TRST IN TRŽAŠKI KRAS – NEODKRITA DESTINACIJA ZA GORSKO KOLESARJENJE

SLO

Za vedno naraščajoče število ljubiteljev gorskega kolesarjenja predstavljata Trst in Kras pravi biser, ki čaka, da ga odkrijemo po novih tehničnih in razglednih poteh, speljanih skozi najbolj očarljivih krajev in vasi kraške planote. Kras nudi številne možnosti kolesarjenja po naravi, skozi gozdove in travnike ter mimo vinogradov, kjer se tu ali tam odpre čudovit pogled na morje.
Zaradi značilne morfologije kraške planote so trase večinoma srednje zahtevne, z nižjimi višinskimi razlikami, in potekajo na dokaj udobnem terenu. Najbolj utrjeni kolesarji se pa lahko lotijo strmejših vzponov vse do vrhov hribov in gor. Nizka nadmorska višina Krasa omogoča kolesarjenje čez celo leto, vsak letni čas pa ponuja edinstvena doživetja: pomladansko cvetenje, svetle poletne barve, snežena pokrajina pozimi ... Kras pa morate spoznati predvsem v jeseni, ko rdeče obarvani listi ruja zažarijo med zelenimi bori, rumenkastimi travniki in belim apnencem. Obisk Krasa med septembrom in novembrom je nepozabna izkušnja, ki je ne smete zamuditi.
Številne poti na italijansko-slovenski meji vodijo skozi tipične kraške vasi, kjer si boste privoščili tipične srednjeevropske dobrote ali okrepčilo v osmicah – domačije, ki neposredno ponujajo lastne proizvode, kot so pršut, jajce in vino. Osmice boste prepoznali po značilni bršljanovi veji, po domače "fraska". Pot v obliki številke osem, prikazana na zemljevidu, je dolga približno 70 km. Sestavljata jo dve krožni poti, pot skozi vasi in pot po naravi (vsaka pribl. 30 km), ki se razprostirata od vzhodnega do zahodnega Krasa in ki ju povezuje panoramska Napoleonova pot. Prva je primerna za vse, druga pa je bolj zahtevna in ustreza bolj utrjenim kolesarjem.
Poti ne potekata po kolesarskih stezah, ampak po dokaj širokih pešpoteh, kjer pa tu ali tam kamniti teren zahteva tehnično ustrezno kolo. Po poti boste imeli tudi možnost najema gorskih in električnih koles ter profesionalnih kolesarskih vodnikov. Uživajte v nepozabni kolesarski avanturi na našem čudovitem Krasu, ki je danes dostopen vsem bolje kot kdajkoli prej!

TRIESTE AND THE KARST PLATEAU: THE NEW FRONTIER OF MTB

EN

Trieste and the Karst plateau now await mountain and trail bike enthusiasts, offering the increasing number of MTB riders new cycling tours along technical and scenic routes winding through the most beautiful places and villages of this area. Indeed the Karst plateau is the ideal place to ride your MTB surrounded by the beauty of nature, woods, clearings and the typical local vineyards opening onto the sea with a breathtaking view. Thanks to the unique morphology of the plateau the tracks are of medium difficulty, with non-challenging differences in altitude and terrain. Daring riders, though, can test their strength and endurance riding uphill towards the top of the hills and mountains of the area. The moderate altitude of the Karst allows MTB riding throughout the year, thus revealing to riders the magic of its ever-changing landscape, surprising in every season: colorful flowers in spring, bold colours in summer, gentle snow fall in winter. But it is in autumn that the Karst unveils the beauty of its amazing landscapes: the vibrant red of sumac among green pines, the warm shades of the grass turning yellow and the bright white of the limestone rocks. It is between September and November that it shows visitors its unique beauty. Several trails runs along the border between Italy and Slovenia through picturesque country villages where you will be able to taste the flavours of Central Europe by making a stop at an "osmiza", a small farm marked by a leafy branch where you can enjoy the local food produced and sold by the owners: salami, boiled eggs, wine.
The route in the map is an eight-shaped double ring about 70 km long and it crosses the Karst area from east to west. The first ring is the hamlets route while the second ring is the nature route. The routes are each approximately 30 km long and are connected by the panoramic Napoleonic trail. The hamlets route is suitable for all skill levels, while the nature route is more demanding and suitable for experienced riders. The routes are not prepared cycling trails but paths that, despite being generally quite broad, are in places uneven and rocky and therefore accessible only to those riding a suitable bicycle. You can rent a MTB or an e-bike from one of the rental points along the routes and thanks to the assistance of qualified professional guides your trip across the Karst will be unforgettable. Now more than ever the wonders of the Karst are accessible to everybody. Enjoy your cycling holiday!

project *PromoTrieste*
conception of *Andrea Morgante*
graphic design *Daniela Giraldi*
photo *Crozzoli, Milani, Budicin*

NUMERI UTILI / nützliche Zahlen / uporabne številke / useful numbers

ESCURSIONI CON GUIDA MTB

www.percorsimtbtrieste.it

360BIKESTORE

CentroLanza
Via Stazione Prosecco, 13
Sgonico (TS)
Tel. +39040 225159
www.360bikestore.it
info@360bikestore.it
FB *360bikestore*

vendita, assistenza, noleggio E-BIKE, MTB e strada

dal 01.11.2018 nuovo orario
lunedì - venerdì
13.00-19.30
sabato 09.30-13.00
15.00-19.00
domenica chiuso

TRIESTEBIKE

Via Dragotin Kette 2
Basovizza (TS)
Tel. +39 320 2611739.
www.triestebike.com
mail@triestebike.com
FB *triestebike*

noleggio, vendita EBIKE, organizzazione visite guidate in E-MTB

aperti anche la domenica

CONSORZIO PROMOTRIESTE
Tel. +39 040 304888
info@promotrieste.it
www.promotrieste.it
FB /promotrieste
www.discover-trieste.it

INFOPOINT TRIESTE
Via dell'Orologio 1
Trieste, Italy
Tel. +39 040 3478312
info.trieste@promoturismo.fvg.it
FB /trieste.turismo
Call Center
800-016 044

INFOPOINT PIAZZA UNITA' D'ITALIA
Piazza dell'Unità d'Italia 4/b
Trieste, Italy
info@prolocotrieste.org
Tel. +39 350 5719644

INFOPOINT CASTELLO DI SAN GIUSTO
Piazza della Cattedrale 3
Trieste, Italy
info@prolocotrieste.org
Tel. +39 350 5719644

Trieste in MTB

TRIESTE E IL SUO CARSO NUOVA FRONTIERA DELLA MTB

ITA

Per i sempre più numerosi appassionati di mtb Trieste e il Carso sono una zona tutta da scoprire grazie a nuovi itinerari tecnici e panoramici che attraversano i siti e i borghi più suggestivi dell'altipiano triestino. Il Carso infatti offre l'affascinante opportunità di pedalare immersi nella natura, nei boschi che si alternano alle radure e lungo i piccoli vigneti che in più punti hanno una spettacolare vista sul mare. La particolare morfologia dell'altipiano carsico rende i tracciati di media difficoltà, con dislivelli altimetrici non impegnativi e un terreno sufficientemente agevole. Per i più audaci esistono invece le salite impegnative lungo le vette delle colline e dei monti. L'altitudine non elevata del Carso permette di svolgere questo sport tutto l'anno, in modo tale da gustare le suggestioni uniche offerte da ogni singola stagione: le fioriture primaverili, gli abbacinanti colori estivi e le spolverate di neve invernali. Ma il Carso va conosciuto soprattutto in autunno quando il rosso dei cespugli di sommaco esplode tra il verde dei pini, l'erba ingiallita e la bianchissima pietra calcarea. È tra settembre e novembre che il Carso diventa veramente unico nel suo genere.
Molti sentieri a cavallo tra il confine italo-sloveno attraversano caratteristici abitati rurali, dove è possibile gustare le ricette del cuore della Mitteleuropa e sostare nelle tipiche osmize, le abitazioni private segnalate da una frasca verde nelle quali vengono offerti insaccati, uova e vino prodotti direttamente dai proprietari.
Il percorso illustrato rappresenta un grande "otto", di circa 70 km, che attraversa il Carso da est a ovest. L'itinerario è stato suddiviso in due anelli: sentiero dei borghi e sentiero natura di circa 30 km ciascuno, collegati tra loro dalla panoramica strada napoleonica. Il sentiero dei borghi è adatto a tutti, mentre il sentiero natura è più impegnativo e soddisfa le esigenze dei più preparati. I due percorsi non sono delle piste ciclabili, ma dei sentieri che - seppure mediamente larghi - a tratti hanno un fondo pietroso che li rende percorribili solo con un mezzo adeguato. I noleggi di mtb ed e-bike lungo il percorso e le guide professionali vi aiuteranno a rendere indimenticabile il vostro soggiorno nel nostro splendido Carso che ora più che mai è accessibile a tutti. Buona pedalata.

TRIEST UND SEIN KARST - EINE NEUE HERAUSFORDERUNG FÜR MOUNTAINBIKER

DE

Triest und der Karst sind für die immer zahlreicheren MTB-Fans ein neu zu entdeckendes Gebiet, das neue technische Routen und Trails mit Panoramablick bietet. Diese führen an den schönsten Sehenswürdigkeiten und Dörfern der Hochebene rund um Triest vorbei. Der Karst bietet die faszinierende Möglichkeit für Ausflüge inmitten der Natur - eine Entdeckungstour durch Wälder mit ihren Lichtungen und durch kleine Weinberge mit wunderschönem Blick auf das Meer. Die Trails sind wegen der besonderen Beschaffenheit des Karsts mittelschwer und weisen verschiedene, leicht zu bewältigende Höhenunterschiede und einen ziemlich gut befahrbaren Boden auf. Wer hingegen Spannung und Herausforderung liebt, kann sich auf den steileren Touren auf den Hügeln und Bergen messen. Da der Karst nicht sehr hoch ist, kann man die Landschaft das ganze Jahr über mit dem MTB erkunden und dabei zu jeder Jahreszeit die einzigartige Natur genießen: Die Blüte im Frühjahr, die leuchtenden Farben im Sommer und die Schneelandschaft im Winter. Der Karst sollte aber vor allem im Herbst erkundet werden, wenn sich der Perückenstrauch zwischen den Kiefern, den gelben Grashalmen und dem weißen Kalkgestein feuerrot färbt. Von September bis November ist der Karst wirklich einzigartig.
Viele Reitwege an der Grenze zwischen Italien und Slowenien führen an typischen ländlichen Orten vorbei, wo man mitteleuropäische Spezialitäten genießen und in den typischen Osmize einkehren kann. Diese buschenschankartigen Privathäuser sind mit einem grünen Busch gekennzeichnet und bieten hausgemachte Wurstwaren, hartgekochte Eier und Wein.
Die dargestellte Route hat die Form einer Acht und ist etwa 70 km lang. Sie führt von Osten nach Westen durch den Karst und besteht aus zwei Touren: der Dörfertour und der Naturtour. Die Wege sind jeweils 30 km lang und über den Panorama-Weg Strada Napoleonica miteinander verbunden. Die Dörfertour eignet sich für alle, während die Naturtour anstrengender und nur was für trainierte Mountainbiker ist. Es handelt sich nicht um Radwege, sondern um teilweise steinige -auch wenn ziemlich breite- Wege, die nur mit einem geeigneten Fahrrad befahrbar sind. MTB und E-Bikes kann man entlang der Route mieten, und professionelle Führungen sorgen für einen unvergesslichen Aufenthalt in unserem Karst, der jetzt wirklich allen zugänglich ist. Viel Spaß!

SENTIERO DEI BORGHI / DÖRFERTOUR / POT SKOZI VASI / THE HAMLETS ROUTE

ITA Tale percorso è pensato per chi vuole concedersi un'escursione dolce pedalando lungo il panoramico Sentiero della Salvia (da cui si gode uno splendido paesaggio di tutto il golfo di Trieste) per poi attraversare i paesi del Carso dove ristorarsi presso agriturismi o nelle suggestive "osmize".
Il tracciato parte dalla località di Prosecco e attraversa i paesi di Santa Croce, Aurisina, Samatorza, Sales, Colludrozza, Sgonico, Gabrovizza per poi ritornare a Prosecco.
Oltre ai borghi lungo il tracciato si possono visitare il Tempio mariano di Monte Grisa e la vedetta Slataper.

DE Diese Tour ist für alle gedacht, die einen gemütlichen Ausflug auf dem Salbei-

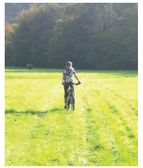
Weg (Sentiero della Salvia) machen wollen (von hier aus hat man eine wunderschöne Aussicht über den gesamten Golf von Triest) und dann weiter durch die kleinen Dörfer des Karsts radeln wollen, wo man sich in den Agriturismen oder in den Osmize erquicken kann. Die Tour startet im Ort Prosecco und führt durch die Ortschaften Santa Croce, Aurisina, Samatorza, Sales, Colludrozza, Sgonico, Gabrovizza und wieder zurück nach Prosecco. Entlang der Route begegnet man auch der Wallfahrtskirche Monte Grisa und dem Aussichtspunkt Slataper.

SLO Pot je namenjena tistim, ki si želijo nezahtevni izlet po panoramski žajbljevi poti (Sentiero della Salvia), od kod se razprostira očarljiv razgled na Tržaški zaliv in skozi tipične kraške vasi, kjer se boste lahko privoščili okrepčilo na turistični kmetiji ali v slikoviti

osmici.

Pot se začne in konca v zaselku Prosek ter poteka skozi vasi Križ, Samatorca, Salež, Koludrovca, Zgonik, Gabrovica.
Poleg tega si lahko ogledate tudi Marijino svetišče na Vejni in razgledno točko Slataper.

EN This route targets those who want to enjoy a pleasant cycling tour along the scenic Salvia trail.
You will enjoy the amazing view of the gulf of Trieste, the beauty of the hamlets scattered across the Karst and the tasty food of the local farmhouses and osmize.
The track starts and finishes in Prosecco running through Santa Croce, Aurisina, Samatorza, Sales, Colludrozza, Sgonico, Gabrovizza.
In addition to these hamlets, you can also visit the Monte Grisa sanctuary and the Slataper lookout post.



distanza: **28,3 KM**
dislivello: **340 MT**

scarica la traccia GPS
GPS-Datei herunterladen
Prenesi GPS sled - GPX format
download the GPS route
www.percorsimtbtrieste.it

SENTIERO NATURA / NATURROUTE / POT PO NARAVI / THE NATURE ROUTE

ITA Tale percorso è pensato per chi ama la mtb a 360°, il tracciato non difficile è tuttavia percorribile solo da chi è preparato fisicamente ed ha a disposizione un mezzo adeguato per affrontare discese e salite non lunghe, ma a tratti scoscese e sconnesse. Si parte dalla località di Opicina per poi prendere il sentiero CAI 1, che lungo il panoramico crinale che sovrasta Trieste, porta a Basovizza.

Da qui il tracciato prosegue attraverso i paesi di San Lorenzo, Gropada, Trebiciano per poi ritornare a Opicina. Oltre ai borghi, lungo il tracciato si possono visitare la Foiba di Basovizza, osservare la Riserva Naturale della Val Rosandra dal paese di San Lorenzo, oltre a contemplare gli ampi scorci sul golfo di Trieste. Questo itinerario è collegato alla pista ciclopedonale "Cottur", che permette di raggiungere il tracciato anche dal centro città.

DE Obwohl der Weg nicht besonders schwierig ist, ist er nur für durchtrainierte All-round-Mountainbiker mit passendem Rad geeignet, denn die Strecke weist nicht sehr lange, doch steile und holprige Abschnitte auf. Los geht es in Opicina und dann den Weg CAI 1 entlang, der über einen langen Kamm nach Basovizza führt und einen herrlichen Blick über Triest bietet. Weiter geht es durch die Orte San Lorenzo, Gropada, Trebiciano und zurück nach Opicina. Außer den Orten kann man auch die Foiba in Basovizza besichtigen und von San Lorenzo aus den Blick auf den Naturpark Val Rosandra genießen. Außerdem hat man vom Weg aus immer wieder eine wunderschöne Aussicht auf den Golf von Triest. Diese Route ist mit dem Fuß- und Fahrradweg „Cottur" verbunden und somit auch vom Stadtzentrum aus erreichbar.

SLO Pot pripočakamo ljubiteljem gorskega kolesarjenja na različnejših terenih. Pot sama ni izjemno zahtevna, potrebna pa sta dobra fizična pripravljenost in tehnično ustrezno kolo. Vzponi in spusti namreč niso predolgi, steza pa je včasih strma ali poteka po zahtevnejšem terenu. Od štartne točke na Opčinah sledimo pešpot CAI 1, ki nas pelje do Bazovice po panoramskem robu nad Trstom.

Od tod se pot nadaljuje skozi vasi Jezero, Gropada in Trebče in se spet vrača na Opčine, kjer se zaključi. Poleg omenjenih zaselkov boste lahko obiskali bazovski šoht in uživali ob razgledu od vasice Jezero na naravni rezervat Dolina Glinščice ter na Tržaški zaliv. Pot lahko začnemo tudi v središču Trsta, s katerim je povezana preko sprehajalne in kolesarske steze Cottur.

EN This route targets the real MTB enthusiast. The trail is not very difficult, but it is recommended only for well-trained cyclists riding a bicycle suitable to tackle rises and slopes, that despite being quite short have some steep and rough sections.
The trail starts and finishes in Opicina, it joins the CAI 1 path which runs downhill along a scenic route opening onto Trieste and leading to Basovizza. From here the route winds throug San Lorenzo overlooking the Natural Reserve of the Rosandra Valley, Gropada, Trebiciano.
You can also visit the Foiba di Basovizza sinkhole and enjoy the wonderful views overlooking the gulf of Trieste. This route is linked to the Cottur bicycle and pedestrian track, making it possible to reach the nature route even from the city centre.

distanza: **28,8 KM**
dislivello: **420 MT**

scarica la traccia GPS
GPS-Datei herunterladen
Prenesi GPS sled - GPX format
download the GPS route
www.percorsimtbtrieste.it