



**TRIESTE
OUTDOOR**



INTRODUZIONE

Trieste, incastonata tra il blu intenso del mare, il bianco candido delle falesie e il verde smeraldo dell'altopiano carsico, è la meta ideale per gli amanti dell'outdoor. Qui, la natura rivela la sua bellezza intatta e il paesaggio si trasforma in un dipinto vivente tra i colori del tramonto.

La città e i suoi dintorni offrono una vasta gamma di attività all'aperto, tra cui trekking panoramici, cicloturismo lungo la costa, arrampicata su pareti rocciose mozzafiato, sport acquatici e molto altro ancora. Questo angolo d'Italia offre un mix unico di bellezze naturali e possibilità di esplorazione, abbracciando cultura, tradizione e cucina locale.

INTRODUCTION

Trieste, nestled between the deep blue of the Adriatic, the pure white of the cliffs and the emerald green of the Karst plateau, is the ideal destination for outdoor enthusiasts. Here, nature reveals its intact beauty and, with the colours of the sunset, the landscape is transformed into a living painting.

The city and its surroundings offer a wide range of outdoor activities, including scenic trekking, cycling along the coast, breathtaking climbing cliffs, water sports and much more. This corner of Italy offers a unique mix of natural beauty and opportunities for exploration, embracing local culture, tradition and cuisine.

EINFÜHRUNG

Triest, eingebettet zwischen dem tiefen Blau des Meeres, dem strahlenden Weiß der Klippen und dem Smaragdgrün des Karstplateaus, ist das ideale Ziel für Naturliebhaber. Hier offenbart die Natur ihre unberührte Schönheit und die Landschaft verwandelt sich in ein lebendiges Gemälde aus den Farben des Sonnenuntergangs.

Die Stadt und ihre Umgebung bieten eine breite Palette an Outdoor-Aktivitäten, darunter landschaftlich reizvolle Wanderungen, Radtouren entlang der Küste, Klettern an atemberaubenden Felswänden, Wassersport und vieles mehr. Diese Ecke Italiens bietet eine einzigartige Mischung aus natürlicher Schönheit und lokaler Kultur, Tradition und Küche.



SOMMARIO INDEX

TRIESTE OUTDOOR

introduzione / introduction / Einführung

Trekking / Wandern:

- 06 Strada Napoleonica
- 08 Sentiero Rilke / Rilke Path / Rilkeweg
- 10 Sentiero della Salvia / The Sage Trail / Salbei-Weg
- 12 Val Rosandra / Rosandra Valley / Rosandratal
- 14 Sentiero Josef Ressel / Josef Ressel Trail / Josef-Ressel-Weg

Bike / Radfahren:

- 16 Pista ciclopedonale Giordano Cottur / Giordano Cottur Bicycle and Walking Trail / Rad- und Fußweg Giordano Cottur
- 18 Parenzana
- 20 Anello della Val Rosandra e del Carso / Val Rosandra Valley and Karst Circular Route / Val Rosandra und Karst Rundweg
- 22 Anello Trieste - Koper / Trieste - Koper Circular Route / Triest-Koper Rundweg
- 24 FVG2B Variante del Carso / FVG2B Karst Variant / FVG2B Karst-Variante

Attività acquatiche / Aquatic activities / Wassersport:

- 26 Kayak, canoa e sup / Kayak, canoe and sup / Kajak, Kanu und SUP
- 28 Vela e windsurf / Sailing and windsurfing / Segeln und Windsurfen
- 30 Snorkeling / Snorkeling / Schnorcheln

Altre attività / Other activities / Weitere Aktivitäten:

- 32 Arrampicata / Climbing / Klettern
- 34 Passeggiate a cavallo / Horseriding / Reiten
- 36 Speleologia / Caving / Höhlenforschung

- 38 **Mappa dei percorsi / Route Map / Routenplan**



STRADA NAPOLEONICA

🕒 1H 30MIN ca.

📏 5 KM ca.



IT

La Strada Napoleonica (o strada Vicentina), cornice panoramica sovrastante la città, rappresenta un'autentica perla nel cuore della regione. Questo suggestivo percorso prende il nome da una leggenda secondo la quale le truppe del celebre Napoleone Bonaparte avrebbero utilizzato questa strada verso la fine del XVIII secolo.

Il percorso si articola lungo circa 5 km che collegano il Piazzale dell'Obelisco di Opicina a Prosecco, immersi nel verde e nella natura. È possibile scegliere tra un'ampia strada di ghiaia o sentieri più stretti in mezzo al bosco, a tratti esposti al sole e al riparo dalla Bora. Dopo un primo tratto pianeggiante, si giunge a un viale asfaltato sovrastato da una parete rocciosa molto frequentata da alpinisti e arrampicatori. Proseguendo si incontrano Borgo San Nazario, frazione di Prosecco, e la bianca mole del Tempio Mariano di Monte Grisa, eretto come voto fatto dall'Arcivescovo di Trieste per la protezione ricevuta dalla città durante i bombardamenti tedeschi del 1945.

Il percorso non risulta impegnativo ed è facilmente percorribile anche in bicicletta, adatto a famiglie con bambini. La passeggiata offre vedute spettacolari del mare Adriatico, delle pittoresche baie del golfo e delle maestose falesie bianche, con le Alpi a far da cornice nelle giornate particolarmente terse.

EN

The Strada Napoleonica (or Strada Vicentina), a panoramic backdrop overlooking the city, is an authentic pearl in the heart of the Region. This charming route takes its name from a legend according to which the troops of the famous Napoleon Bonaparte used this road towards the end of the 18th century.

The route runs for about 5 km from the Piazzale dell'Obelisco in Opicina to Prosecco, set amidst greenery and nature. It is possible to choose between a wide gravel track or narrower paths through the woods, at times in full sun but sheltered from the Bora. After an initial flat section, you come to a stretch of asphalt overlooked by a rockface popular with mountaineers and climbers. Continuing on, we come to Borgo San Nazario, a hamlet of Prosecco, and the white bulk of the Monte Grisa Marian Temple, erected as the result of a vow made by the Archbishop of Trieste for the protection of the city during the German bombardments of 1945.

The route is not demanding, easily covered on a bike as well, and is suitable for families with children. The walk offers spectacular views of the Adriatic, the picturesque bays of the gulf and the majestic white cliffs, with the Alps as a backdrop on particularly clear days.

DE

Die Strada Napoleonica (oder Vicentina-Straße) ist eine malerische Panoramastraße über der Stadt und ein echtes Juwel im Herzen der Region. Der Name dieses beeindruckenden Weges geht auf eine Legende zurück, der zufolge die Truppen des berühmten Napoleon Bonaparte diese Straße gegen Ende des 18. Jahrhunderts benutzten.

Die Route ist etwa 5 km lang und verbindet den Piazzale dell'Obelisco von Opicina mit Prosecco, umgeben von viel Grün und Natur. Man hat die Wahl zwischen einem breiten Schotterweg oder schmalen Pfaden durch den Wald, teilweise sonnig und vor der Bora geschützt. Nach einem ersten flachen Abschnitt erreicht man eine Asphaltstraße, die von einer bei Kletterern beliebten Felswand überragt wird. Weiter geht es durch das Dorf San Nazario, einem Ortsteil von Prosecco, und vorbei an dem weißen Bau der Marienkirche von Monte Grisa, die als Gelübde des Erzbischofs von Triest für den Schutz der Stadt während der deutschen Bombardements von 1945 errichtet wurde.

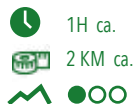
Der Weg ist nicht anspruchsvoll, auch mit dem Fahrrad leicht zu bewältigen und geeignet für Familien mit Kindern. Die Wanderung bietet spektakuläre Ausblicke auf die Adria, die malerischen Buchten des Golfs und die majestätischen weißen Klippen. An besonders klaren Tagen kann man sogar die Alpen im Hintergrund sehen.





SENTIERO RILKE

Rilke Path / Rilkeweg



IT

Il Sentiero Rilke, uno dei percorsi più affascinanti e celebri nei dintorni di Trieste, offre un'esperienza eccezionale per gli amanti delle passeggiate panoramiche e della bellezza naturale. Questo suggestivo sentiero prende il nome dal celebre poeta austriaco Rainer Maria Rilke, che trascorse un periodo di ispirazione a Duino, ospite della principessa Maria von Thurn und Taxis.

Il percorso, di circa 2 km, offre uno spettacolare susseguirsi di vedute panoramiche, seguendo il crinale delle falesie che si affacciano sull'Adriatico e regalando uno sguardo senza pari sulla profondità azzurra del mare e sulla costa. Il Sentiero Rilke offre l'opportunità di godere di una passeggiata immersi nel verde di una particolare vegetazione, con una flora continentale che confina con quella mediterranea, tenacemente abbarbicata alle rocce.

Percorrere il sentiero permette anche di fare un tuffo nella storia del territorio. Il percorso ha inizio, infatti, al castello di Duino, che raccoglie l'eredità culturale della zona, e arriva a Sistiana attraverso un percorso mozzafiato, costellato da diverse postazioni belliche aperte sul mare, che serpeggia sulle falesie della Riserva Naturale.

EN

The Rilke Path, one of the most fascinating and famous routes around Trieste, offers an exceptional experience for lovers of scenic walks and natural beauty. This charming path is named after the famous Austrian poet Rainer Maria Rilke, who spent an inspiring period in Duino as a guest of Princess Maria von Thurn und Taxis.

The trail, which is about 2 km long, offers a spectacular succession of panoramic views, following the cliff top overlooking the Adriatic and providing an unparalleled view of the azure depths of the sea and the coastline. The Rilke Path offers the opportunity to enjoy a walk amidst the greenery of a special vegetation, with a continental flora giving way to a Mediterranean flora, tenaciously clinging to the rocks.

Walking along the trail also allows for a dive into the history of the area. In fact, the trail begins at Duino Castle which encapsulates the cultural heritage of the area, and arrives in Sistiana along a breathtaking route, dotted with several military lookout posts open to the sea, winding along above the cliffs of the Nature Reserve.

DE

Der Rilkeweg, einer der faszinierendsten und berühmtesten Wege in der Umgebung von Triest, bietet ein außergewöhnliches Erlebnis für Liebhaber von Panoramawanderungen und natürlicher Schönheit. Dieser malerische Weg ist nach dem berühmten österreichischen Dichter Rainer Maria Rilke benannt, der als Gast der Fürstin Maria von Thurn und Taxis eine für ihn sehr inspirierende Zeit in Duino verbrachte.

Der Weg ist etwa 2 km lang und bietet spektakuläre Panoramablicke. Er folgt dem Kamm der Klippen, die die Adria überragen, und bietet einen unvergleichlichen Blick auf das tiefe Blau des Meeres und die Küstenlinie. Auf dem Rilkeweg wandert man durch eine besondere Vegetation von kontinentaler bis mediterraner Flora, die sich hartnäckig an die Felsen klammert.

Der Weg bietet auch einen Einblick in die Geschichte des Gebiets. Er beginnt am Schloss von Duino, das das kulturelle Erbe der Gegend ausstellt, und erreicht Sistiana über eine atemberaubende Strecke, die von verschiedenen militärischen Stellungen mit Blick auf das Meer gesäumt ist und sich entlang der Steilküste des Naturparks schlängelt.





SENTIERO DELLA SALVIA

The Sage Trail / Salbei-Weg



1H ca.



2,5 KM ca.



IT

Il Sentiero della Salvia (o sentiero Tiziana Weiss) è un percorso naturalistico di circa 2,5 km, che deve il suo nome alla profusione di salvia che cresce tutt'intorno al percorso, diffondendo il suo profumo aromatico nel vento marino. Il sentiero collega il borgo di Santa Croce ad Aurisina e non è particolarmente impegnativo poiché non presenta dislivelli significativi. La passeggiata costeggia il ciglio del Carso e offre agli escursionisti una straordinaria esperienza di immersione nella natura incontaminata, tra il verde scuro del ginepro e il rosso vivo dell'autunnale scotano. Il sentiero offre un piacevole rifugio dalla frenesia cittadina in uno scenario naturalistico di straordinaria bellezza e con un panorama meraviglioso che abbraccia tutto il Golfo di Trieste, da punta Salvore (Croazia) alla laguna di Grado.

EN

The Sentiero della Salvia (or Tiziana Weiss Path) is a nature trail of about 2.5 km, which gets name from profusion of sage that grows all along the path, wafting its aromatic scent on the sea breeze. The path connects the village of Santa Croce with Aurisina and is not particularly demanding as it does not have any significant climbs or descents, skirting the edge of the Karst and offers walkers an extraordinary experience of immersion in unspoilt nature, amidst the dark green of the juniper and the bright red of the autumn smoke-bush. The trail offers a pleasant refuge from the hustle and bustle of the city in an extraordinarily beautiful natural setting with a marvellous panorama taking in the entire Gulf of Trieste, from Cape Savudrija (Croatia) to the Grado Lagoon.

DE

Der Salbei-Weg (oder Tiziana-Weiss-Weg) ist ein etwa 2,5 km langer Naturpfad, der seinen Namen dem üppigen Salbeibewuchs entlang des Weges verdankt, der in der Meeresbrise seinen aromatischen Duft verbreitet. Der Weg verbindet das Dorf Santa Croce mit Aurisina und ist nicht besonders anspruchsvoll, da er keine großen Höhenunterschiede aufweist. Der Spaziergang am Rande des Karsts bietet Wanderern ein außergewöhnliches Erlebnis unberührter Natur, zwischen dem dunkelgrünen Wacholder und dem leuchtend roten Sumach im Herbst. Der Weg bietet einen angenehmen Zufluchtsort vor der Hektik der Stadt in einer außerordentlich schönen natürlichen Umgebung mit einem herrlichen Panorama, das den gesamten Golf von Triest vom Kap Savudrija (Kroatien) bis zur Lagune von Grado umfasst.





VAL ROSANDRA

Rosandra Valley / Rosandratal



VARIABILE IN BASE AL PERCORSO
VARIABLE DEPENDING ON THE TRAIL
JE NACH STRECKE UNTERSCHIEDLICH

IT

La Val Rosandra, Riserva Naturale Regionale a ridosso del confine sloveno, è una valle di origine carsica profondamente incisa dalle rocce calcaree, dove boschi e pareti verticali si alternano a ghiaioni, gramineti e landa. Grazie alla sua particolare conformazione e alla posizione geografica è riconosciuta come sito geologico di importanza mondiale, frequentato da studiosi, escursionisti, rocciatori e speleologi.

Attraversata dall'omonimo torrente Rosandra, unico esempio di corso d'acqua superficiale del Carso triestino e importante fonte di vita per flora e fauna locali, la valle è popolata da una grande varietà di specie animali e vegetali. Il torrente genera una spettacolare cascata di 30 metri e lungo le pareti rocciose si aprono diverse cavità (oltre un centinaio) che permettono di esplorare un affascinante e complesso mondo sotterraneo.

Il sentiero principale della Riser-va porta all'abitato di Bottazzo, dove sono visibili i resti di alcuni antichi mulini. Si possono poi raggiungere il cippo eretto in memoria del leggendario alpinista triestino Emilio Comici, le sommità dei monti, e la panoramica vedetta di San Lorenzo, da dove osservare la valle, il mare e il versante orientale del Monte Carso. Sospesa sul ghiaione del crinale c'è la pittoresca chiesetta di Santa Maria in Siaris, meta storica di pellegrinaggi religiosi.

EN

The Val Rosandra (Rosandra Valley), a Regional Nature Reserve close to the Slovenian border, is a deeply-cut limestone valley of karstic origin, where woods and vertical cliffs alternate with screes, dry grasslands and scrub. As a result of its special shape and geographical position, it is recognised as a geological site of global importance, frequented by scholars, hikers, rock climbers and speleologists.

Cut through by the Rosandra torrent, the only example of a surface water course in the Trieste Karst and an important source of life for the local flora and fauna, the valley is populated by a wide variety of animal and plant species. The stream generates a spectacular 30-metre waterfall, and along the rockfaces there are many cavities (over a hundred) that allow you to explore a fascinating and complex underground world.

The main path through the reserve leads to the village of Bottazzo, where the remains of several old mills are visible. You can also visit the memorial stone erected to memory of the legendary Trieste mountaineer Emilio Comici, the mountain tops and the panoramic lookout point of San Lorenzo, from where you can observe the valley, the sea and the eastern slopes of Monte Carso. Suspended on the scree of the ridge is the picturesque little church of Santa Maria in Siaris, a historic destination for religious pilgrimages.

DE

Das Rosandratal, ein regionales Naturreservat an der slowenischen Grenze, ist ein von Kalksteinfelsen tief eingeschnittenes Karsttal, in dem sich Wälder und senkrechte Wände mit Geröllflächen, Gräsern und Heideflächen abwechseln. Dank seiner besonderen Beschaffenheit und geografischen Lage ist es als geologische Stätte von weltweiter Bedeutung anerkannt und wird von Wissenschaftlern, Wanderern, Kletterern und Höhlenforschern besucht.

Durch das Tal fließt der gleichnamige Fluss Rosandra, das einzigen Oberflächengewässer im Triester Karst und eine wichtige Lebensquelle für die lokale Flora und Fauna. Das Tal beherbergt eine große Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten. Der Fluss erzeugt einen spektakulären 30-Meter-Wasserfall und entlang der Felswände öffnen sich zahlreiche Höhlen (über hundert), in denen Besucher eine faszinierende und komplexe unterirdische Welt entdecken können.

Der Hauptweg des Reservats führt zur Siedlung Bottazzo, wo die Überreste einiger alter Mühlen zu sehen sind. Von dort aus gelangt man zu dem Gedenkstein für den legendären Triester Bergsteiger Emilio Comici, zu den Gipfeln der Berge und dem Aussichtspunkt San Lorenzo, von wo aus man das Tal, das Meer und den Osthang des Monte Carso überblicken kann. Über dem Schotterhang des Bergrückens thront das malerische Kirchlein Santa Maria in Siaris, ein historisches Ziel religiöser Pilgerfahrten.





SENTIERO JOSEF RESSEL

Josef Ressel Trail / Josef-Ressel-Weg



IT

Questo sentiero didattico naturalistico è intitolato a Josef Ressel (1793 – 1857), noto forestale ed inventore, che compì attenti studi sulla condizione dei boschi, sulla produzione dei legnami per la Marina e progettò dei piani di rimboschimento che anticiparono la vasta opera di riforestazione carsica. Fu autore di geniali sperimentazioni anche in campo navale, tra cui la propulsione mediante una vite di Archimede e la navigazione a vapore con elica.

Il sentiero è stato realizzato dai forestali con l'intento di dare autonomia alle persone, particolarmente ai non vedenti. Si tratta di uno dei primi sentieri in Europa ad essere dotato di un sistema di trasmettitori ad infrarosso che permette, tramite un apposito ricevitore, di ottenere informazioni vocali (in italiano, inglese o sloveno) sulla direzione e sulle peculiarità ambientali e storiche del territorio attraversato. Il ricevitore può essere ritirato gratuitamente presso il Centro didattico naturalistico di Basovizza.

Il percorso si snoda per 4 km sui facili sentieri pianeggianti dei boschi Igouza e Lipizza e, passando il confine tra Italia e Slovenia, collega Basovizza all'Equile di Lipizza (Lipica).

Il sentiero, che attraversa una secolare pineta tra doline carsiche e grotte nascoste, è molto frequentato in tutte le stagioni dell'anno dai ciclisti, corridori e sportivi che qui si mantengono in forma seguendo i diversi tracciati che si perdono nel bosco.

EN

This nature trail is named after Josef Ressel (1793 - 1857), a well-known forester and inventor, who carried out careful studies on the condition of forests, the production of timber for the navy and drew up replanting plans that pre-dated the extensive reforestation work in the Karst. He was also the author of ingenious experiments in the field of naval science, including propulsion by means of an Archimedes screw and steam navigation with a propeller.

The trail was created by the Regional forestry corps with the intention of giving people, particularly the visually impaired, independence and it was one of the first paths in Europe to be equipped with an infrared transmitter system that makes it possible, by means of a special receiver, to obtain vocal information (in Italian, English or Slovenian) with regard to directions and on the environmental and historical peculiarities of the terrain the path crosses. The receiver can be picked up free of charge at the Basovizza Natural History Education Centre.

The route, which runs for 4 km on the easy, level paths through the Igouza and Lipica woods and, crossing the border between Italy and Slovenia, connects Basovizza with the Lipica Equine Stud Farm.

The trail, which runs through a centuries-old pine forest amidst karstic sinkholes and hidden caves, is popular with cyclists, runners and sports lovers in all seasons of the year, and who keep fit here by following the various tracks that lose themselves in the forest.

DE

Dieser Naturlehrpfad ist nach Josef Ressel (1793 - 1857) benannt, einem bekannten Forstwissenschaftler und Erfinder, der sorgfältige Studien über den Zustand der Wälder und die Produktion von Holz für die Marine durchführte und Aufforstungspläne entwarf, die die umfangreichen Aufforstungsarbeiten im Karst vorwegnahmen. Er war auch der Initiator genialer Experimente im Bereich der Schifffahrt, darunter der Antrieb mit einer archimedischen Schraube und die Dampfschifffahrt mit einem Propeller.

Der Pfad wurde von Forstwissenschaftlern mit dem Ziel errichtet, Menschen, insbesondere Blinden, Unabhängigkeit zu bieten. Es ist einer der ersten Wege in Europa, der mit einem Infrarotsender-System ausgestattet ist, das mit Hilfe eines speziellen Empfängers Informationen (auf Italienisch, Englisch oder Slowenisch) über die Route und die ökologischen und historischen Besonderheiten des durchquerten Gebiets liefert. Der Empfänger kann kostenlos im Naturerziehungszentrum von Basovizza abgeholt werden.

Der Weg erstreckt sich über 4 km auf leichten, flachen Pfaden durch die Wälder Igouza und Lipica und über die Grenze zwischen Italien und Slowenien, wobei er Basovizza mit dem Gestüt in Lipica verbindet. Der Weg, der durch einen jahrhundertealten Kiefernwald zwischen Karstdolinen und versteckten Grotten verläuft, ist zu jeder Jahreszeit bei Radfahrern, Läufern und Sportlern beliebt, die sich hier fit halten.



PISTA CICLOPEDONALE GIORDANO COTTUR

Giordano Cottur Bicycle and Walking Trail / Rad- und Fußweg Giordano Cottur

IT

Dedicata allo storico ciclista italiano, la pista ciclopedonale Giordano Cottur connette il rione San Giacomo di Trieste al Carso. Il percorso sale lentamente fino alla Riserva naturale della Val Rosandra e arriva infine a Draga Sant'Elia sviluppandosi in parte sul tracciato della vecchia linea ferroviaria (Pola - Divaccia) che collegava la stazione di Trieste/Campo Marzio con quella di Erpelje (Slovenia). La lunghezza totale della pista ciclabile è di 16km.

Il percorso da San Giacomo ad Altura è asfaltato mentre quello che va da Altura a Draga Sant'Elia è sterrato. La pista offre la possibilità di ammirare bellissimi scorci e panorami, paesaggi bucolici, frutteti, boschi, dirupi e il Carso in tutte le sue forme.

EN

Dedicated to the famous Italian cyclist of that name, the Giordano Cottur cycling and walking trail connects the San Giacomo district of Trieste with the Karst. The route climbs slowly up to the Val Rosandra Nature Reserve and reaches Draga Sant'Elia, partly along the route of the old Pula - Divača railway line that connected the Trieste/Campo Marzio station with Hrpelje (Slovenia). The total length of the cycle path is 16 km.

The route from San Giacomo to Altura is asphalted, while the one from Altura to Draga Sant'Elia is unsurfaced. The track offers the opportunity to admire beautiful views and panoramas, bucolic landscapes, orchards, forests, cliffs and the Karst in all its forms.

DE

Benannt nach dem berühmten italienischen Radfahrer, verbindet der Rad- und Fußweg Giordano Cottur den Triester Stadtteil San Giacomo mit dem Karst. Der Weg steigt langsam bis zum Naturschutzgebiet Val Rosandra an und erreicht Draga Sant'Elia, teilweise entlang der Trasse der alten Eisenbahnlinie (Pula-Divača), die den Bahnhof Triest/Campo Marzio mit dem von Hrpelje (Slowenien) verband. Die Gesamtlänge des Radweges beträgt 16 km.

Die Strecke von San Giacomo nach Altura ist asphaltiert, während der Abschnitt von Altura nach Draga Sant'Elia unbefestigt ist. Der Weg bietet die Möglichkeit, wunderschöne Ausblicke und Landschaften, idyllische Landschaften, Obstgärten, Wälder, Klippen und den Karst in all seinen Formen zu bewundern.



VIA ORLANDINI, TRIESTE



HRPELJE (SLO)



16 KM SOLO ANDATA / ONE WAY / NUR HINFAHRT



ASFALTO, STERRATO, LEGGERA SALITA / ASPHALT, GRAVEL, SLIGHT ASCENT / ASPHALT, SCHOTTER, LEICHTE STEIGUNG





PARENZANA

IT

Il percorso ciclabile della Parenzana ricalca l'antico tracciato austriaco che collegava le due città di mare, Trieste e Parenzo, tramite una ferrovia che attraversa tutti gli splendidi paesaggi dell'Istria. L'itinerario è tra i più ambiti e frequentati da ciclisti di ogni livello e provenienza, grazie ai suoi percorsi ben tracciati e ai suoi paesaggi spettacolari, che si aprono tra le vedute panoramiche nel passaggio tra il golfo di Trieste e quello di Capodistria (Koper) in Slovenia, fino alle famose saline di Sicciole. Il passaggio al territorio Croato della penisola istriana prevede percorsi tra sentieri che costeggiano corsi d'acqua fino al mare e borghi storici, animati dalle case in pietra e dalle tradizioni culinarie locali.

Si consiglia di partire da Muggia, magari prendendo il Delfino Verde dal centro di Trieste.

EN

The Parenzana cycle route follows the old Austrian route that connected the two seaside towns of Trieste and Poreč, with a railway through the beautiful landscapes of Istria. The route is one of the most coveted and frequented by cyclists of all levels and backgrounds, with its well-maintained tracks and spectacular landscapes, which open up between the panoramic views as it passes between the Gulf of Trieste and the Gulf of Koper in Slovenia, all the way to the famous Sečovlje salt pans. The transition to the Croatian part of the Istrian peninsula includes paths along waterways to the sea and historic villages, enlivened by stone houses and local culinary traditions.

We recommend leaving from Muggia, perhaps taking the Delfino Verde from the centre of Trieste.

DE

Der Radweg Parenzana folgt der alten österreichischen Trasse, die die beiden Küstenstädte Triest und Poreč durch eine Eisenbahnlinie durch die wunderschönen Landschaften Istriens verband. Die Strecke ist sehr beliebt bei Radfahrern aller Klassen – dank ihrer gut markierten Routen und spektakulären Landschaften, vom Golf von Triest zum Golf von Koper in Slowenien bis zu den berühmten Salzfeldern von Sečovlje. Der Weg in das kroatische Gebiet der Halbinsel Istrien führt entlang an Wasserwegen bis zum Meer und durch historische Dörfer, die durch Steinhäuser und kulinarische Traditionen belebt sind.

Es wird empfohlen, von Muggia aus zu starten, vielleicht mit dem Delfino Verde vom Zentrum Triests aus.



CONSIGLIATA DA MUGGIA (IN BARCA CON IL DELFINO VERDE DA TRIESTE)
RECOMMENDED FROM MUGGIA (BY BOAT FROM TRIESTE WITH THE DELFINO VERDE)
EMPFOHLEN VON MUGGIA (MIT DEM BOOT DELFINO VERDE VON TRIEST)



PARENZO / POREČ (HR)



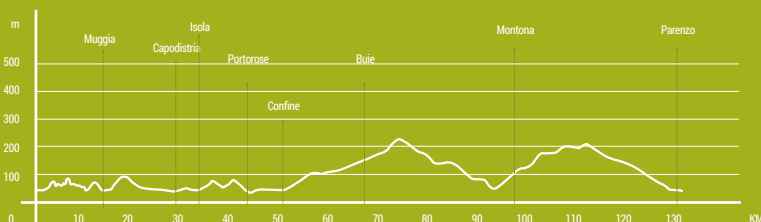
118 KM SOLO ANDATA / ONE WAY / NUR HINFAHRT



ASFALTO, STERRATO, SALISCENDI / ASPHALT, GRAVEL, UPS AND DOWNS / ASPHALT, SCHOTTER, AUF- UND ABSTIEGE



●●○ (SLO) ●●○ (HR)





ANELLO DELLA VAL ROSANDRA E DEL CARSO

Val Rosandra Valley and Karst Circular Route / Val Rosandra und Karst Rundweg

IT

L'itinerario parte dalla Stazione Centrale di Trieste e, passando per la meravigliosa Piazza Unità d'Italia e lungo le sue rive, offre un meraviglioso primo affaccio sul mare. La pedalata prosegue lungo il Viale Campi Elisi, passando poi, con un aumento di dislivello, per Sant'Antonio in Bosco, un tranquillo borgo incastonato tra le colline. Il percorso attraversa il suggestivo Bosco Stena, dove una vegetazione rigogliosa accompagna la pedalata. Dirigendosi verso Basovizza si attraversa la suggestiva riserva naturale della Val Rosandra, caratterizzata da una ridente vegetazione con pareti verticali in calcare, grandi ghiaioni e straordinari punti panoramici sul Golfo di Trieste. L'itinerario si snoda oltre confine fino alla cittadina di Sezana (Sežana) e torna poi in Italia passando per Trebiciano e il punto panoramico del Monte Belvedere di Banne. Si torna infine in città lungo la discesa di Cologna e l'anello completa il suo cerchio tornando alla Stazione Centrale.

EN

The route starts from Trieste's Central Station and, passing through the beautiful Piazza Unità d'Italia and along its seafront, offers a wonderful initial view of the sea. The ride continues along the Viale Campi Elisi, before passing, with an increase in altitude, through Sant'Antonio in Bosco, a tranquil hamlet nestled in the hills. The route passes through the atmospheric Bosco Stena, where a lush vegetation accompanies the ride. Heading towards Basovizza, the route crosses the picturesque Val Rosandra nature reserve, characterised by dense vegetation with vertical limestone rockfaces, broad scree slopes and extraordinary viewpoints over the Gulf of Trieste. The route crosses over the border as far as the town of Sezana before returning to Italy via Trebiciano and the viewpoint of Monte Belvedere in the village of Banne. It finally returns to the city along the Cologna descent and the loop completes its circle by returning to the Central Station.

DE

Die Route beginnt am Hauptbahnhof von Triest und bietet, vorbeigehend am wunderschönen Platz Piazza Unità d'Italia und entlang seiner Ufer, einen wunderbaren ersten Blick auf das Meer. Die Fahrt führt weiter entlang der Viale Campi Elisi und führt dann mit zunehmender Höhe durch Sant'Antonio in Bosco, einem beschaulichen, in die Hügel eingebetteten Dorf. Der Weg führt durch den malerischen Bosco Stena, wo üppige Vegetation die Fahrt begleitet. In Richtung Basovizza durchquert man das eindrucksvolle Naturschutzgebiet Val Rosandra, gekennzeichnet durch üppige Vegetation mit vertikalen Kalksteinfelsen, großen Geröllhalden und außergewöhnlichen Aussichtspunkten über den Golf von Triest. Die Route führt über die Grenze bis in die Stadt Sezana und kehrt dann nach Italien zurück, vorbei an Trebiciano und dem Aussichtspunkt Monte Belvedere di Banne. Schließlich kehrt man entlang der Abfahrt von Cologna in die Stadt zurück und schließt den Rundweg am Hauptbahnhof.



STAZIONE CENTRALE DI TRIESTE / TRIESTE CENTRAL STATION / HAUPTBAHNHOF TRIEST



STAZIONE CENTRALE DI TRIESTE / TRIESTE CENTRAL STATION / HAUPTBAHNHOF TRIEST



45,7 KM



MISTO, PREVALENTEMENTE ASFALTATO / MIXED, MOSTLY PAVED / GEMISCHT, HAUPTSÄCHLICH ASPHALTIERT





ANELLO TRIESTE - KOPER (CAPODISTRIA)

Trieste - Koper Circular Route / Triest-Koper Rundweg

IT

Questo anello cicloturistico parte dalla pittoresca città marinara di Muggia. La pedalata inizia con uno sguardo sul meraviglioso blu cristallino del Golfo e con l'atmosfera di stampo veneziano che contraddistingue la cittadella, grazie soprattutto alle architetture, ai costumi, al dialetto istro-veneto e alle tradizioni gastronomiche che lasciano trapelare un intenso passato condiviso con la Serenissima. Dopo il primo tratto, l'itinerario diventa transfrontaliero attraversando il Lazzaretto con, alla destra, la meravigliosa costante del mare. Il paesaggio si evolve poi tra uliveti e vigneti, snodandosi lungo Ankaran (Ancarano) e raggiungendo Koper (Capodistria). Si passa poi per Škofije (Scoffie) e il Valico di Rabuiese per tornare in Italia, godendo di una varietà di paesaggi che cambiano ad ogni pedalata. L'arrivo a Muggia segna la conclusione dell'anello e da qui è possibile prendere il traghetto per spostarsi a Trieste.

EN

This cycling tour starts from the picturesque seaside town of Muggia. The ride begins with a glimpse of the marvellous crystal-clear blue of the Gulf and the Venetian-style atmosphere that characterises the town, due above all to the architecture, customs, Istrian-Venetian dialect and gastronomic traditions that reveal an intense past shared with the Serenissima. After the first section, the route becomes cross-border, passing the Lazzaretto with a wonderful constant view of the sea on your right. The landscape then evolves to one of olive groves and vineyards, winding along from Ankaran to Koper. We then pass Škofije (Scoffie) and the Rabuiese border crossing to return to Italy, enjoying a variety of landscapes that change with each pedal stroke. The arrival in Muggia marks the end of the loop and from here you can take the ferry to Trieste.

DE

Diese Radtour beginnt in der malerischen Küstenstadt Muggia. Die Fahrt beginnt mit einem Blick auf das wunderbar kristallklare Blau des Golfs und der venezianischen Atmosphäre der Stadt, die sich in der Architektur, den Bräuchen, dem istrisch-venetischen Dialekt und den kulinarischen Traditionen offenbart und die eine intensive gemeinsame Vergangenheit mit der Serenissima widerspiegelt. Nach dem ersten Abschnitt überquert die Route die Grenze und durchquert das Lazzaretto, während rechts konstant das wunderbare Meer liegt. Die Landschaft entwickelt sich dann zwischen Olivenhainen und Weinbergen über Ankaran nach Koper. Anschließend geht es über Škofije und den Grenzübergang Rabuiese zurück nach Italien, wobei man eine Vielfalt von Landschaften genießt, die sich mit jedem Pedaltritt ändern. Die Ankunft in Muggia markiert den Abschluss der Schleife. Von dort aus können Sie die Fähre nach Triest nehmen.



MUGGIA



MUGGIA



52,3 KM



ASFALTO / PAVED / ASPHALTIERT





FVG2B VARIANTE DEL CARSO

FVG2B Karst Variant / FVG2B Karst-Variante

IT

Partendo dalla città di Trieste, si prende la pista ciclopedonale Cottur della Val Rosandra, che ricalca in parte il tracciato della vecchia ferrovia Trieste-Kozina. Si passa Sant'Antonio in Bosco, piccolo borgo situato tra le colline, e si attraversa il suggestivo Bosco Stena, dove la fiorente vegetazione allietta la pedalata. Proseguendo verso Basovizza, l'itinerario si addentra nell'affascinante riserva naturale della Val Rosandra, caratterizzata da grandi ghiaioni e suggestive aperture panoramiche sul Golfo di Trieste, e lambisce il confine con la Slovenia. Si raggiunge Basovizza, dove si consiglia una rispettosa sosta presso il monumento nazionale della Foiba e, superati Padriciano e Trebiciano si arriva a Opicina. Pedalando in direzione Sgonico, si può scoprire l'immensità della Grotta Gigante, la più grande grotta turistica a sala unica del mondo e il giardino botanico proprio del Carso, "Carsiana", con soltanto piante autoctone in contesti naturali. Il tracciato attraversa ancora Sales e San Pelagio, per concludersi a Sistiana, suggestiva località affacciata sul mare.

EN

Starting from the city of Trieste, we take the Val Rosandra Cottur cycle/pedestrian path, which partly follows the route of the old Trieste-Kozina railway. Passing Sant'Antonio in Bosco, a small village located among the hills, we cross the charming Bosco Stena, where dense vegetation brightens the ride. Continuing towards Basovizza, the route enters the fascinating nature reserve of Val Rosandra, characterised by broad screes and evocative panoramic glimpses across the Gulf of Trieste while skirting the border with Slovenia. We then reach Basovizza, where we recommend a respectful stop at the Foiba National Monument and, passing Padriciano and Trebiciano, we arrive at Opicina. Pedalling in the direction of Sgonico, you can discover the immensity of the Grotta Gigante, the largest single-chamber tourist cave in the world, and the Karst's very own botanical garden, Carsiana, with native plants in natural settings. The route continues through Sales and San Pelagio, ending in Sistiana, a picturesque town overlooking the sea.

DE

Von Triest aus nehmen wir den Rad- und Wanderweg Val Rosandra Cottur, der zum Teil auf der Trasse der alten Eisenbahnlinie Triest-Kozina verläuft. Man fährt vorbei an Sant'Antonio in Bosco, einem kleinen Dorf in den Hügeln, und durchquert den malerischen Bosco Stena, wo üppige Vegetation die Fahrt verschönert. Weiter in Richtung Basovizza führt die Route durch das faszinierende Naturschutzgebiet Val Rosandra, das sich durch große Geröllfelder und eindrucksvolle Panoramablicke auf den Golf von Triest auszeichnet, und führt an der Grenze zu Slowenien vorbei. Wir erreichen Basovizza, wo wir einen respektvollen Halt am Nationaldenkmal Foiba einlegen und über Padriciano und Trebiciano nach Opicina gelangen. Wenn man in Richtung Sgonico fährt, kann man beeindruckenden Ausmaße der Grotta Gigante entdecken, die größte touristische Höhle der Welt mit nur einem Raum. Außerdem gibt es dort den Karst-eigenen botanischen Garten „Carsiana“ zu erkunden, in dem ausschließlich einheimische Pflanzen in natürlicher Umgebung wachsen. Der Weg führt weiter durch Sales und San Pelagio und endet in Sistiana, einer reizvollen Ortschaft am Meer.



TRIESTE



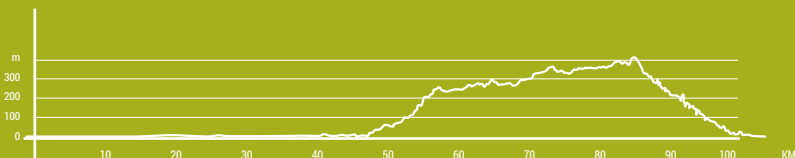
SISTIANA



43,4 KM



MISTO, PREVALENTEMENTE ASFALTATO / MIXED, MOSTLY PAVED / GEMISCHT, HAUPTSÄCHLICH ASPHALTIERT





KAYAK, CANOA E SUP

Kayak, canoe and sup / Kajak, Kanu und SUP

IT

Trieste, città di mare, offre l'opportunità di trascorrere una piacevole giornata all'insegna dell'attività fisica e dell'esplorazione sulle acque cristalline dell'Adriatico. Kayak, canoa e sup sono attività che regalano una prospettiva unica sulla città, consentendo ai praticanti di godere della tranquillità del mare e di ammirare il profilo di Trieste dalla prospettiva dell'acqua. Le acque calme e il clima mediterraneo rendono l'esperienza un'opzione avvincente per coloro che desiderano coniugare l'attività fisica con la scoperta dei paesaggi marini unici della zona. Vi sono varie possibilità per escursioni di facile e media difficoltà in canoa e kayak, tra queste:

- Bocche del Timavo: partenza dal Villaggio del Pescatore, 5 km A/R; in base alla marea può risultare più o meno difficile risalire il fiume;
- Falesie di Duino: partenza dal Villaggio del Pescatore fino alla "spiaggetta del Principe", 5 km A/R.
- Falesie di Duino: partenza dalla Baia di Sistiana, 7 km A/R, con obbligo di navigazione fuori dalle boe nel rispetto della riserva marina.
- Canovella degli Zoppoli: Partenza da Baia di Sistiana, 7 km A/R.
- Castello di Miramare: partenza dal molo di Grignano, 4 km A/R con obbligo di navigazione fuori dalle boe nel rispetto della riserva marina.
- Da punta Sottile a punta Grossa: partenza da Lazzaretto di Muggia, 5 km A/R.

EN

Trieste, a city by the sea, offers the opportunity to spend an enjoyable day of physical activity and exploration on the crystal-clear waters of the Adriatic.

Kayaking, canoeing and sup are activities that provide a unique perspective on the city, allowing those taking part to enjoy the tranquillity of the sea and admire the skyline of Trieste from the perspective of the water. The calm waters and Mediterranean climate make the experience a compelling option for those wishing to combine physical activity with the discovery of the area's unique seascapes. There are various possibilities for easy and medium difficulty canoe and kayak excursions, including:

- Mouths of the Timavo: departure from the Villaggio del Pescatore, 5 km round trip; depending on the tide, the difficulty in ascending the river may vary;
- Duino Cliffs: departure from Villaggio del Pescatore to the 'Prince's Beach', 5 km round trip.
- Duino Cliffs: departure from the Bay of Sistiana, 7 km round trip, with the obligation to navigate outside the buoys in respect of the marine reserve.
- Canovella degli Zoppoli: Departure from the Bay of Sistiana, 7 km round trip.
- Miramare Castle: departure from Grignano pier, 4 km round trip with the obligation to navigate outside the buoys in respect of the marine reserve.
- From Punta Sottile to Punta Grossa: departure from Lazzaretto di Muggia, 5 km round trip.

DE

Als Stadt am Meer bietet Triest die Möglichkeit, einen angenehmen Tag mit körperlicher Aktivität und der Erkundung des kristallklaren Wassers der Adria zu verbringen.

Kajak, Kanu und SUP sind Aktivitäten, die eine einzigartige Perspektive auf die Stadt bieten, bei der man die Ruhe des Meeres genießen und die Skyline von Triest vom Wasser aus bewundern kann. Das ruhige Wasser und das mediterrane Klima machen dieses Erlebnis zu einer verlockenden Option für alle, die körperliche Aktivität mit der Entdeckung der einzigartigen Meereslandschaften der Region verbinden möchten. Es gibt verschiedene Optionen für leichte und mittelschwere Kanu- und Kajakausflüge, darunter:

- Mündung des Timavo: Start von Villaggio del Pescatore, 5 km Hin- und Rückfahrt; je nach Gezeiten kann das Flussauffwärtsfahren mehr oder weniger schwierig sein.
- Klippen von Duino: Start von Villaggio del Pescatore bis zum Spiaggetta del Principe („Strand des Prinzen“), 5 km Hin- und Rückfahrt.
- Klippen von Duino: Start von der Bucht von Sistiana, 7 km Hin- und Rückfahrt, mit der Auflage, außerhalb der Bojen zu navigieren, um das Meeresreservat zu respektieren.
- Canovella degli Zoppoli: Start von der Bucht von Sistiana, 7 km Hin- und Rückfahrt.
- Schloss Miramare: Start vom Pier von Grignano, 4 km Hin- und Rückfahrt mit der Auflage, außerhalb der Bojen zu navigieren, um das Meeresreservat zu respektieren.
- Von Punta Sottile zu Punta Grossa: Start vom Lazzaretto di Muggia, 5 km Hin- und Rückfahrt.



VELA E WINDSURF

Sailing and windsurfing / Segeln und Windsurfen

IT

La vela è uno degli sport più praticati sul territorio: sono presenti numerosi sodalizi nautici che, durante tutto l'anno, incoraggiano la vita marinaresca e organizzano attività agonistiche ed educative. Molte scuole di vela triestine organizzano weekend o settimane volte all'apprendimento di teoria e pratica della navigazione e propongono pacchetti completi anche per chi arriva da fuori città. Trieste è uno dei centri velici più importanti del Mediterraneo, con una tradizione che trova il suo culmine nella Barcolana, storica regata che si svolge ogni seconda domenica di ottobre e che anima e colora di bianco il golfo triestino.

La città offre inoltre le condizioni ideali per praticare windsurf, grazie alle brezze costiere costanti che permettono di cavalcare le onde, godendo allo stesso tempo di una straordinaria vista panoramica sulla città.

EN

Sailing is one of the most popular sports in the area and there are numerous nautical associations that, throughout the year, encourage recreation afloat and organise competitive and educational activities. Many Trieste sailing schools organise weekends or weeks aimed at teaching the theory and practice of sailing and also offer complete packages for those arriving from outside the city. Trieste is one of the most important sailing centres in the Mediterranean, with a tradition that culminates in the Barcolana, a historic regatta that takes place every second Sunday in October and enlivens and colours the Gulf of Trieste white with sails.

The city also offers ideal conditions for windsurfing, as a result of the constant coastal breezes that allow one to ride the waves while enjoying an extraordinary panoramic view of the city.

DE

Segeln ist eine der beliebtesten Sportarten in der Region: Es gibt zahlreiche nautische Vereine, die das ganze Jahr über die Seefahrt fördern und Wettkämpfe und Lehrveranstaltungen organisieren. Viele Triester Segelschulen organisieren Wochenenden oder Wochen zum Erlernen von Theorie und Praxis des Segelns und bieten Komplettpakete auch für diejenigen an, die von außerhalb der Stadt anreisen. Trieste ist eines der wichtigsten Segelzentren des Mittelmeers, mit einer Tradition, die ihren Höhepunkt in der Barcolana findet, einer historischen Regatta, die jedes Jahr am zweiten Sonntag im Oktober stattfindet und den Golf von Trieste mit Segeln weiß färbt.

Die Stadt bietet auch ideale Bedingungen für das Windsurfen, dank der konstanten Küstenbrisen, die es ermöglichen, auf den Wellen zu reiten und dabei einen außergewöhnlichen Panoramablick auf die Stadt zu genießen.





SNORKELING

Snorkeling / Schnorcheln

IT

Nel 1986, tra il porticciolo turistico di Grignano e la riviera di Barcola, è stata istituita l'Area Marina Protetta di Miramare, gestita da WWF Italia, dove vige un regime di tutela integrale. All'interno della riserva si svolgono iniziative divulgative in mare adatte a tutti, come il sea watching, lo snorkeling guidato da guide esperte per osservare e scoprire la meravigliosa vita sommersa di Miramare. Il centro visite dell'Area Marina Protetta di Miramare, aperto tutto l'anno, permette di conoscere un universo sommerso altrimenti difficilmente accessibile, proponendo ai visitatori un percorso multisensoriale attraverso gli habitat tipici del Golfo di Trieste.

Lo staff di biologi e naturalisti accoglie scolaresche e turisti, li accompagna nella scoperta e interpretazione dell'ambiente marino costiero, li coinvolge in attività di campionamento e monitoraggio della flora e della fauna. Le attività eco-ricreative prevedono moduli di visita e di educazione ambientale con interventi di durata variabile, offrendo anche soggiorni residenziali di un'intera settimana (Settimane Azzurre).

EN

In 1986, the Miramare Marine Protected Area was established between the Grignano marina and the Barcola riviera, managed by WWF Italia, where an integral protection regime is in force. Within the reserve, popular initiatives are offered at sea suitable for everyone, such as sea watching, and snorkelling led by expert guides to observe and discover the wonderful underwater life of Miramare. The visitor centre of the Protected Marine Area of Miramare, open all year round, allows visitors to get to know a submerged world that would otherwise be difficult to access, offering them a multi-sensory itinerary through the typical habitats of the Gulf of Trieste.

The staff of biologists and naturalists welcomes school-children and tourists, accompanying them in the discovery and interpretation of the coastal marine environment, and involving them in sampling and monitoring the flora and fauna. The eco-recreational activities include visit and environmental education modules of varying duration, also offering residential stays of a whole week (Blue Weeks).

DE

1986 wurde zwischen dem Yachthafen von Grignano und der Riviera von Barcola das Meeresschutzgebiet Miramare eingerichtet, das von WWF Italien verwaltet wird und einem strengen Schutzregime unterliegt. Innerhalb des Schutzgebiets werden populäre Initiativen auf dem Meer durchgeführt, die für jeden geeignet sind, wie z.B. Sea Watching oder Schnorcheln mit fachkundiger Führung, um die wunderbare Unterwasserwelt von Miramare zu beobachten und zu entdecken. Das Besucherzentrum des Meeresschutzgebiets Miramare, das das ganze Jahr über geöffnet ist, eröffnet Besuchern eine ansonsten schwer zugängliche Unterwasserwelt und bietet einen facettenreichen Rundgang durch die typischen Lebensräume des Golfs von Triest.

Das Team aus Biologen und Naturforschern empfängt Schulklassen und Touristen, begleitet sie bei der Entdeckung und Interpretation des Meereswelt und bindet sie in Aktivitäten der Probenahme und Überwachung der Flora und Fauna ein. Die öko-erzieherischen Aktivitäten umfassen Besuchs- und Bildungsmodule von unterschiedlicher Dauer und bieten auch einwöchige Aufenthalte an (Blaue Wochen).





PASSEGGIATE A CAVALLO

Horseriding / Reiten

IT

Gli scenari carsici offrono percorsi ideali per escursioni a cavallo, dai sentieri panoramici e naturalistici alle varianti più avventurose. Molto apprezzati sono il tratto della via Gemina che unisce Malchina a Prepotto, i sentieri nella Riserva Naturale del Monte Lanaro a Monrupino e la traversata Muggesana.

Una consolidata tradizione ippica triestina è confermata dalla presenza di diversi circoli, associazioni e maneggi privati che propongono attività equestri, con corsi e strutture dedicati sia alla monta all'inglese che all'americana. Per coloro che desiderano esplorare la bellezza carsica da una prospettiva diversa, l'opportunità di sperimentare il territorio a cavallo aggiunge un elemento unico e affascinante all'avventura.

EN

The Karst scenery offers ideal routes for horseriding, from scenic and nature trails to more adventurous variants. Particularly popular are the section of the Via Gemina linking Malchina and Prepotto, the trails in the Monte Lanaro Nature Reserve in Monrupino and the area around the town of Muggia.

Trieste's well-established equestrian tradition is confirmed by the presence of several clubs, associations and private stables offering equestrian activities, with courses and facilities dedicated to both English and American-style riding. For those who wish to explore the beauty of the Karst from a different perspective, the opportunity to experience the area on horseback adds a unique and fascinating element to the adventure.

DE

Die Karstlandschaft bietet ideale Routen zum Reiten, von landschaftlich reizvollen Wegen und Naturpfaden bis hin zu abenteuerlichen Varianten. Der Abschnitt der Via Gemina, der Malchina mit Prepotto verbindet, die Wege im Naturpark Monte Lanaro in Monrupino und die Traversata Muggesana sind sehr beliebt.

Die lange Tradition des Reitsports in Triest wird durch die zahlreichen Vereine, Verbände und privaten Reitställe belegt, die verschiedene Reitsportaktivitäten anbieten, mit Kursen und Reitanlagen für den englischen und amerikanischen Stil. Wer die Schönheit des Karsts aus einer anderen Perspektive kennen lernen möchte, dem bietet sich die Möglichkeit, die Gegend auf dem Rücken eines Pferdes zu erkunden – ein einzigartiges und faszinierendes Abenteuer.





ARRAMPICATA

Climbing / Klettern



IT

La storia dell'arrampicata a Trieste comincia quando in Val Rosandra vengono aperte le prime vie, ma è con il grande alpinista Emilio Comici, a partire dagli anni Venti, che si inizia a parlare di scuola triestina e l'arrampicata diventa un'attività sempre più diffusa. Oggi qualsiasi area limitrofa alla città è ormai stata conquistata e contrassegnata da vie storiche.

Destinazione privilegiata dei climber sono le splendide falesie di roccia calcarea, amate da esperti e principianti per gli spettacolari panorami che si conquistano una volta scalate. Soprattutto in primavera e autunno, c'è una notevole presenza di scalatori, dal settore più piccolo, quello di Sistiana, la cui prima via è a due metri dalla spiaggia, alle grandi pareti della Val Rosandra, quasi alpine, che offrono oltre trecento vie. Molto frequentate anche le pareti di Costiera e Napoleonica, apprezzate soprattutto perché, oltre che panoramiche, sono al riparo dalla Bora.

EN

The history of climbing in Trieste began when the first routes were opened in Val Rosandra, but it was with the great mountaineer Emilio Comici, from the 1920s onwards, that the "Triestine school" began to be talked about and climbing became an increasingly popular activity. Today, every area around the city has been explored and marked by historical routes.

A favourite destination for climbers are the splendid limestone cliffs, beloved by experts and beginners alike for the spectacular views they afford once climbed. Especially in spring and autumn, there is a considerable presence of climbers, from the smallest sector, that of Sistiana, the first route of which is two metres from the beach, to the large, almost Alpine-like cliffs of Val Rosandra, which offer over three hundred climbs. The Costiera and Napoleonica rockfaces are also very popular, especially as they are sheltered from the Bora wind as well as being scenic.

DE

Die Geschichte des Kletterns in Triest begann mit der Eröffnung der ersten Routen im Val Rosandra, aber erst mit dem großen Bergsteiger Emilio Comici wurde ab den 1920er Jahren von der Triester Schule gesprochen und das Klettern zu einer immer beliebteren Aktivität. Heute sind alle Gebiete rund um die Stadt erschlossen und durch historische Routen gekennzeichnet.

Ein beliebtes Ziel für Kletterer sind die schönen Kalksteinfelsen, die von Experten und Anfängern gleichermaßen wegen der spektakulären Aussichten geschätzt werden, die sich ihnen beim Erklimmen bieten. Vor allem im Frühjahr und im Herbst sind hier viele Kletterer anzutreffen, vom kleinsten Sektor, dem von Sistiana, dessen erste Route zwei Meter vom Strand entfernt ist, bis zu den großen, fast alpinen Wänden des Val Rosandra, die über dreihundert Routen bieten. Die Wände der Costiera und Napoleonica sind ebenfalls sehr beliebt, vor allem, weil sie vor der Bora geschützt sind und eine schöne Aussicht bieten.





SPELEOLOGIA

Caving / Höhlenforschung



Grotta Gigante



Grotta di Slivia

IT

Il Carso triestino, tra i più importanti scenari carsici a livello mondiale, è luogo simbolo per la geologia. Mare e rocce registrano l'evoluzione ambientale e climatica a partire da 100 milioni di anni fa, in un'area che ha visto comparire la presenza umana solo in epoca più recente (ca. 10.000 anni fa).

Tra le principali attrattive geologiche, sono di particolare rilevanza le fenomenologie carsiche e le numerose grotte. Nel Carso se ne contano ad oggi oltre 3000, molte delle quali, per la loro grande bellezza e interesse scientifico, attraggono da tutto il mondo visitatori e appassionati di speleologia.

Tra queste la più nota è certamente la Grotta Gigante, entrata nel Guinness dei primati come cavità turistica più grande al mondo, ha una forma ellittica, lunga 130 m larga 65 m e alta 107 m. L'area interna copre una superficie di 600 m² ed è uno splendido esempio di come processi carsici ipogei, quali fiumi sotterranei e crolli, possano portare alla formazione di cavità di enormi dimensioni.

Fra le meraviglie del Carso triestino c'è anche la Grotta delle Torri di Slivia che, nota all'uomo da tempi immemorabili, è stata tra le prime ad essere esplorate.

La grotta è accessibile tramite due ingressi: un pozzo naturale profondo circa 30 m, dal quale è possibile calarsi solo con attrezzature speleologiche, ed un ingresso artificiale che, attraverso una scalinata di 200 gradini, conduce il pubblico al cuore della grotta, circa 60 m sotto terra. La cavità si sviluppa in vani adornati di bellissime concrezioni, con stalagmiti alte fino a 8 m e pesanti anche 10 tonnellate. Le più famose sono le torri di Slivia, un gruppo di otto concrezioni di misure diverse, da cui la grotta prende il nome.

EN

The Trieste Karst, one of the most important karst landscapes in the world, is a symbolic place for geology. Sea and rocks record environmental and climatic evolution from 100 million years ago, in an area that only saw the appearance of human presence in more recent times (approx. 10,000 years ago).

Among the main geological attractions, karst phenomena and numerous caves are of particular importance. Over 3,000 have so far been documented in the Karst, many of which, due to their great beauty and scientific interest, attract visitors and caving enthusiasts from all over the world.

Of these, the best known is certainly the la Grotta Gigante, which features in the Guinness Book of Records as the largest tourist cave in the world. It is elliptical in shape, 130 m long, 65 m wide and 107 m high. The interior covers an area of 600 m² and is a splendid example of how subterranean karst processes, such as underground rivers and collapses, can lead to the formation of cavities of enormous dimensions.

Among the wonders of the Trieste Karst is the Torri di Slivia Cave, which has been known to locals since time immemorial and was among the first to be explored.

The cave is accessible via two entrances: a natural shaft about 30 m deep, from which it is only possible to descend using caving equipment, and an artificial entrance that leads the public down a flight of 200 steps to the heart of the cave, about 60 m underground. The cavity develops in chambers adorned with beautiful concretions, with stalagmites up to 8 m high and weighing as much as 10 tonnes. The most famous are the Slivia "Towers", a group of eight concretions of different sizes, from which the cave takes its name.

DE

Der Triester Karst, eine der bedeutendsten Karstlandschaften der Welt, ist ein symbolträchtiger Ort für die Geologie. Meer und Felsen zeugen von der Umwelt- und Klimaentwicklung vor 100 Millionen Jahren in einem Gebiet, das erst in jüngerer Zeit (vor ca. 10.000 Jahren) von Menschen besiedelt wurde.

Unter den geologischen Sehenswürdigkeiten sind die Karstphänomene und die zahlreichen Höhlen von besonderer Bedeutung. Heute gibt es im Karst über 3.000 Höhlen, von denen viele aufgrund ihrer Schönheit und ihres wissenschaftlichen Interesses Besucher und Höhlenforscher aus der ganzen Welt anziehen.

Unter den bekanntesten ist sicherlich die Grotta Gigante, die als größte touristische Höhle der Welt in das Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen wurde. Sie hat eine elliptische Form, ist 130 m lang, 65 m breit und 107 m hoch. Sie erstreckt sich über eine Fläche von 600 m² und ist ein großartiges Beispiel dafür, wie unterirdische Karstprozesse, unterirdische Flüsse und Einstürze zur Bildung von Höhlen mit enormen Ausmaßen führen können.

Zu den Wundern des Triester Karstes gehört auch die Grotta delle Torri di Slivia, die dem Menschen seit jeher bekannt ist und als eine der ersten erforscht wurde. Die Höhle ist durch zwei Eingänge zugänglich: einen natürlichen Schacht von etwa 30 m Tiefe, in den man sich nur mit Höhlenforschungs-ausrüstung abseilen kann, und einen künstlichen Eingang, der über eine Treppe von 200 Stufen zum Herzen der Höhle, etwa 60 m unter der Erde, führt. Die Höhle erstreckt sich in Räumen, die mit wunderschönen Tropfsteinen geschmückt sind, mit bis zu 8 m hohen und bis zu 10 Tonnen schweren Stalagmiten. Die berühmtesten sind die Türme von Slivia, eine Gruppe von acht Tropfsteinen unterschiedlicher Größe, nach denen die Höhle benannt ist.



MAPPA DEI PERCORSI

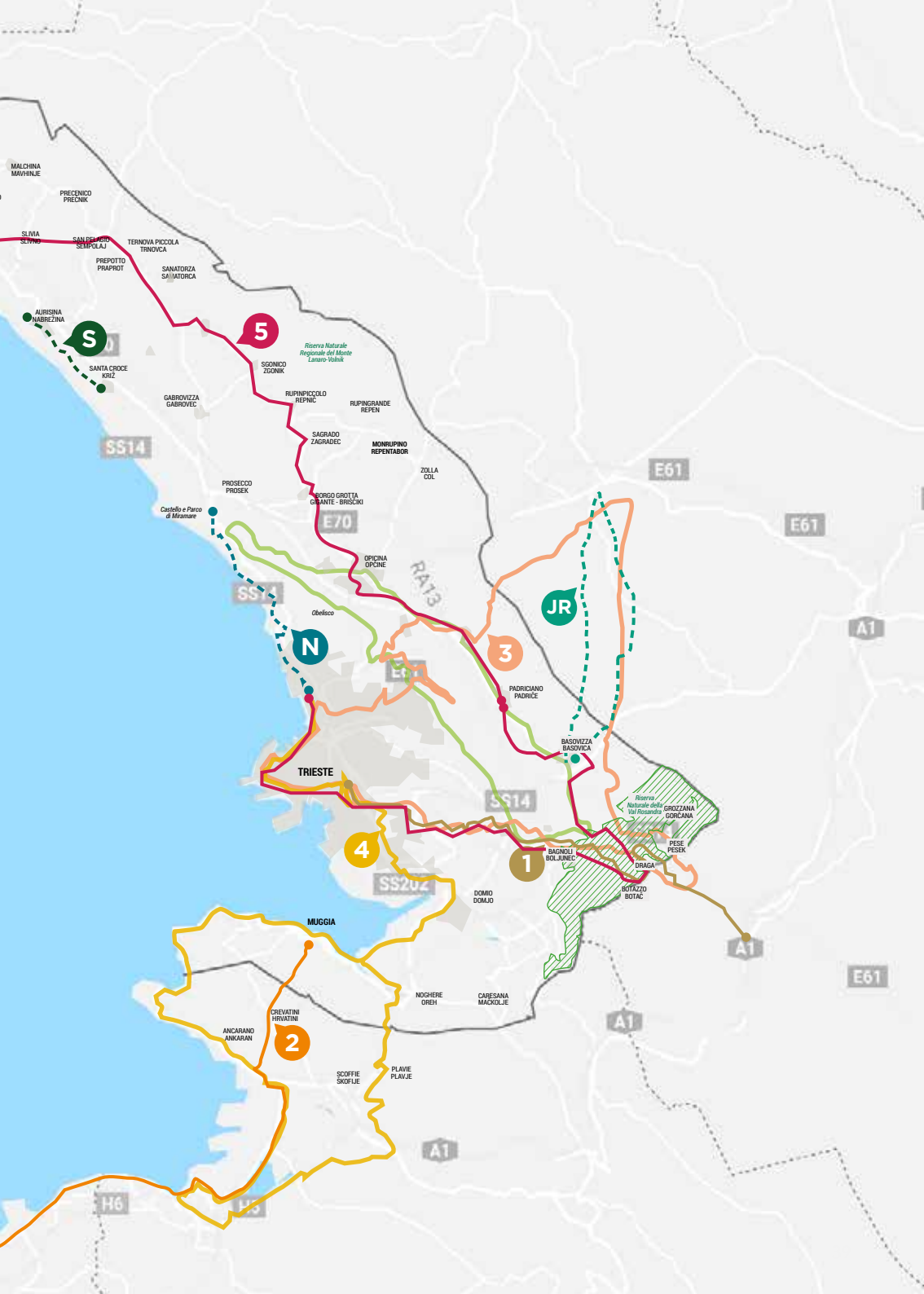
ROUTE MAP / ROUTENPLAN

TREKKING

- R** --- Sentiero Rilke
- S** --- Sentiero della salvia
- N** --- Napoleonica
- JR** --- Sentiero Josef Ressel
-  Riserva Naturale della Val Rosandra - Dolina Glinščice

BIKE

- 1** — Pista Ciclopedonale Giordano Cottur
- 2** — Parenzana
- 3** — Anello della Val Rosandra e del Carso
- 4** — Anello Trieste - Koper (Capodistria)
- 5** — FVG2B Variante del Carso





Trieste Convention & Visitors Bureau
leisure@triestecvb.it

-  discover-trieste.it
-  twitter.com/DiscoverTrieste
-  Facebook.com/DiscoverTrieste
-  instagram.com/discover_trieste



PEFC/18-32-17

Certificato PEFC

Carta



comune di trieste
assessorato alle politiche
della cultura e del turismo



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

