



VIVETE LA NATURA / LIVING THE NATURE

Condividete il cielo con gli uccelli e migliorate la qualità della vita con l'aiuto delle erbe!



Paese:	Slovenia
Area:	Gorenjska/Alta Carniola, Posočje/Alta Valle dell'Isonzo
Periodo:	luglio e agosto
Durata:	7 giorni
Tipo di pacchetto:	safari botanico, birdwatching, salute e tradizione
Lunghezza dell'itinerario:	450 km
Punto di partenza:	Jezerško
Mezzi di trasporto:	mezzi di trasporto pubblici, veicolo noleggiato

La Slovenia è un paese che risente di molte influenze – la sua posizione tra il mondo mediterraneo, dinarico, alpino e pannonico permette una grande biodiversità, con ben 3400 specie di piante, molte delle quali officinali. I trattamenti alle erbe fanno parte del patrimonio culturale sloveno, sviluppato e sperimentato nel corso dei secoli.

In Slovenia sono presenti anche circa 400 specie di uccelli e il 25% del territorio fa parte della rete IBA (Important Bird Areas). Visitate uno degli ambienti ornitologicamente più ricchi e osservate gli uccelli con l'aiuto di esperte guide locali che vi presenteranno in modo interessante le specie presenti nella parte soleggiata delle Alpi.



PROGRAMMA PROPOSTO:

1° giorno: *Jezersko*

Sistemazione nel paesino alpino di Jezersko.

2° giorno: *Vivete la verde campagna alpina*

Rendete più interessante la fresca mattinata con una gita per i prati alpini incontaminati, dove imparerete a riconoscere e a raccogliere le erbe medicinali. Nel pomeriggio, conferenza sulla vegetazione di Jezersko, inoltre, imparerete anche a essiccare, conservare e mescolare le erbe raccolte per ottenere delle ottime e salutari miscele di tè. Potrete cimentarvi nella preparazione del tradizionale unguento di abete che è un efficace rimedio naturale contro i dolori muscolo-scheletrici.

* a Jezersko è presente un erborista con licenza (per ulteriori informazioni rivolgetevi al centro informazioni turistiche di Jezersko)

3° giorno: *Bohinj – Tripudio della natura*

Trasferimento fino a Bohinj, sistemazione e gita sul monte Črna prst. Črna prst (1844 m) è famoso per la sua ricca vegetazione e si è meritato il nome di giardino botanico naturale o santuario della vegetazione. Durante l'ascesa non troppo impegnativa su questa montagna, conoscerete altre erbe medicinali e specie di fiori protette, rare e interessanti per il ruolo ecologico che svolgono. In serata, potrete rilassarvi nel centro benessere dell'hotel o esplorare i bellissimi dintorni di Bohinj.

4° giorno: *Biowatching - safari nel Parco nazionale del Triglav*

Il meraviglioso mondo naturale del Parco nazionale del Triglav attrae molti amanti della natura. Cominciate la giornata con un breve trasferimento fino all'altopiano alpino di Pokljuka, dove visiterete il sentiero educativo lungo le torbiere d'alta quota e le estese foreste del parco nazionale. Proseguite la visita con il safari botanico attraverso i pittoreschi prati alpini e concludete la giornata con le specialità alpine della vicina malga. Alla musica provvederanno le campane delle mucche al pascolo.

5° giorno: *Sentiero color smeraldo*

In treno raggiungete il Litorale sloveno e lungo la Valle dell'Isonzo il giardino botanico alpino Julijana. Nella Valle dell'Isonzo si sente una forte influenza del mare Mediterraneo, il clima qui è molto più mite che dall'altra parte di Vršič/Passo della Moistrocca, a Kranjska Gora. Nella Val Trenta la vegetazione submediterranea si estende fino al cuore delle Alpi Giulie e il giardino botanico alpino Julijana ospita circa 500 specie vegetali. Nelle interessanti

Informazioni aggiuntive:

Il programma richiede precedenti conoscenze e letteratura sulle erbe locali. Sugeriamo anche la partecipazione ai programmi guidati che si svolgono nelle località incluse nell'itinerario.

La configurazione del terreno e i collegamenti stradali sono più adatti per autovetture. Sono possibili anche collegamenti ferroviari e con bus pubblici.

I programmi si eseguono la mattina presto e anche in tarda serata (quando le opportunità per osservare sono maggiori).

Partecipazione attiva da parte dei partecipanti durante le visite alle diverse attrazioni.

Il territorio è pittoresco e movimentato, le distanze tra le località sono brevi. Nel corso della settimana percorrerete in media 60 km al giorno. È possibile alloggiare negli hotel alpini e altre strutture ricettive.



spiegazioni della guida locale troverete le risposte a tutte le domande riguardo alle erbe e alle specie vegetali rare, consolidando le conoscenze acquisite negli ultimi due giorni.

6° giorno

Dopo colazione, proseguite lungo la valle del bellissimo fiume color smeraldo, l'Isonzo. Il territorio è caratterizzato dall'avifauna, e una delle specie più imponenti che si possono osservare nel parco è sicuramente l'aquila reale (*Aquila chrysaetos*) che è presente nel parco con circa un terzo della popolazione slovena. Gran parte del territorio si trova a più di 2000 m d'altitudine, perciò non stupisce la grande popolazione di pernice bianca (*Lagopus mutus*). Il fagiano di monte (*Tetrao tetrix*) è anche più frequente, e con un po' di fortuna potrete avvistare anche il gallo cedrone (*Tetrao urogallus*) che vive oltre la linea degli alberi. Tra le diverse specie presenti meritano di essere menzionate anche la coturnice (*Alectoris graeca*) e il codirosso (*Monticola saxatilis*). Proseguite verso il valico di Mangart, dove il particolare terreno roccioso offre una variegata e ricca vegetazione. Qui si trova anche la comunità agricola biologica Mangart, dove potrete provare la ricotta e il formaggio pecorino di origine biologica. Con un po' di fortuna potrete avvistare anche i maestosi grifoni (*Gyps fulvus*) che nidificano nei Balcani.

7° giorno

Dopo colazione, ritorno al punto di partenza – l'aeroporto Jože Pučnik di Lubiana o la stazione ferroviaria di Kranj.

1001 SEGRETI DELLA NATURA – LO SAPEVATE?

La conoscenza dell'erboristeria moderna si basa su conoscenze ed esperienze vecchie più di mille anni. Con la comparsa delle prime malattie e la consapevolezza dell'uomo a riguardo, ha avuto inizio anche l'evoluzione delle scienze sulle proprietà curative delle erbe. L'uomo ne ha fatto uso già da tempi remoti - masticando le foglie o le radici, applicando le foglie sulle ferite, preparando infusi, probabilmente dando ascolto al proprio istinto. Fino a 200 anni fa, i nostri antenati facevano esclusivamente uso di sostanze medicinali vegetali per curarsi e attenuare i dolori. I loro effetti sono stati quindi studiati e sviluppati a fondo nel corso dei secoli di uso. Oggi ci rendiamo sempre più conto che oltre alla medicina convenzionale esiste anche una miriade di metodi curativi alternativi. La fitoterapia moderna (l'utilizzo delle piante per la cura e la prevenzione delle malattie e dei disturbi) è la pratica terapeutica principale dell'uso medico delle piante che grazie alla loro speciale composizione hanno un raggio d'azione molto più largo in confronto alle medicine sintetiche e solitamente meno effetti collaterali. Ancora oggi per due terzi della popolazione mondiale le piante rappresentano la fonte principale di principi curativi e da circa 250 specie di piante si ottengono i principi attivi per produrre i farmaci sintetici moderni.

OFFERTA SLOW IN SLOVENIA

Alloggi

BIO-FIT

✉ Koritno n. 6, 4260 Bled - Tel. 00386 41 582 989

@ biofit.bled@gmail.com

BOHINJ PARK EKO HOTEL

✉ Triglavška cesta n. 17, 4264 BOHINJSKA BISTRICA - Tel. 00386 08 200 4000

@ info@2864.si

GOSTISCE TULIPAN

@ info@tulipan-azman.si

HOTEL AZUL KRANJ

✉ Suceva n. 26, 4000 Kranj - Tel. 00386 08 2000 300

@ info@hotel-azul.si

HOTEL JEZERO

✉ Ribcev Laz n. 51, 4265 BOHINJSKO JEZERO - Tel. 00386 045729100

@ hotel.jezero@cc-line.si

HOTEL LEK

✉ Ursiska n. 38, 4280 Kranjska Gora - Tel. 00386 045881520

@ info@hotel.lek.si

IMPEL d.o.o.

✉ Ulica Ukanc n. 128, 4265 BOHINJSKO JEZERO - Tel. 00386 04 5746 400

@ joze.stare@siol.net

HOTEL TRIPIČ

✉ Triglavška Cesta n. 13, 4264 BOHINJSKA BISTRICA - Tel. 00386 04 828 0120

@ info@hotel-tripc.si

HOUSE KLASIKA

✉ Levstikova n. 2, 4260 Bled - Tel. 00386 04 574 4841

@ info@houseklasika.com

RISTORANTE E PENSIONE LECTAR, MUSEO LECTAR

✉ Linhartov trg n. 2, 4240 RADOVLJICA - Tel. 00386 04 537 48 00

@ lectar.tradicija@gmail.com

APPARTAMENTI E CAMERE TEMPFER

✉ Rateče n. 76, 4283 RATEČE - PLANICA - Tel. 00386 051 30 90 33

@ borut.tempfer@gmail.com

TURIZEM LOKA SAŠA JEREB S.P.

✉ Škofia Loka n. 8A, 4200 Skofia Loka - Tel. 00386 04 515 0986, 00386 04 035 4635

@ info@loka.si

HOTEL MANGART

✉ Ul. Vita Kraigherja n. 5, 2000 Maribor - Tel. 00386 2 231 00 09

@ info@zniders.com

JELENOV BREG POD MATAJURJEM

✉ Avsa n. 22, 5222 Kobarid - Tel. 00386 041 494 560

@ medves.branko@gmail.com

KAMP KOREN KOBARID

✉ DREŽNIŠKE RAVNE n. 33, 5222 Kobarid - Tel. 00386 041 371 229

@ lidija@kamp-koren.si

POSITIVE SPORT - BLAŽ LUŽNIK s.p.

✉ Trg Svobode N. 15, 5222 Kobarid - Tel. 00386 040 654 475

@ blaz@positive-sport.com

FATTORIA KMETIJA TONKLI

✉ Breginj n. 75, 5222 BREGINJ - Tel. 00386 041 761417

@ tonklipaverl@gmail.com