BISIACHINBICI A.P.S.
Piazza della Libertà 35
Turriaco (GO)
bisiachinbici@gmail.com
www.bisiachinbici.it

tre laghi, tre fiumi e quattro vallate

percorso transfrontaliero tra Italia e Slovenia tra natura e storia

10-11 settembre 2016

La nostra avventura transfrontaliera si snoderà tra le verdi vallate della Slovenia, seguendo il sinuoso corso di fiumi e torrenti come la Sava, l'Isonzo per arrivare infine in Italia, lungo il Natisone. Attraverseremo il parco naturale del Triglav, ci fermeremo a visitare le splendide gole di Vintgar, passando per i laghi alpini di Bled e Bohinj, simboli della natura della Slovenia. Ma pedaleremo anche nei luoghi teatro della prima guerra mondiale come Caporetto e la Baska Grapa, la valle dove sorgeva il vecchio confine. Per concludere poi nell'antica capitale Longobarda di Cividale del Friuli.

Scheda tecnica gita cicloturistica

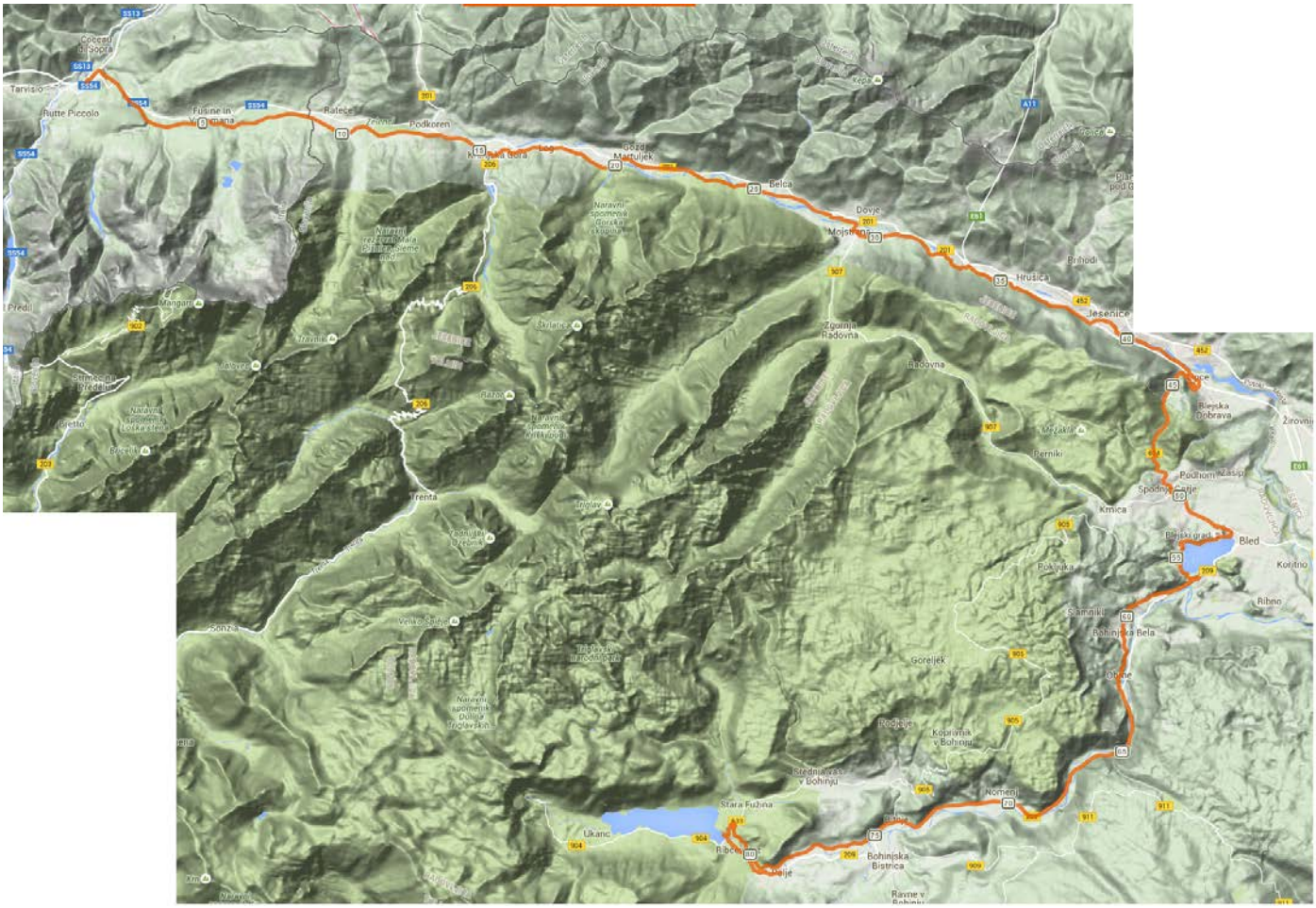
Gola di Vintgar

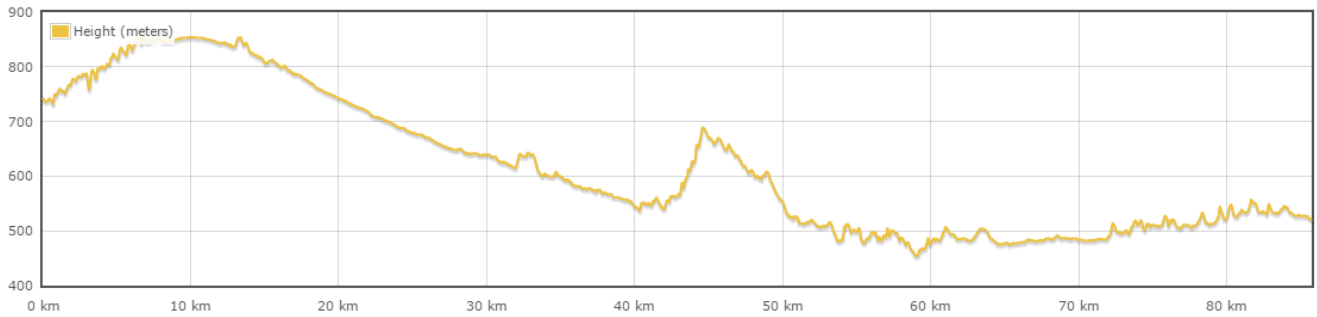
Giorni: 10-11 settembre 2016
Partenza: il 10 settembre alle 8.45 da Tarvisio stazione Bosco verde (lato ciclabile)
Arrivo: il 11 settembre intorno alle ore 17.00 a Cividale del Friuli
Pernottamento e pasti: a Bohinj in pensione con cena e colazione inclusa. I pranzi invece saranno al sacco, comunque si passeranno dei paesi in cui sarà possibile approvvigionarsi e sosteremo in prossimità di bar.
Quota: 55 euro (60 euro dopo il 20 luglio). La quota comprende assicurazione, pernottamento, colazione, cena a Bohinj, ingresso alla gola di Vintgar e treno da Bohinj a Podbrdo.

Lunghezza e difficoltà del percorso:
Il percorso è di circa 80km a giorno, corre a fondo valle, seguendo i corsi d' acqua ed è il gran parte su piste ciclabili e strade secondarie a bassa intensità di traffico. Nonostante ci si trovi in territorio montano godremo diverse discese (si parte da Tarvisio 750 m. slm per arrivare il secondo giorno a Cividale 125 m. slm) anche se incontreremo diversi sali e scendi, mai troppo impegnativi tranne qualche strappo, affrontabile a piedi da chi non se la sentisse.
Comunque il dislivello finale a giornata è di un migliaio di metri, pertanto si richiede consapevolezza ed un minimo di esperienza di cicloturismo.
Ad ogni partecipante verrà consegnato del materiale informativo sulle zone visitate e il road book del viaggio in bici.

PROGRAMMA

10 settembre: Tarvisio – alta valle del Sava con Ratece e Kraniska Gora – visita alla gola di Vintgar (con sosta pranzo al sacco, la spesa possiamo farla a Kraniska Gora) – Lago alpino di Bled – Lago di Bohinj – Pernottamento nei pressi di Bohinj (Polje)

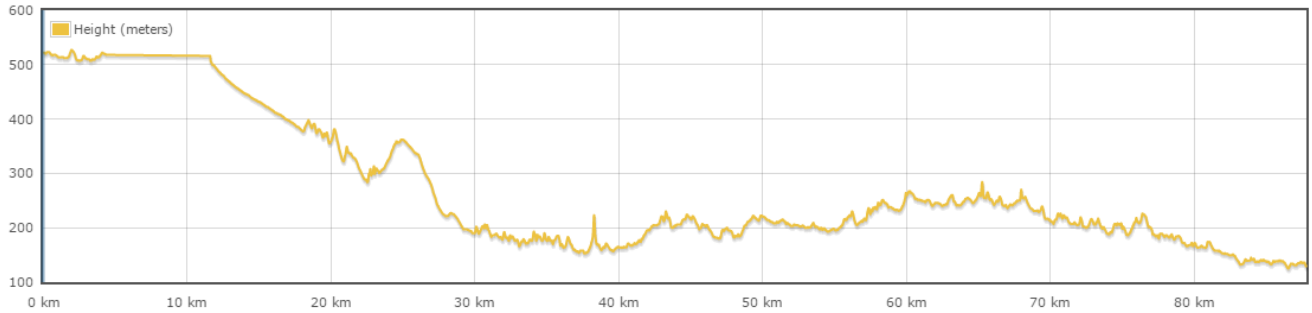




La tappa del primo giorno è di 82km e 1045m di dislivello.
Si inizierà con una leggera salita in pista ciclabile asfaltata per 8km passando da 745m a 850min prossimità di Ratece.
La pista ciclabile asfaltata in sede propria è stata recuperata dalla vecchia sede della vecchia ferrovia, le pendenze quindi sono molto leggere, la pista prosegue fino Jasenice (39km), passando per Kraniska Gora su tratti pianeggianti e in discesa ad eccezione di un paio di strappetti che si possono fare anche a piedi.
Dopo Jasenice incontreremo l'unica salita dei due giorni che per 1,5km ci eleveremo di 150m mediante alcuni tornanti passeremo nell'altra vallata per poi discendere piacevolmente al lago di Bled.

11 settembre: da Bohinjska Bistrica, passeremo grazie al treno nell'altra vallata col traforo da 6327m – Podbrdo - valle della Baccia (Baska Grapa) - lago di Most na Soci - Valle dell'Isonzo (Soca Valley) - Tolmin – Caporetto (Kobarid) – Sosta pranzo al sacco oppure presso strutture in centro, in alternativa visita facoltativa al museo della grande guerra– Valli del Natisone - Cividale del Friuli

NB: nella carta sono conteggiati anche i 7km della galleria fatta in treno



NB: il primo tratto di 7km viene effettuato in treno

La tappa del secondo giorno è di 80 km con 1193m di dislivello totale. Il percorso presenta all'inizio una lunga discesa fino al lago di Most na Soci (km 30), non mancherà anche qui però una risalita di 80m in prossimità del paese di Grahovo.
Dopo il lago artificiale, risaliremo il corso d'acqua dell'Isonzo nella Soca Valley, attraverseremo Tolmino e Caporetto, per poi immetterci nella valle del Natisone, qui scenderemo poi verso Cividale del Friuli.
In questa giornata, a differenza della prima, incontreremo qualche tratto di sterrato normalmente con fondo compatto tranne qualche breve tratto (nel caso di bici da corsa, si potrà fare anche delle varianti per superare questi tratti.

ALTRE INFORMAZIONI

Organizzazione: l'escursione sarà guidata da soci Bisiachinbici con preparazione ed esperienza di accompagnatori cicloturistici.
Durante il tragitto in bicicletta saremo seguiti da un carro scopa o da un camper del Camper club Foce dell'Isonzo per ogni evenienza tecnica o meccanica.
Bicicletta: bicicletta di qualsiasi tipo (avvertenza solo per le bici da corsa: ci sono alcuni tratti sterrati ma con un fondo buono o sufficientemente compatto), ma dotata di cambio e in buone condizioni, con gomme in ordine, impianto frenante controllato (ci sono discese), camera d'aria di scorta e piccolo kit per riparazioni.
Casco obbligatorio nelle nostre gite.
Possibilità di noleggio bici normali ed elettriche: telefonare ad Italnolo Monfalcone (0481.722035), sarà cura del partecipante il ritiro e la consegna.
Abbigliamento consigliato: siccome si parte da una certa quota con una discesa si deve prevedere un abbigliamento consono con temperature diverse e giacca a vento.
Assicurazione: ogni partecipante sarà coperto da assicurazione infortuni della FIAB.

Trasporti:
Il percorso non è ad anello pertanto si deve raggiungere le località all'andata o al ritorno in treno o con altri mezzi.
Tarvisio è raggiungibile facilmente in treno da Udine, mediante il treno MICOTRA, che offre un ampio vagone trasporto bici

Regionale 1880 Chiudi ×

07:14 Udine | **08:21** Tarvisio Boscoverde

2 Servizio di 2ª classe non prenotabile

Treno con servizio di trasporto biciclette al seguito del viaggiatore.

Arrivo	Partenza	Stazione
	07:14	Udine
07:31	07:32	Gemona Del Friuli
07:38	07:39	Venzone
07:44	07:45	Carnia
07:58	07:59	Pontebba
08:10	08:11	Ugovizza-Valbruna
08:21		Tarvisio Boscoverde

- Servizi delle Ferrovie Udine Cividale

Nel caso si partisse da Trieste, Monfalcone, Gorizia o i comuni intermedi questo il treno per raggiungere Udine in tempo per il Micotra.

Regionale 20952 Chiudi ×

05:27 Trieste Centrale | **06:51** Udine

2 Servizio di 2ª classe non prenotabile

Treno con servizio di trasporto biciclette al seguito del viaggiatore.

Arrivo	Partenza	Stazione
	05:27	Trieste Centrale
05:36	05:37	Miramare
05:43	05:44	Bivio D'Aurisina
05:47	05:48	Sistiana-Visogliano
05:56	05:57	Monfalcone
06:01	06:02	Ronchi Dei Legionari Nord
06:07	06:08	Sagrado
06:18	06:19	Gorizia Centrale
06:27	06:28	Cormons
06:32	06:33	S. Giovanni Al Natisone
06:36	06:37	Manzano
06:41	06:42	Buttrio
06:51		Udine

Giunti il giorno dopo a Cividale è possibile riprendere il treno per tornare a Udine (un treno è a ogni mezz'ora, 16:30, 17:00,17:30 18:00, 18:30, 19:00, 19:30).
Eventualmente si può raggiungere direttamente Udine da Cividale in bicicletta circa 17km oppure per coloro che giungono dalla zona di Trieste/Monfalcone, dirigersi sempre in bici alla stazione di Cormons (18km) andando direttamente sulla tratta ferroviaria Udine-Trieste, evitando un cambio.

Per qualsiasi informazione in merito non esitate a contattarci che vi aiuteremo. Anche nel caso vogliate allungare o anticipare la gita come ad esempio raggiungere la località di Tarvisio la giornata prima, anche mediante la bellissima ciclabile Alpe adria) e pernottare in Italia (Tarvisio o paesi limitrofi) oppure nella vicina Ratece in Slovenia (normalmente più economica). Tarvisio, i paesi limitrofi e la stessa Ratece sono collegate da una ciclabile che arriva alla stazione di Tarvisio Bosco verde.

RECAPITI ORGANIZZATORI: Luca Bortolotto 347-4297983, Marco Dijust 3403423871

Condizioni perché si svolga la gita:
La gita si effettuerà anche in caso di maltempo (purché accettabile)
La gita è riservata ai soli soci FIAB (è possibile iscriversi anche per la sola gita al costo di 20 euro)
Il numero di partecipanti non inferiore a 10 e un massimo di 20.
Durante le gite si è tenuti a rispettare il codice della strada, viaggiando in fila indiana nei tratti trafficati.
È richiesto l'uso del casco, oltre all'obbligo del giubbino ad alta visibilità nei tratti extraurbani dopo il tramonto.

PERNOTTAMENTO

Il pernottamento e la cena sarà fatto alla Hostel Pr Pristavc a Bohinj (Polje)
La sistemazione nelle camere saranno in doppia con bagno privato.
Il pernottamento prevede anche la prima colazione.
Il menu della cena, tipica slovena, sarà a base di carne, ma sarà possibile anche vegetariana (prego indicare la preferenza nella scheda di iscrizione), sono escluse le bevande.

Per ulteriori informazioni.
https://www.tripadvisor.it/Hotel_Review-g815572-d9803238-Reviews-Hostel_Pr_Pristavc-Bohinjska_Bistrica_Upper_Carniola_Region.html

RACCONTO DEL PERCORSO

Da nostro punto di partenza, la stazione ferroviaria di Tarvisio imbocchiamo subito la bella ciclabile che ci porta verso il confine sloveno situato nella piana di Ratace. Pascoli verdi e baite di legno ci accompagnano fino alla cittadina di Kranjska Gora, ridente cittadina montana votata agli sport all' aria aperta tra cui lo sci, infatti qui ogni anno si tiene il campionato mondiale di sci alpino.

Sempre su pista ciclabile puntiamo verso Jesenice, città più grande e caotica, ma che noi sfioriamo appena andando ad immergerci nella verde tranquillità del parco nazionale del Triglav. Il monte simbolo della nazione slovena è il luogo dove nascono due importanti fiumi. L' isonzo e la Sava, che poi sfocia nel Danubio.

Dopo una piccola rampa iniziale, che non metterà di sicuro in difficoltà chi è un minimo allenato e che può essere tranquillamente percorsa a piedi da chi invece non ce la fa, torniamo a pedalare tra verdi vallate di pascoli ed abeti fino ad arrivare alle gole di Vintgar, anche queste facenti parte del parco nazionale. Questo complesso di forre scavato nei secoli dal torrente Radovna si snoda per 1600 metri nella montagna e grazie ad un ingegnoso sistema di passerelle è completamente visitabile fino alla cascata del Sum.

Da qui una fresca discesa ci fa giungere alle rive del lago di Bled per una pausa ammirando le sue fresche acque e la chiesetta romantica che sorge sul isolotto al centro del lago.

Un caffè con panna, una fetta di *kremsnita* (dolce tipico del luogo) o un riposino all' ombra degli alberi…ed è ora di ripartire verso la nostra meta della giornata: il lago di Bohinj , che a differenza del lago di Bled che ha una nota vocazione turistica, rimane ancora incontaminato nella sua natura e tranquillità. Sorvegliati dall' alta cima del monte Vogel possiamo riposarci sui verdi prati in riva al lago prima di fare le ultime pedalate per arrivare alla *gostilna* che ci ospiterà per la notte.

11 settembre

Questa mattina pedaliamo fino al paesino di Bohinska bistrica dove prendiamo il trenino locale che ci porterà fino a Podbrdo, nella valle della Baska Grapa, facendoci evitare un alto passo montano. Dopo 10 minuti di treno scendiamo alla stazioncina ferroviaria ed inforcate le bici cominciamo una piacevole discesa affiancati dal spumeggiante torrente Baca che finisce poi nel immettersi nel fiume Isonzo a Most na Soci.

Qui, lungo le sponde del lago artificiale creato da una diga facciamo una piccola pausa merenda contemplando le barchette a remi che solcano tranquille acque del lago. Ancora una decina di km tra verdi prati e oltrepassando il panoramico ponte Napoleone, che da sulle smeraldine acque del Isonzo, giungiamo a Caporetto, storico teatro della prima guerra mondiale dove si può trovare pure un dettagliatissimo museo sul argomento. Qui è prevista la pausa pranzo, prima di rimetterci in sella per imboccare la valle del Natisone, attraverso la quale torniamo in Italia. Ora pedaliamo su il percorso BiMoBis, di recente creazione, che tocca tutti i piccoli borghi della valle permettendoci di pedalare in tranquillità tra vigneti e frutteti fino a Cividale del Friuli, nostra meta finale!

Per approfondimenti:

La regione della Gorenijska (Bled, Bohinj, Kraniska Gora)	http://goo.gl/rAEagV
La regione del Goriziano - il sentiero smeraldo, Caporetto	http://goo.gl/12c0CF
Cividale del Friuli	http://www.cividale.com/turismo.asp

SCHEDA DI ISCRIZIONE

tre laghi, tre fiumi e quattro vallate

percorso transfrontaliero tra Italia e Slovenia tra natura e storia

10-11 settembre 2016

NOME: _____

COGNOME:_____

INDIRIZZO:_____

CITTA: _____

CELLULARE:_____

SOCIO FIAB: ❑SI, numero_____ ❑NO, la farò con voi (20 euro)

CAMERA DOPPIA INDICARE EVENTUALMENTE CON CHI: _____

CENA A BASE DI: ☐ carne ☐ vegetariano

PARTO DA:_____ con ❑ mezzi propri ❑ treno
(facoltativo, permette di organizzare eventuali gruppo da una determinata località)

La conferma dell'iscrizione avverrà col versamento della caparra di 30 euro sul conto
BisiachinBici APS
Piazza Libertà 35
IBAN: IT88 L 08903 64670 000000164067
Banca di Credito Cooperativo di Turriaco
Oppure presso a Patrik Maggiore presso Italnolo, Via Grado, 63 – Monfalcone.

Il restante importo verrà versato entro fine agosto.

Ho letto il foglio esplicativo della gita e accetto le condizioni.

DATA:_____ FIRMA: _____