



CLUB ALPINO ITALIANO Cai Lendinara



Alpi Giulie – Gruppo Triglav

Valle dei sette laghi



Sabato, domenica e lunedì 29 - 30 e 31 agosto 2026

Fra i segreti più preziosi e meglio custoditi delle Alpi Giulie c'è la Valle dei sette laghi.

Un luogo unico e prezioso per la sua bellezza e il suo valore naturalistico; e ben custodito perché raggiungerlo, anche se possibile, non è "una passeggiata". Ma benché richieda tempo e resistenza, quella verso la Valle dei sette laghi è un'escursione che permette di immergersi nella bellezza del Parco nazionale del Triglav, indubbiamente una delle mete migliori in Slovenia per gli amanti dell'hiking e dell'alpinismo.

Itinerario 1° giorno:







Parcheggio Trenta 623 m – rif. Zasavka Koca na Prenodavcih 2071 m

**Itinerario 2° giorno:**

rif. Zasavska Koca na Prenodavcih 2071 m – M. Zelnarica 2320 m Kopica 2190 m – M. Ticarica 2071 m – Stapce 1851 m – Dvojno jezero - Koca pri Triglavskih 1685 m – Veliko jezero Ladvickal 1833 m – Zeleno jezero 1988 m – rif. Zasavska Koca na Prenodavcih 2071 m

Itinerario 3° giorno:

rif. Zasavska Koca na Prenodavcih 2071 m – bivio Cez Dol 1732 m – parcheggio Trenta 623 m - visita alle cascate di Virje 400 m.

| | |
|---|---|
|  <p>Difficoltà EE (Escursionisti Esperti)</p> |  <p>Tempi (soste escluse). 1° giorno: 4.00 h circa 2° giorno: 4.00 h circa 3° giorno: 8.00 h circa</p> |
|  <p>Cartografia Carta topografica Tabacco n.019 Scala 1:25.000</p> |  <p>Dislivello 1° giorno salita 1448 m Dislivello 2° giorno discesa 635 m – salita 635 m Dislivello 3° giorno discesa 1448 m Quota massima: 2320 m</p> |
|  <p>Normale da escursionismo adatto alla stagione. Scarponi suola ben marcata, abbigliamento da media montagna (copricapo, giacca da pioggia, guanti, occhiali da sole, borraccia), bastoncini telescopici. Per rifugio saccolenzuolo, torcia, ciabatte, tessera CAI. No doccia, utilizzo toilette interna solo notturna, portare soldi in contanti.</p> | |
|  <p>Autostrada € 34.60 a/r Kasko € 3.50 Iscrizione: soci € 3 Non soci € 14 Pernotto rifugio: € 40.00 Cena alla carta Iscrizione e caparra entro 23/04/2026</p> |  <p>Direttori di escursione Luisa Sicchiero 339 8038340 Elisa Sergi 340 7109612 Davide Ganzerla 340 9942338 Domenico Sculli 340 5131230</p> |
|  <p>Ritrovo ore 12.30 parcheggio casello Villamarzana Percorrenza: ore 3.30 Lunghezza percorso stradale: km 558 a/r Tariffa 0,20 € al km Per gli autisti: puntare il navigatore Trenta (Slovenia), uscita autostrada Udine Nord, SP105, SR646 Zaga-Ucja, Bovec-Zaga e Trenta.</p> | |
|  <p>CAI Sezione di Lendinara - Via Monte Grappa, 31 – 45026 Lendinara (RO) Aperto per iscrizioni il dalle ore 21:00 alle ore 22:30 E-mail: info@cailendinara.it CAI Sezione di Rovigo – Via Giordano Bruno 15 - 45100, Rovigo Aperto per iscrizioni il mercoledì (18.30 – 19.30) giovedì (21.15 – 22.30) Email: info@cairovigo.it - Tel. 0425 21061</p> | |

Descrizione itinerario

1° giorno: Dal parcheggio di Trenta percorriamo la lunga valle Zadnjica, arrivati ad un bivio, saliamo verso destra lungo il canale fino a Cez Dol, dove da un secondo bivio procediamo verso sinistra sino ad arrivare al rifugio.

2° giorno: Colazione al rif. Zasavska Koca na Prenodavcih ore 6.00 – usciamo all'alba alla vista dei cristallini: Jezero pod Vrsacem, Lastah e Rjavo, i primi laghi che incontriamo. Si scende attraverso divertenti roccette fino ad un bivio dove vediamo Jezero Zeleno (1988 m). Da qui si sale verso la sella Vrsak e si devia verso destra seguendo il sentiero che ci porta alla prima cima Vrata (2192). Procediamo in salita verso la cima più alta Zelnarica (2320 m). Si procede in leggera discesa attraverso spettacolari formazioni rocciose e arriviamo a Copika (2190m). Continuiamo la discesa verso la prossima cima Ticarica (2071m). Sempre in discesa attraversiamo bellissimi fazzoletti erbosi e cominciamo a scorgere pittoresche vedute sui laghi. Arriviamo ad un bivio Stapce dal quale dobbiamo scendere attraverso un salto di roccia con un cavo metallico, scendiamo al bivio dove sbuchiamo al lago Dvojno. Costeggiando il lago arriviamo al rifugio Triglavskih.

Attraversiamo un bellissimo pianoro carsico che si risale facilmente fra bellissimi fazzoletti erbosi ricoperti di stelle alpine e spettacolari formazioni rocciose. Si possono già ammirare quasi tutte le maggiori cime delle Giulie Slovene, Mangart, Jalovec, Prisojnik e Razor a N, Kanjavec in primo piano ad E che nasconde parzialmente il Triglav mentre ad O si riconosce la sagoma del Canin.

3° giorno: Dal rif. Zasavska Koca na Prenodavcih (2017 m), scendiamo verso Cez Dol (1632 m), dove voltiamo poi a sinistra tenendo il sentiero Trenta-Trebiscina-Prehodavci, che ci condurrà sino al centro abitato di Trenta ed al parcheggio (623 m). In auto riprendiamo la strada del rientro, percorrendo la strada 206 fino a Bovec, per imboccare poi la 203, dove con una breve deviazione verso la località Pluzna sarà possibile visitare le cascate di Virje, con il piccolo lago verde smeraldo ai loro piedi (389 m). Tornati alle auto riprenderemo il viaggio di ritorno verso il confine nazionale, proseguendo poi in direzione Udine sulla SR 646.

Avvertenze per le escursioni sociali: I Referenti dell'escursione possono, in ogni momento, a loro insindacabile giudizio, in considerazione delle condizioni atmosferiche e/o valutazioni tecniche sulla difficoltà del percorso e/o delle capacità dei partecipanti e/o delle condizioni del manto nevoso:

a) Modificare, in tutto o in parte, il percorso ed eventualmente disporre la rinuncia ad intraprendere il percorso stesso;

b) Escludere dalla partecipazione all'escursione quanti non ritenuti idonei, per capacità o per carenze di equipaggiamento.

I partecipanti hanno il dovere di attenersi al regolamento di partecipazione all'attività escursionistica sociale nonché alle direttive specifiche impartite dai Referenti. In caso di inosservanza saranno, di fatto, esclusi dall'escursione sociale con conseguente esonero da ogni responsabilità degli Accompagnatori e della Sezione CAI di Lendinara.

I minori devono essere accompagnati da un adulto che ne abbia la responsabilità.