

A photograph of hikers on a forest trail. The image is partially covered by a red overlay in the upper left corner, which contains the title text. The hikers are seen from behind, walking along a path covered in fallen leaves. The forest is lush with green foliage and tall trees.

PERCORSI GREEN WELLNESS PIANCAVALLO

Foto U. Da Pozzo

FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismo.fvg.it

Introduzione

Piancavallo, paradiso dell'escursionismo

Incastonato tra i monti e la laguna a pochi passi dalla pianura pordenonese, l'altopiano soleggiato di Piancavallo è il luogo ideale per le famiglie, gli amanti della natura e gli escursionisti più esperti. Immergetevi tra faggi ed abeti, scoprite le svariate fioriture di montagna e osservate gli animali selvatici che indisturbati popolano le cime. Orchidee, gigli, arnica, pernici bianche in volo, camosci e cervi sono solo una parte di questo inaspettato paesaggio tutto da esplorare. Percorrendo sentieri, strade sterrate, doline e ferrate si scoprono i segni della dura vita degli antichi carbonai e delle lotte partigiane, mentre nelle cavità carsiche in quota si nascondono affascinanti misteri e leggende legati alle streghe.

Divertirsi in famiglia è semplice, osservando il bestiame al pascolo, ricercando erbe spontanee e fossili lungo pianeggianti sentieri e riscoprendo gli antichi mestieri come quello del malgaro. Concedetevi una breve sosta per assaporare le deliziose specialità del territorio, come l'ottimo formaggio di malga, la selvaggina ed il radicchio delle nevi, accompagnate da vini locali. Infine la piacevole scoperta di una vista mozzafiato che si apre dal belvedere ed entra nelle acque del mare Adriatico e della laguna. Tutto questo è Piancavallo: un piccolo territorio per una grande esperienza.



Una nuova proposta salutistica sportiva a Piancavallo

Valorizzare Piancavallo in termini di un turismo salutistico sportivo è il filo conduttore di questa guida, realizzata nell'ottica di creare un "prontuario farmaceutico" di percorsi adatti alle diverse esigenze di chi intende provare la fatica ed il piacere di muoversi al fine di guadagnare salute ed una buona forma fisica. I numerosi percorsi proposti sono pertanto descritti non solo circa le loro caratteristiche geografiche ma anche grazie ad indicatori quali le calorie consumate e l'equivalente calorico di pietanze individuate tra le tipicità regionali, che vengono descritte per la loro densità energetica e caratterizzate con la rispettiva composizione macroalimentare: una modalità originale per proporre una correlazione tra l'utilità del movimento e la necessaria associazione con una alimentazione equilibrata.

Guadagnare salute è la caratterizzazione peculiare di questi percorsi che sono descritti ciascuno anche in termini ore di vita guadagnata e di risparmio per il Sistema Sanitario: ancora troppo poche persone sono consapevoli dei benefici del movimento, per cui valgono a titolo di esempio due dati particolarmente significativi.

Il primo deriva da uno studio dell'Università di Ferrara che ha calcolato che per le persone affette da diabete tipo 2, un singolo km camminato equivarrebbe a 18€ risparmiati per il Sistema Sanitario: se il governo si impegnasse a dare anche solo un decimo di questa cifra alle persone affette di diabete, credo che ne vedremmo molti più a camminare per Piancavallo e molti meno seduti in coda nelle diverse diabetologie!

Il secondo origina da uno studio pubblicato su Lancet che dimostra che il 16% dei tumori di colon e mammella (tra i più frequenti nella popolazione) sono causati dalla sedentarietà: se rendessimo attiva da sedentaria qual è oggi la provincia pordenonese potremmo quindi risparmiare ogni anno a 82 persone in questo territorio una diagnosi che potrebbe cambiare la loro qualità e quantità di vita. Queste mi sembrano le ragioni più efficaci per inaugurare questa grandissima palestra a cielo aperto, gratuita e sempre accessibile: 20 "farmaco/percorsi", circa 200km con possibilità di salire 11.000 metri... una montagnaterapia più alta dell'Everest, a pochi passi dalla nostra pigrizia: è tempo di renderla partecipata!

Dott FRANCESCUTO **Ciro Antonio**
www.curaticonstile.it

Si ringrazia il CAI di Pordenone, per le descrizioni dei percorsi e il dott. Andrea Maccioni, biologo nutrizionista per il supporto nella realizzazione dei calcoli nutrizionali degli alimenti; associati ad ogni singolo percorso gli alimenti e prodotti tipici del Friuli Venezia Giulia.




Per approfondimenti www.caipordenone.it

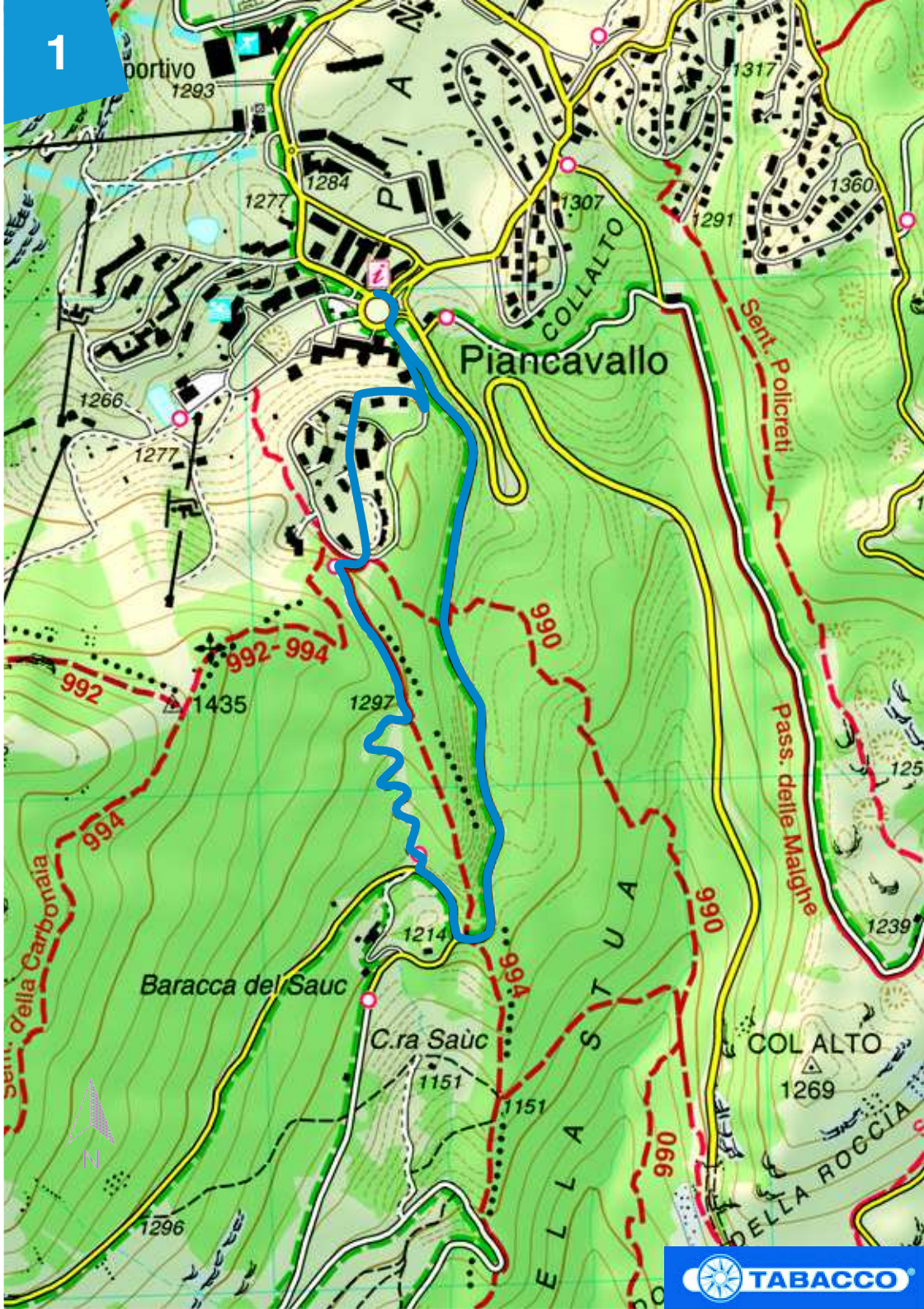
Baracca Sauc

FACILE

Questo breve percorso parte dall'Infopoint di Promo Turismo FVG. Dalla rotonda di ingresso a Piancavallo imboccare Via del Consiglio in lieve salita. Procedere senza deviazioni lungo la strada asfaltata in leggera discesa e affiancata da grandi faggi che la mantengono piacevolmente all'ombra. La strada giunge ad una secca svolta a destra. Dopo qualche decina di metri proseguire a destra lungo la traccia della vecchia mulattiera che collegava la Baracca del Sauc a Piancavallo.

L'impressione è di essere totalmente immersi nella natura e lontani dal centro pur essendone molto vicini. Continuare in leggera salita in mezzo al bosco di faggi fino a raggiungere Via dei Rododendri. Procedere a destra e poi svoltare a sinistra in Via del Ciclamini, costeggiando i bei caseggiati della località. La strada si ricongiunge con Via dei Consigli. Rientro in Piazzale della Puppa.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Asparagi*	Contributo energetico
 Camminata lenta (3kmh)	1h 03'	82 kcal	9	1 h	292 g	 44% 6% 50% ● Grassi ● Zuccheri ● Proteine *metabolizzati (100 g = 28 kcal)
 Camminata veloce (5kmh)	38'	181 kcal	20	3 h	645 g	
 Corsa (8kmh)	24'00"	329 kcal	36	5 h	1175 g	



Carbonaie e Col Cornier

MEDIO
Sent. CAI 992

Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Attraversare la piazza fino a raggiungere la chiesa intitolata a Maria Ausiliatrice. A lato del Cuore di Pietra, all'imbocco del Sentiero Botanico, ha inizio il percorso delle Carbonaie, CAI 992.

Il tracciato sale ripidamente, lasciando a destra la pista da sci che costeggia il Monte Sauc. Proseguire con brevi saliscendi attraverso la faggeta e osservare ai lati del tracciato, i segni delle vecchie carbonaie.









Questi spiazzi di terra pianeggianti sono la testimonianza del duro lavoro dei carbonai fino agli anni Cinquanta. La tecnica di trasformazione della legna in carbone, è stata un'importante fonte di reddito per il popolo della Pedemontana. All'incrocio, seguire il segnavia CAI 992.

All'uscita del bosco si apre il panorama sulla pianura veneta. Nelle giornate limpide è possibile distinguere Venezia, i Colli Euganei e i loro dintorni a perdita d'occhio. Ancora in salita si giunge alla Forcella del Sauc.

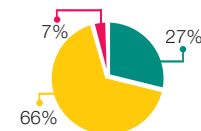
Il sentiero prosegue a sinistra in cresta, ma mai esposto. Le vedute sulla pianura ora veneta, ora friulana ci accompagnano fino alla vetta del Monte Cornier. Proseguendo lungo il sentiero CAI 992, si giunge al bivio con il CAI 993.

Mantenendo la destra si arriva in breve alla Baita Arneri. Scendere lungo il tracciato sottostante la seggiovia che costeggia la pista da discesa, fino a raggiungere la stazione di valle del Tremol 1. Proseguire in Via Barcis per il rientro a Piazzale della Puppa.



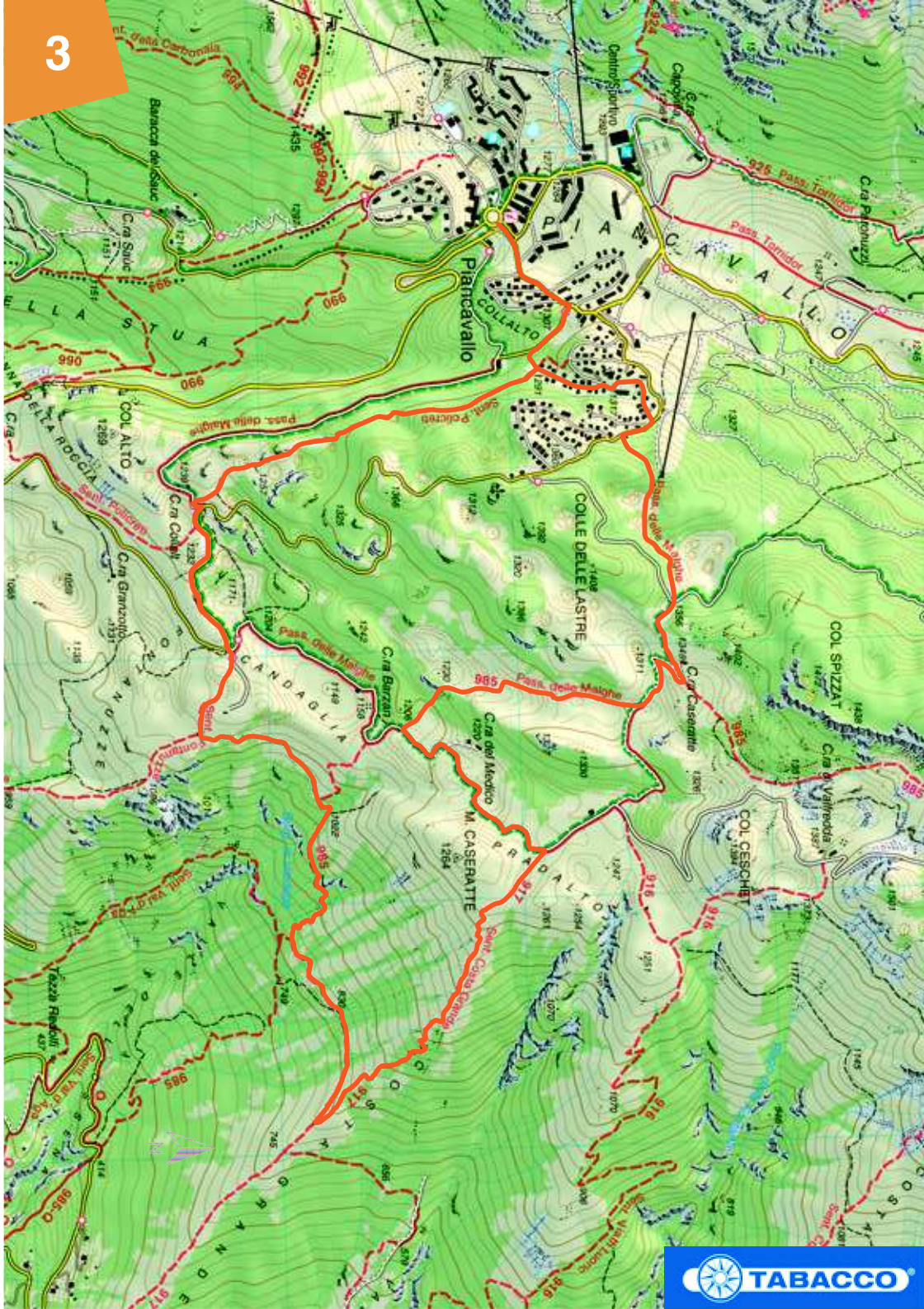
	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Ricotta di capra*
 Camminata lenta (3kmh)	2h 56'	265 kcal	29	4 h	150 g
 Camminata veloce (5kmh)	1h 45'	585 kcal	64	8 h	330 g
 Corsa (8kmh)	1h 06'	1065 kcal	117	15 h	600 g

Contributo energetico



● Grassi
● Zuccheri
● Proteine

*metabolizzata
(100 g = 178 kcal)



Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Svoltare a sinistra e percorrere Via Collalto in direzione Barcis, fino al deposito dei mezzi per lo sgombero neve. Imboccare a destra la strada di servizio che conduce al depuratore, situata prima del fabbricato.

Percorsi circa un centinaio di metri si distinguono, sulla sinistra, i segni giallo-blu della passeggiata delle Malghe. Percorrere il sentiero Policreti fino alla Casera Collalt. Dopo pochi passi ci si trova immersi nel bosco e nella natura incontaminata.

Raggiunta questa prima casera, proseguire a destra per un breve tratto e raggiungere il punto di belvedere che si dirada sulla pianura friulana.

Rientrare sul sentiero, superare il ricovero e scendere lungo la strada asfaltata Castaldia-Collalto.

Proseguire a destra per un breve tratto in direzione di Castaldia. Arrivati ad un ampio tornante con spiazzo, guardare a sinistra per individuare il segnavia CAI Sentiero Fontanuzze.

Procedere lungo il tracciato fino all'indicazione CAI 985 ed oltre lungo il raccordo Fontanuzze-CAI 985.

Da qui si può godere di un'inaspettata vista panoramica.

Percorrere il sentiero CAI 985 in discesa, fino al bivio con l'indicazione CAI Costa Grande, 917. I due traversi di raccordo Fontanuzze-985 e 985-Costa Grande sono particolarmente piacevoli sia per le splendide vedute, sia per la pendenza gradevolmente defaticante. Al variare delle stagioni si presentano come uno straordinario orto botanico naturale. Dal bivio Costa Grande, svoltare a sinistra e percorrere la risalita verso Piancavallo fino alla strada forestale. Mantenere la sinistra e superare la Casera del Medico.

Dopo circa cento metri al bivio, proseguire in direzione della segnaletica CAI 985. Con una breve salita si raggiunge uno dei luoghi più peculiari di Piancavallo: l'ampia valle glaciocarsica.

Superare la conca fino alla strada forestale attraversata in precedenza. Svoltare a sinistra e proseguire fino a Casera Caseratte, ricovero restaurato e aperto. Seguire l'indicazione Passeggiata della Malghe-Piancavallo e continuare lungo il tracciato.

Attraversare l'incrocio con la strada forestale e seguire la segnaletica giallo-blu. Il sentiero termina in Via Collalto. Seguendo la strada asfaltata si rientra al punto di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Miele*	Contributo energetico
 Camminata lenta (3kmh)	4h 14'	364 kcal	40	5 h	120 g	
 Camminata veloce (5kmh)	2h 32'	801 kcal	88	11 h	265 g	 <p>● Zuccheri ● Proteine</p> <p>*metabolizzato (100 g = 304 kcal)</p>
 Corsa (8kmh)	1h48' 50"	1456 kcal	160	20 h	480 g	

Malghe di Collalto

MEDIO
Sent. CAI 985

Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Dalla rotonda di ingresso a Piancavallo imboccare la strada asfaltata principale che scende verso Aviano. Immediatamente dopo, svoltare a sinistra prendendo la strada forestale nei pressi della cabina dell'elettricità.

Dopo pochi passi ci si trova immersi nella faggeta. Sulla curva verso sinistra, prima della Casera Collalt, svoltare a destra e proseguire per un breve tratto, fino a raggiungere il punto di belvedere sulla pianura friulana. Rientrati sul sentiero, scendere lungo la strada asfaltata Castaldia-Collalto, mantenendo la destra in direzione di Castaldia. All'ampio tornante con spiazzo, guardare a sinistra del ripetitore per individuare il segnavia CAI Sentiero Fontanuzze. Procedere a sinistra fino all'indicazione CAI 985.

Superare Casera Barzan. Da qui si possono ammirare le numerose fioriture e l'inaspettata vista panoramica sulla conca.

Svoltare a sinistra al bivio con il sentiero CAI 985 e risalire verso Piancavallo. Mantenendo la destra si può raggiungere Casera del Medico che circonda il monte Caseratte.

In vista del ricovero prestare attenzione alla segnaletica bianco-rosso situata sulla sinistra e convogliata in un boschetto di abeti.

Il sentiero 985 attraversa la valle fino alla strada forestale. Svoltare a sinistra e proseguire fino a Casera Caseratte, ricovero restaurato e aperto.

Seguire l'indicazione Passeggiata della Malghe-Piancavallo.

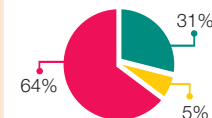
In breve si raggiunge l'incrocio con un'altra strada forestale con vista tra il Col delle Lastre e Col Spizzat.

Attraversare la carrareccia prestando attenzione ai segnavia giallo-blu.

Il sentiero termina in Via Collalto. Seguendo la strada asfaltata si rientra al punto di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Fagioli della Val Pesarina*
 Camminata lenta (3kmh)	2h 55'	240 kcal	28	3 h	180 g
 Camminata veloce (5kmh)	1h 45'	524 kcal	58	7 h	395 g
 Corsa (8kmh)	1h 06'	952 kcal	105	13 h	715 g

Contributo energetico



*metabolizzati
(100 g = 133 kcal)



Val dei Sass

Antro delle Mate e Cornier

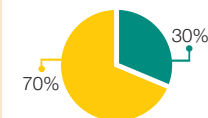
MEDIO

Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Svoltare a sinistra in Via Collalto e proseguire in Via Barcis fino all'albergo 1301 Inn. Nei pressi dell'albergo prendere la strada di servizio che costeggia i campi da calcio e proseguire fino alla Casera Capovilla, da dove inizia il sentiero 924. Dopo un breve tratto il tracciato si innesta in una vecchia strada forestale. Oltrepassare le indicazioni per Cima Manera, fino a che la strada ridiventa un sentiero. Prestare attenzione ai segnali rossi del vecchio tracciato dell'Altavia Dei Rondoi, non molto evidenti. Il sentiero sale a lato della pista da discesa fino alla Baita Arneri. Subito dopo la cabina elettrica, sulla destra, inizia il sentiero CAI 918 che sale verso il monte Tremol. Da qui si scorgono panorami lontani e fioriture in ogni stagione. Il tracciato si spinge lungo la Val dei Sass e lascia intravedere la strada di servizio e la stazione alta del Tremol 2. Si consiglia di prestare molta attenzione ai segnavia perché poco visibili. L'ambiente naturale circostante è simile alle praterie di

alta quota ed al variare delle stagioni fioriscono orchidee, gigli, arnica e fiordaliso. Al bivio, scendere verso la suggestiva caverna dell'Antro delle Mate o Antro delle Lamate, luogo di antiche leggende e racconti misteriosi legate alle streghe. È possibile deviare lungo la Val dei Sass per raggiungere il punto di belvedere tra il Cansiglio e il Monte Cavallo sopra la Forcella Palantina. Il sentiero prosegue oltre l'Antro della Mate e si ricongiunge con il CAI 993. Svoltare a sinistra per la Baita Arneri. Oltrepassare il primo bivio CAI 984 prendere il secondo per il Col Cornier CAI 992. Il percorso si snoda attraverso imponenti fenomeni carsici dove ampie doline si alternano a profondi inghiottitoi. Frequentemente è possibile veder spiccare in volo l'aquila. Proseguire sul CAI 992 fino alla Forcella del Sauc, alle spalle del Monte Sauc e poi lungo il Sentiero delle Carbonaie CAI 992, seguendo la segnaletica bianco-rossa. Raggiunta la chiesa intitolata a Maria Ausiliatrice, a lato del Cuore di Pietra, si rientra al parcheggio di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Montasio*
 Camminata lenta (2kmh)	5h 27'	265 kcal	29	4 h	65 g
 Camminata veloce (4kmh)	2h 43'	397 kcal	44	6 h	97 g
 Corsa (7kmh)	1h 33' 30"	1323 kcal	146	19 h	320 g

Contributo energetico



● Grassi
● Proteine

*metabolizzato
(100 g = 411 kcal)

Sorgente del Tornidor

FACILE
Sent. CAI 925

Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Svoltare a sinistra in Via Collalto e proseguire in Via Barcis fino all'albergo 1301 Inn.

Nei pressi dell'albergo prendere la strada di servizio che costeggia i campi da calcio e proseguire fino alla Casera Capovilla.

Imboccare il sentiero della Sorgente del Tornidor CAI 925 seguendo i segnavia bianco-rosso.

Percorrendo la forestale in lieve discesa, si può vedere la Malga di Pian Mazzega, attualmente produttiva. Giunti alla sorgente, risalire verso destra in direzione della strada Piancavallo-Barcis.



Questo percorso attraversa la rara particolarità geologica della Sorgente del Tornidor. Giunti nei pressi di una casera ristrutturata, si può vedere il bacino di raccolta dell'acqua.

Prendere a destra la strada forestale, prestando attenzione ai segnavia giallo-blu ed alle tabelle.

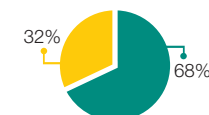
Il sentiero attraversa Pian Mazzega e riconduce alla malga in cui si produce un ottimo formaggio.

Proseguire in leggera salita nel falso piano, prestando attenzione ai nuovi tracciati di sci di fondo.

Ricongiungersi con Via Barcis e rientrare al punto di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Trota Regina di San Daniele*
 Camminata lenta (3kmh)	2h 22'	170 kcal	18	2 h	198 g
 Camminata veloce (5kmh)	1h 25'	370 kcal	40	5 h	430 g
 Corsa (8kmh)	53'15"	665 kcal	73	9 h	770 g

Contributo energetico



Grassi
Proteine

*metabolizzata
(100 g = 86 kcal)

Casera Valle Friz e Rifugio Arneri

MEDIO

Sent. CAI 992-994

Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG all'incrocio tra Via Collalto e Piazzale della Puppa.

Attraversare la piazza fino a superare la chiesa parrocchiale intitolata a Maria Ausiliatrice. Dalla scultura del Cuore di pietra, punto di partenza del Sentiero Botanico inizia il CAI 992.

Il tracciato sale in pendenza moderata per un breve tratto a lato della pista da discesa, attraversando il primo tratto del bosco di faggio e inoltrandosi poi più profondamente e ripidamente nella faggeta. Proseguire tra lievi saliscendi. Negli anni il bosco ha invaso gli spazi che un tempo era occupati dalle attività dei carbonai. Si possono ancora oggi individuare spazi pianeggianti di circa venti metri di diametro, in cui giacevano le vecchie carbonaie.

Qui, l'abbondante legno di faggio, veniva trasformato in carbone di legna che era fonte di ricchezza per gli abitanti della Pedemontana.

Al bivio, proseguire lungo il CAI 994 in modesta discesa fino a Cippo Maso e a Casera Campo.

Il ricovero, ristrutturato di recente, è circondato da un ampio prato in splendida posizione panoramica sulla pianura.









Proseguire a destra verso la Casera della Valle Friz lungo la dorsale Cavallo-Cansiglio. In alternativa proseguire a sinistra lungo la dorsale fino al primo tornante da lì si prende il sentiero 994 fino a Casera Friz.

Prendere il sentiero CAI 984 che, da Mezzomonte sale fino al Cansiglio, attraverso un ambiente ancora intatto del gruppo Cavallo-Cansiglio. Si sale dolcemente tra doline ed inghiottitoi carsici fino all'incrocio con il CAI 993, scoprendo faggi, abeti rossi e bianchi, ginepri, splendide fioriture e incontrando ungulati alpini.

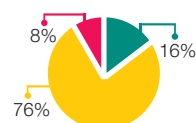
Giunti all'incrocio con il segnavia CAI 993 proseguire verso la Baita Arneri, dove è possibile concedersi una pausa.

Scendere verso il Piano del Cavallo lungo il sentiero segnato in rosso conosciuto come la vecchia Alta Via dei Rondoï e che oggi costeggia la seggiovia del Tremol 1.

Rientro in Piazzale della Puppa.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Sarde in savor*
 Camminata lenta (3kmh)	3h 55'	340 kcal	37	5 h	107 g
 Camminata veloce (5kmh)	2h 22'	747 kcal	82	10 h	235 g
 Corsa (8kmh)	1h 28' 30"	1360 kcal	150	19 h	430 g

Contributo energetico



● Grassi
● Zuccheri
● Proteine

*metabolizzate
(100 g = 318 kcal)





Casera Palantina

MEDIO

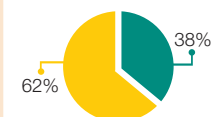
Partenza dall'Infopoint PromoTurismo FVG. Svoltare a sinistra in Via Collalto e proseguire in Via Barcis fino all'albergo 1301 Inn. Nei pressi dell'albergo prendere la strada di servizio che costeggia i campi da calcio e proseguire fino alla Casera Capovilla. Imboccare il sentiero CAI 924 e proseguire a sinistra fino al bivio, salendo in mezzo al bosco di faggio. Ai lati del tracciato è possibile individuare un paio di grandi e vecchie carbonaie. Più in alto il bosco lascia spazio ai prati e ad ampi scorci sul Piancavallo e sulla pianura veneto-friulana. Si raggiunge il bivio con Sentiero Gerometta CAI 993.

Da qui, lungo lievi saliscendi si arriva alla Baita Arneri. Dai primi di Giugno ad Agosto inoltrato, le numerose fioriture, trasformano la montagna in un rigoglioso giardino. A destra della Baita Arneri, il sentiero sale costeggiando la pista del Tremol 2. Alla vista della stazione di monte, svoltare a sinistra attraversando

la pista, facendo attenzione alle segnaletiche non sempre a vista. Percorrere il tracciato sulla Val dei Sass fino alla Forcella Palantina. Poco prima della forcella, un tracciato conduce al belvedere da cui si ha una splendida vista sull'Alpago e le Dolomiti. In ripida ma breve discesa si raggiunge la Casera Palantina per poi riprendere il CAI 993 attraverso un bosco misto di imponenti faggi e abeti. Per un buon tratto le pendenze si mantengono modeste per poi risalire in quota attraverso una breve ma faticosa salita. Mantenersi sul sentiero CAI 993 fino alla Baita Arneri, superando il bivio con il CAI 984 ed il seguente con il CAI 992 - Col Cornier. Da qui è possibile scendere lungo il sentiero sottostante la seggiovia del Tremol 1 oppure, durante il periodo di apertura degli impianti, utilizzando la seggiovia. Rientro in Piazzale della Puppa.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Prosciutto di Sauris*
 Camminata lenta (2kmh)	6h 33'	333 kcal	37	5 h	120 g
 Camminata veloce (4kmh)	3h 17'	500 kcal	55	7 h	180 g
 Corsa (7kmh)	1h 52' 17"	1666 kcal	183	23 h	605 g

Contributo energetico



● Grassi
● Proteine

*metabolizzato
(100 g = 275 kcal)





Rifugio Semenza

DIFFICILE

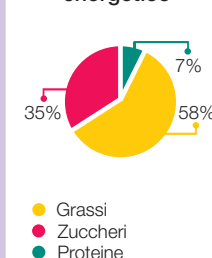
Presenza di breve tratto attrezzato

Questo percorso richiede una buona preparazione fisica. Tecnicamente i tratti esposti sono limitati e brevi. La salita della Val Grande e la lunghezza rendono però il percorso impegnativo. Partenza dall'Infopoint PromoTurismo FVG. Svoltare a sinistra in Via Collalto e proseguire in Via Barcis fino all'albergo 1301 Inn. Nei pressi dell'albergo prendere la strada di servizio che costeggia i campi da calcio e proseguire fino alla Casera Capovilla. Imboccare il sentiero della Sorgente del Tornidor CAI 925 seguendo i segnavia bianco-rosso. Superata la sorgente, il sentiero attraversa prati ricchi di varietà floreali rare tra cui: l'asfodelo, il *Lilium carnolicum*, il giglio dorato, il martagone, stelle alpine e orchidee delle più diverse specie. Giunti nel bosco a lato del torrente, si incontra un **breve passaggio attrezzato con cavo che richiede attenzione (quota m.1217)**. La salita è impegnativa e la pendenza diminuisce solo per brevi tratti. Proseguendo in salita, si apre a sud una stupenda vista panoramica. Il versante est della Val Grande è formato dalle impervie pendici dei monti Caulana e Colosser ed ospita la più grande comunità di camosci della zona, con circa cinquanta esemplari avvistati. Nella parte alta della valle è possibile incontrare mufloni, cervi e in alcuni rari casi l'orso.

Si raggiunge la Forcella Val Grande da cui si ha una splendida vista sulla selvaggia glaciale Valle Sperlunga. La parte più impegnativa è superata. Proseguire lungo il CAI 925 attraverso un ampio catino glaciale in cui sono visibili pozzi di origine carsica dove la neve si conserva tutto l'anno. In questa zona regna la pernice bianca. Superato il bivacco Semenza si raggiunge rapidamente il rifugio, intorno al quale è presente il raro geranio argenteo. Proseguire lungo il sentiero CAI 923. Lungo il primo tratto in discesa, in prossimità delle rocce a strapiombo, si può vedere lo splendido ronzolo di roccia. Proseguire su fondo sconceso fino al Sasso della Madonna. Prendere a sinistra il CAI 922 fino alla Casera Palantina. Da questo punto lasciare il CAI 922 e proseguire sul CAI 993 attraverso un tragitto quasi pianeggiante in mezzo al bosco di imponenti faggi e abeti. Con una breve ma ripida salita si giunge in quota alla Baita Arneri. Uscire dal CAI 993 e scendere lungo il sentiero di servizio sottostante la seggiovia del Tremol1. Dall'Alpine Coaster seguire a sinistra la segnaletica in rosso della vecchia Via dei Rondoì. Il tracciato si ricongiunge con il CAI 924 e la Casera Capovilla. Rientro in Via Barcis costeggiando gli impianti sportivi e infine in Piazzale della Puppa.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Tiramisù*
 Camminata lenta (2kmh)	8h 21'	423 kcal	47	6 h	150 g
 Camminata veloce (4kmh)	4h 10'	634 kcal	70	9 h	225 g
 Corsa (7kmh)	2h 23' 10"	2114 kcal	233	30 h	745 g

Contributo energetico



*metabolizzato (100 g = 283 kcal)

Sentiero Gerometta e Col Cornier

MEDIO

Sent. CAI 993-992-924

Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Svoltare a sinistra in Via Collalto e proseguire in Via Barcis fino all'albergo 1301 Inn.

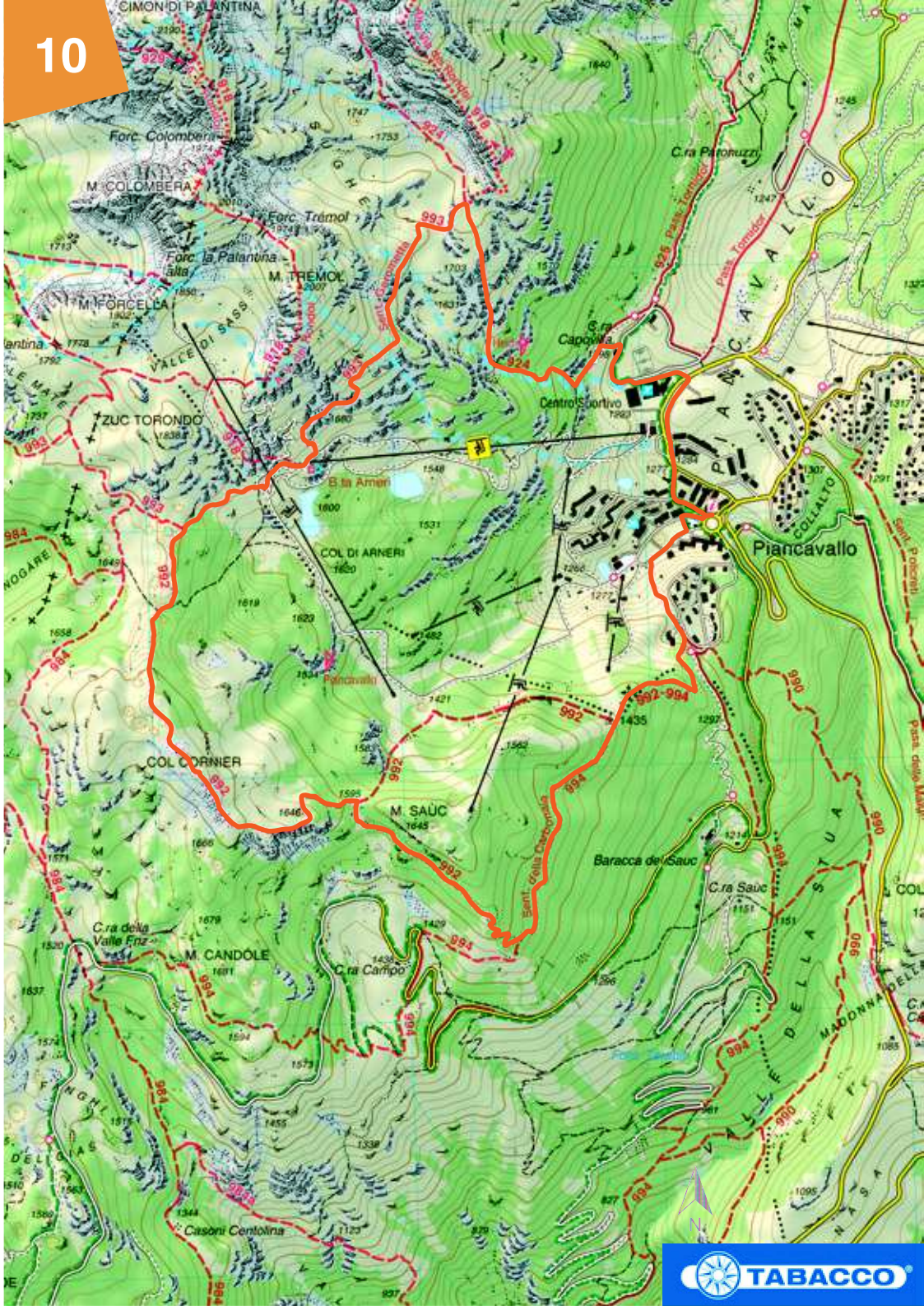
Nei pressi dell'albergo prendere la strada di servizio che costeggia i campi da calcio e proseguire fino alla Casera Capovilla. Imboccare il sentiero CAI 924 e proseguire a sinistra fino al bivio, salendo in mezzo al bosco di faggio. Ai lati del tracciato è possibile individuare un paio di grandi e vecchie carbonaie. Più in alto il bosco lascia spazio ai prati e ad ampi scorci sul Piancavallo e sulla pianura veneto-friulana. Si raggiunge il bivio con Sentiero Gerometta CAI 993.








Da qui, lungo lievi saliscendi si arriva alla Baita Arneri.

Dai primi di Giugno ad Agosto inoltrato, le numerose fioriture, trasformano la montagna in un

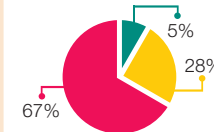
rigoglioso giardino.

Da fine Luglio ad inizio Agosto si può ammirare la fioritura della *Campanula thyrsoides*. Dalla Baita Arneri, prendere il sentiero CAI 993 e percorrerlo fino al bivio per il Col Cornier seguendo la segnaletica. Proseguire per il CAI 992 che porta al Col Cornier. Qui si possono ammirare evidenti fenomeni di carsismo in cui si alternano profonde doline e misteriosi inghiottitoi. Dalla cima del Col Cornier, si può vedere uno straordinario panorama. Procedere verso la Forcella del Sauc, mantenere la destra e seguire la segnaletica CAI. Il bosco si arricchisce di varie specie di piante, tra le quali la *Aquilegia einseleana*. Continua seguendo il Sentiero delle Carbonaie CAI 992, proseguendo in discesa fino a Piazzale della Puppa.



	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Strudel*
 Camminata lenta (3kmh)	3h 16'	303 kcal	33	4 h	140 g
 Camminata veloce (5kmh)	1h 57'	666 kcal	73	9 h	310 g
 Corsa (7kmh)	1h 24'	1211 kcal	133	17 h	565 g

Contributo energetico



● Grassi
● Zuccheri
● Proteine



*metabolizzato (100 g = 214 kcal)

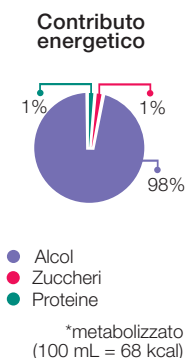
Belvedere C.ra Collalt

FACILE

Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Dalla rotonda di ingresso a Piancavallo imboccare la strada asfaltata principale che scende verso Aviano. Immediatamente dopo, svoltare a sinistra prendendo la strada forestale nei pressi della cabina dell'elettricità per la Passeggiata della Malghe. Il tracciato supera l'accesso al parco avventura e si inoltra in un bosco di faggio. Usciti dal bosco, dopo circa cento metri si incontra una curva a sinistra. Seguendo la traccia a destra che esce dalla forestale, si può raggiungere un punto panoramico da cui è possibile vedere l'intera pianura e la laguna nelle giornate più limpide. Rientrare sulla forestale e raggiungere in breve la Casera Collalt.

Superare il ricovero e svoltare immediatamente a sinistra seguendo i segnavia CAI ed il sentiero Policreti. Ci si ritrova subito immersi nuovamente nel bosco tra faggi, doline e ampie radure. L'ambiente incontaminato favorisce gli incontri con la fauna montana. Il sentiero termina in Collalto, in Via Policreti. Seguire la segnaletica fino alla strada di servizio tra il depuratore ed il deposito dei mezzi per lo sgombero neve. Il sentiero termina poco sotto la fine della via. Svoltare a destra e dopo una breve salita si raggiunge Collalto. Proseguendo a sinistra si rientra in Piazzale della Puppa.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Vino*
 Camminata lenta (3kmh)	1h 40'	130 kcal	14	2 h	190 mL
 Camminata veloce (5kmh)	1h 00'	285 kcal	31	4 h	420 mL
 Corsa (8kmh)	37'30"	520 kcal	57	7 h	760 mL









Malghe e Forcella Giaïs

MEDIO

Il percorso parte dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Svoltare a sinistra e proseguire su Via Collalto fino al bivio che precede Piazza dei Martiri. Mantenersi in salita su Via Collalto fino alla cabina dell'elettricità che si incontra sul lato sinistro della strada. Seguire le indicazioni Passeggiata delle Malghe e le segnaletiche in giallo-blu, inoltrandosi nel bosco di faggio. Rimanendo in quota, si attraversano doline e avvallamenti. Prima dell'incrocio con la strada forestale si incontra una grande dolina. Oltrepassarla e attraversare la strada forestale seguendo i segnali giallo-blu fino a Casera Caseratte. Imboccare il CAI 985 e proseguire sul sentiero di pendenza modesta fino a Casera Valfredda, ben visibile su un'altura a destra. Continuare lungo il valloncetto fino alla forcelletta.

Proseguire in discesa fino al bivio con il sentiero CAI 988 che termina in questo punto. Deviando a destra lungo il CAI 988, si arriva alla Forcella di Giaïs da cui si può ammirare un vasto e suggestivo panorama. Rientrando sul sentiero CAI 985, si prosegue a sinistra fino al pianoro. Il percorso si snoda lungo il CAI 971 per qualche decina di metri. Al primo bivio svoltare a sinistra sulla strada forestale, priva di segnaletica ma ben visibile. Mantenere la forestale fino alla grande dolina già incrociata all'inizio del percorso. Costeggiarla lungo tutto il suo perimetro fino all'incrocio con il Sentiero della Malghe. Svoltare a destra, seguendo la segnaletica giallo-blu, rientrare in Via Collalto e proseguire fino al punto di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Pasta agli zottoli*
 Camminata lenta (3kmh)	4h 12'	298 kcal	33	4 h	140 g
 Camminata veloce (5kmh)	2h 31'	655 kcal	72	9 h	310 g
 Corsa (7kmh)	1h 48'	1190 kcal	131	17 h	565 g

Contributo energetico



● Grassi
● Zuccheri
● Proteine

*metabolizzata
(100 g = 210 kcal)

Monte Cjastelat e Malghe

DIFFICILE

Il percorso parte dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Svoltare a sinistra e proseguire su Via Collalto fino al bivio che precede Piazza dei Martiri. Mantenersi in salita su Via Collalto fino alla cabina dell'elettricità che si incontra sul lato sinistro della strada. Seguire le indicazioni Passeggiata delle Malghe e le segnaletiche in giallo-blu, inoltrandosi nel bosco di faggio.

Rimanendo in quota, si attraversano doline e avvallamenti. Costeggiare la dolina, mantenendo la strada forestale priva di segnaletiche.

La strada prosegue in modesta salita attraverso il bosco di faggio e incrocia il CAI 971 che sale da Pian delle More. Svoltando a destra, si arriva in breve al pianoro, punto di incontro di diversi sentieri. Immettersi sul CAI 915 che attraversa una zona dell'altopiano a lungo dimenticata e costeggia i ruderi della Casera Dietro il Cjastelat. Il paesaggio è circondato da prati e boschi che portano i segni dei bruschi cambiamenti del microclima e delle forti inversioni termiche. I mughi circondano i prati di fondovalle ed i faggi ricoprono le cime circostanti.

Caprioli, camosci, cervi, cedroni, forcelli e francolini animano le radure. Più volte sono state avvistate tracce di lince. La cima del Monte Cjastelat si trova alla fine della salita. Nonostante la sua posizione isolata e la modesta altezza, offre un panorama inaspettato.

Scendere dal Cjastelat percorrendo il CAI 915 in direzione di Pala Fontana, lungo l'ampia cresta che si apre verso la pianura a sud ed i monti a nord. Superata Pala Fontana, inizia la discesa circondata da varie fioriture e panorami mozzafiato. Prestare attenzione al tracciato.

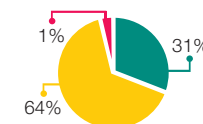
Il sentiero CAI 915 termina alla Forcella di Giais all'incrocio con il CAI 988. Svoltando a destra, percorrere per un tratto il CAI 988 fino al bivio con il CAI 985.

Mantenendo la sinistra si passa nei pressi di Casera Valfredda e poi di Casera Caseratte. Seguire le indicazioni giallo-blu per il Sentiero delle Malghe.

In breve si scorge nuovamente la grande dolina. Attraversare la forestale e riprendere il sentiero iniziale fino in Via Collalto ed infine al punto di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Pitina*
 Camminata lenta (2kmh)	8h 21'	356 kcal	39	5 h	96 g
 Camminata veloce (4kmh)	4h 10'	533 kcal	59	7 h	145 g
 Corsa (7kmh)	2h 23' 10"	1778 kcal	196	25 h	480 g

Contributo energetico



● Grassi
● Zuccheri
● Proteine

*metabolizzata
(100 g = 370 kcal)



Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Svoltare a sinistra per percorrere il giro del Collalto.

Il percorso si sviluppa lungo le vie del centro abitato per 5,2 km di lunghezza ed un dislivello di circa 200 metri.

È percorribile con qualsiasi condizione meteo ed adatto alle prime uscite di allenamento e a tutte le attività praticabili su strada, dalla semplice passeggiata alla corsa, dal nordic walking alla bicicletta. Durante la primavera nei giardini delle case si possono veder fiorire numerose specie di orchidee montane.

Il percorso è ben identificabile sulla cartina, ma è richiesto un minimo di attenzione per percorrerlo nella direzione consigliata. Da Via Collalto, svoltare a destra al primo ingresso di Via Napoleone Cozzi. Lungo queste stradine secondarie ci si immerge subito in un ambiente tranquillo circondati solo dal canto degli uccellini. Proseguire su Via Cozzi, lasciando a sinistra Via Gervasutti. Prima di incrociare la strada principale con Via Collalto, tenersi a destra lungo la strada asfaltata che costeggia le varie abitazioni e, attraverso un breve tratto di sentiero, si ricongiunge con Via Policreti. Proseguire dritto fino ad incrociare la cabina dell'elettricità.

Svoltare a destra in Via Divisione Julia. Allo stop proseguire ancora a destra ed, all'incrocio con Via Capitano Maset, mantenere la sinistra su Via Collalto. Girare a destra in Via Pietro Tajariol e proseguire lasciando a sinistra Via Emilio Comici.

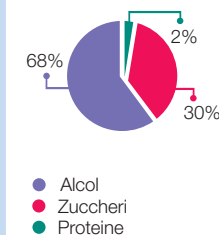
Via Tajariol prosegue e confluisce in via Renzo Granzotto. Proseguire dritto lungo la strada fino all'incrocio. Immettersi a sinistra su Via Collalto. Da Via Collalto, svoltare a sinistra in Via degli Alpini per poi immettersi a destra in Via Divisione Julia.

Lungo Via degli Alpini si trova la Chiesetta degli Alpini, luogo in cui si trovava il Rifugio Policreti, risalente al 1925, il primo che la sezione CAI di Pordenone costruì.

Per molti anni fu meta dei primi pionieri dello sci che salivano a piedi da Dardago per coltivare la loro passione. La chiesa è stata costruita con alcune pietre del vecchio rifugio distrutto dalle truppe tedesche durante la guerra partigiana. Girare a sinistra e proseguire in Via Collalto fino al deposito dei mezzi per lo sgombero neve. Svoltare a destra in Via Giulio Kugy e percorrere tutto l'anello fino ad uscire nuovamente in Via Collalto, rientrando al punto di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Birra integrale di Sauris*
 Camminata lenta (3kmh)	1h 44'	124 kcal	14	2 h	280 mL
 Camminata veloce (5kmh)	1h 02'	273 kcal	30	4 h	620 mL
 Corsa (8kmh)	39'00"	497 kcal	55	7 h	1130 mL

Contributo energetico



*metabolizzata (100 mL = 44 kcal)

Casera Montelunga

DIFFICILE

Il percorso per la Casera Montelunga è tra i più impegnativi per la sua lunghezza. I tratti in salita sono brevi, tuttavia è necessario un buon livello di allenamento per riuscire a completare l'intero tracciato di 22 km.

Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG e svoltare a sinistra in Via Collalto. Da Piazza dei Martiri proseguire in direzione Collalto fino alla prima cabina dell'elettricità.

Imboccare la Passeggiata delle Malghe, seguendo i segnavia giallo-blu.

Il sentiero attraversa il bosco, costeggia poi una grande dolina e giunge alla Casera Caseratte lungo la strada forestale. Prestare attenzione alla segnaletica. Immettersi sul sentiero CAI 985 che, in lieve salita tra prati e faggi, passa sotto Casera Valfredda. Superata una forcelletta, il percorso prosegue in piacevole discesa fino al bivio con il CAI 988. Svoltare a destra e proseguire sul CAI 988 fino alla Casera di Giais, prestando attenzione all'incrocio con il CAI 915. Il lungo traverso si sviluppa sul versante sud del gruppo del Cavallo, offre ampie viste sulla pianura friulana e fioriture di rara specie.

Superata la casera, al bivio, proseguire sul CAI 986, seguendo le indicazioni. Questo tratto è il più intatto dell'altopiano perché battuto da pochi escursionisti. Il bosco si apre in ampie radure. A tratti compaiono doline e inghiottitoi, tipici del paesaggio carsico. Giunti ad un altro bivio, si incrocia il CAI 970, il quale conduce fino alla Casera Montelunga. Lo splendido panorama si apre sulle vette Raut, Castello, Resettum, Duranno e le Dolomiti Ampezzane. Dalla casera riprendere il CAI 971, che attraversa il bosco di faggi e abeti, in modesti saliscendi.

Osservando la vegetazione si scoprono i segni dei repentini cambi del microclima. Il primo tratto segue la forestale, per poi abbandonarla. Prestare attenzione alla segnaletica a tratti poco visibile. Mantenersi sul CAI 971 fino a raggiungere un pianoro. Si prosegue brevemente lungo il sentiero CAI 971 per poi svoltare a sinistra lungo la forestale e ritrovarsi nuovamente alla grande dolina. Percorrere a ritroso l'ultimo tratto della passeggiata delle Malghe per rientrare a Collalto ed al punto di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Olio del Carso*	Contributo energetico
 Camminata lenta (2kmh)	11h 00'	460 kcal	50	6 h	50 mL	 100%
 Camminata veloce (4kmh)	5h 30'	684 kcal	75	10 h	75 mL	
 Corsa (7kmh)	3h 10' 15"	2282 kcal	251	32 h	260 mL	




● Grassi
*metabolizzato
(100 mL = 884 kcal)

Sorgente del Tornidor e M. Cjastelat

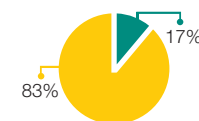
MEDIO

Questo percorso richiede una discreta preparazione fisica non tanto per il dislivello quanto per la lunghezza: 15 km circa. Partenza dall'Infopoint Promo Turismo FVG. Svoltare a sinistra in Via Collalto e proseguire in Via Barcis fino all'albergo 1301 Inn. Nei pressi dell'albergo prendere la strada di servizio che costeggia i campi da calcio e proseguire fino alla Casera Capovilla. Imboccare il sentiero della Sorgente del Tornidor CAI 925 seguendo i segnavia bianco-rosso. Giunti alla sorgente, proseguire a destra risalendo verso la strada Piancavallo-Barcis. Il sentiero attraversa una rara particolarità geologica: il conglomerato del Tornidor, determinata dalla presenza di calcari fratturati sopra calcari più compatti che permettono la fuoriuscita dell'acqua. Costeggiare l'invaso di Pian delle More e proseguire in discesa lungo la strada per circa 200 mt. Prendere a destra la seconda forestale, tabella CAI 971. Il sentiero, fresco d'estate e luminoso d'inverno, risale il bosco di faggi fino a raggiungere un ampio spazio all'incrocio fra i sentieri CAI 915 e 985. Attraversare la strada forestale che si incrocia durante la salita.

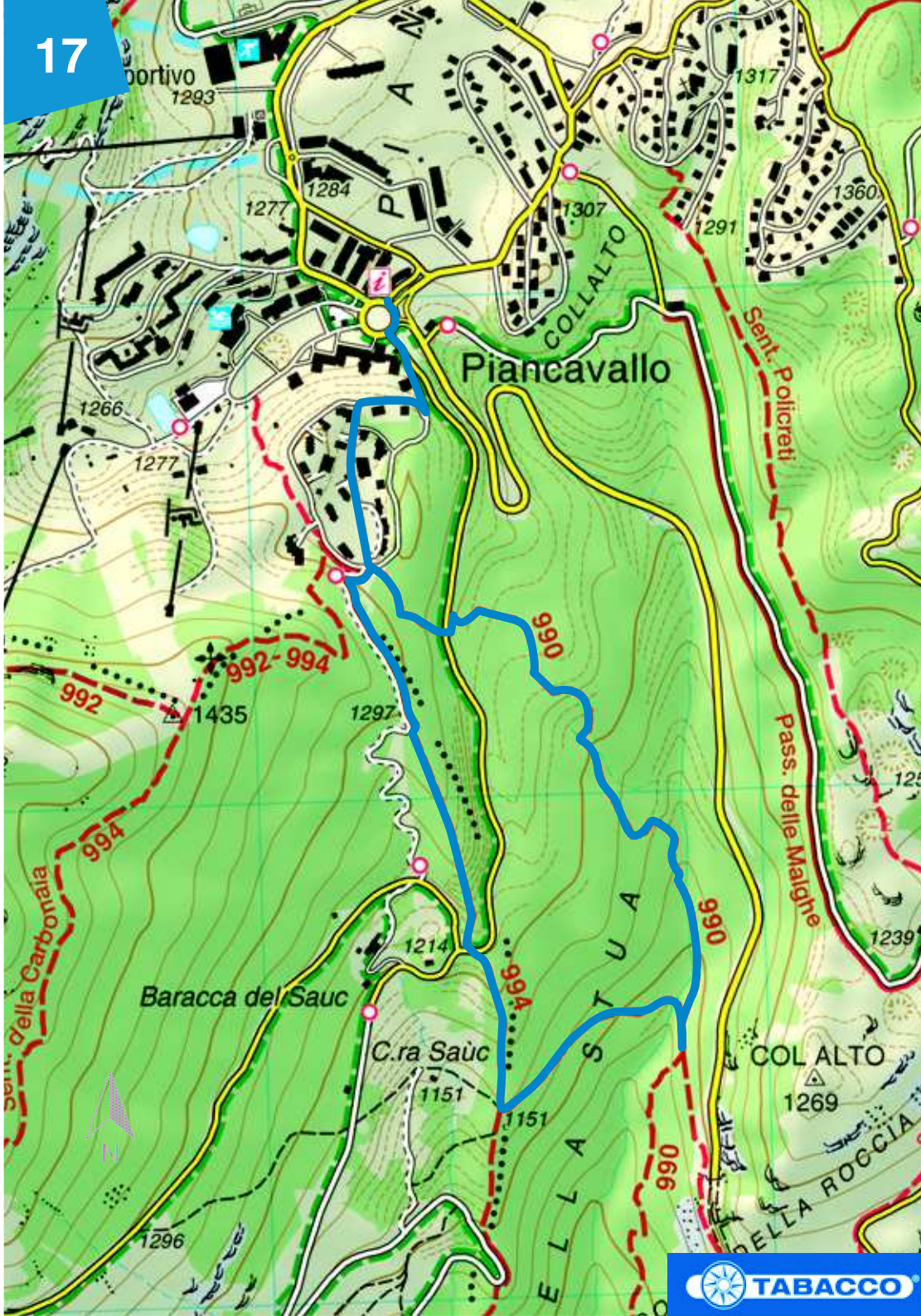
Fare molta attenzione ai segnavia bianco-rosso. Prendere il sentiero CAI 915 dalla pendenza moderata, attraversando un'area splendidamente intatta e frequentata da caprioli, cervi, dal francolino di monte e dal gallo forcello. Dalla cima del Monte Cjastelat si può ammirare un vasto panorama mozzafiato. Rientrare sul sentiero CAI 915 e proseguire verso Pala Fontana. Dopo un primo tratto all'interno del bosco di faggio, si raggiunge la cresta che unisce il Cjastelat a Pala Fontana. Da Pala Fontana inizia la discesa che incontra il sentiero CAI 988 nei pressi della Forcella di Giais. Svoltare a destra e proseguire fino all'incrocio con il CAI 985. Prendere a sinistra il sentiero CAI 985 in direzione di Casera Caseratte. Dopo una leggera salita il sentiero continua, in gradevole discesa, fino alla casera. Giunti a Caseratte seguire le indicazioni giallo-blu della Passeggiata della Malghe e continuare in leggera salita verso Piancavallo. Il sentiero termina in Via Collalto. Seguendo la strada asfaltata si rientra al punto di partenza.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Petto d'oca affumicato*
 Camminata lenta (2kmh)	8h 51'	378 kcal	42	5 h	100 g
 Camminata veloce (4kmh)	4h 25'	567 kcal	62	8 h	152 g
 Corsa (7kmh)	2h 31' 40"	1890 kcal	208	26 h	505 g

Contributo energetico



*metabolizzato
(100 g = 373 kcal)



Casera Sauc e Val de la Stua

FACILE
Sent. CAI 990-994






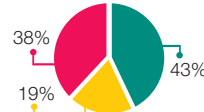



Questo breve percorso parte da Piazzale della Puppa presso l'Infopoint di Promo Turismo FVG.

Dalla rotonda di ingresso a Piancavallo imboccare Via del Cansiglio in lieve salita. Prendere per un breve tratto Via dei Rododendri a destra e poi svoltare a sinistra su Via dei Ciclamini, attraverso i bei caseggiati della località.

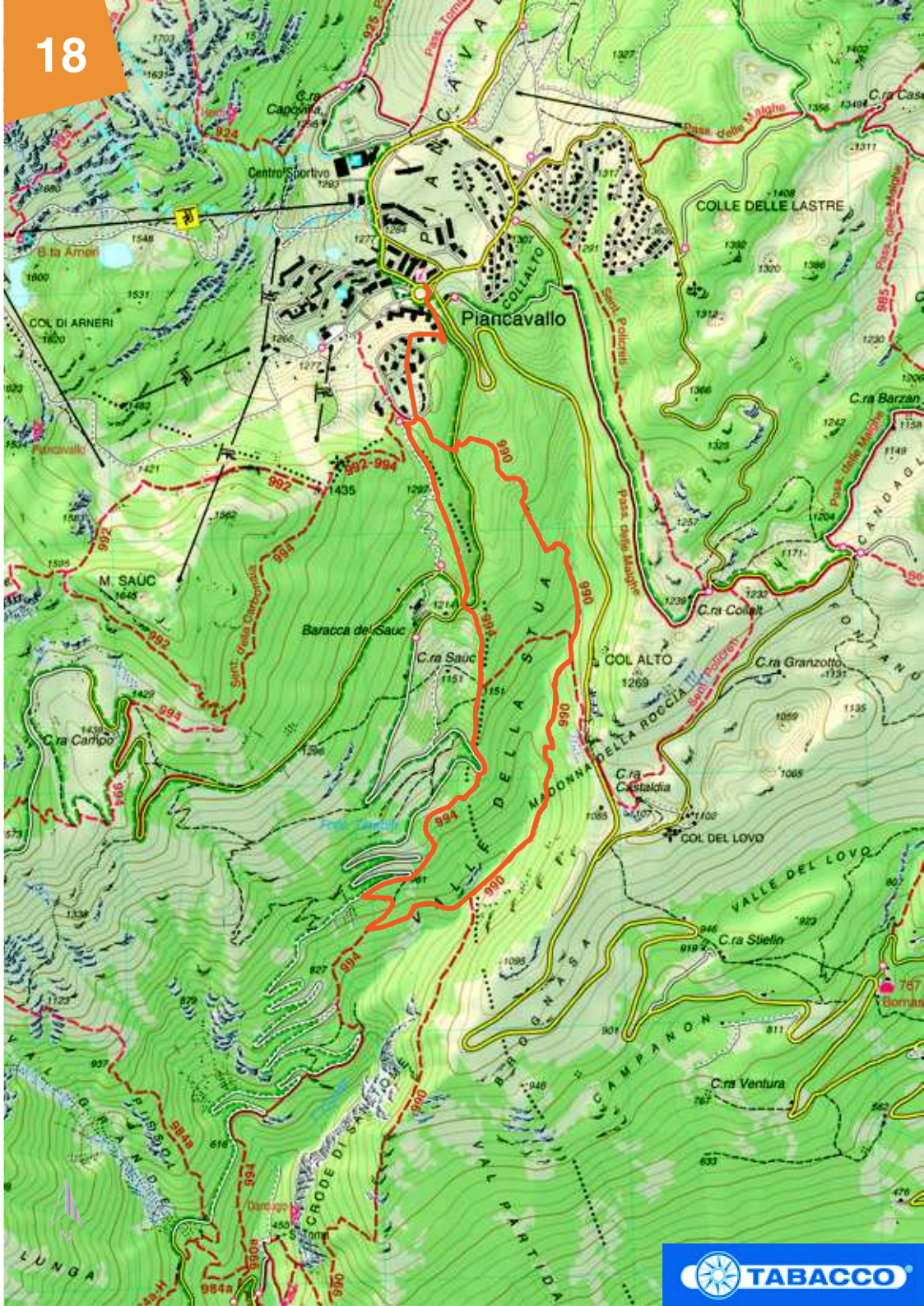
Al termine della strada, partono a destra il CAI 994 e sinistra il 990. Il sentiero 994, o Sentiero della memoria, è dedicato al comandante partigiano Maso morto qui in combattimento il 12 Aprile 1945, pochi giorni prima della fine della guerra.

Il tracciato segue brevemente una strada forestale per poi entrare nel bosco. Proseguendo in discesa, si giunge al confine tra i comuni di Aviano e Budoia. Attraversare la dorsale Piancavallo-Cansiglio fino all'ampio prato antistante la Casera Sauc. Seguire il segnavia che indica il raccordo tra il CAI 994 e 990. Scendendo nel mezzo dello splendido bosco di faggi, si raggiunge in breve il sentiero CAI 990. Svoltare a sinistra su questo tracciato, risalendo la Valle de la Stua in lieve risalita.

Attraversare nuovamente la dorsale Cavallo-Cansiglio e rientrare al punto di partenza da Via dei Ciclamini.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Radicchio di mont*	Contributo energetico 
 Camminata lenta (3kmh)	1h 24'	117 kcal	13	2 h	730 g	● Grassi ● Zuccheri ● Proteine *metabolizzato (100 g = 16 kcal)
 Camminata veloce (5kmh)	50'	254 kcal	28	4 h	1590 g	
 Corsa (8kmh)	31'30"	462 kcal	51	6 h	2890 g	

Guado del Cunath e Forra dell'Artugna

MEDIO


Questo breve percorso parte da Piazzale della Puppa presso l'Infopoint di PromoTurismo FVG.









Dalla rotonda di ingresso a Piancavallo imboccare Via del Consiglio in lieve salita. Prendere per un breve tratto Via dei Rododendri a destra e poi svoltare a sinistra su Via dei Ciclamini, attraverso i bei caseggiati della località. Al termine della strada, partono a destra il CAI 994 e sinistra il 990.

Il sentiero 994, o Sentiero della memoria, è dedicato al comandante partigiano Maso morto qui in combattimento il 12 Aprile 1945, pochi giorni prima della fine della guerra. Il tracciato segue brevemente una strada forestale per poi entrare nel bosco.

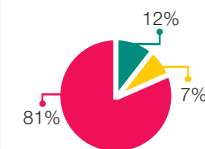
Proseguendo in discesa, si giunge al confine tra i comuni di Aviano e Budoia. Attraversare la dorsale Piancavallo-Cansiglio fino all'ampio prato antistante la Casera Sauc.

Proseguire dritti fino a superare il segnavia che indica il raccordo tra il CAI 994 e 990 e raggiunge in breve la strada sterrata Venezia delle Nevi. Percorrerla per un breve tratto in discesa e riprendere il sentiero al primo tornante. Scendere fino ad incrociare nuovamente la vecchia strada sterrata, da percorrere per circa 250 metri. Superare la Fontana del Tarabin e ridiscendere nel bosco. Seguire la tabella che indica il bivio per il CAI 990 e dopo circa 15 minuti di passeggiata si raggiunge il Guado del Cunath e l'inizio della Forra dell'Artugna, un meraviglioso spettacolo di acqua e rocce.

Prendere a sinistra il sentiero CAI 990 che in dolce risalita sulla Valle de la Stua, attraversa la dorsale Cavallo-Cansiglio e riconduce in Via dei Ciclamini ed al punto di partenza. Prestare attenzione ai sentieri spesso poco visibili.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Cjarsons*
 Camminata lenta (3kmh)	2h 28'	222 kcal	24	3 h	100 g
 Camminata veloce (5kmh)	1h 29'	490 kcal	54	7 h	225 g
 Corsa (8kmh)	55' 30"	890 kcal	98	12 h	410 g

Contributo energetico



● Grassi
● Zuccheri
● Proteine








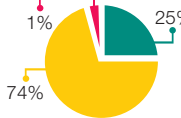

*metabolizzati
(100 g = 218 kcal)

Sentiero Policreti

MEDIO

Il primo ricovero di cui si dotò la comunità degli appassionati della montagna pordenonese fu il Rifugio Policreti. Nel 1925 l'appena costituita sezione CAI di Pordenone, allestì questa casera adattandola ad accogliere i primi appassionati sciatori che raggiungevano Piancavallo in bicicletta fino a Dardago e da qui a piedi lungo la mulattiera. L'anello parte dall'Infopoint di PromoTurismo FVG. Dalla rotonda di ingresso a Piancavallo imboccare Via del Cansiglio in lieve salita. Prendere per un breve tratto Via dei Rododendri a destra e poi svoltare a sinistra su Via dei Ciclamini, attraverso i bei caseggiati della località. Al termine della strada, partono a destra il CAI 994 e sinistra il 990. Il sentiero 994 segue brevemente una strada forestale per poi entrare nel bosco. Proseguendo in discesa, si giunge al confine tra i comuni di Aviano e Budoia.

Attraversare la dorsale Piancavallo-Cansiglio fino all'ampio prato antistante la Casera Sauc. Seguire il segnavia che indica il raccordo tra il CAI 994 e 990. Scendendo nel mezzo dello splendido bosco di faggi, si raggiunge in breve il sentiero CAI 990. Imboccare il Sentiero Policreti in direzione di Castaldia. Attraversare la strada asfaltata che da Aviano porta a Piancavallo e riprendere il sentiero in leggera salita fino a Casera Castaldia. Proseguire a sinistra in dolce salita fino alla Casera Collalt. Prima di rientrare nel bosco, è possibile godere della spettacolare vista sulla pianura. Dal ricovero proseguire con minimi saliscendi lungo il tracciato. In Via degli Alpini, sui resti del Rifugio Policreti distrutto dagli occupanti alla fine della Seconda Guerra Mondiale, sorge l'omonima e attuale chiesetta. Rientro al punto di partenza da Via Collalto.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Anguilla allo spiedo*	Contributo energetico
 Camminata lenta (3kmh)	2h 22'	189 kcal	21	3 h	80 g	
 Camminata veloce (5kmh)	1h 25'	416 kcal	46	6 h	175 g	 <p>1% 25% 74%</p> <p>● Grassi ● Zuccheri ● Proteine</p>
 Corsa (8kmh)	53' 15"	756 kcal	83	11 h	320 g	

*metabolizzata (100 g = 237 kcal)

Lunghezza (km): 7,7
Dislivello Totale (mt): 302

Sforzo (kmsf): 4,7
Altitudine minima (mt s.l.m.): 1202

Salita / Discesa (mt): 346/346
Altitudine massima (mt s.l.m.): 1306



Sentiero Policreti e 990

MEDIO

L'anello parte dall'Infopoint di Promo Turismo FVG.

Dalla rotonda di ingresso a Piancavallo imboccare Via del Cansiglio in lieve salita. Prendere per un breve tratto Via dei Rododendri a destra e poi svoltare a sinistra su Via dei Ciclamini, attraverso i bei caseggiati della località.









Al termine della strada, partono a destra il CAI 994 e sinistra il 990. Il sentiero 990 scende seguendo il tracciato di una vecchia mulattiera che portava alla Busa del Sauc.

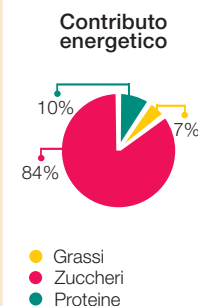
Raggiungere il tratto asfaltato della dorsale Cavallo-Cansiglio e proseguire a sinistra per qualche decina di metri. Riprendere poi la discesa nel bosco di faggio.

Lungo il tracciato si incontra una grande carbonaia degli anni Cinquanta. Prestando attenzione sono ancora individuabili i segni e i ricoveri dei carbonai. Percorrere Val de la Stua in lieve discesa. Il sentiero oltrepassa il Guado del Cunath e la Forra dell'Artugna più a valle.

Raggiungere la più recente strada forestale e percorrerla fino a Castaldia. Risalire una breve scarpata, attraversare la strada per Piancavallo e proseguire in salita verso Casera Granzotto e poi verso Casera Collalt. Da qui si può vedere l'arco delle montagne, la pianura e nei giorni limpidi il mare e la laguna. Superare Casera Collalt e rientrare nel bosco. Dopo lievi saliscendi, si rientra a Piancavallo nei pressi della Chiesetta degli Alpini e del sito in cui sorgeva il Rifugio Policreti. Fu il primo ricovero della montagna pordenonese allestito dall'appena costituita sezione CAI di Pordenone nel 1925 per accogliere i primi appassionati sciatori che raggiungevano Piancavallo in bicicletta fino a Dardago e da qui a piedi lungo la mulattiera.

Venne distrutto dalle truppe avversarie durante la Seconda Guerra Mondiale. Rientro al punto di partenza da Via Collalto.

	 Tempo stimato	 Calorie	 Risparmio sanitario	 Ore di vita in più	 Polenta*
 Camminata lenta (2kmh)	3h 33'	150 kcal	17	2 h	40 g
 Camminata veloce (4kmh)	1h 46'	230 kcal	25	3 h	60 g
 Corsa (7kmh)	1h 01'	756 kcal	83	11 h	205 g



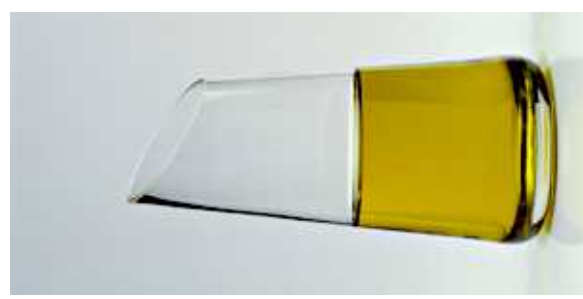
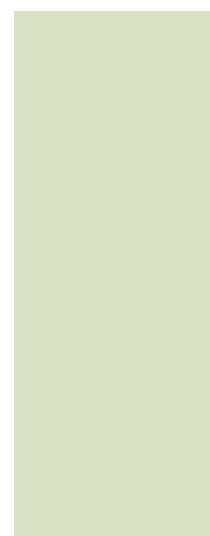
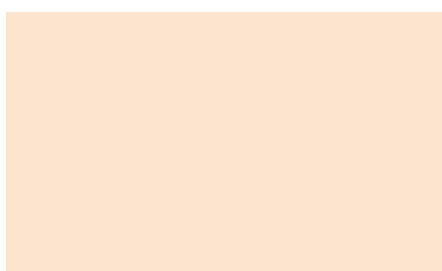
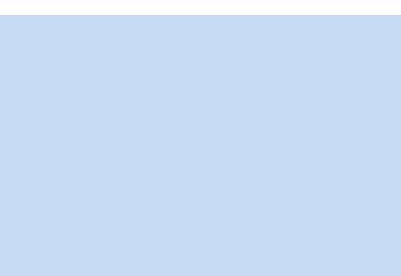
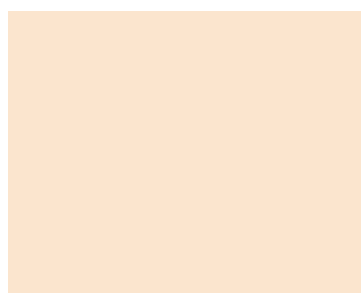
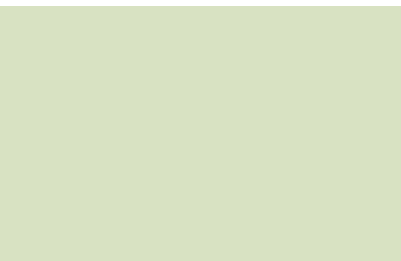
*metabolizzata
(100 g = 367 kcal)

Lunghezza (km): 7,1
Dislivello Totale (mt): 302

Sforzo (kmsf): 4,7
Altitudine minima (mt s.l.m.): 1202

Salita / Discesa (mt): 313/313
Altitudine massima (mt s.l.m.): 1306





FVG card
Il pass per vivere il Friuli Venezia Giulia



Trieste Infopoint

Via dell'Orologio, 1 (angolo Piazza Unità d'Italia)
I-34121 Trieste
TEL. +39 040 3478312
Fax +39 040 3478320
info.trieste@promoturismo.fvg.it

Udine Infopoint

Piazza I° Maggio, 7
I-33100 Udine
TEL. +39 0432 295972
Fax +39 0432 504743
info.udine@promoturismo.fvg.it

Gorizia Infopoint

Corso Italia, 9
I-34170 Gorizia
TEL. +39 0481 535764
Fax +39 0481 539294
info.gorizia@promoturismo.fvg.it

Pordenone Infopoint

Palazzo Badini
Via Mazzini, 2
I-33170 Pordenone
TEL. +39 0434 520381
Fax +39 0434 241608
info.pordenone@promoturismo.fvg.it

Lignano Sabbiadoro Infopoint

Via Latisana, 42
I-33054 Lignano Sabbiadoro (UD)
TEL. +39 0431 71821
Fax +39 0431 724756
info.lignano@promoturismo.fvg.it

Lignano Pineta Infopoint

Via dei Pini, 53
I-33054 Lignano Pineta (UD)
TEL. +39 0431 422169
Fax +39 0431 422616
info.lignanopineta@promoturismo.fvg.it

Sistiana Infopoint

Sistiana 56/B
I-34011 Duino - Aurisina
TEL. +39 040 299166
info.sistiana@promoturismo.fvg.it

Palmanova Infopoint

Borgo Udine, 4
I-33057 Palmanova (UD)
TEL. 0432 924815
info.palmanova@promoturismo.fvg.it

Piancavallo Infopoint

Via Collalto, 1
I-33081 Piancavallo (PN)
TEL. +39 0434 655191
info.piancavallo@promoturismo.fvg.it

Grado Infopoint

Viale D. Alighieri, 66
I-34073 Grado (GO)
TEL. +39 0431 877111
Fax +39 0431 83509
info.grado@promoturismo.fvg.it

Arta Terme Infopoint

Via Umberto I°, 15
I-33022 Arta Terme (UD)
TEL. 0433 929290
Fax. 0433 92104
info.artaterme@promoturismo.fvg.it

Forni di Sopra Infopoint

Via Cadore, 1
I-33024 Forni di Sopra (UD)
TEL. +39 0433 886767
Fax +39 0433 886686
info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it

Tolmezzo Infopoint

Via della Vittoria, 4
I-33028 Tolmezzo (UD)
TEL. +39 0433 44898
Fax +39 0433 467873
info.tolmezzo@promoturismo.fvg.it

Tarvisio Infopoint

Via Roma, 14
I-33018 Tarvisio (UD)
TEL. +39 0428 2135
Fax +39 0428 2972
info.tarvisio@promoturismo.fvg.it

Aquileia Infopoint

Via Iulia Augusta (Parcheggio / Bus terminal)
I-33051 Aquileia (UD)
TEL. +39 0431 919491
Fax +39 0431 919491
info.aquileia@promoturismo.fvg.it

Aeroporto FVG Infopoint

Via Aquileia, 46
I-34077 Ronchi dei Legionari (GO)
TEL. +39 0481 476079
Fax +39 0481 776729
info.aeroporto.fvg@promoturismo.fvg.it

progetto MontagnAmica e Sicura

MontagnAmica
è un ambizioso progetto
del Club Alpino Italiano, Soccorso
Alpino e Guide in collaborazione
con tutte le Associazioni
dedite alla formazione e/o
prevenzione degli incidenti
in montagna.

**Desideri
intraprendere
un'escursione
impegnativa?**

Prendi buona nota:

- 1** Comincia a leggere i bollettini meteo della zona che intendi frequentare, almeno 3/4 giorni prima dell'uscita. Se non li sai leggere, chiedi l'aiuto di un esperto. Fai particolare attenzione se sono previsti temporali. Valuta le flessibilità dell'escursione in funzione del tempo disponibile e previsto.
- 2** L'escursione va preparata consultando libri o siti Internet per individuarne le difficoltà tecniche. Valuta sempre dislivello e sviluppo dell'itinerario e i compagni di gita che scegli. Per avere maggiori informazioni contatta le Guide o gli Operatori Soccorso o i Gestori dei Rifugi del posto.
- 3** Prepara adeguatamente lo zaino. Porta sempre con te: occhiali, cappello, guanti, un pile e la giacca per la pioggia. Ricorda che la temperatura dell'aria diminuisce di circa 6°C ogni 1000 metri di altitudine. Non dimenticare il kit di primo soccorso e un ricambio. Utilizza sempre calzature adeguate, con suola scolpita antiscivolo.
- 4** Porta sempre con te la carta topografica escursionistica della zona che intendi frequentare ed una bussola. Ricorda che per orientare una mappa la parte in alto della carta deve puntare verso il nord come indicato dalla bussola. Non dimenticare la relazione dell'itinerario.

**Il 75% degli incidenti
estivi sono causati
da scivolamento su
pendio.**

- 5** Rimani sempre all'interno dei sentieri, quelli del CAI sono normalmente numerati e segnati. Non percorrere le scorciatoie perché queste dissestano il terreno.
- 6** Valuta sempre l'impegno della gita e la tua preparazione, tieni conto che per superare 300 metri di dislivello in salita, un escursionista allenato e mediamente equipaggiato, impiega circa un'ora.
- 7** Parti sempre di buon'ora. Tieni conto che i temporali in estate sono più frequenti nel pomeriggio. Considera che il tuo allenamento, le difficoltà dell'itinerario, i cambiamenti meteorologici, l'alta frequentazione di certi itinerari, possono dilatare i previsti tempi di percorrenza.
- 8** Fai una buona colazione prima di partire, non portare peso inutile nello zaino, meglio frutta secca e alimenti energetici ricchi di zuccheri. Il minestrone o la pastasciutta meglio consumarli alla sera, in rifugio. Non dimenticare l'acqua, almeno un litro a testa. Evita le bevande gassate ed alcoliche.
- 9** Porta a valle i tuoi rifiuti. Impara a conoscere l'ambiente di cui siamo solo ospiti ed adoperati per conservarlo e migliorarlo per le generazioni future.

**In caso di incidente telefona
immediatamente al 112 e
rispondi con calma alle domande
dell'operatore. Per quanto possibile
presta conforto all'infortunato ed
evita di lasciarlo da solo e proteggilo
dal freddo. Tralascia interventi che
non conosci.**

**MONTAGNA
AMICA
e Sicura**



Per informazioni:

PromoTurismoFVG

Villa Chiozza - via Carso, 3
 33052 Cervignano del Friuli (UD)
 tel +39 0431 387111 / fax +39 0431 387199
info@promoturismo.fvg.it



www.turismo.fvg.it



PromoTurismo
FVG
 [FRIULI VENEZIA GIULIA]