



Comune di
Montereale
Valcellina

COI PIEDI SUI LUOGHI

percorsi tra storia, sport e salute

**MONTEREALE VALCELLINA
E LE SUE FRAZIONI**





Comune di
Montereale
Valcellina



Circolo Prealpi Carniche



Circolo Arci Tina Merlin



Circolo culturale Menocchio



www.curaticonstile.it



Associazione culturale
Progetto Pellegrin



© 2017 Comune di Montereale Valcellina
via Ciotti 122 - Montereale Valcellina (Pn)
tel. 0427 798782 - www.comune.monterealevalcellina.pn.it

Testi: Mario De Biasio e Lucio De Conti
Cartografia: Tommaso De Biasio
Tabelle metaboliche: Ciro Antonio Francescutto

Foto: Michele Beltrame, Adriano Bruna, Antonio Cossutta, Saverio Giacomello,
Fabio Passador, archivio Circolo Prealpi Carniche - Legambiente.

Grafica e impaginazione: Interattiva, Spilimbergo
Stampa: Tipografia Menini, Spilimbergo

ISBN 978-88-7562-193-3

COI PIEDI SUI LUOGHI

percorsi tra storia, sport e salute

**MONTEREALE VALCELLINA
E LE SUE FRAZIONI**



INDICE PERCORSI

0	GRAN GIRO Montereale Valcellina e le sue frazioni	pag. 12
1	ANELLO DEL COLLE DI GRIZZO sentiero MV06	» 16
2	ANELLO BASSO DEL COLLE DI GRIZZO sentiero MV06	» 18
3	BENNATA CJASARILE sentiero MV07	» 20
4	CJASARILE - BUSA DI ALZETTA sentieri MV07 - MV08 - MV02	» 22
5	CENTRALE MALNISIO - OSSERVATORIO ASTRONOMICICO VALS CORONA - CJASARILE sentieri MV05 - MV02 - MV07	» 26
6	CASERA RUPEIT - VALS CORONA - CJASARILE sentieri CAI 987 - CAI 988 - MV02 - MV07 - MV08	» 30
7	SENTIERO NATURALISTICO STORICO-ARCHEOLOGICO (o del Castello) sentiero MV01	» 34
8	GIRO DEL MONTE CASTELLO sentiero MV01	» 38
9	ANELLO DEL MONTE SPIA sentiero MV01	» 40
10	VALS CORONA - POZZO COSSETTINI sentieri MV01 - MV02 - CAI 996 ...	» 44
11	POZZO COSSETTINI - BOSCO FAEIT - MALGA DI VALS CORONA sentieri MV01 - MV04 - CAI 996 - CAI 987	» 48
12	POZZO COSSETTINI - SIVILEDO - NALE sentieri MV01 - MV09 - CAI 996 .	» 52
13	CASERA RUPEIT-PALIS sentieri MV02-MV05 - CAI 988-CAI 987	» 56
14	CASERA RUPEIT - F.LLA FORADOR - PALA D'ALTEI-PALIS sentieri MV02 - MV05 - CAI 988 - CAI 987 - CAI 987a	» 60

15 CASERA RUPEIT - CASERA VALFREDDA - CROSETTA	
VAL CIADIN-PALIS sentieri MV02 - MV05 - CAI 988 - CAI 986 - CAI 987	» 64
16 CASERA RUPEIT - CASERA DI GIAIS - MONTE CASTELLAT	
PALAFONTANA - FORCELLA DI GIAIS	
sentieri MV02 - MV05 - CAI 987 - CAI 988	» 68
17 VAL DE LA ROJA - BOSCO DI FAEIT - PALIS	
sentieri CAI 996 - MV04 - MV02 - MV05	» 72
18 CASERA RUPEIT - CASERA DI GIAIS - FORCELLA DI GIAIS	
CASERA MONTELONGA - FORADOR - PALIS sentieri MV02 - MV05	
CAI 988 - CAI 985 - CAI 971 - CAI 970 - CAI 987	» 74
19 SAN ANTONIO sentieri CAI 967 - CAI 899	» 78
20 FORCELLA CROCE - MONTE FARA sentieri CAI 967 - CAI 983	» 80
21 FORCELLA CROCE - MONTE JOUF sentieri CAI 967 - CAI 983	» 82
22 SPIRITU SANT	» 84
23 PELLEGRIN	» 86
24 LE CENTRALI DEL PARTIDOR	» 88
25 DA EST A OVEST	» 90
26 IN PAESE	» 92

Si ringraziano Ciro Antonio Francescutto diabetologo e medico dello sport, il Circolo Legambiente delle Prealpi Carniche, l'Associazione culturale Progetto Pellegrin, il Circolo ARCI Tina Merlin, il Circolo del Volontariato e dell'Anziano Vincenzo Borghese, Aldo Colonnello del Circolo culturale Menocchio, per aver ideato il titolo di questa comoda guida, e tutti quelli che in qualche modo hanno contribuito alla sua realizzazione.

«Coi piedi sui luoghi» è una guida sentieristica che nasce dall'impegno di molte persone, le quali, per realizzarla, hanno unito le loro competenze alla passione. Esse si sono impegnate a recuperare, pulire e mantenere in efficienza i sentieri ed a proporre la valorizzazione attraverso l'individuazione di una serie di percorsi che mettono in evidenza diversi punti d'interesse presenti nel territorio montano e pedemontano, come le chiese parrocchiali e campestri, i siti storici e quelli archeologici, nonché i diversi elementi naturalistico-paesaggistici che contraddistinguono il Comune: fra questi le montagne, l'aperta campagna ancora riconoscibile nella sua antica conformazione e il greto del Cellina.

L'Amministrazione comunale è convinta che affrontare a piedi i percorsi della guida possa consentire di apprezzare meglio la realtà che ci circonda e di cogliere gli aspetti che, generalmente, sfuggono ad una frettolosa osservazione quotidiana.

In questa prospettiva, viene anche stimolata l'attività fisica, includendo anche l'aspetto salutistico, poiché il movimento costituisce la prevenzione della sedentarietà, dell'obesità, della depressione e delle malattie metaboliche.

I percorsi offrono svariate opportunità: allo sportivo che intende effettuare un'escursione in montagna tra i sentieri del posto; alla famiglia che viene a fare soltanto una scampagnata; al turista magari più interessato ad approfondire gli aspetti culturali dei luoghi.

Con questo strumento, ognuno di loro può trovare una risposta alle proprie necessità.

Un sentito grazie a quanti hanno collaborato.

Eleonora Gobbato *Assessore al turismo*
Sania Morassi *Assessore alle politiche sociali*
Comune di Montereale Valcellina

Attraverso piccole modifiche quotidiane del proprio stile di vita ogni persona può guadagnare salute ed aggiungere non solo più anni alla propria vita, ma più vita ai propri anni!

Diventare attivi significa tornare ad essere le persone “normali” che siamo sempre state per milioni di anni, fino a quando ci siamo fermati con la rivoluzione del benessere, dell’abbondanza e della sedentarietà: corridori perché cacciatori, camminatori perché nomadi, inevitabilmente attivi perché alla continua ricerca di cibi “sani” ossia senza zuccheri semplici o farine raffinate, senza conservanti o coloranti, senza grassi modificati.

Abbiamo per questi motivi individuato a Montereale Valcellina un’ampia offerta di percorsi che possono essere utilizzati per motivi di salute, sport e per conoscere questo piccolo ma davvero meraviglioso territorio, che dal punto di vista naturale è ricco di perle che meritano di essere osservate e vissute: alle classiche descrizioni di una guida sono stati aggiunti i valori della calorie consumate, delle ore di vita guadagnate e dei soldi fatti risparmiare al Sistema Sanitario.

La gradualità delle diverse lunghezze e difficoltà offre la possibilità a ciascuno di personalizzare la scelta del percorso/farmaco, con cui scegliere di prevenire o curare le malattie: un manuale per utilizzare questo farmaco innovativo chiamato “movimento”, distribuito gratuitamente nella “farmacia” di questo territorio comunale: economico, ecologico ed alla portata di tutti...davvero un peccato non volerlo utilizzare!

Dott. **Ciro Antonio Francescutto**
medicina dello sport, internista diabetologo
San Giovanni di Casarsa
www.curaticonstile.it

Il nostro territorio è ricchissimo di flora perché situato in un punto d'incontro strategico.

Da nord scende la flora alpina con numerose entità di rilievo, come *Physoplexis comosa*, *Dryas octopetala* e tante altre. Da est ci raggiunge la flora illirica con alcune specie che arrivano fino a Ravedis e non vanno oltre, vedi *Iberis liniifolia* e *Crepis chondrilloides*. Da ovest provengono le specie insubriche, cioè dei grandi laghi occidentali, delle quali un bellissimo esempio è la leguminosa *Cytisus emeriflorus*. E da sud fa il suo ingresso la flora mediterranea, della quale si segnala su tutti il *Tetragonolobus maritimus*. Pertanto, percorrere i sentieri del nostro territorio, in particolare delle nostre montagne, desta sempre meraviglia sia per gli straordinari panorami sia per i numerosi fiori presenti lungo il percorso.

Sulla Montelunga, ad esempio, possiamo incontrare i tre veri gigli – *Lilium martagon*, *L. bulbiferum* e *L. carnolicum* – ed anche i falsi gigli – *Hemerocallis lilio-asphodelus* dalla corolla giallo oro e il candido *Paradisica liliastrium* (sulla Pala d'Altei) – più numerose orchidee.

Sul Monte Jouf, invece, è emozionante l'incontro con la *Primula wulfeniana*, l'*Iris cengialti* e la *Saxifraga tenella*, quest'ultima stretto endemismo delle Alpi Giulie che proprio su questo monte ha le sue ultime stazioni occidentali. Anche il Monte Fara ci offre delle splendide rarità come la *Saxifraga cuneifolia* e l'*Aster linosyris*. E più in basso, il greto del Cellina nei pressi di San Leonardo, quasi a salutare questa stretta carrellata, ci affascina con due specie endemiche di particolare rilievo: la *Brassica glabrescens* e la *Centaurea dichroantha*.

Adriano Bruna
appassionato naturalista
Maniago

Il titolo di questa suggestiva raccolta di itinerari dice subito su cosa contare e su cosa soffermare lo sguardo. Per il primo aspetto le sole proprie forze, con passi su un terreno sempre diverso che alle volte lascia libero il pensiero altre volte chiede attenzione. Per il secondo sull'intrinseco racconto che ogni spazio attraversato rimanda: segni di incontaminato, di trasformazione, anche di indistinto che parla direttamente alle emozioni. Sarà il cuore a dire fino a quanto spingere lo sforzo fisico, sorpresi alle volte di una tenuta che non si immaginava di avere, di una difficoltà superata, anche di un'asticezza che progressivamente si va alzando.

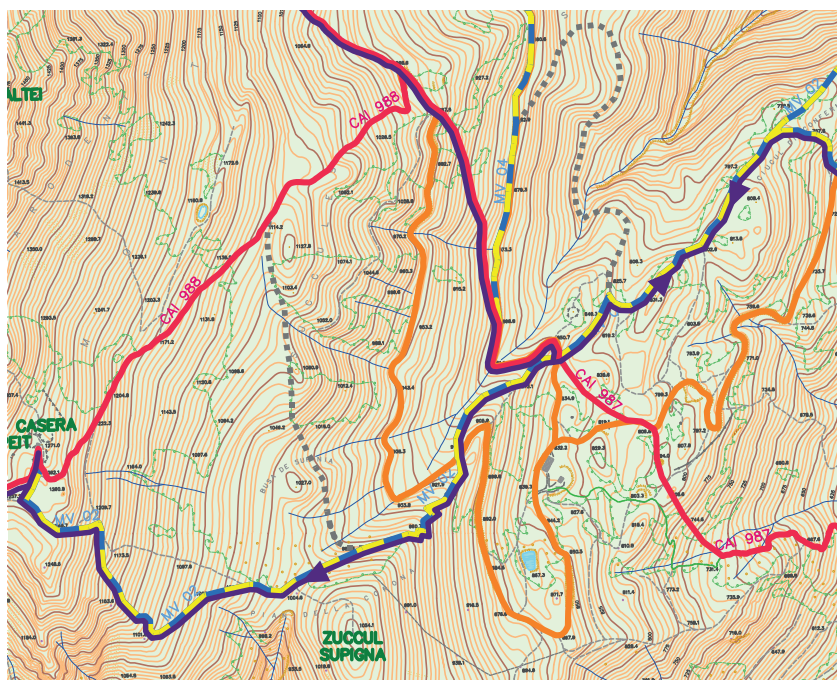
Ma a gratifica, ognuno potrà trovare e combinare i diversi piani della trasformazione ambientale. Come, ad esempio: il sentiero, che ora ha un fine escursionistico ma è stato l'autostrada della valle percorsa col *lusièt*, la slitta; il "terzo paesaggio" – le aree addomesticate ai bisogni dell'uomo, poi abbandonate e nuovamente riconquistate dalla progressione vegetale; la trasformazione dell'abitare, ora parcellizzata in case singole rispetto alla costruzione addossata a formare un lungo cordone che protende la via; la conservazione, sempre in bilico tra recupero e restauro; la monumentalità.

Con l'andare fatica e pensieri si accumuleranno e si fonderanno nei toni multicolore delle stagioni, come un mare dal quale, al fine, sarà dolce giungere soddisfatti in porto.

Jessica Alzetta
Circolo Prealpi Carniche - Legambiente
Montereale Valcellina

LEGENDA CARTINE

-  Percorso
-  Sentieri CAI 
-  Sentieri locali 
-  Sentieri privi di segnalazione con tracce evidenti
-  Strade di montagna



Montereale Valcellina e le sue frazioni

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

25.800 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

175 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

TEMPI PERCORRENZA

2h 30' Atleta allenato di corsa

5h 10' Escursionista abituale (cammino veloce)

7h 10' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



Lungo percorso ad anello che tocca luoghi significativi dell'intero territorio comunale, o vi passa adiacente staccando varianti percorribili in aggiunta – numerate in apice e dettagliate alla fine della descrizione. Il punto di partenza è solo indicativo.

Dal piazzale del Municipio, verso la collina, si incontra il sentiero giallo-blu MV01 che sale ed in breve raggiunge una strada sterrata.

Qui a destra, ora in discesa, si raggiunge un'edicola votiva e, ad indicare la direzione, un evidente segnavia. Stretti dalle pendici della collina e dalle recinzioni delle case, poco dopo, fa spon-

da un vecchio muro in sasso, confine di una storica proprietà patrizia.

Al ritorno su strada, presa verso destra, si raggiunge il largo asfalto della salita di via Zenari, strada che immette in Valcellina.

Qui a destra per poi, poco dopo, svoltare a sinistra su via Castello che si percorre per intero.

Raggiunta via Roma, a sinistra, bastano pochi passi per incontrare un rilevante luogo d'interesse che comprende: il cimitero al cui interno c'è l'antica chiesa di San Rocco mirabilmente affrescata tra 1560-1563 da Gio. Maria Zafoni detto il Calderari; l'area archeologica dell'acquedotto (ben descritta da un esaustivo pannello); il punto di partenza per un'escursione al Castello (ruderi di una fortificazione medievale; anche alto balcone sul complesso idraulico della diga di Ravedis; 1,5 km circa).

Questo luogo segna il vertice nord dell'intero percorso.

Ora in direzione sud, si resta su via Roma fino all'omonima piazza cui si arriva accompagnati dall'affaccio delle case sulla strada e da quello monumentale della parrocchiale dedicata a Santa Maria Assunta che, sul lato opposto, a pochi metri, guarda lo storico arco in pietra detto delle "Quattro stagioni".

Poco oltre il termine della piazza, sulla





Ponti, stradale e ferroviario, dal greto del torrente Cellina

sinistra, si stacca via Dante con il bel palazzo ad uso polifunzionale – Centro Menocchio – a far da spigolo, e, al termine, l'altrettanto importante Palazzo Toffoli sede del museo archeologico e della biblioteca civica.

A sinistra verso il parcheggio, un vistoso cartello "Campo sportivo Cellina" indica anche la direzione da prendere: porta, con buona pendenza, all'impianto sportivo ma, soprattutto, in area golenale del torrente Cellina e all'inizio di un lungo rettilineo tratto di sterrato – circa 8 km. Terminata la discesa, si resta adiacenti al terrapieno cementato e, ormai su strada bianca, si svolta a destra dopo il fabbricato di servizio.

Accompagnati dalle bianche ghiaie a sinistra, e dalla ripida scarpata a destra, si incontrano: il sottopasso della ferrovia Sacile-Gemona (1,5 km), l'alto viadotto stradale (2,0 km), vari manufatti di servizio di un impianto di lavorazione di inerti (2,6 km) e il sottopasso, sul terrapieno della strada del ponte Giulio, che immette nell'area di stoccaggio di un attivo impianto di vagliatura ghiaie (4,1 km) – qui ci si terrà al margine fino ad intravedere, a destra, prima di un capannone, la campestre dell'itinerario.

Superato il vicino ponticello su un canaletto di scarico, in pochi minuti si raggiunge il luogo d'inizio del roiello del Pellegrin (5,5 km; raggiungibile anche dalla sovrastante strada asfaltata – chiusa al traffico – grazie ad un ripido sentiero scalinato). Ben più in giù, ora su asfalto, si oltrepassa l'area dell'ex tiro a volo e, con una breve ripida salita, si ritorna sul piano di campagna in un'area-belvedere¹ che offre un largo sguardo sull'arco montuoso e sul Friuli collinare (8,0 km).

All'opposto, verso ovest, ci si dirige verso l'abitato di San Leonardo.

Al termine del lungo rettilineo, svoltato a sinistra su via Maniago, si attraversa il piccolo centro – piazza G. Cesare (cartellonistica aggiuntiva locale), via Giulia, via Kennedy – e ci si immette, superato l'incrocio con la ex SS251, sul tracciato del sentiero MV10, ben evidenziato dai segnavia giallo-blu ed affiancato per un lungo tratto dal canale di scarico – in secca – della centrale idroelettrica di Giais.

Lo si percorre per intero (5 km circa) fino ad incontrare, appena passata la centrale, la ciclabile FVG3 cui ci si immette in direzione nord².

A pochi metri dal casello ferroviario si svolta a sinistra per restare sulla ciclovìa.

Due spigolose svolte – la seconda in repentina, decisa e brevissima discesa – fanno da avviso ad un prossimo incrocio con la comunale che conduce a Malnisio.

Si attraversa e, poco più di un centinaio di metri dopo, si svolta a sinistra sulla deviazione (pavimentazione colorata in rosso) che: corre ai piedi di una lunga collina; attraversa la provinciale nei pressi della chiesetta della Madonna della Salute; termina nei pressi di un'edicola recentemente recuperata³.

A destra, in salita su via Montenero, senza deviazioni, si arriva in una piazzetta dove fa bella mostra l'antica chiesetta di Sant'Anna detta della Fradese.

La si lascia sulla sinistra percorrendo via Ciotti fino ad un vicino capitello e limitrofa Torretta detta del Dominu.

Attraverso la piccola porta (sempre aperta) della Torretta si entra nel parco comunale e, passando adiacenti all'area archeologica della necropoli protostorica, con pochi passi, si raggiunge il punto di partenza.

¹ **Centrali idroelettriche del Partidor (+4,2 km)**

Dall'area belvedere, percorsa brevemente via Partidor, una vicina strada bianca si stacca a sinistra (affianca una canaletta irrigua) e costeggia il bacino di carico della vecchia centrale idroelettrica del Partidor ora laghetto per la pesca sportiva. Al ponte, a destra, si va verso le due deviazioni, entrambe a sinistra, delle centrali – nuova e vecchia – che, pur visitabili solo dall'esterno, per la reciproca vicinanza, permettono un primo confronto storico. Nuovamente sulla principale si ritorna, senza deviazioni, verso l'area belvedere.

² **Chiesetta di San Biagio (sec. XVI) (+1,6 km)**

Ormai sulla ciclabile ma diretti verso sud in breve si raggiunge la storica costruzione che conserva al suo interno una bella statua lignea del santo. È meta, ogni 3 febbraio, di una frequentata presenza devozionale, ed anche festosa, occasione di incontro.

³ **Centrale idroelettrica A. Pitter di Malnisio (+1,3 km)**

Qui, svoltando a sinistra si raggiunge in breve il monumentale edificio che è sede museale dell'energia: imprescindibile sia una sua visita in orari d'apertura che una breve escursione sul tracciato MV07 (segnavia giallo-blu, inizio al ponte dell'edificio moderno) sulle imponenti, per l'epoca, opere di servizio – condotte, bacini, canale, galleria.

ANELLO DEL COLLE DI GRIZZO

sentiero MV06

1

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

5.400 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

90 m

DIFFICOLTÀ

FACILE

TEMPI PERCORRENZA

35' Atleta allenato di corsa

1h 05' Escursionista abituale (cammino veloce)

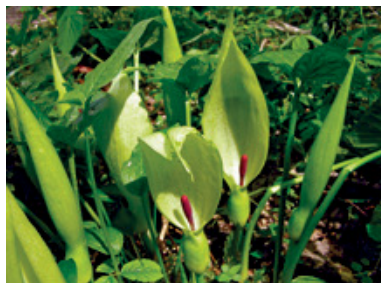
1h 15' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



la chiesetta della Madonna della Salute si svolta a sinistra dove inizia il percorso MV06 (segnaletica giallo/blu). Dapprima si resta sulla bella pista ciclabile – fondo rosso, senza dislivello di rilievo. Poi, superata una breve salita, la si lascia svolando a sinistra e quindi si percorre il largo crinale del colle fino a ridiscendere in Piazza IV Novembre in prossimità dell'ex Asilo. Qui, sui passi dell'andata, si ritorna al Parco del Municipio.

Arum maculatum



Usciti dal Parco, attraversata la piccola porta della Torretta 'del Dominu', ci si immette nella strada provinciale verso Aviano. Percorso tutto il centro abitato di Grizzo e immediatamente prima del-

TABELLA METABOLICA



calorie consumate



equivalente



risparmio sanitario



vita guadagnata

Camminatore lento



164 kcal

482 g

5

87

18 €

2 ore

Escursionista abituale (cammino veloce)



383 kcal

1126 g

42 €

5 ore

Atleta allenato di corsa



547 kcal

1609 g

8

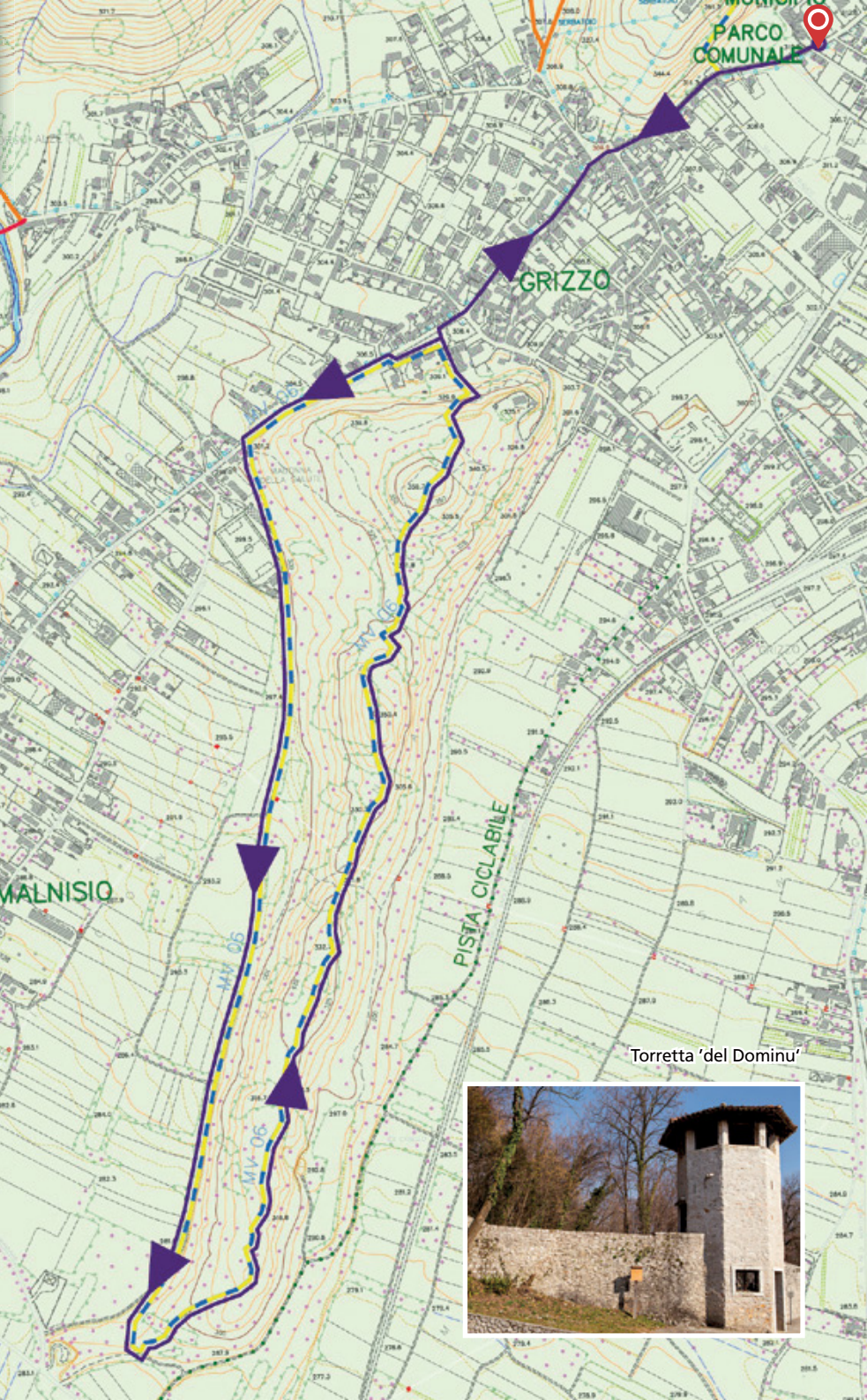
60 €

8 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di arancia = 34 kcal / 1 arancia = 150 g

% Contributo energetico ■ proteine ■ zuccheri ■ grassi



PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

5.700 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

50 m

DIFFICOLTÀ

FACILE

TEMPI PERCORRENZA

35' Atleta allenato di corsa

1h 05' Escursionista abituale (cammino veloce)

1h 15' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



Usciti dal Parco, attraversata la piccola porta della Torretta 'del Dominu', ci si immette nella strada provinciale verso Aviano. Percorso tutto il centro abitato

di Grizzo e immediatamente prima della chiesetta della Madonna della Salute si svolta a sinistra dove inizia una ciclabile a fondo rosso ed anche il sentiero MV06 (segnaletica giallo/blu). Si resta sulla ciclabile a fondo rosso fino al suo termine, dove confluisce in quell'altra, asfaltata, che sale da Aviano. La si segue in direzione Montereale per circa 700 metri e quindi si svolta a sinistra imboccando una via di antica origine, *Vinizia*, affiancata per un buon tratto da un massiccio e caratteristico muro a secco. Senza deviazioni – a sinistra, una traccia che conduce ad una ex cava e un sentiero – lo sterrato termina all'incrocio con via Diaz dove, svoltato a sinistra, si va verso Piazza IV Novembre. E da qui, come per il percorso n. 1, si ritorna al Parco del Municipio.

TABELLA METABOLICA

	 calorie consumate	 equivalente	 risparmio sanitario	 vita guadagnata
Camminatore lento 	155 kcal	292 g	17 €	2 ore
Escursionista abituale (cammino veloce) 	363 kcal	685 g	40 €	5 ore
Atleta allenato di corsa 	518 kcal	977 g	57 €	7 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di mela = 53 kcal / 1 mela = 150 g

% Contributo energetico  proteine  zuccheri  grassi



Grizzo, ex asilo Monumento e fontana



BENNATA CJASARILE

sentiero MV07

3

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

4.000 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

50 m

DIFFICOLTÀ

FACILE

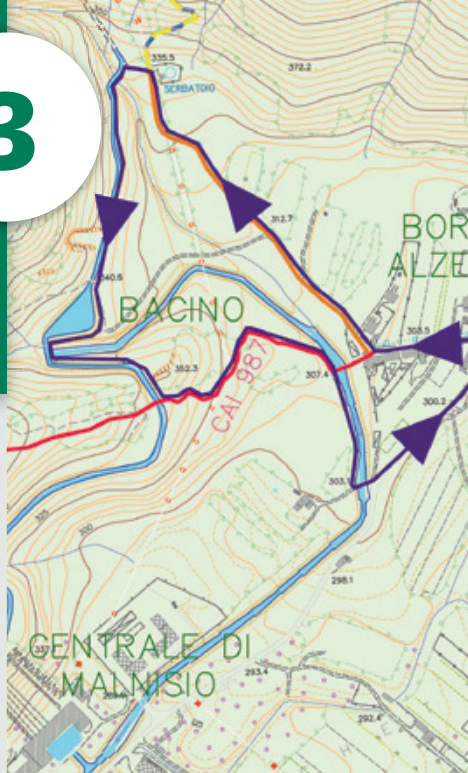
TEMPI PERCORRENZA

25' Atleta allenato di corsa

50' Escursionista abituale (cammino veloce)

1h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



Usciti dal Parco, attraversata la piccola porta della Torretta 'del Dominu', ci si immette nella strada provinciale verso Aviano. Dopo 300 metri, a far angolo la bella chiesetta della Fradese, si svolta a destra per percorrere per circa 1 km via Montenero fino a imboccare, ancora a destra, via Chiasarile (loc. *Cjasarile*). Al termine dell'asfalto, una stradina – parte del sentiero MV07 (segnaletica giallo/blu) ci conduce fino allo sbocco della galleria del *Cjasarile*¹: opera che fa parte del gran complesso strutturale relativo alla centrale idroelettrica di Malnisio (dismessa dal 1989, ora museo dell'energia).

Saliti i pochi scalini che affiancano il muraglione del canale di adduzione, inizia un tratto – circa 600 metri attrezzato con adeguate protezioni – che consente di visitare, in sequenza, altre opere: il canale stesso, il bacino di calma e lo sfioratore. Dopo la dismissione, la pur minima disponibilità d'acqua, proveniente da una sorgente interna alla



Località *Chiasarile*, galleria e ponte-canale

galleria del *Cjasarile*, ha consentito di recuperare l'ex bacino di calma a oasi naturalistica. Superato l'ultimo tratto attrezzato si incrocia, in corrispondenza di un ponticello, il sentiero CAI 987 che si prende in discesa. Sulla rotta dei segnavia giallo/blu, costeggiando il canale di scarico, si torna su via Montenero e quindi al punto di partenza.

¹ Da qui, una breve deviazione – dritti, su sentiero, per circa 200 m – permette di visitare la sorgente del *Cjasarile* e altre opere di servizio alla costruzione di quelle principali avvenute tra il 1900 e il 1905.

	 calorie consumate	 equivalente	 risparmio sanitario	 vita guadagnata
Camminatore lento 	121 kcal	168 g	13 €	2 ore
Escursionista abituale (cammino veloce) 	283 kcal	392 g	31 €	4 ore
Atleta allenato di corsa 	405 kcal	563 g	45 €	6 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di mandarino = 72 kcal / 1 mandarino = 70 g

% Contributo energetico ■ proteine ■ zuccheri ■ grassi

CJASARILE BUSA DI ALZETTA

sentieri MV07
MV08 - MV02

4

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

5.600 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

280 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

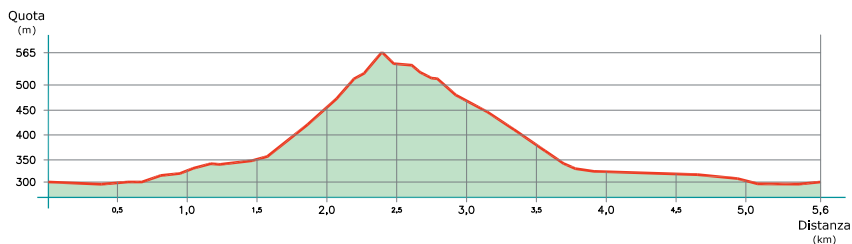
TEMPI PERCORRENZA

45' Atleta allenato di corsa

1h 30' Escursionista abituale (cammino veloce)

2h 10' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Sfioratore, particolare

Usciti dal Parco, attraversata la piccola porta della Torretta 'del Dominu', ci si immette nella strada provinciale verso Aviano. Dopo 300 metri, a far angolo la bella chiesetta della Fradese, si svolta a destra per percorrere (oltre 1 km) via Montenero fino ad incrociare, in prossimità di un ponte carrabile, il sentiero MV07 (segnaletica giallo/blu). Preso a destra, lo si segue immettendosi, di lì a breve, sul sentiero CAI 987 che si sale fino a giungere a un largo ponticello pedonale sull'ex canale di adduzione della centrale di Malnisio.

A destra, inizia un tratto – circa 600 metri attrezzato con adeguate protezioni – che consente di visitare in sequenza, altre opere: il canale stesso, lo sfioratore e il bacino di calma – recuperato a oasi naturalistica grazie alla pur minima disponibilità d'acqua proveniente da una sorgente interna alla galleria del *Cjasarile*.



Località *Torondon*, bacino di calma e gradoni dello sfioratore

Terminato il tratto attrezzato e scesi gli scalini, si svolta a sinistra e pochi metri dopo a destra, dove¹ parte il sentiero del Cjasarile MV08 (giallo/blu) che sale con pendenza impegnativa e costante per circa 1 km. Incrociato il sentiero MV02 (giallo/blu), si svolta a destra, in discesa. Dislivello metri 240 fin qui. Ben attenti in un passaggio leggermente esposto, si percorre il primo tratto che offre uno splendido panorama sul canale sottostante. Poi il sentiero entra nel bosco e scende fino a incrociare il rugo Spia dove diventa una stradina. All'incrocio con la strada asfaltata che sale verso il Motel Spia e l'Osservatorio Astronomico (tabella sentieri) si svolta a sinistra ed in breve, sui propri passi, si torna al punto di partenza.

¹ Da qui, una breve deviazione – dritti, su sentiero, per circa 200 metri – permette di visitare la sorgente del *Cjasarile* e altre opere di servizio alla costruzione di quelle principali avvenute tra il 1900 e il 1905.





Typha latifolia

CENTRALE MALNISIO OSSERVATORIO ASTRONOMICO VALS CORONA CJASARILE

sentieri MV05 - MV02 - MV07

5

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

9.500 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

460 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

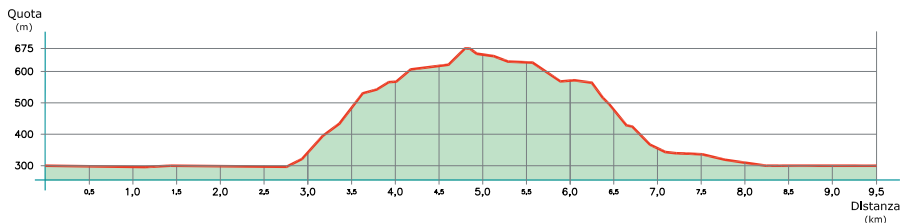
TEMPI PERCORRENZA

1h 15' Atleta allenato di corsa

2h 30' Escursionista abituale (cammino veloce)

3h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Val del la Roja, area attrezzata

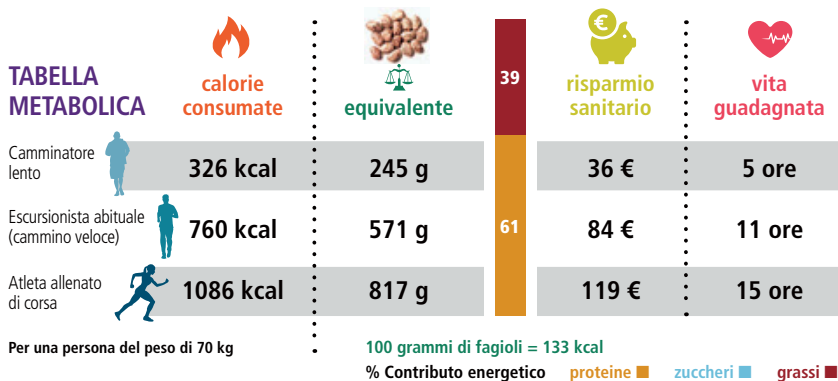
Usciti dal Parco, attraversata la piccola porta della Torretta 'del Dominu', ci si immette nella strada provinciale verso Aviano. Dopo 300 metri, a far angolo la bella chiesetta della Fradese, si svolta a destra per percorrere – circa 2,4 km, in via pressoché rettilinea – via Montenero e via Volta. L'imponente affaccio della centrale idroelettrica di Malniso, ora museo dell'energia, avvisa che, alla seconda a destra, si gira: prima su via Al Monte, poi su via Piave per giungere ad uno slargo con fontanella dove parte il sentiero MV05 (quota 300 m).

Il sentiero sale regolare tra radure con ampi panorami e boschetti, incrocia il percorso CAI 987 (quota 600 m) e, mantenuta la segnaletica giallo/blu, giunge all'Osservatorio Astronomico (quota 680 m). Da qui, per strada asfaltata e in discesa, si incontra un crocchio dove si svolta a sinistra verso l'area attrezzata di Val de la Roja nei cui pres-



Malnisio, centrale idroelettrica "Antonio Pitter"

si c'è la foiba della Vals Corona. Attraversata l'area, in fondo, riprende la segnaletica giallo/blu del sentiero MV02 che scende verso Grizzo. Dopo un chilometro si attraversa nuovamente la strada asfaltata e, poco dopo, si svolta a destra per imboccare il sentiero MV08. In ripida discesa, dopo circa 300 metri di dislivello, si raggiunge l'imbocco della galleria del *Cjasarile*¹: opera che fa parte del gran complesso strutturale relativo alla centrale idroelettrica di Malnisio (dismessa dal 1989, ora museo dell'energia). Affiancato il muraglione del canale di adduzione si salgono i pochi scalini e si percorre un tratto – circa 600 metri, attrezzato con adeguate protezioni – che consente di visitare in sequenza: il canale stesso, il bacino di calma e lo sfioratore. Dopo la dismissione, la pur minima disponibilità d'acqua, proveniente da una sorgente interna alla galleria del *Cjasarile*, ha consentito di recuperare l'ex bacino di calma a oasi naturalistica.





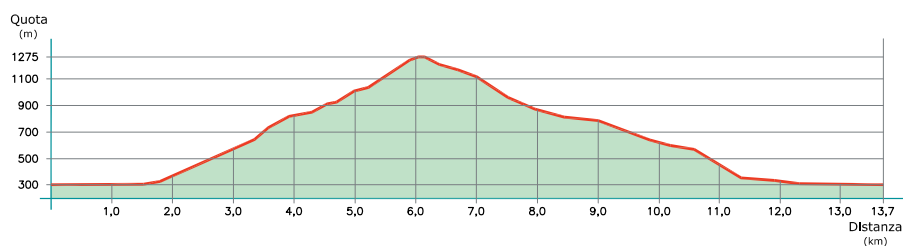
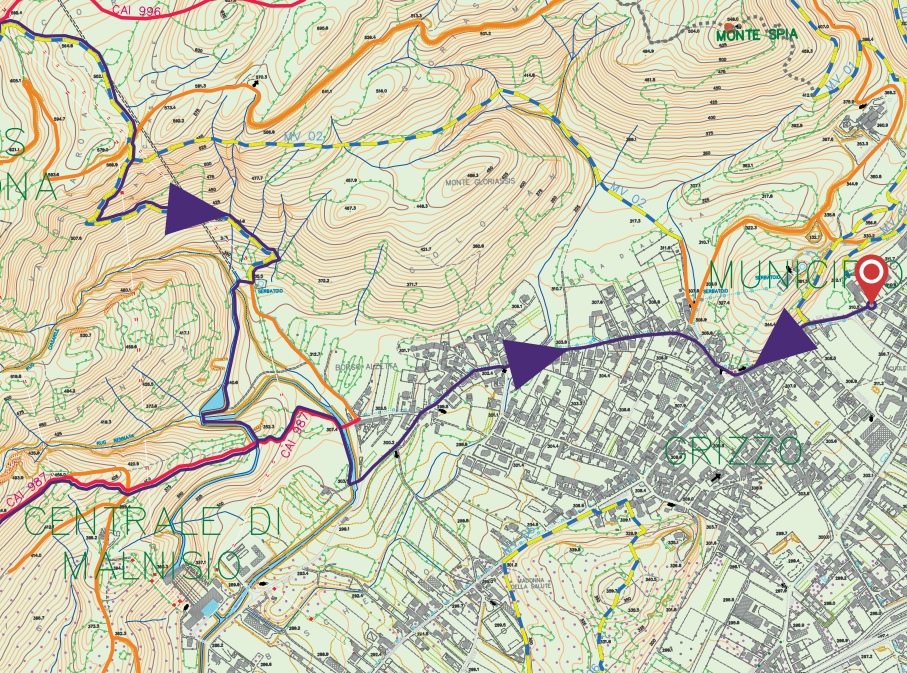
Dryas octopetala

Giunti in prossimità di un ponticello, dove il sentiero MV07 incrocia il sentiero CAI 987, si svolta a sinistra e si segue l'evidente traccia fino ad un primo ponte. Lo si lascia a sinistra per seguire i segnavia giallo/blu che conducono ad uno successivo e all'incrocio con via Montenero. Qui, a sinistra, sui propri passi, si torna al punto di partenza.

¹ Da qui, una breve deviazione — dritti, su sentiero, per circa 200 metri — permette di visitare la sorgente del *Cjasarile* e altre opere di servizio alla costruzione di quelle principali avvenute tra il 1900 e il 1905.



Pozza 'della Balabusa'



to con tabelle; incrocia il sentiero giallo/blu MV02 che si prende a sinistra (su questo bivio si ripassa al ritorno). Il sentiero sale nel bosco e dopo pochi minuti attraversa nuovamente la strada e prosegue, abbastanza ripido, zigzagando — da cui il nome *Troi dei Vols* — sul largo declivio antistante Casera Rupeit.

La casera, a quota 1275 metri e punto più alto del percorso, è un ottimo esempio di recupero, di restauro fedele e rispettoso dei caratteri originari; anche punto d'appoggio in ogni stagione per riparo e pernottamento.

Sui propri passi, in discesa, ci si tiene a sinistra sul sentiero CAI 988. Con pendenza moderata, si raggiunge la località Palis dove termina una carrareccia forestale e dove si svolta a sinistra sul sentiero CAI 987 che si segue fino all'incrocio con il sentiero MV02: stesso luogo dell'andata (quota 850 m). Qui, svoltati a sinistra sulla linea della segnaletica giallo/blu, prestata attenzione a un bivio tabellato, su regolare declivio si giunge nell'area attrezzata di Val de la Roja. La si supera, ci si mantiene sul sentiero MV02 e,



Torondon, saluto dai gradoni dello sfioratore

dopo un chilometro si attraversa nuovamente la strada asfaltata. Pochi passi e ci si intrada sul sentiero del *Cjasarile* MV08 (giallo/blu). In ripida discesa, dopo circa 300 metri di dislivello, si raggiunge l'imbocco della galleria del *Cjasarile*¹: opera che fa parte del gran complesso strutturale relativo alla centrale idroelettrica di Malnisio (dismessa dal 1989, ora museo dell'energia). Affiancato il muraglione del canale di adduzione si salgono i pochi scalini e si percorre un tratto – circa 600 metri, attrezzato con adeguate protezioni – che consente di visitare in sequenza: il canale stesso, il bacino di calma e lo sfioratore. Dopo la dismissione, la pur minima disponibilità d'acqua, proveniente da una sorgente interna alla galleria del *Cjasarile*, ha consentito di recuperare l'ex bacino di calma a oasi naturalistica. Giunti in prossimità di un ponticello, dove il sentiero MV07 incrocia il sentiero CAI 987, si svolta a sinistra e si segue l'evidente traccia fino





Paeonia officinalis

ad un primo ponte. Lo si lascia a sinistra per seguire i segnavia giallo/blu che conducono ad uno successivo e all'incrocio con via Montenero. Qui, a sinistra, sui propri passi, si torna al punto di partenza.

¹ Da qui, una breve deviazione – dritti, su sentiero, per circa 200 metri – permette di visitare la sorgente del *Cjassarile* e altre opere di servizio alla costruzione di quelle principali avvenute tra il 1900 e il 1905.



Casera Rupeit

SENTIERO NATURALISTICO STORICO-ARCHEOLOGICO (O DEL CASTELLO)

7

sentiero MV01

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

5.700 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

350 m

DIFFICOLTÀ

FACILE

TEMPI PERCORRENZA

50' Atleta allenato di corsa

1h 40' Escursionista abituale (cammino veloce)

2h 15' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ

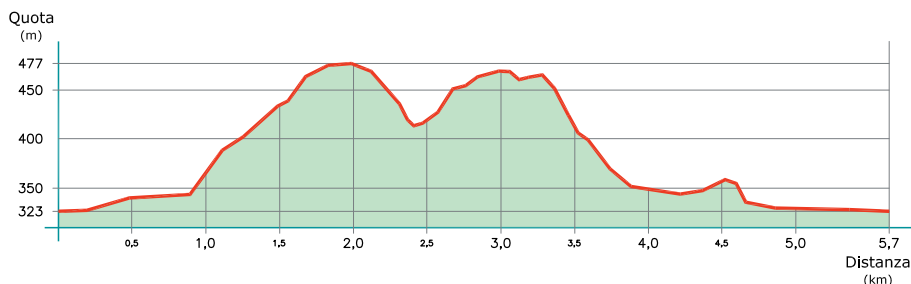


Già nell'attraversare il parco si incontra uno degli elementi di rilievo di questo percorso: i resti di una necropoli protostorica ad incinerazione di VIII-VII secolo a.C. Un altro, solo voltando lo sguardo, è la Torretta 'del Dominu'

(posto di guardia della *braid*a dei conti Cigolotti) che si oltrepassa per una piccola porta diretti verso il vicino capitello (pannello informazioni).

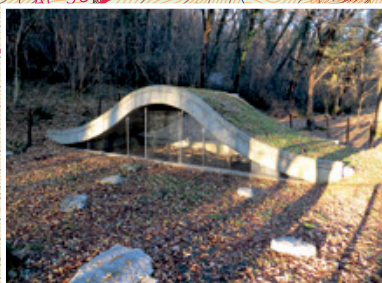
Ora, su evidente traccia, si sale adiacenti le antiche mura che delimitavano la *braid*a (or. longobarda, terreno coltivato) che i signori di Montereale, i conti Cigolotti, fecero costruire a tutela della loro proprietà. In breve, si raggiunge Cima Plans, un pianoro a prato stabile luogo di splendide fioriture primaverili.

Sulla linea dei segnavia giallo/blu (punto di riferimento fermo di questo percorso) si attraversa, una prima volta, la strada asfaltata e si prosegue aggirando il Monte Spia. Un secondo attraversamento immette in direzione del Monte Castello (attenzione ad un tratto comune con il sentiero CAI 996) che si raggiunge preceduti dalla vista dei ruderi dell'antico maniero. Sulla larga sommità (quota 500 m), un largo pan-



Parco del Dominu, necropoli

CAI 996





Chiesa di San Rocco

nello informazioni – si consiglia la lettura – racconta il luogo sia per gli aspetti storici che archeologici. Nel punto più alto, dov'era il mastio, la vista spazia: dal maniaghese, alla piana del Cellina, al bacino artificiale di Ravedis, ai rilievi delle montagne circostanti – il Fara in primo piano, poi i rilevanti segni del sovrascorrimento geologico. Sin qui: 3,5 km e 270 metri di dislivello circa.

Ritornati sulla traccia dei segnavia giallo/blu e attenti a non perderli di vista, in discesa e sempre accompagnati da una ricca varietà botanica, si incontra, per due volte la vecchia strada (ora solo uno sterrato ciclabile) che portava in Valcellina. Nei pressi della seconda è vivamente consigliata una piccola deviazione per visitare uno scavo coperto – resti di una casa a tre vani del II-I sec. a.C. – e la chiesa di San Rocco mirabilmente affrescata da Gio. Maria Zaffoni detto il Calderari nel Seicento.





Iris graminea

Ritornati sul sentiero, il muro di cinta della *braida* e una ripida discesa scalinata precedono l'incrocio con l'attuale strada asfaltata della Valcellina¹. Attraversata, si continua su evidente traccia, ai piedi della collina e a ridosso dei vecchi muri di confine, fino a ritrovare il Parco Comunale.

¹ Nelle vicinanze di questo luogo, dal caratteristico toponimo Magreit, una campagna di scavo condotta tra il 1989 e il 1993 ha portato in luce rilevanti reperti ora presenti nel vicino Museo archeologico di Montereale Valcellina.



Bacino artificiale di Ravedis

GIRO DEL MONTE CASTELLO

sentiero MV01

8

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

4.800 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

140 m

DIFFICOLTÀ

FACILE

TEMPI PERCORRENZA

30' Atleta allenato di corsa

1h 00' Escursionista abituale (cammino veloce)

1h 15' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



Dal parco comunale, verso la collina, si prende a destra per i segnavia giallo/blu del sentiero MV01 che si segue, senza deviazioni, fino ad arriva-

re nei pressi del cimitero al cui interno c'è l'antica chiesa di San Rocco mirabilmente affrescata tra 1560-1563 da Gio. Maria Zaffoni detto il Calderari; attenzione all'attraversamento della strada asfaltata, punto che si reincontra a chiusura dell'anello. In pratica è la parte finale del percorso n.7 fatto al contrario e al quale si rimanda al solo fine della descrizione dell'area. Qui si lascia il sentiero e si percorre lo sterrato ciclabile sul sedime della vecchia strada che portava in Valcellina. In rilievo: la vista sulle opere idrauliche del bacino artificiale di Ravedis e i corrugati segni del sovrascorrimento geologico. La pista termina prossima ad una galleria che si attraversa. Il breve tornante successivo riconduce al punto di attraversamento segnato in precedenza e al ritorno su propri passi verso il parco comunale.

TABELLA METABOLICA



calorie
consumate



equivalente



risparmio
sanitario



vita
guadagnata

Camminatore
lento



160 kcal

85 g

62

18 €

2 ore

Escursionista abituale
(cammino veloce)



373 kcal

198 g

34

41 €

5 ore

Atleta allenato
di corsa



533 kcal

284 g

4

59 €

7 ore

Per una persona del peso di 70 kg

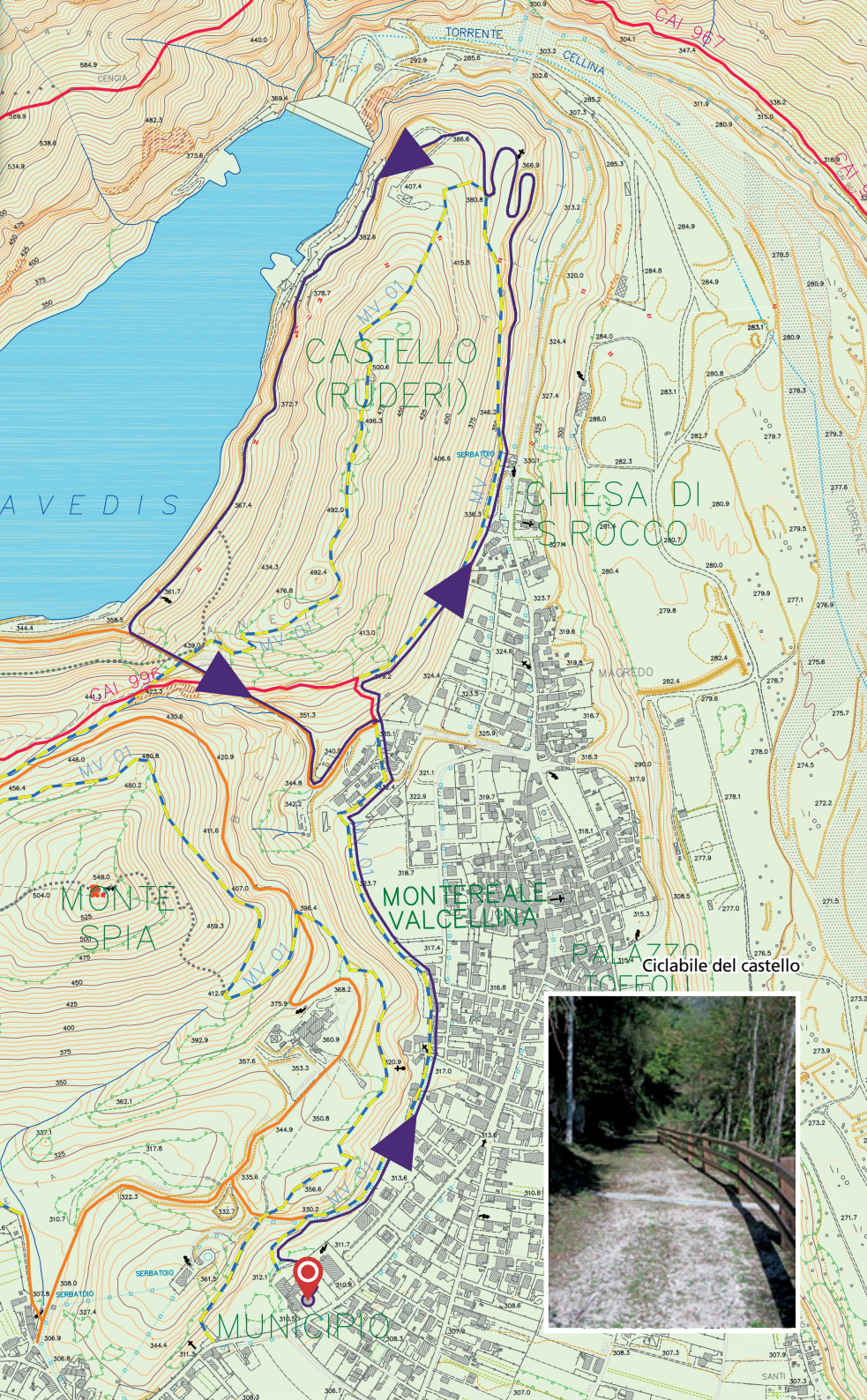
100 grammi di patate fritte = 188 kcal

% Contributo energetico

proteine

zuccheri

grassi



CASTELLO
(RUDERI)

CHIESA DI
S. ROCCO

MUNICIPIO

MONTEBELLO
VALCELLINA

PALAZZO
TOFFOLI

Cidabile del castello



sentiero MV01

9

POZZO
COSSETTINI

Parco Municipio



4.000 m

240 m

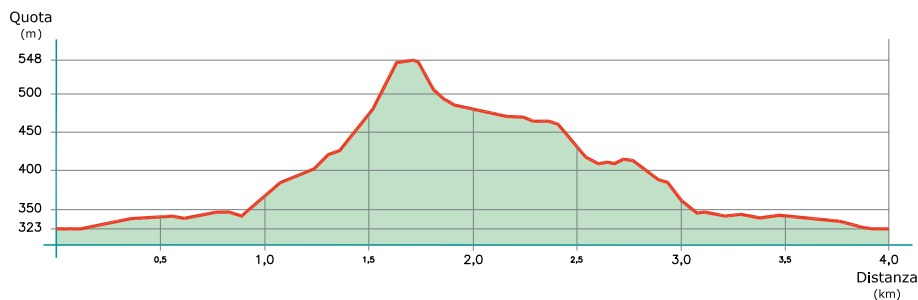
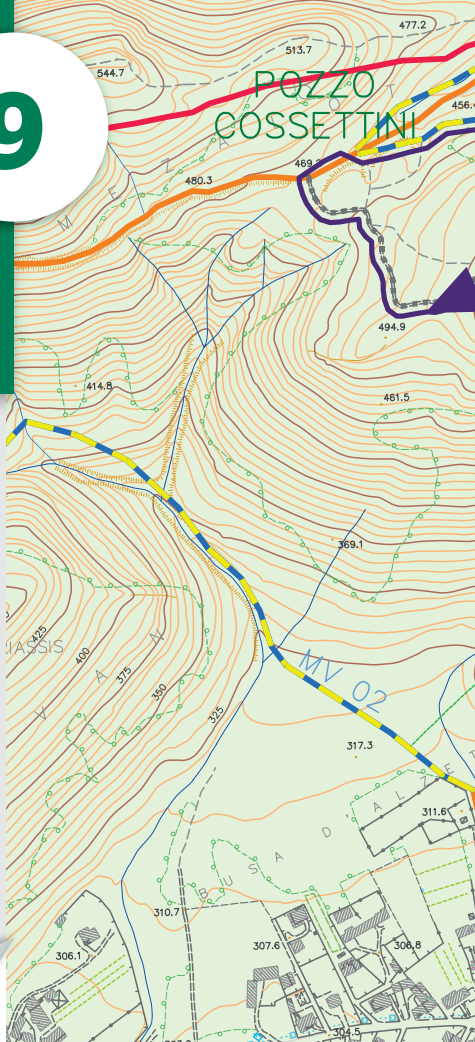
FACILE

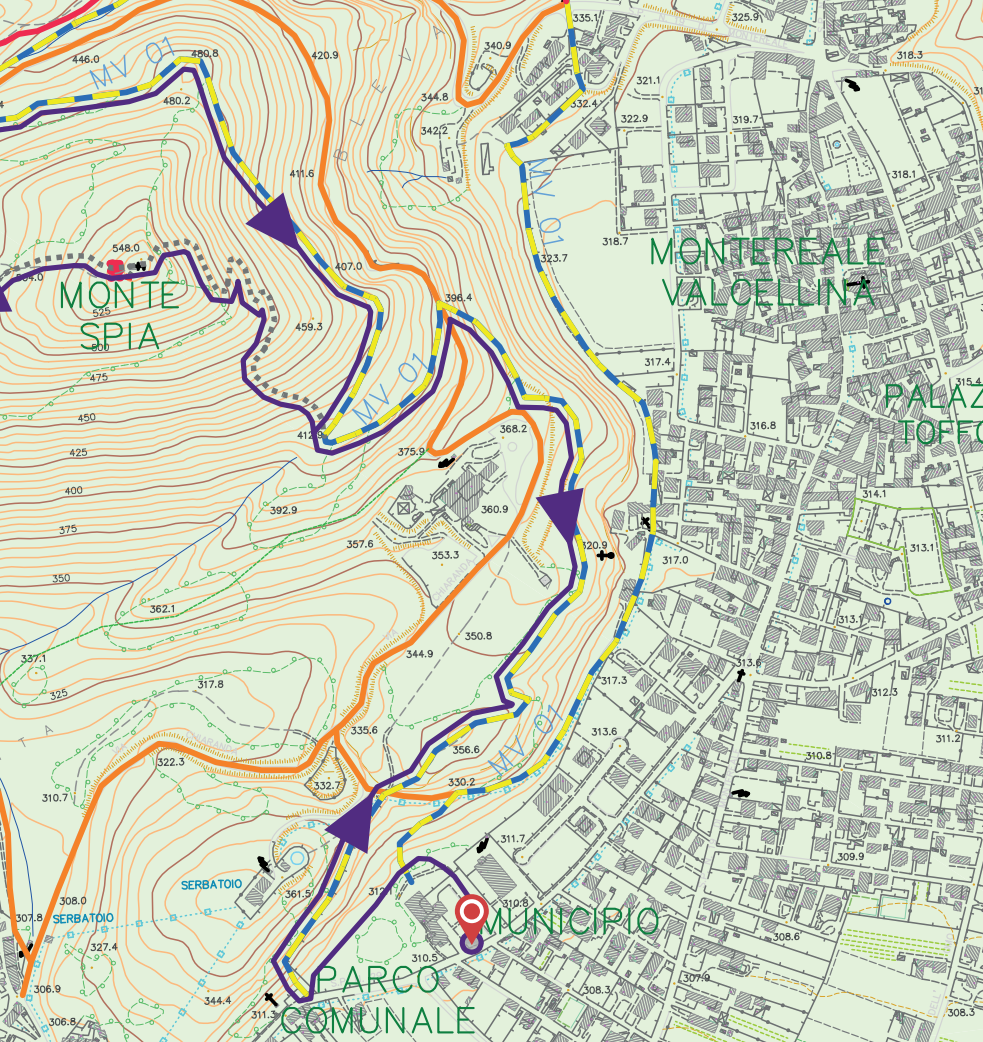
40' Atleta allenato di corsa

1h 15' Escursionista abituale (cammino veloce)

1 h 30' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Gentianella pilosa

Usciti dal Parco e attraversata la piccola porta della Torretta 'del Dominu' ci si dirige verso il vicino capitello (pannello informazioni).

Ora, su evidente traccia, si sale adiacenti le antiche mura che delimitavano la *braidà* (or. longobarda, terreno coltivato) che i signori di Montereale, i conti Cigolotti, fecero costruire a tutela della loro proprietà.

In breve, si raggiunge Cima Plans, un piano-ro a prato stabile luogo di splendide fioritu-



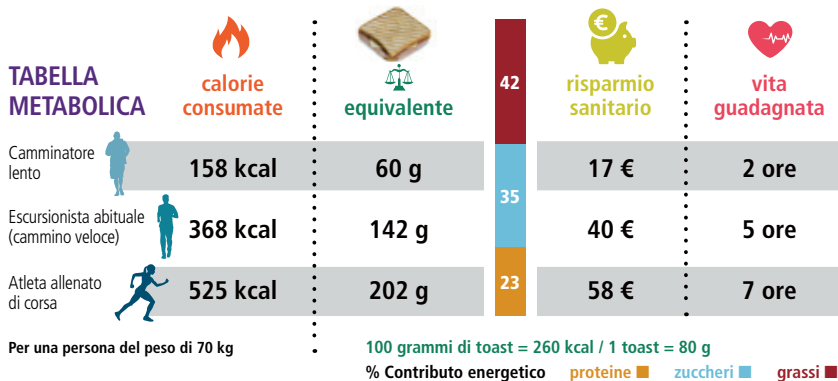
Montereale Valcellina dal Monte Castello

re primaverili. Sulla linea dei segnavia giallo/blu (punto di riferimento fermo di questo percorso) si attraversa, una prima volta, la strada asfaltata e, poco dopo, dove il sentiero piega spigolosamente a destra, si devia a sinistra su evidente traccia che sale faticosamente in vetta al Monte Spia (quota 548 m), privilegiato punto d'osservazione a 360 gradi.

Ora in discesa, si reincontra la strada asfaltata che si costeggia per scorgere, poco avanti a destra, la segnaletica giallo/blu del sentiero MV01.

Lo si segue fino a ritrovare la deviazione per la faticosa salita al Monte Spia.

Da qui, in discesa e sui propri passi, si ritorna al punto di partenza.





Lillium bulbiferum

Monte Castello, ruderi e tabellone informazioni



VALS CORONA POZZO COSSETTINI

sentieri MV01 - MV02
CAI 996

10



PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

7.400 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

440 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

TEMPI PERCORRENZA

1h 05' Atleta allenato di corsa

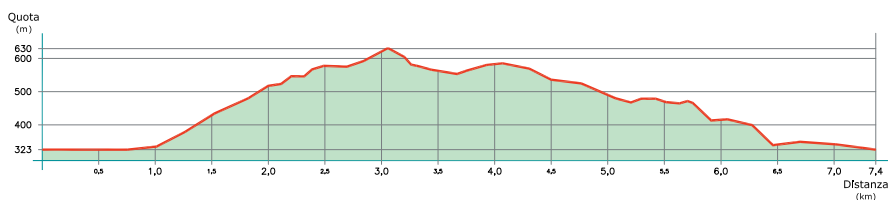
2h 00' Escursionista abituale (cammino veloce)

2h 30' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



Veratrum nigrum



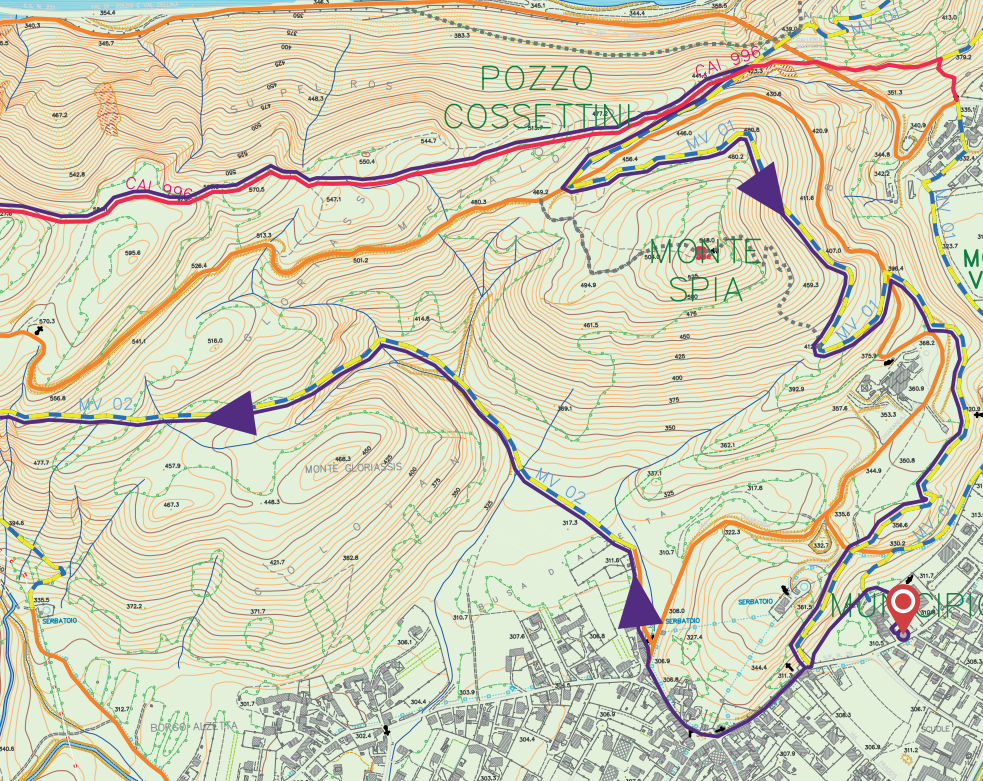


Tabelle segnavia

Usciti dal Parco, attraversata la piccola porta della Torretta 'del Dominu', ci si immette nella strada provinciale verso Aviano. Dopo 300 metri, a far angolo la bella chiesetta della Fradese, si svolta a destra su via Montenero e, alla prima a destra, su via Chiaranda.

Dopo pochi metri un cartello segnava giallo/blu dell'MV02 indica la direzione.

Ad un primo tratto su sterrato, segue il sentiero che sale regolare lungo il bosco e, prima di incrociare la strada asfaltata, offre un ampio tratto panoramico (attenzione a un breve passaggio esposto).

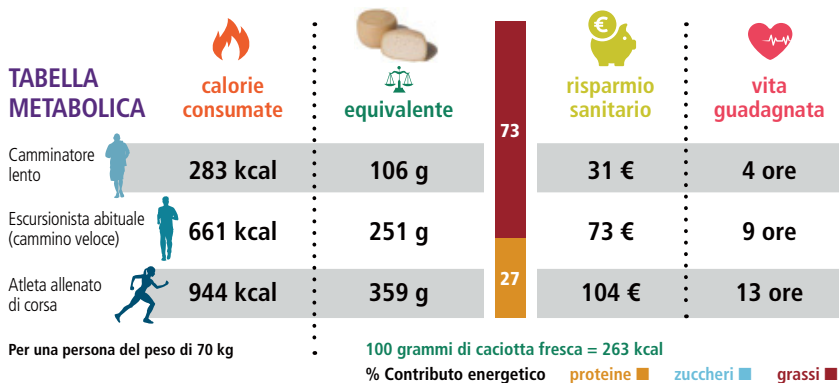
Attraversata la strada, si resta sulla traccia dei segnavia giallo/blu diretti in Val de la Roja dove si trovano un'area attrezzata e la



Lastricato e pozzo Cossettini

foiba della Vals Corona (quota 630 m). Luoghi che si raggiungono solo come deviazione perché, poco prima, si svolta a destra (nuovamente dopo 200 m) seguendo l'indicazione del sentiero CAI 996 e quindi i segnavia bianco/rosso. La lenta discesa permette frequenti affacci sulla bassa Valcellina e il bacino artificiale di Ravedis, transita adiacente all'area del Pozzo Cossettini (recuperata nel 2009; uso incerto, probabile la monticazione ovina) e termina con una repentina svolta a destra sul sentiero MV01. Da qui, la traccia dei segnavia giallo/blu conduce a due attraversamenti stradali, a costeggiare il largo prato di Cima Plans e il vecchio muro di confine della *braidà* (or. longobarda, terreno coltivato) che i signori di Montereale, i conti Cigolotti, fecero costruire a tutela della loro proprietà.

Ormai in vista della Torretta 'del Dominu', ci si avvia verso la sua piccola porta che, attraversata, immette nel Parco comunale.





Lathraea squamaria

POZZO COSSETTINI BOSCO FAEIT MALGA DI VALS CORONA

sentieri MV01 - MV04
CAI 996 - CAI 987

11

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

12.200 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

780 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

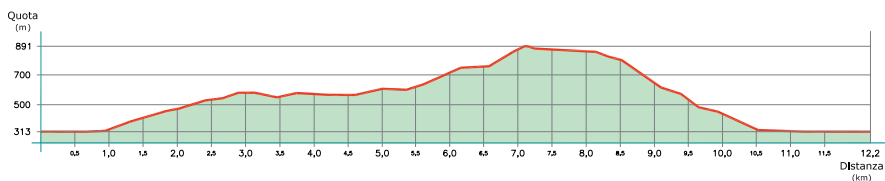
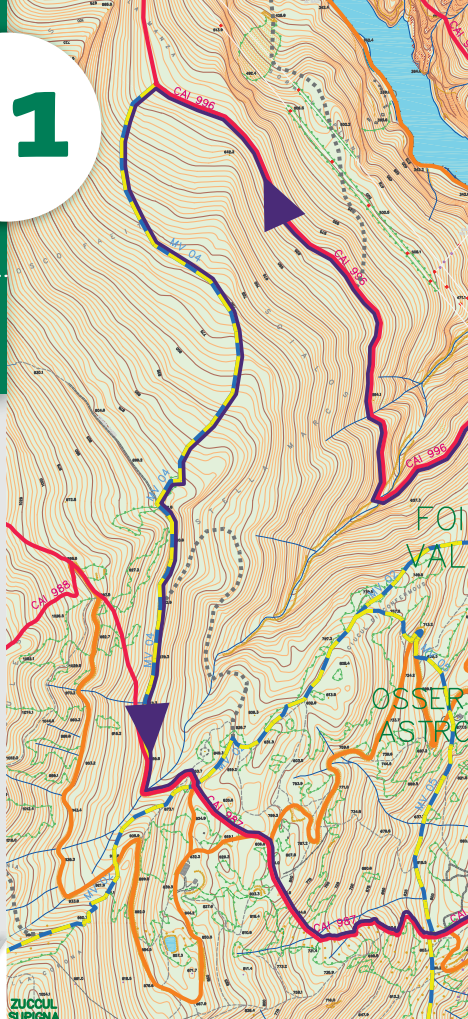
TEMPI PERCORRENZA

1h 45' Atleta allenato di corsa

3h 30' Escursionista abituale (cammino veloce)

4h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Dal parco comunale, verso la collina, si prende a destra per i segnavia giallo/blu del sentiero MV01 fino alla località Magreit.

Attraversata la strada asfaltata, inizia il sentiero CAI 996dx che, con svolta a sinistra dopo i pochi scalini, si segue per un lungo tratto.

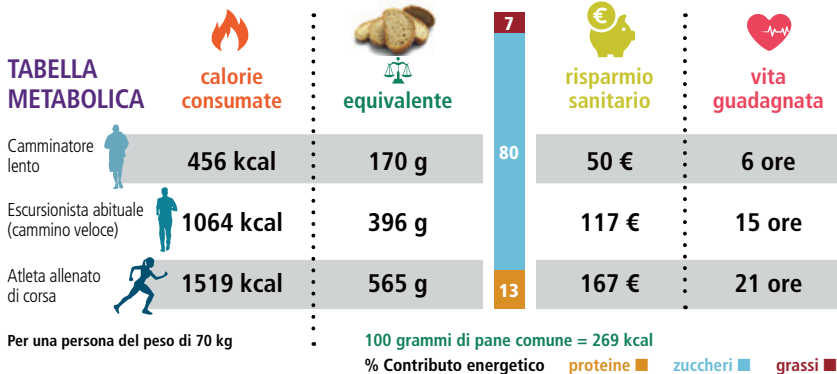
Guidati dai segnavia bianco/rosso, si incontrano: una prima deviazione verso il Monte Castello; a quota 500 metri, l'area del Pozzo Cossettini (recuperata nel 2009; uso incerto, probabile la monticazione ovina); una seconda deviazione (pilone Enel) verso Val de la Roja dove si trovano un'area attrezzata e la foiba della Vals Corona (quota 630 m). Lungo via si aprono larghi affacci sulla Valcellina bassa e sulle recenti opere dell'invaso di Ravedis. Da questo punto il sentiero, calato in un bel bosco di faggi (Faeit), resta quasi pianeggiante.



Val de la Roja, ingresso area attrezzata

Poco oltre 2 km, all'indicazione del sentiero MV04 (giallo/blu), si svolta a sinistra per iniziare una salita abbastanza impegnativa che, trasversale al bosco, raggiunge a quota 900 metri circa il punto più alto del percorso. Incrociata una stradina sterrata la si percorre in discesa fino ad immettersi sul sentiero CAI 987, successiva guida fissa fino al suo sbocco in via Chiasarile (Borgo Alzetta).

Poi, preso a destra su via Montenero, la vista della Torretta 'del Dominu' ci segnala la vicina fine del percorso.





Faggio in autunno

Osservatorio Astronomico "Montereale Valcellina"



POZZO COSSETTINI SIVILEDO NALE

sentieri MV01 - MV09
CAI 996

12

PARTENZA E ARRIVO

Parco Municipio



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

15.000 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

780 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

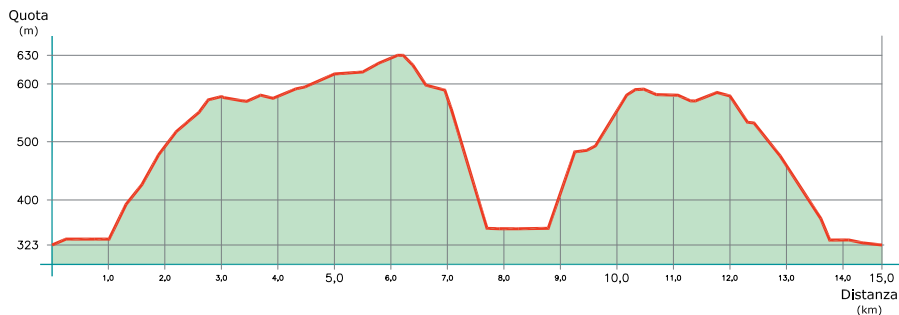
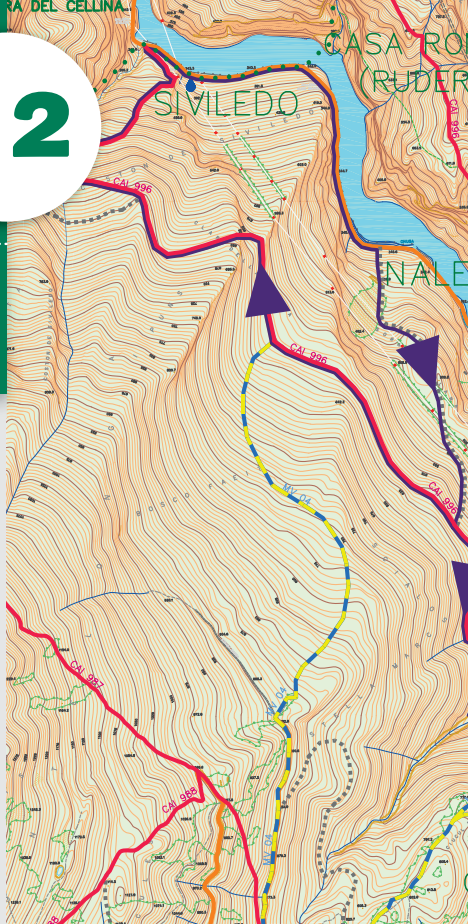
TEMPI PERCORRENZA

2h 30' Atleta allenato di corsa

5h 00' Escursionista abituale (cammino veloce)

6h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





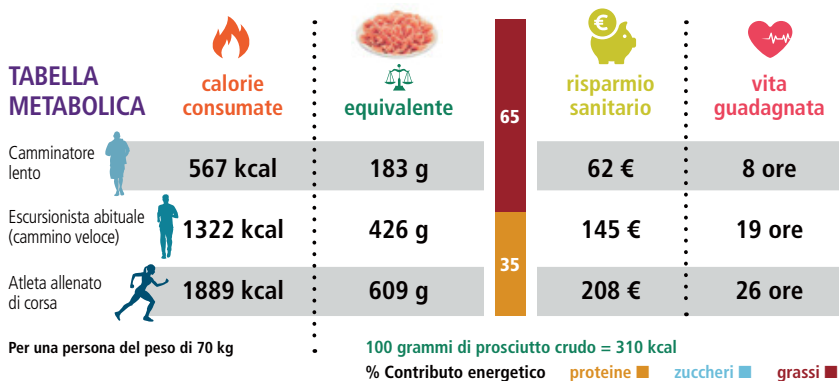
Valcellina, vecchia strada

Dal parco comunale, verso la collina, si prende a destra per i segnavia giallo/blu del sentiero MV01 fino alla località Magreit. Attraversata la strada asfaltata, inizia il sentiero CAI 996dx che, con svolta a sinistra dopo i pochi scalini, si segue per un lungo tratto. Guidati ora dai segnavia bianco/rosso, si incontrano: una prima deviazione verso il Monte Castello; a quota 500 metri, l'area del Pozzo Cossettini (recuperata nel 2009; uso incerto, probabile la monticazione ovina); una seconda deviazione (pilone Enel) verso Val de la Roja dove si trovano un'area attrezzata e la foiba della Vals Corona (quota 630 m). Da questo punto il sentiero, calato in un bel bosco di faggi (Faeit), mantiene la quota per 4 km fino a giungere sotto le Crode de Pic. Di nota lungo via, il *Clap de la Manza*: un blocco di pietra sul sentiero che in passato serviva come parete per un ricovero di fortuna e punto di riferimento di una importante vicina sorgente d'acqua.



Physoplexis comosa

Le incombenti alte pareti delle Crode de Pic obbligano alla discesa che costeggia il Rugo Siviledo e rapidamente raggiunge l'asfalto della vecchia strada della Valcellina dove si svolta a destra. Superata una vicina sorgente, si attraversa la galleria Rugo Grande e, immediatamente prima della successiva (Nale), si salgono i pochi gradini del sentiero MV09 (giallo/blu). Si prosegue, con pendenze diverse, raggiungendo prima un pianoro (Sora la Plana), poi sentiero 996dx che, questa volta in senso inverso, ci riporta a Margreit e quindi al punto di partenza.





Valcellina, forra



Daphne mezereum

CASERA RUPEIT-PALIS

sentieri MV02-MV05

CAI 988-CAI 987

13

PARTENZA E ARRIVO

Osservatorio Astronomico

LUNGHEZZA DEL PERCORSO

6.900 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

610 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

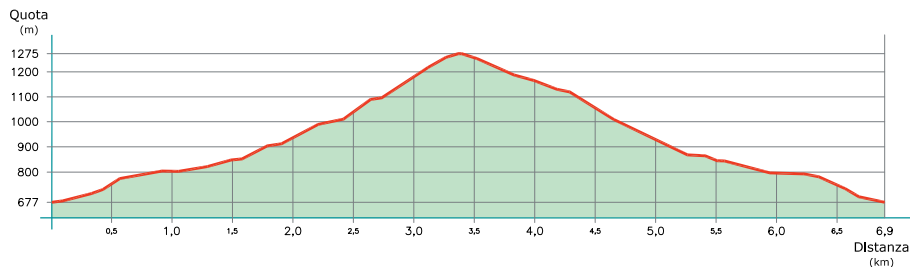
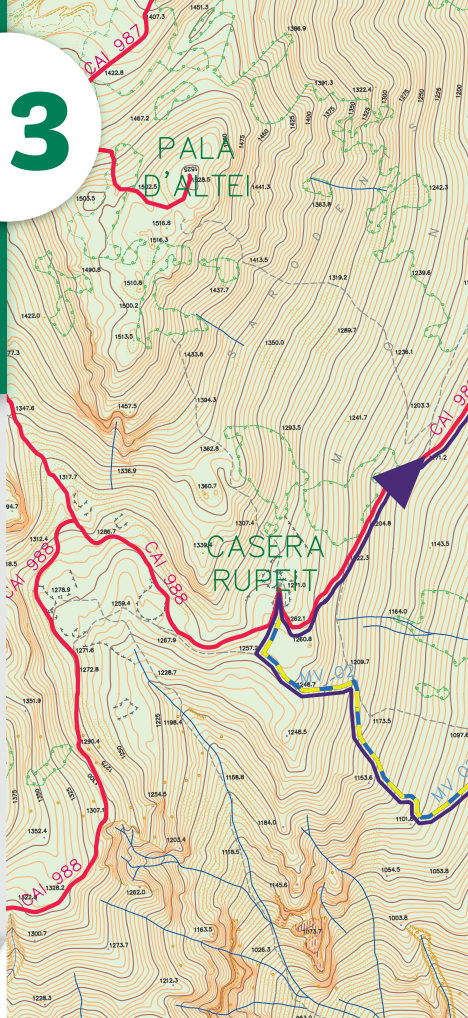
TEMPI PERCORRENZA

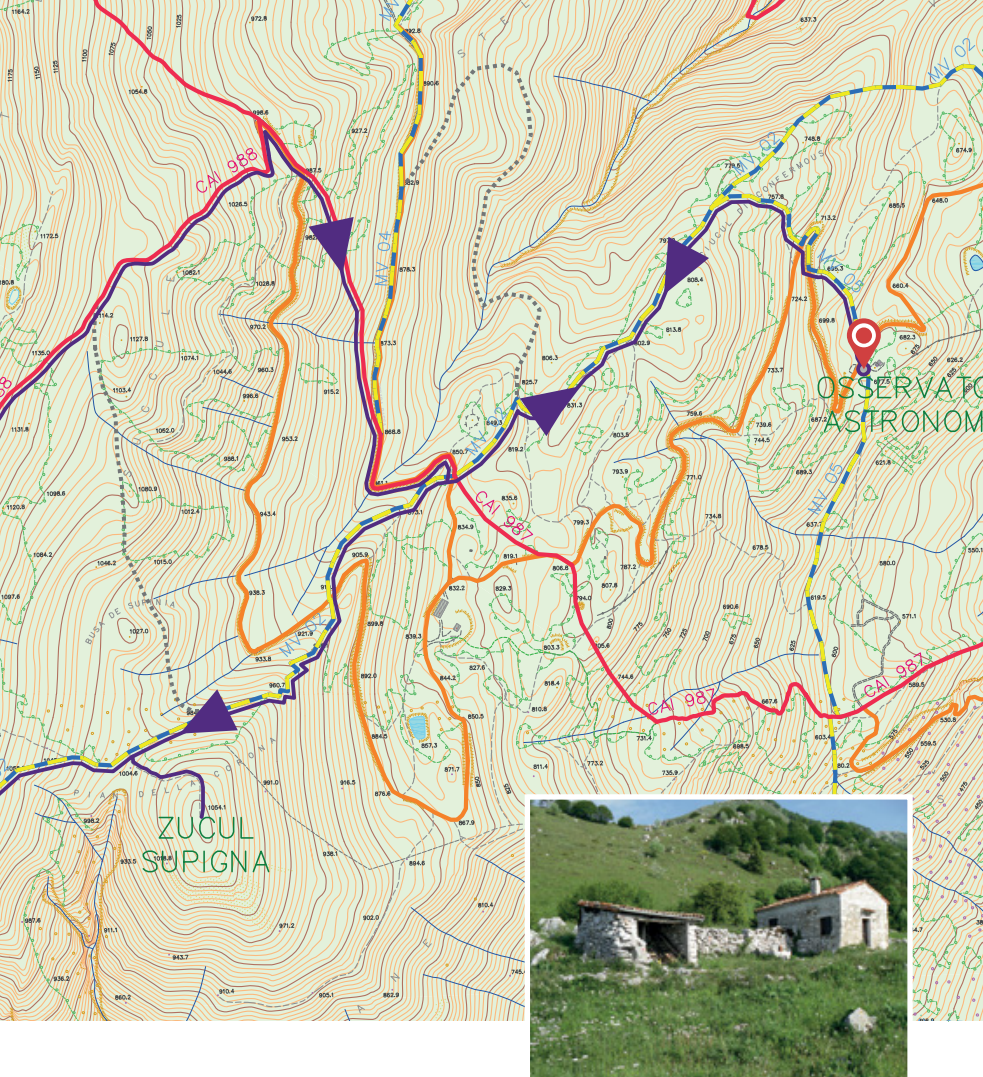
1h 20' Atleta allenato di corsa

2h 30' Escursionista abituale (cammino veloce)

3h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Casera Rupeit

Dal piazzale dell'Osservatorio (quota 680 m), si seguono i segnavia giallo/blu del sentiero MV05 che, salendo, interseca un tornante della larga carrareccia da Montereale e poco dopo si immette sulla traccia del MV02.

Il percorso si sviluppa dapprima dolce sul bel prato di Confermous, poi, con maggior pendenza e senza deviazioni, in boschetto fino ad un punto di conca (quota 1000 m). Lì, volendo, una deviazione a destra, senza traccia e superati 50 metri, porta alla larga cima del Zuccul Supigna.

Rimasti sul tracciato, il sentiero si fa ripido e, a zig-zag (da cui il nome *Troi dei Vols*), conduce a Casera Rupeit, punto più alto del percorso.

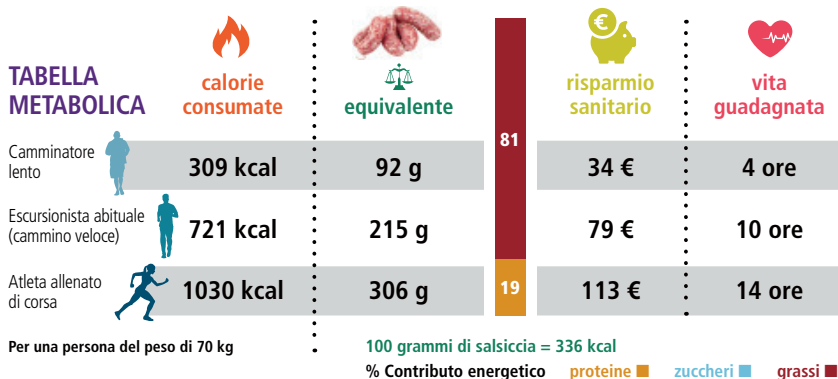


Prativo montano

La casera (quota 1275 m) è un ottimo esempio di recupero, di restauro fedele e rispettoso dei caratteri originari; anche punto d'appoggio in ogni stagione per riparo e pernottamento.

Sulla via del ritorno si segue la segnaletica bianco/rosso dei sentieri CAI 988 e, da località Palis, il 987 che guida fino ad incontrare prima una pista forestale e 300 metri dopo incrociare i segnavia giallo/blu del MV02.

Sui passi dell'andata, presto, si ritorna al punto di partenza.





Lilium carnolicum



Linum viscosum

CASERA RUPEIT ELLA FORADOR PALA D'ALTEI-PALIS

14

sentieri MV02 - MV05

CAI 988 - CAI 987 - CAI 987a

PARTENZA E ARRIVO

Osservatorio Astronomico



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

9.000 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

790 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

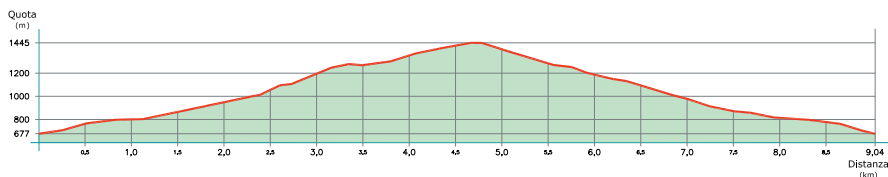
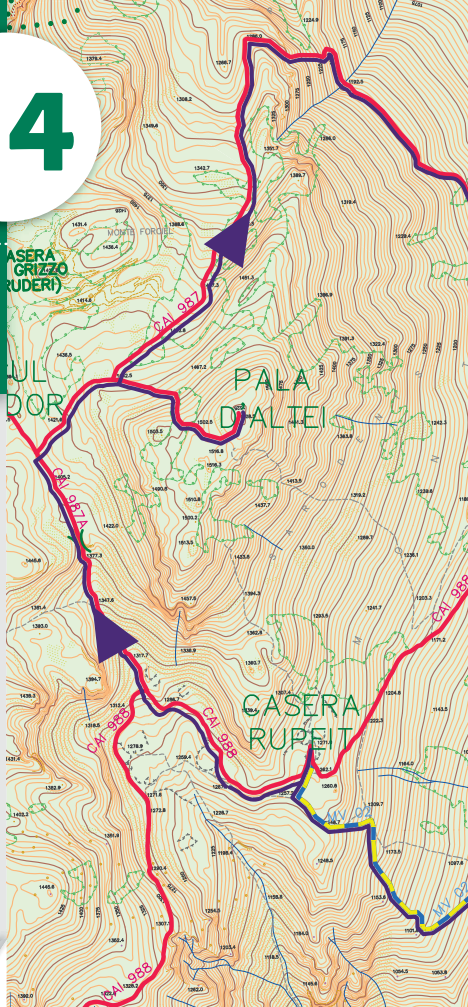
TEMPI PERCORRENZA

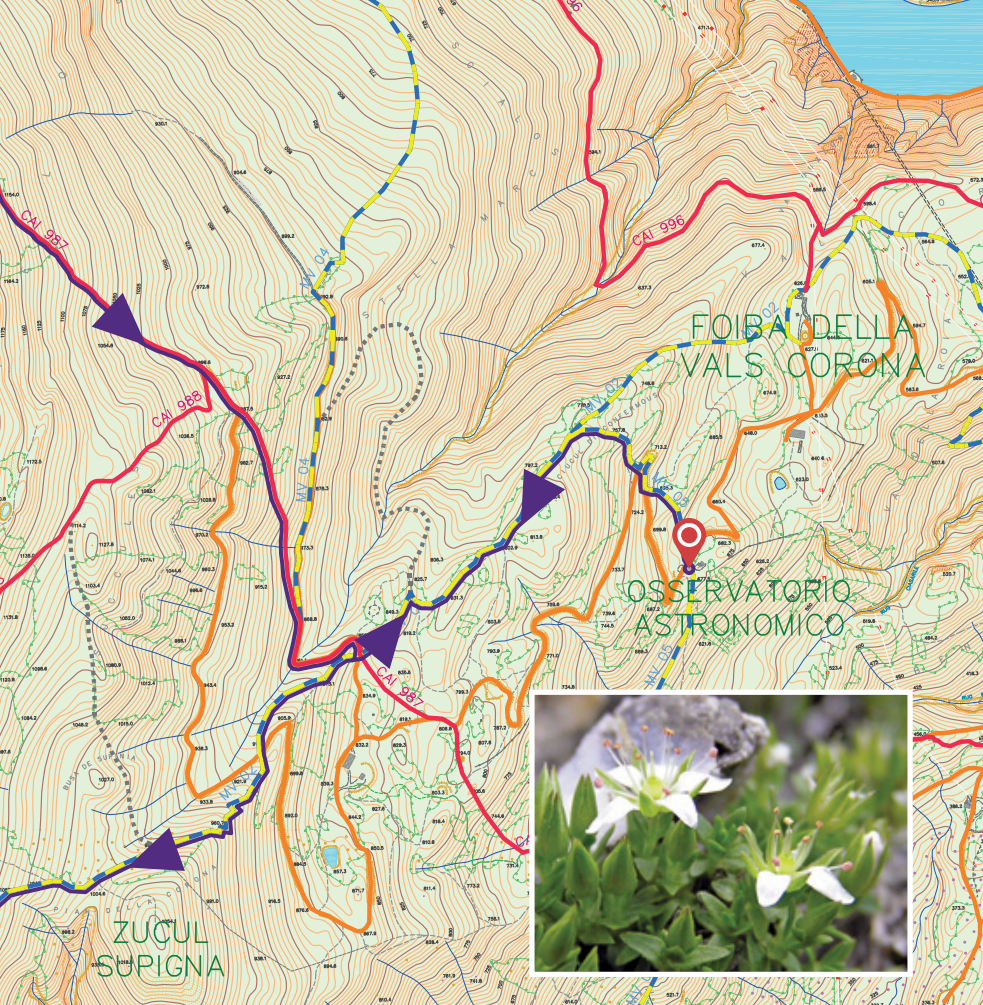
1h 45' Atleta allenato di corsa

3h 30' Escursionista abituale (cammino veloce)

4h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Minuartia rupestris

Dal piazzale dell'Osservatorio (quota 680 m), si seguono i segnavia giallo/blu del sentiero MV05 che, salendo, interseca un tornante della larga carrareccia da Montereale e poco dopo si immette sulla traccia del MV02.

Il percorso si sviluppa dapprima dolce sul bel prativo di Confermous, poi, con maggior pendenza e senza deviazioni, in boschetto fino ad un punto di conca (quota 1000 m). Lì, volendo, una deviazione a destra, senza traccia e superati 50 metri, porta alla larga cima del Zuccul Supigna. Rimasti sul tracciato, il sentiero si fa ripido e, a zig-zag (da cui il nome *Troi dei Vols*), conduce a Casera Rupeit (quota 1275 m) ottimo esempio di recupero, di restauro fedele e rispettoso dei caratteri originali; anche punto d'appoggio in ogni stagione per riparo e pernottamento.



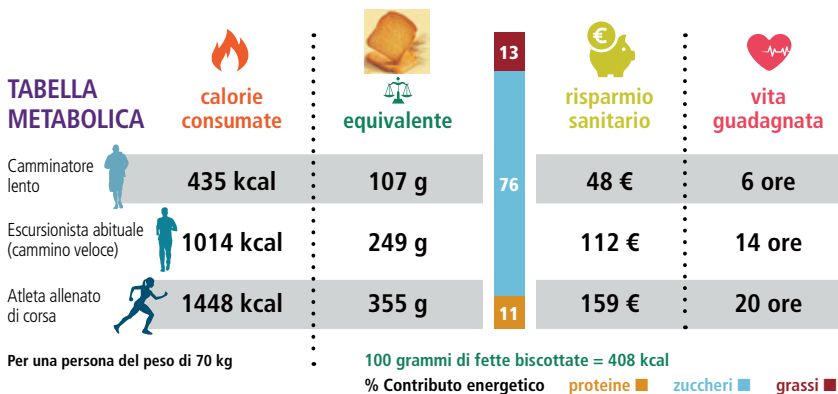
Forador, tabelle segnavia

Qui, sui propri passi per pochi metri e poi a destra, su segnavia bianco/rosso CAI si seguono i sentieri numero 988 e poi, dritti, numero 987a che sale con buona pendenza alla Forcella Forador (quota 1380 m).

A un incrocio tabellato si svolta a destra sul sentiero CAI 987 verso Pala d'Altei (quota 1528 m) raggiungibile, di lì a poco, con una consigliatissima breve deviazione.

Rimasti sul tracciato e senza pendenze di rilievo, eccetto un franoso sbalzo, percorsi 2,3 km, si arriva in località Palis, dopo altri 800 metri ad incontrare una pista forestale e dopo altri 300 metri all'incrocio con il sentiero MV02 (giallo/blu).

Qui si svolta a sinistra e, sui passi dell'andata, attenzione a svoltare a destra sull'MV05, si torna al luogo di partenza.





Paradisica liliastrium



Panorama da Pala d'Altei

CASERA RUPEIT CASERA VALFREDDA CROSETTA VAL CIADIN-PALIS

15

sentieri MV02 - MV05
CAI 988 - CAI 986 - CAI 987

PARTENZA E ARRIVO

Osservatorio Astronomico



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

13.200 m (senza Varianti: Supigna,
C.ra Montelunga, C.ra La Pala, Pala d'Altei)

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

930 m

DIFFICOLTÀ

LUNGO E IMPEGNATIVO

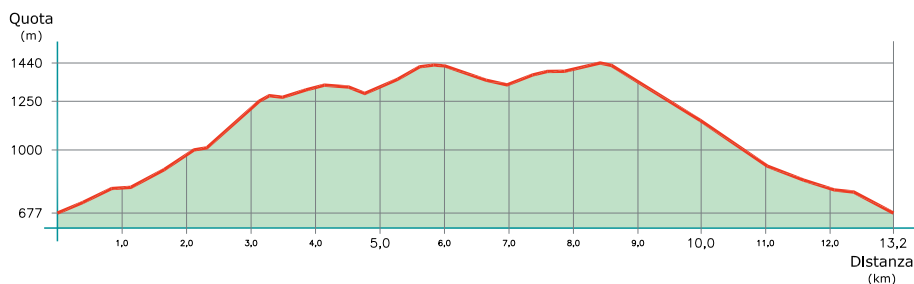
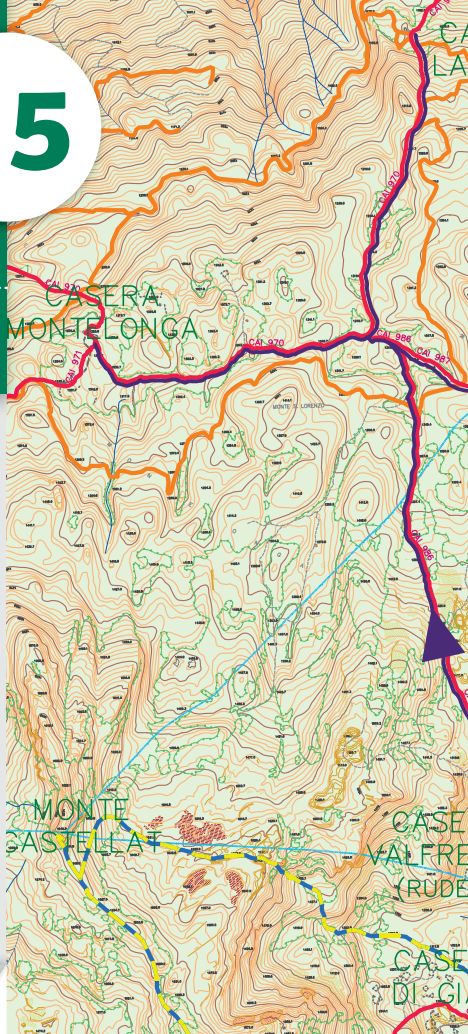
TEMPI PERCORRENZA

2h 30' Atleta allenato di corsa

5h 00' Escursionista abituale (cammino veloce)

6h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Il percorso ricalca ed estende il precedente n. 14.

La descrizione che segue parte dal punto di stacco – dopo Casera Rupeit si resta sul sentiero CAI 988 che piega a sinistra trasversale sul vallone – e termina al punto di immissione – l'incrocio tabellato sul bel pianoro che si affaccia sulla pianura e indica la direzione a sinistra verso Pala d'Altei.

Su fondo misto tra prato e rocce, per quasi 2 km, senza dislivello di rilievo e con un aereo affaccio sulla pianura, si raggiungono sia i ruderi di Casera Valfredda che il marcato incrocio con il sentiero CAI 986 nostra nuova direzione.

Da qui, con una breve deviazione – circa 1 km tra andata e ritorno – si può raggiungere Casera di Giais. Rimasti sulla direttrice, il sentiero prosegue fra prati, boschetti e radure e, superata la piccola Forcella La Crosetta, scende in Val Ciadin dopo aver attraversato

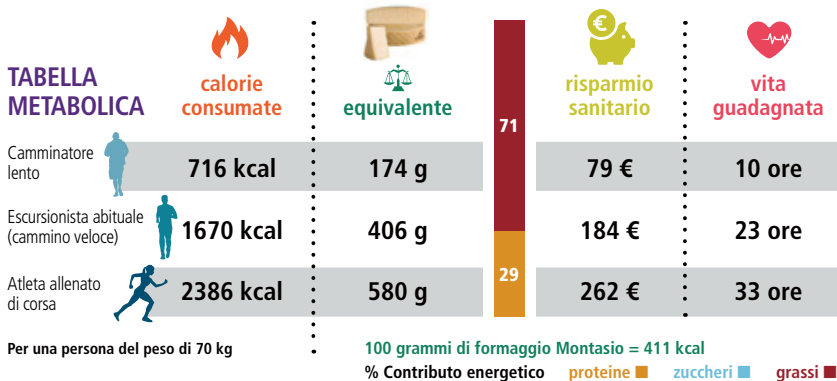


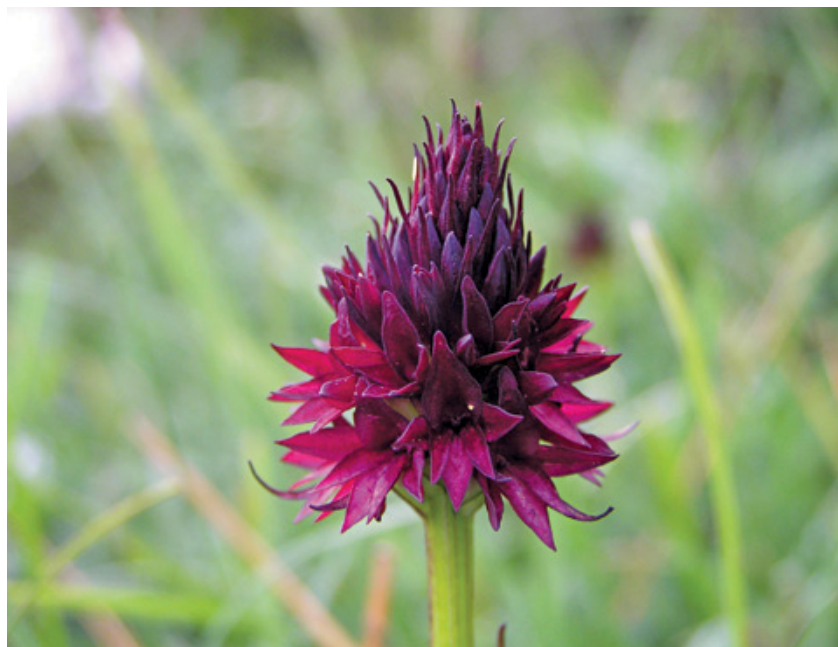
Monte di Mezzo dal sentiero CAI 986

la strada sterrata che sale da Casera Montelunga. In questo largo prato, puntuali tabelle segnalano l'incrocio di più sentieri: si prende a destra, sul sentiero CAI 987.

Anche da qui sono possibili due diverse deviazioni ben segnalate: verso Casera Montelunga o verso Casera La Pala dopo un breve iniziale tratto comune.

Rimasti sul tracciato e attraversata la carrareccia si raggiunge, poco oltre 1 km, il punto di immissione.





Nigritella nigra



Leontopodium alpinum

CASERA RUPEIT CASERA DI GIAIS MONTE CASTELLAT PALAFONTANA FORCELLA DI GIAIS

16

sentieri MV02 - MV05
CAI 987 - CAI 988

PARTENZA E ARRIVO

Osservatorio Astronomico



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

19.300 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

1.250 m

DIFFICOLTÀ

LUNGO E IMPEGNATIVO

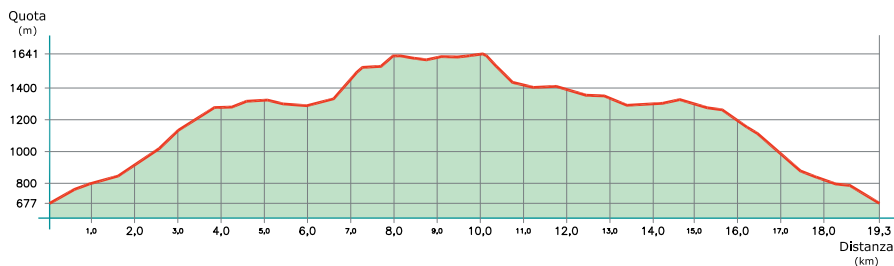
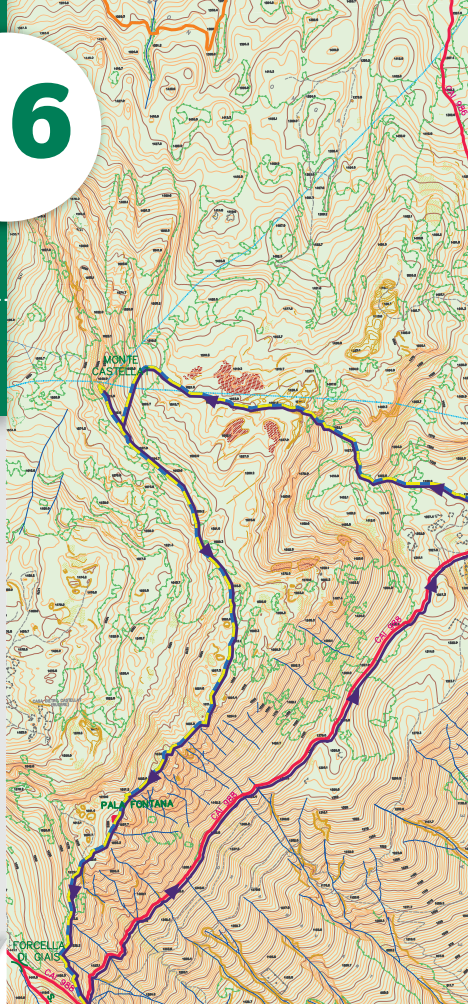
TEMPI PERCORRENZA

3h 50' Atleta allenato di corsa

7h 00' Escursionista abituale (cammino veloce)

Sconsigliato Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Monte Castellet

Dal piazzale dell'Osservatorio (quota 680 m), si seguono i segnavia giallo/blu del sentiero MV05 che, salendo, interseca un tornante della larga carrareccia da Montereale e poco dopo si immette sulla traccia del MV02. Il percorso si sviluppa dapprima dolce sul bel prato di Confermous, poi, con maggior pendenza e senza deviazioni, in boschetto fino ad un punto di conca (quota 1000 m).

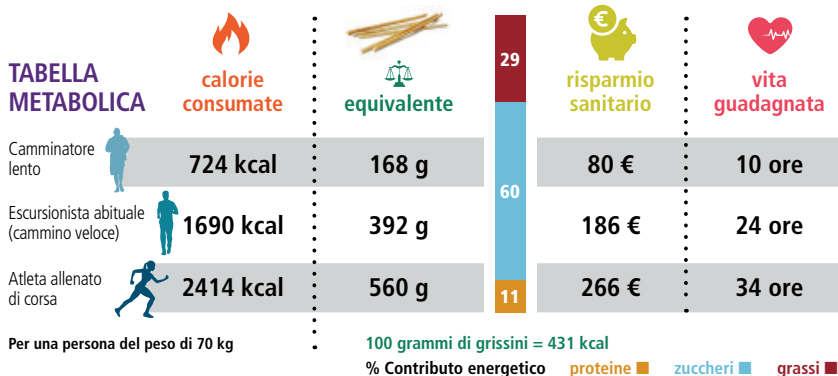
Lì, volendo, una deviazione a destra, senza traccia e superati 50 metri, porta alla larga cima del Zuccul Supigna. Rimasti sul tracciato, il sentiero si fa ripido e, a zig-zag (da cui il nome *Troi dei Vols*), conduce a Casera Rupeit (quota 1275 m): ottimo esempio di recupero, di restauro fedele e rispettoso dei caratteri originali; anche punto d'appoggio in ogni stagione per riparo e pernottamento. Qui, sui propri passi per pochi metri e poi a destra, si seguono i segnavia bianco/rosso del sentiero CAI 988 che piega a sini-



Casera Giaia

stra trasversale sul vallone. Su fondo misto tra prato e rocce, per quasi 2 km, senza dislivello di rilievo e con un aereo affaccio sulla pianura si raggiungono sia i ruderi di Casera Valfredda che il marcato incrocio con il sentiero CAI 986, nostra nuova direzione verso Casera Giaia.

Nelle immediate adiacenze della casera, a destra, si stacca un sentiero segnato giallo/blu che si addentra in un ambiente aspro e difficile fra prati, boschetti, mughì, rocce e radure dove non è improbabile vedere o sentire il gallo forcello o il gallo cedrone. Un caratteristico e suggestivo pianoro di rocce scavate dall'acqua preannuncia il prossimo arrivo sul Monte Castella (quota 1641 m): punto di confine condiviso tra le amministrazioni di Montereale Valcellina, Barcis e Aviano; anche vertice del percorso. La traccia del ritorno è ora quella dei segnavia in bianco/rosso che, lungo la dorsale





Rhododendron hirsutum

mantiene il livello fino a Pala Fontana (quota 1638 m) per poi scendere nei pressi della Forcella di Giaais. Qui si svolta a sinistra sul sentiero CAI 988, che si percorre per sua intera lunghezza fino allo slargo in località Palis, dove si svolta sul sentiero CAI 987; lo si segue fino ad incontrare una pista forestale e dopo altri 300 metri l'incrocio con il sentiero MV02 (giallo/blu). Qui si svolta a sinistra e, sui passi dell'andata, attenzione a svoltare a destra sull'MV05, si torna al luogo di partenza.



Traunsteinera globosa

VAL DE LA ROJA BOSCO DI FAEIT - PALIS

17

sentieri CAI 996 - MV04 - MV02 - MV05

PARTENZA E ARRIVO

Osservatorio Astronomico



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

6.600 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

485 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

TEMPI PERCORRENZA

55' Atleta allenato di corsa

1h 50' Escursionista abituale (cammino veloce)

2h 30' Camminatore lento

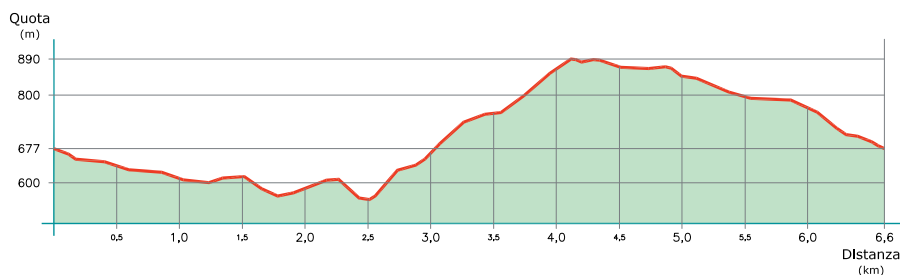
ACCESSIBILITÀ



Dal parcheggio dell'Osservatorio si scende lungo la strada, circa 800 metri, fino all'area attrezzata (ben segnalata) di Val de la Roja. La si attraversa e, passati adiacenti alla foiba della Vals Corona, si segue l'indicazione tabellata

per il sentiero CAI 996. Poco dopo, in corrispondenza di un pilone Enel, si svolta a sinistra in direzione Siviledo. Da questo punto il sentiero, calato in un bel bosco di faggi (Faeit), resta quasi pianeggiante e offre larghi affacci sulla Valcellina bassa e sull'invaso di Ravedis. Poco oltre 2 km, all'indicazione del sentiero MV04 (giallo/blu), si svolta a sinistra per iniziare una impegnativa salita che, trasversale al bosco, raggiunge a quota 900 metri circa sia il punto più alto del percorso che una comoda carrareccia.

A sinistra, si segue la strada per circa 1 km (gli ultimi 300 metri sono comuni con il sentiero CAI 987) fino a incrociare il sentiero MV02 (giallo/blu) dove si svolta a sinistra. Scesi circa 100 metri, sul bel prato di Confermous si segue la direzione tabellata del sentiero MV05 che riporta all'Osservatorio.



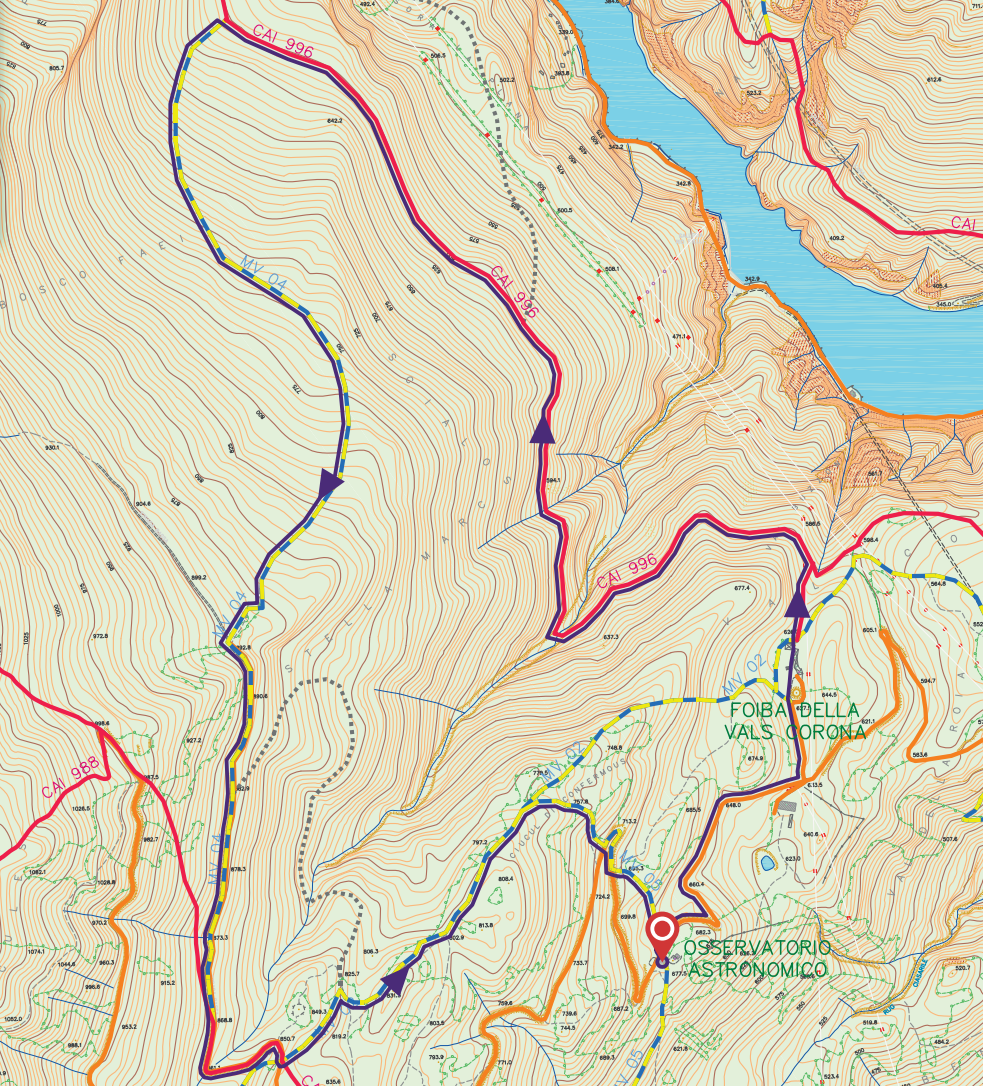


TABELLA METABOLICA



calorie consumate



equivalente

2



risparmio sanitario



vita guadagnata

Camminatore lento



264 kcal

73 g

29 €

4 ore

Escursionista abituale (cammino veloce)



616 kcal

171 g

68 €

9 ore

Atleta allenato di corsa



880 kcal

244 g

97 €

12 ore

91

7

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di corn flakes = 360 kcal

% Contributo energetico

proteine

zuccheri

grassi

CASERA RUPEIT CASERA DI GIAIS FORCELLA DI GIAIS CASERA MONTELONGA FORADOR - PALIS

18

sentieri MV02 - MV05
CAI 988 - CAI 985 - CAI 971
CAI 970 - CAI 987

PARTENZA E ARRIVO

Osservatorio Astronomico



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

21.000 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

1.280 m

DIFFICOLTÀ

MOLTO LUNGO E IMPEGNATIVO

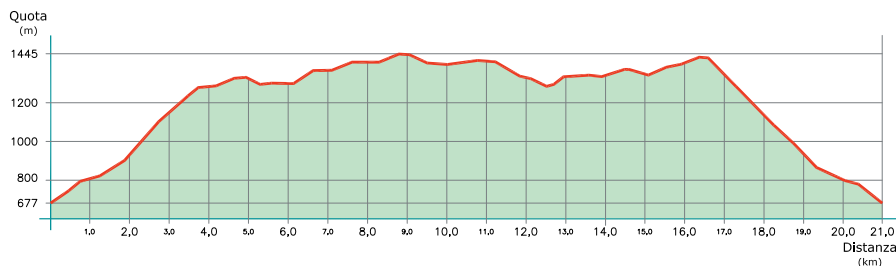
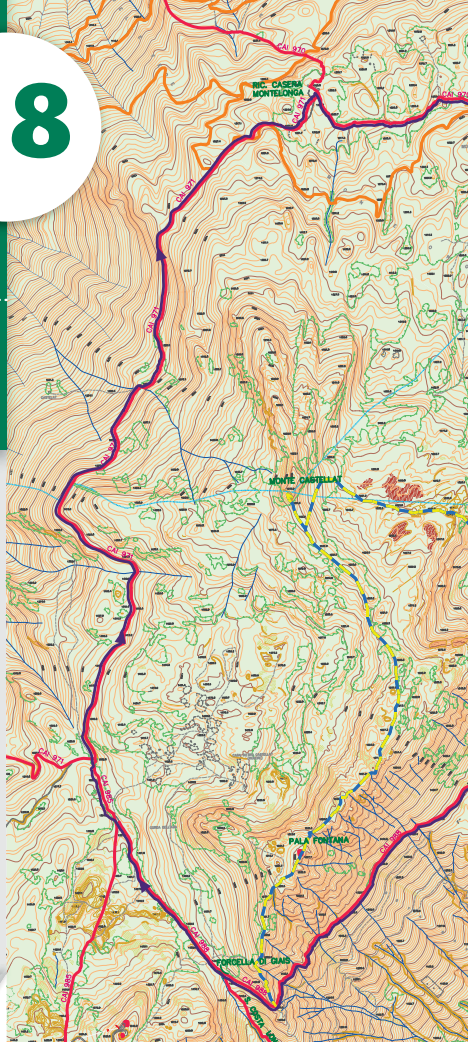
TEMPI PERCORRENZA

4h 00' Atleta allenato di corsa

8h 00' Escursionista abituale (cammino veloce)

Sconsigliato Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ





Casera Pala

Dal piazzale dell'Osservatorio (quota 680 m), si seguono i segnavia giallo/blu del sentiero MV05 che, salendo, interseca un tornante della larga carrareccia da Montereale e poco dopo si immette sulla traccia del MV02.

Il percorso si sviluppa dapprima dolce sul bel prativo di Confermous, poi, con maggior pendenza e senza deviazioni, in boschetto fino ad un punto di conca (quota 1000 m). Lì, volendo, una deviazione a destra, senza traccia e superati 50 metri, porta alla larga cima del Zucco Supigna. Rimasti sul tracciato, il sentiero si fa ripido e, a zig-zag (da cui il nome *Troi dei Vols*), conduce a Casera Rupeit (quota 1275 m): ottimo esempio di recupero, di restauro fedele e rispettoso dei caratteri originali; anche punto d'appoggio in ogni stagione per riparo e pernottamento.

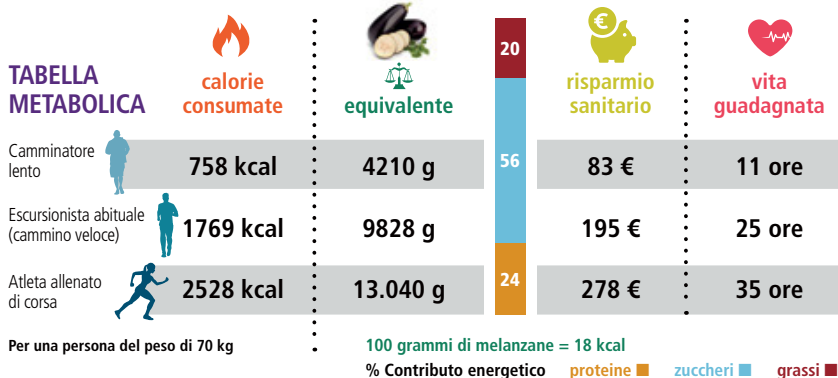


Casera di Giais

Qui, sui propri passi per pochi metri e poi a destra, si seguono i segnavia bianco/rosso del sentiero CAI 988 che piega a sinistra trasversale sul vallone. Su fondo misto tra prato e rocce, per quasi 2 km, senza dislivello di rilievo e con un aereo affaccio sulla pianura si raggiungono sia i ruderi di Casera Valfredda che il marcato incrocio con il sentiero CAI 986, nostra nuova direzione verso Casera di Giais.

Dalla casera si riprende il 988 che, fra grandi prati, radi boschetti, panoramico, conduce a Forcella di Giais (quota 1440 m). Si resta sul sentiero senza deviazioni – né a destra in su verso Pala Fontana, né a sinistra in giù verso la pianura – e, poco dopo, dritti ci si immette prima sul sentiero CAI 985 e quindi sull'altro CAI 971.

Senza dislivello di rilievo, si aggira il Monte Castellet e, attraversata poco prima una pista forestale, si raggiunge Casera Montelunga (quota 1327 m). Ormai superata la metà





Casera Pala, ghiro addormentato

del percorso, spalle alla conca di Barcis ed alla imponente catena del Resettum, si segue, uno avanti all'altro, la linea dei sentieri CAI 970, 986 e 987 verso la Forcella Forador (quota 1380 m). Ad un incrocio tabellato, poco prima del largo affaccio sulla pianura si svolta a sinistra verso Pala d'Altei (quota 1528 m) raggiungibile, di lì a poco, con una consigliatissima breve deviazione. Rimasti sul tracciato e senza pendenze di rilievo, eccetto un franoso sbalzo, percorsi 2,3 km, si arriva in località Palis; dopo altri 800 metri ci si immette su una pista forestale e dopo altri 300 metri si incrocia il sentiero MV02 (giallo/blu). Qui si svolta a sinistra e, scesi circa 100 metri, sul bel prato di Confermous si segue la direzione tabellata del sentiero MV05 che riporta all'Osservatorio.



Spiraea decumbens tomentosa

PARTENZA E ARRIVO

Località Ravedis



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

7.600 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

470 m

DIFFICOLTÀ

MEDIA

TEMPI PERCORRENZA

1h 00' Atleta allenato di corsa

1h 45' Escursionista abituale (cammino veloce)

2h 30' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



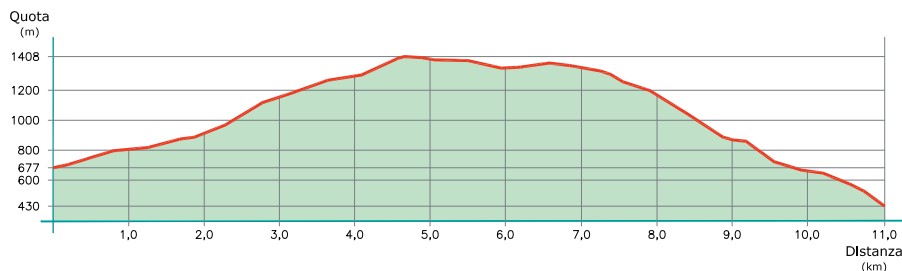
È stata per centinaia di anni e fino agli inizi del Novecento l'unico collegamento della Valcellina con la pianura.

Qualche traccia delle slitte si vede ancora lungo il sentiero che sale con regolarità incrociando a metà strada il bel capitello di San Antonio (Sant'Antoni nella denominazione locale).

Circa 350 metri prima di Forcella Croce, da uno spiazzo, diramano due sentieri: si prende il primo a destra svoltando in pratica di 360 gradi.

Percorso 1 km circa, a destra, per un breve tratto sulle tracce bianco/rosso del sentiero CAI 899 si ritorna al capitello e, da qui, sui propri passi, al punto di partenza.

A 700 metri circa dal ponte di Ravedis verso Maniago, in corrispondenza di uno spiazzo utile al parcheggio dell'auto, iniziano i sentieri CAI 967 e 996 (tabelle). Si segue la traccia 967 che ricalca la vecchia mulattiera per Andreis.





Capello di San Antonio

TABELLA METABOLICA


calorie
consumate


equivalente


risparmio
sanitario


vita
guadagnata

Camminatore
lento



281 kcal

198 g

95

31 €

4 ore

Escursionista abituale
(cammino veloce)



656 kcal

462 g

72 €

9 ore

Atleta allenato
di corsa



937 kcal

660 g

3
2

103 €

13 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di olive = 142 kcal

% Contributo energetico

proteine

zuccheri

grassi

FORCELLA CROCE - MONTE FARA

sentieri CAI 967 - CAI 983

20

PARTENZA E ARRIVO

Località Ravedis



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

11.000 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

1.100 m

DIFFICOLTÀ

IMPEGNATIVO

TEMPI PERCORRENZA

2h 30' Atleta allenato di corsa

5h 00' Escursionista abituale (cammino veloce)

6h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



A 700 metri circa dal ponte di Ravedis verso Maniago, in corrispondenza di uno spiazzo utile al parcheggio dell'auto, iniziano i sentieri CAI 967 e CAI 996 (tabelle).

Si segue la traccia numero 967 che ricalca la vecchia mulattiera per Andreis.

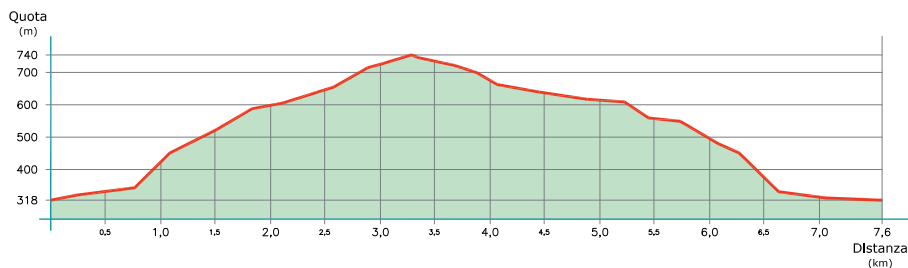
È stata per centinaia di anni e fino agli inizi del Novecento l'unico collegamento della Valcellina con la pianura.

Qualche traccia delle slitte si vede ancora lungo il sentiero che sale con regolarità fino ad incontrare il bel capitello di San Antonio (Sant'Antoni nella denominazione locale).

Circa 1 km oltre, presso due ripidi e ghiaiosi tornanti, si lascia il sentiero CAI e si svolta a sinistra su nuova traccia segnalata con bollini rossi.

La salita segue la linea di massima pendenza fino al crinale, dove, incontrato il sentiero CAI 983 continua incalzante fino alla vetta del Monte Fara (quota 1342 m).

La via del ritorno segue i segnavia bianco/rosso dei sentieri CAI 983, fino a Forcella Croce, e CAI 967 verso il capitello di San Antonio e quindi Ravedis luogo di partenza.





Monte Fara

TABELLA METABOLICA



calorie consumate



equivalente



risparmio sanitario



vita guadagnata

Camminatore lento



466 kcal

172 g

19

51 €

7 ore

Escursionista abituale (cammino veloce)



1088 kcal

401 g

73

120 €

15 ore

Atleta allenato di corsa



1555 kcal

574 g

8

171 €

22 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di pizza margherita = 271 kcal

% Contributo energetico

proteine

zuccheri

grassi

FORCELLA CROCE - MONTE JOUF

sentieri CAI 967 - CAI 983

21

PARTENZA E ARRIVO

Località Ravedis



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

13.700 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

1.080 m

DIFFICOLTÀ

LUNGO E IMPEGNATIVO

TEMPI PERCORRENZA

2h 15' Atleta allenato di corsa

4h 30' Escursionista abituale (cammino veloce)

5h 00' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



A 700 metri circa dal ponte di Ravedis verso Maniago, in corrispondenza di uno spiazzo utile al parcheggio dell'auto, iniziano i sentieri CAI 967 e CAI 996 (tabelle).

Si segue la traccia numero 967 che ricalca la vecchia mulattiera per Andreis.

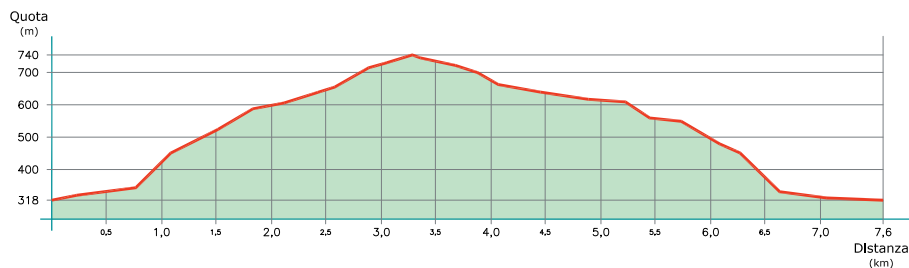
È stata per centinaia di anni e fino agli inizi del Novecento l'unico collegamento della Valcellina con la pianura.

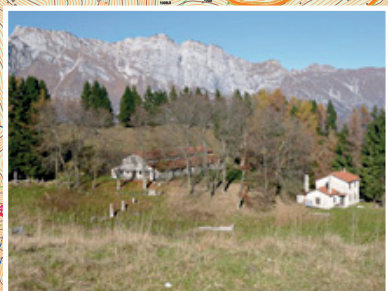
Qualche traccia delle slitte si vede ancora lungo il sentiero che sale con regolarità incrociando a metà strada il bel capitello di San Antonio (Sant'Antonio nella denominazione locale).

Circa 350 metri prima di Forcella Croce, un cartello avvisa della svolta per Monte Jouv. La si segue e si affronta una salita ripida e ghiaiosa prima di arrivare all'incrocio con l'altro sentiero CAI da Forcella Croce.

A destra e percorse poche centinaia di metri ci si instrada sulla pista forestale che sale da Forcella di Pala Barzana.

Dolce e con regolarità porta a Malga Jouv che si lascia alla sinistra per continuare, deviando a sinistra circa 350 metri dopo, sul sentiero CAI 983 verso la panoramica vetta del Monte Jouv (quota 1224 m). Dalla cima si scende in direzione nord-ovest e giunti sulla sella, si svolta a sinistra e subito dopo a destra.





Da qui, il sentiero segue una lunga linea al di sotto del crinale; si ritroverà la linea di cresta nei pressi della pista forestale. Ritornati sulla traccia dell'andata, sui propri passi, senza deviazioni, si torna al punto di partenza.

TABELLA METABOLICA

	 calorie consumate	 equivalente	 risparmio sanitario	 vita guadagnata
Camminatore lento 	556 kcal	434 g	61 €	8 ore
Escursionista abituale (cammino veloce) 	1297 kcal	1013 g	143 €	18 ore
Atleta allenato di corsa 	1853 kcal	1448 g	204 €	26 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di uovo = 128 kcal / 1 uovo = 77 g

% Contributo energetico  proteine  zuccheri  grassi

PARTENZA E ARRIVO

Piazza G. Cesare

loggia scultura *Con il legno del prichignar***LUNGHEZZA DEL PERCORSO**

6.350 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

84 m

DIFFICOLTÀ

FACILE

TEMPI PERCORRENZA

35' Atleta allenato di corsa

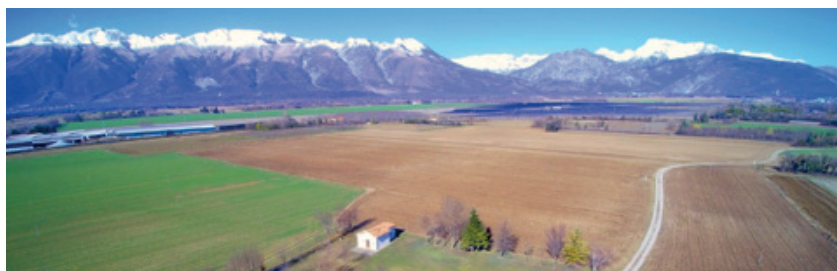
1h Escursionista abituale (cammino veloce)

1h 35' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ

Anello immerso nella campagna che conduce al seicentesco oratorio e costeggia, per un breve tratto, il canale irriguo consorziale. Da via Giulia si raggiunge Piazza San Rocco; poi, già su via Porde-
none, si svolta a sinistra su strada bianca.

Da qui, accompagnati dalle stazioni di una rustica via Crucis, senza deviazioni, si raggiunge un'area ben curata dove ci sono: una piccola chiesetta (Oratorio dello Spirito Santo visitabile su richiesta), un cippo commemorativo ed un largo riparo a tettoia. Costeggiati alla nostra sinistra i lati ovest e sud di un vigneto, dopo poco ci si immette a destra su strada bianca. Superato il ponte del canale consorziale, si svolta a sinistra e, affiancando il corso d'acqua, si incontrano prima una passerella poi un nuovo ponte che si attraversa. Senza deviazioni per un lungo tratto, incontrata una rustica stele devozionale, si ritorna in paese. Un lavatoio sulla sinistra precede l'incrocio con la strada asfaltata. Dritti, si attraversa e si percorre via della Repubblica fino ad incrociare (la prima a destra) via Venezia che si segue fino alla piazzetta di Sant'Antonio. Qui, a sinistra, superata una pregevole omonima edicola, in breve si ritorna al punto di partenza.



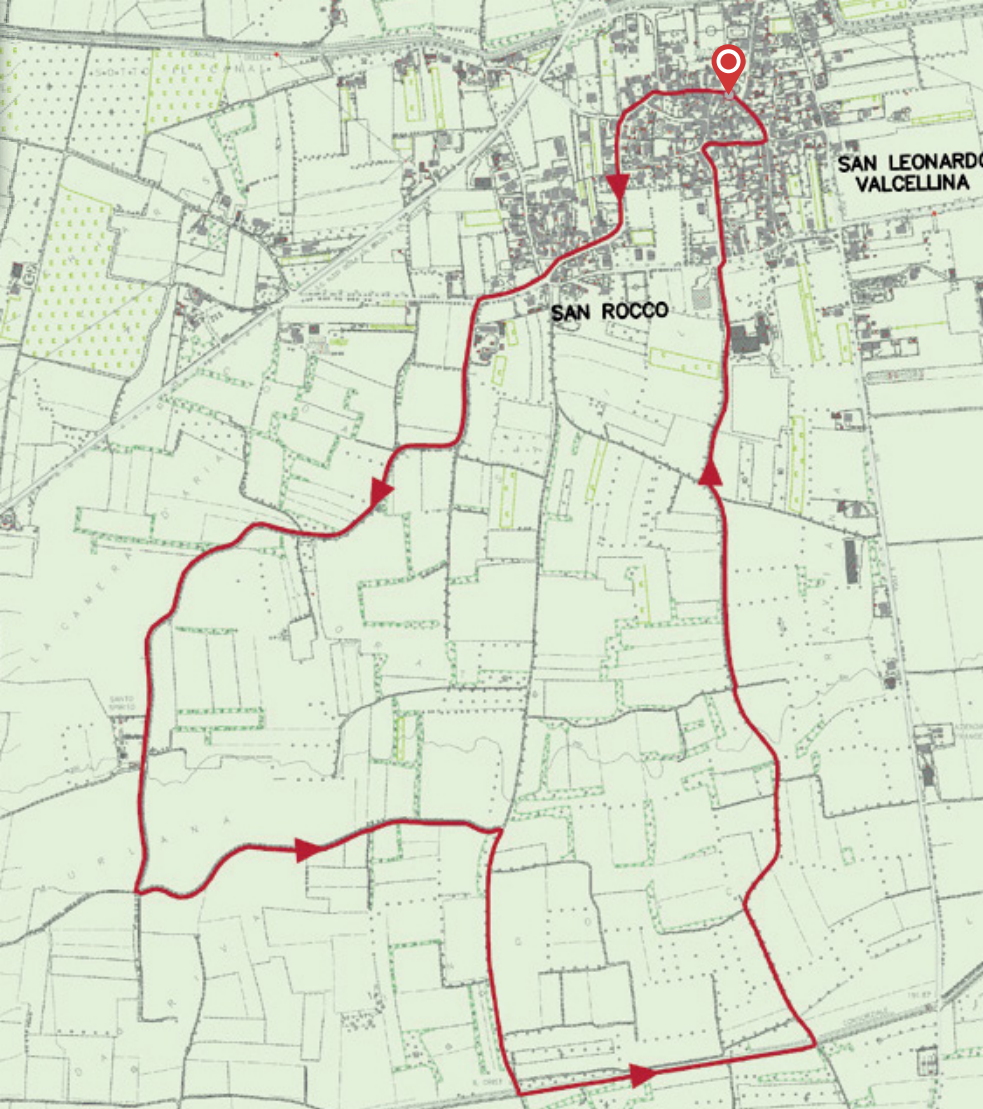


TABELLA METABOLICA


calorie
consumate


equivalente


risparmio
sanitario


vita
guadagnata

Camminatore
lento



143 kcal

333 g

82

16 €

2 ore

Escursionista abituale
(cammino veloce)



333 kcal

980 g

37 €

5 ore

Atleta allenato
di corsa



476 kcal

1400 g

13

52 €

7 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di uovo = 128 kcal / 1 uovo = 77 g

% Contributo energetico

proteine

zuccheri

grassi

PARTENZA E ARRIVO
Piazza G. Cesare
loggia scultura Con il legno del prichignar

LUNGHEZZA DEL PERCORSO
8.940 m
DISLIVELLO COMPLESSIVO (+) 78 m
DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPI PERCORRENZA
45' *Atleta allenato di corsa*
1h 20' *Escursionista abituale (cammino veloce)*
2h 10' *Camminatore lento*
ACCESSIBILITÀ


L'anello raggiunge il luogo dove inizia-
va il roiello, pensato e scavato da Anto-
nio Dell'Angelo detto Pellegrin (1798-
1861), che condusse la prima acqua
corrente – era il 7 ottobre 1837 – nella
piazza del paese. Confluiva in una "laga-
na" proprio lì dove ora c'è la bella fonta-

na. Verso nord, per via Maniago e prima
del ponte si gira a destra su via Partidor.
La si percorre per intero fino al quadri-
vio dove si gira a sinistra su via Antonio
Dell'Angelo Pellegrin. Accompagnati a
destra dal canale consorziale, si arriva
ad una passerella in ferro; adiacente c'è
una piccola base in marmo che segnala il
"Sentiero del Pellegrin". Pochi passi per
superare la passerella ed iniziare una ri-
pida discesa sul breve sentiero gradinato
che termina presso una stele che ricorda
il Pellegrin – uomo e opera. Superato un
arginello si intravede una strada campe-
stre che, presa sulla destra, dritta, si per-
corre fino ad incontrare e oltrepassare il
complesso abbandonato di un tiro a vo-
lo. Su asfalto, una breve salita conduce
ad un largo incrocio e all'adiacente area
belvedere. Spalle al torrente Cellina ci si
incammina per il lungo rettilineo che ri-
porta in paese.

**TABELLA
METABOLICA**
**calorie
consumate**
equivalente
**risparmio
sanitario**
**vita
guadagnata**
**Camminatore
lento**

192 kcal
223 g
21 €
3 ore
**Escursionista abituale
(cammino veloce)**

447 kcal
520 g
49 €
6 ore
**Atleta allenato
di corsa**

639 kcal
740 g
70 €
9 ore
Per una persona del peso di 70 kg
100 grammi di trota = 86 kcal
% Contributo energetico
proteine
zuccheri
grassi

CASE MARCHE
TENUTA VALCELLINA

Stele alla partenza
del roiglio del Pellegrin



SAN LEONARDO
VALCELLINA

PARTENZA E ARRIVO

Piazza G. Cesare

loggia scultura *Con il legno del prichignar*



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

7.530 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

72 m

DIFFICOLTÀ

FACILE

TEMPI PERCORRENZA

40' Atleta allenato di corsa

1h 10' Escursionista abituale (cammino veloce)

1h 50' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



Anello sui luoghi dell'energia. Il percorso presenta le fasi della "domesticazione" dell'acqua per mettere a frutto la sua energia: due centrali idroelettriche – quella del primo Novecento della SIUFIV (poi SADE, ENEL...) e quella nuova del 1989 dell'ENEL (poi Edipower, A2A...) – il bacino di carico e il canale di adduzione della prima.

Lasciata a sinistra la fontana si prende per via Traiano fino all'incrocio con via della Madonna. Si svolta a sinistra verso l'incrocio con via San Foca, che si attraversa per immettersi su via delle Centrali. Percorso un breve rettilineo, nei pressi del capitello, sulla sinistra si stacca una strada bianca che porta nei pressi dell'ex bacino di carico della centrale vecchia riconvertito, in tempi recenti, a laghetto per la pesca sportiva. Si prosegue in direzione sud affiancando un piccolo terrapieno che nasconde il grosso tubo della condotta forzata alla centrale. All'immissione su strada asfaltata, già in vista dell'area delle centrali, si percorre il breve tratto che porta alle due deviazioni sulla sinistra, distanti l'una dall'altra circa 100 metri. Percorse entrambe, al ritorno dalla seconda, in direzione nord, si resta sul rettilineo fino a superare prima un dosso (scavalca la condotta) e poi un ponte sul canale di scarico del bacino. Subito a sinistra, si segue la strada bianca che immette in via Partidor. Con una eventuale deviazione a destra, in circa



Centrali idroelettriche del Partidor

180 metri, si può raggiungere un balcone naturale che guarda in lontananza per 180° a perdita d'occhio. Rispettando il tracciato, si volta a sinistra e si percorre il rettilineo fino al ponte nei pressi del centro paese. Non lo si supera ma si svolta a destra costeggiando il canale in secca di adduzione alla vecchia centrale; si attraversa via Maniago e si prosegue fino a un altro nuovo ponte e quindi a sinistra ci si dirige al punto di partenza prima su via Montereale e poi via Giulia.

TABELLA METABOLICA

	 calorie consumate	 equivalente	 risparmio sanitario	 vita guadagnata
Camminatore lento 	168 kcal	250 g	19 €	2 ore
Escursionista abituale (cammino veloce) 	393 kcal	615 g	43 €	5 ore
Atleta allenato di corsa 	561 kcal	875 g	62 €	8 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di latte = 64 kcal

% Contributo energetico

proteine ■ zuccheri ■ grassi ■

PARTENZA E ARRIVO

Piazza G. Cesare

loggia scultura *Con il legno del prichignar*



LUNGHEZZA DEL PERCORSO

5.650 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

50 m

DIFFICOLTÀ

FACILE

TEMPI PERCORRENZA

30' Atleta allenato di corsa

50' Escursionista abituale (cammino veloce)

1h 25' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ



Percorso a rettangolo stretto tra campagna e paese che incontra lungo via l'alveo in asciutta del canale di scarico delle ex centrali idroelettriche Enel di Malnisio e Giais dismesse alla fine degli anni '80; più edicole votive e due lavatoi recentemente recuperati; l'Oratorio di San Rocco (XVI sec.), con opere di Giacomo Di Floriano e altri.

Lasciata la fontana alla propria destra si imbecca via Maniago fino al ponte dove si gira a destra su via Partidor. La si percorre per circa metà lunghezza fino ad un nucleo di case (civico 20) e si prende a destra per una campestre; superato un ponte si prosegue tenendosi a destra fino a riprendere, sempre a destra, la strada asfaltata (Via delle Centrali). Da qui, in via più o meno rettilinea – per via della Madonna, Piazza San Rocco, via Pordenone – si arriva all'incrocio con la ex SS251.

Superato l'incrocio, si prende per strada bianca e, all'altezza di un vigneto, si volta a destra per ricollegarsi dopo circa 500 metri nuovamente alla strada asfaltata.

Al primo incrocio, si supera sulla sinistra un ponte e si percorre una breve campestre fino al piazzale della zona artigianale che si attraversa per immettersi a destra su via Montereale.



Attraversata la ex statale e superato il ponte, all'incrocio si prende a sinistra per via Giulia e si ritorna al punto di partenza.



TABELLA METABOLICA


calorie
consumate


equivalente


risparmio
sanitario


vita
guadagnata

Camminatore lento 	143 kcal	37 g	100	16 €	2 ore
Escursionista abituale (cammino veloce) 	333 kcal	85 g		37 €	5 ore
Atleta allenato di corsa 	476 kcal	122 g		52 €	7 ore

Per una persona del peso di 70 kg

100 grammi di zucchero = 390 kcal

% Contributo energetico  proteine  zuccheri  grassi

PARTENZA E ARRIVO

Piazza G. Cesare

loggia scultura *Con il legno del prichignar***LUNGHEZZA DEL PERCORSO**

3.680 m

DISLIVELLO COMPLESSIVO (+)

26 m

DIFFICOLTÀ

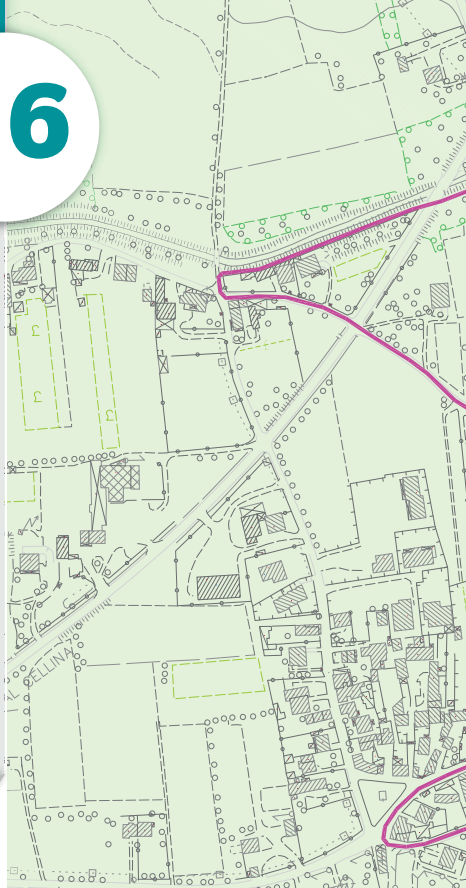
FACILE

TEMPI PERCORRENZA

20' Atleta allenato di corsa

35' Escursionista abituale (cammino veloce)

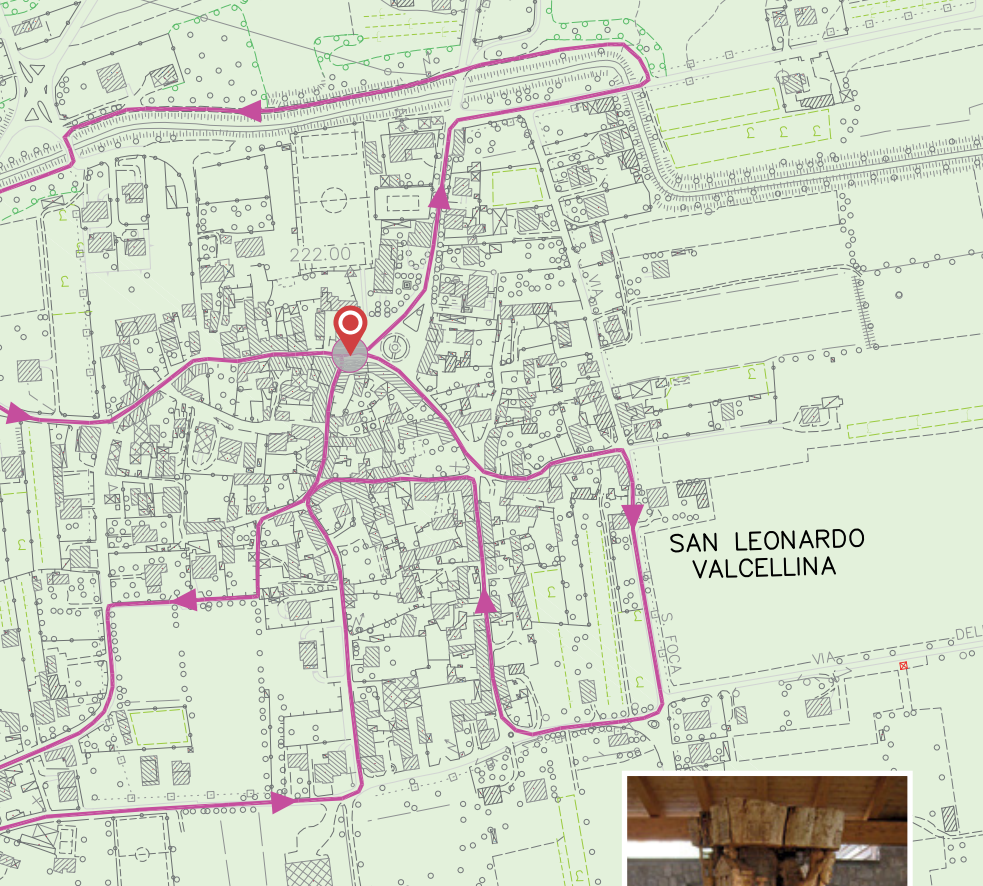
55' Camminatore lento

ACCESSIBILITÀ

I molti elementi che fanno da cornice a questo percorso invitano ad approfondimenti storico-culturali che si possono reperire nella bella pubblicazione *San Leonardo Valcellina – Storia, cultura e vita sociale di una comunità* curata da M.G.B. Altan e pubblicata nel 1993 o, accompagnati, ascoltarli dalla voce di qualcuno del luogo.

Lasciata la fontana alla propria destra si imbecca via Maniago fino al ponte dove si gira a destra su via Partidor. Poche decine di metri, oltrepassato un ponte, si svolta subito a sinistra e, su prato, si costeggia il vecchio canale di adduzione alla centrale idroelettrica dei primi Novecento.

Proseguendo, si attraversa via Maniago (omonimo ponte alla nostra sinistra) e incontro il terzo ponte – di via Montereale – lo si attraversa e subito si svolta a destra per un viottolo tra recinti di case e una bella siepe di nocciolo. Viottolo che prosegue pari, dopo attraversata la strada asfaltata (ex SS251), fino ad un altro ponte (di diversa portata rispetto agli altri) dove si piega a sinistra con inversione a U su via Kennedy. Riattraversata la ex SS251, proseguendo, ci si immette su via Giulia lì del Capitello 'del Crist', poi verso la piazza e, dritti, su via Traiano fino ad una piazzetta detta 'di Sant'Antonio'



Scultura Con il legno del Prichigner

per la presenza dell'omonimo capitello. Qui si svolta a sinistra su via Galèt fino all'incrocio con via San Foca dove si gira a destra e si prosegue fino al primo incrocio (sul margine sud-ovest c'è un piccolo tabernacolo votivo in marmo). Nuovamente a destra, prima su via della Madonna e pochi metri dopo su via Traiano, si ritorna alla citata piazzetta dove a sinistra, prima del capitello, si stacca via Venezia. La si segue superando dritti l'incrocio; ora su via Trieste, dopo pochi passi, sulla sinistra, si incontra un viottolo, *El troi*, che dopo una spigolosa svolta, continua fino a confluire

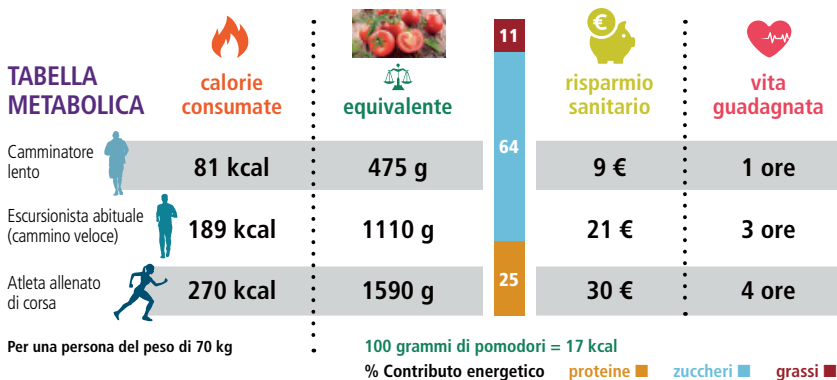
su via Giulia. Subito a sinistra, dopo la curva, si intravede lo slargo di Piazza San Rocco con la bella fontana al centro del giardino e l'omonimo oratorio sempre aperto al saluto devozionale. A fianco c'è il lavatoio 'de la Murlana',



Panorama

dove inizia via della Madonna. Di lì a poco, a sinistra di fronte all'area ricreativa della Pro Loco, c'è un rustico tabernacolo votivo.

Più avanti, un capitello 'della Madonna del Viandante' o più popolare 'de Saviàl', ed un secondo lavatoio, 'de Vidiziôl', fanno da punto di svolta, a sinistra su via Repubblica. Va percorsa per l'intero sviluppo, incontrando anche il bel complesso (centro sociale e casa alloggio per anziani) intitolato al Pellegrin, ricordato con riconoscenza nella bicentennaria lapide posta all'esterno dell'edificio, fino a ritornare al punto di partenza: la bella loggia a protezione della scultura di Ottavio Manente *Con il legno del prichignar* che propone gli elementi essenziali della storia del paese.





Alveo canale ex Enel



Partidor, la vecchia centrale

