

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 seguirne un altro sulla destra. Si prosegue per 320 metri sino a intercettare una ripida strada cementata che sale verso sinistra costeggiando una stazione radiobase con l'antenna "mascherata" da grande albero e l'impianto con la vasca di oscillazione dell'**Acquedotto triestino**. Si scollina ritornando 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.



Pioppeto



Il M. Cosich dallo Zochét

Curiosità

Il **9 giugno 1915** la brigata Granatieri conquistò le alture che sovrastano San Polo (Zochét, Gradiscata). Contemporaneamente la **brigata Messina** puntava alla quota della Rocca. Sulle alture di San Polo si ebbe uno dei primi episodi documentati di "fuoco amico": le artiglierie italiane posizionate a **Vermegliano** inondarono di fuoco i fanti italiani, scambiandoli per il nemico, provocando un centinaio di vittime.

Punti d'interesse.

Lagheti delle Mucille, Trincee dello Zochét.



Trincee Grande Guerra

| |  Tempo |  Ore di vita in più |  Risparmio SSN |  Energia |  Es. |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAMMINO 4 km/h | 38' | 1 h | 7 € | 60 kcal | 429 g |
| NORDIC WALKING 6 km/h | 25' | 3 h | 21 € | 189 kcal | 1350 g |
| CORSA 10 km/h | 15' | 3 h | 22 € | 199 kcal | 1421 g |
| MTB 13 km/h | 12' | 1 h | 6 € | 54 kcal | 386 g |



Cetrioli
(100 g = 14 kcal)

Grassi 32%
Proteine 20%
Zuccheri 48%

