi dei Legionari, località **Cave di Selz**. Raggiunta **Via Monte Cosich** (S.P. 15), la si percorre brevemente per circa 80 metri. Si prende quindi una strada di campagna che si stacca sulla destra, percorrendola per poco più di 300 metri sino a raggiungere **Via dei Laghi**. Svoltiamo a destra e subito dopo a sinistra fino a una breve scalinata che porta in **Via dei Castellieri**. Risaliamo la strada sino all'ultimo gruppo di case, rimanendo sempre sulla destra. Nei pressi dell'ultimo casamento si apre tra i cespugli un varco attraverso il quale passa il **Sentiero dei Castellieri**, che ha qui il suo inizio. Lo imbocchiamo ma, dopo appena 50 metri lo lasciamo per seguire un altro sentiero sulla destra. Si prosegue per 320 metri sino a intercettare una ripida strada cementata che sale verso sinistra. La si supera continuando a percorrere le pendici della **Gradiscata** e delle **Forcate** per poco più di un chilometro. Svoltiamo a sinistra per affrontare una breve (70 metri) ma ripida salita che possiamo evitare se circa 250 metri prima del bivio, all'inizio della parte in discesa, si prende un sentierino non molto evidente che si stacca sulla sinistra. Terminato il tratto in salita, dopo 150 metri arriviamo a un bivio dove svoltiamo a sinistra continuando sempre dritti per



 Sterrato Sentiero Asfalto	 Tempo	 Ore di vita in più	 Risparmio SSN	 Energia	 Es.
<b>CAMMINO 4 km/h</b>	1h 08'	2 h	12 €	111 kcal	411 g
<b>NORDIC WALKING 6 km/h</b>	45'	5 h	39 €	351 kcal	1300 g
<b>CORSA 10 km/h</b>	27'	5 h	41 €	369 kcal	1367 g
<b>MTB 13 km/h</b>	21'	1 h	11 €	100 kcal	370 g



Broccoli  
(100 g = 27 kcal)



850 metri sino a ritornare sulla strada in cemento che porta alla vasca d'oscillazione dell'**Acquedotto triestino**. Girando qui a destra si ritorna al fondo del **Solco di Selz** nei pressi dei **laghetti delle Mucille**. Si gira a sinistra per **Via dei Laghi** e dopo soli 30 metri a destra, entrando nel pioppeto che periodicamente viene tagliato, per raggiungere dopo un centinaio di metri il primo dei tre laghetti che compongono le Mucille. Lo si costeggia sulla sinistra sino a incontrare una nuova carrareccia che corre tra il pioppeto e la boscaglia ripariale che nasconde gli altri due laghetti. Si gira a sinistra e dopo 650 metri ritorniamo in **Via Monte Cosich**. La prendiamo a sinistra ritornando in breve 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

Con la **Ferrovia Meridionale (Südbahn)** Trieste ebbe il suo primo collegamento ferroviario con **Vienna** nel luglio del 1857 attraverso Lubiana, Celje, Maribor, Graz. Il tratto di questa ferrovia da Aurisina a Gorizia, con la costruzione delle stazioni di Monfalcone e Ronchi nord, fu inaugurato il primo ottobre del 1860. Qualche anno dopo, nel 1894, venne realizzato il collegamento con Cervignano con allacciamento tra le due linee proprio nella zona di San Polo e l'inaugurazione della stazione di Ronchi sud.