



COMUNE DI TRAMONTI DI SOPRA

PERCORSI METABOLICI



La bellezza della natura della Val Tramontina,
un valore aggiunto al piacere di un'escursione

CURATI CON STILE



L'Amministrazione Comunale di Tramonti di Sopra è lieta di aderire al Progetto "Curati con Stile" che intende, attraverso la modifica degli stili di vita, promuovere la salute delle persone.

Una vita più attiva è semplicemente una vita normalmente attiva, poiché negli ultimi 60 anni ci siamo tutti seduti sulle comodità del progresso, dimenticandoci dei millenni di fatica per cui la macchina-uomo si è evoluto: una vita attiva è dunque una vita normale, premessa indispensabile per la salute.

Lo splendido ambiente della Val Tramontina si presta dunque ora ad un ulteriore utilizzo: non solo escursioni turistiche, non solo sport, ma un'offerta ed un'occasione di sviluppo di un turismo salutistico-sportivo.

Urban Giacomo

Sindaco Comune Tramonti di Sopra

Attraverso la modifica degli stili di vita abbiamo nelle nostre mani un farmaco in grado di prevenire e/o curare malattie tra le più frequenti ed importanti: meno diabete, ipertensione, obesità, tumori, infarti, ictus, osteoporosi, sindromi depressive, disturbi intestinali... più vita (in quantità) e vitalità (in qualità).

Per questo alcuni dei numerosi e splendidi itinerari di Tramonti sono stati riletti sotto la lente della salute: sono infatti espressi in calorie consumate (esprese in equivalenti alimentari), in vita in più (ore di vita aggiunte), in salute guadagnata (risparmio per il sistema sanitario).

I dati sono raccolti nella presente brochure e visualizzati nella bacheca al punto di partenza presso la Sala Polifunzionale: chi volesse trovare ulteriori dati relativi ai percorsi (tracce gpx, altimetrie e testi su come e perché modificare il proprio stile di vita) può trovarli nel sito **www.curaticonstile.it**.

Il presente lavoro è realizzato nell'ottica di una sanità di iniziativa e partecipata, frutto della collaborazione tra il sottoscritto e Silvano Titolo, che ha collaborato con le fotografie e nella scelta e redazione dei percorsi.

In collaborazione con:



Cartografia:



Autorizzazione n.2066 – Estratto da foglio 028 in scala 1:25.000 della Casa Editrice Tabacco
Via Fermi 78 - 33010 Tavagnacco (UD)

Ciro Francescutto
Medico dello Sport



GIRO DEL CRESÒ

LUNGHEZZA
2,1 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

Prendiamo **via Cadorna**, che è la viuzza che parte vicino alla cabina dell'Enel e che ci porta all'incrocio con **via Regina Elena** e le due piazze, scendiamo a sinistra in **piazza Giuseppe Verdi** e proseguiamo per **via Roma** fino alla **chiesa della Madonna delle Salute**: da qui prendiamo la via a destra che costeggia il campetto dietro la chiesa. Circa 50 metri più avanti troviamo un bivio ove seguiremo a sinistra lungo **via Cresò** che poco più avanti ci condurrà lungo un anello di 1 Km. Dall'incrocio torniamo indietro per la stessa strada fino in piazza: all'altezza dell'ippocastano (*maronà*) prendiamo a destra usciamo dal paese per raggiungere dopo un centinaio di metri la statale ove giriamo a sinistra per giungere al parcheggio di partenza.

CAMMINO 4 KM/H

Salita	Tempo	Ore di vita in più	Salute guadagnata	Calorie	Pomodori (100 g = 16 kcal)	● Grassi ● Proteine ● Zuccheri
58 m	31' 30"	1 h	6 €	57 kcal	356 g	

GIRO DEL CRESÒ-PRADIS

LUNGHEZZA
6,3 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

Ci dirigiamo verso la cabina dell'Enel ed imbocchiamo **via Luigi Cadorna**, una viuzza stretta che ci porta tra le due piazze del paese, incrociando **via Regina Elena**. Continuiamo verso **piazza Giuseppe Verdi** (in discesa) ed attraversiamola interamente fino ad imboccare **via Roma** (quella che passa sotto il municipio), fino a giungere davanti alla **chiesa della Madonna della Salute**, ove tenendoci sulla destra troviamo le indicazioni **Pradiel-Frassaneit-Ropapalestra roccia**: proseguiamo per 50 metri fino a trovare a sinistra l'indicazione **Crezò**. Proseguiamo per un altro centinaio di metri fino alla colonia, dove inizia l'**anello del Crezò**: teniamoci a sinistra ed andiamo avanti, superando i pini con la panchina che si trovano alla fine del rettilineo. Qui prendiamo il sentiero che scende a sinistra fino al raggiungimento della strada asfaltata, che percorreremo in discesa fino all'incrocio con l'altra strada che arriva dal paese e conduce a **Pradis**: all'incrocio giriamo a destra verso il caseggiato di **Pradis**. Arrivati sulla piazzola dove la strada asfaltata sale, noi entriamo nella via stretta che porta all'interno del **borgo Pradis**: saliamo sempre dritti fino alla fontana, dove giriamo a destra, attraverso le case fino sulla strada asfaltata, che prenderemo girando a destra. Superata la cappella scendiamo giù verso il ponte e continuiamo costeggiando l'**area picnic** fino all'incrocio, ove giriamo a sinistra fino a giungere sulla strada dove eravamo scesi all'andata. Ripercorriamola fino al tornante, dove riprenderemo il sentiero, che dopo la breve salita arriva sulla strada del **Crezò**: questa volta la percorriamo girando a sinistra per concludere l'anello, dove ci ricongiungeremo con l'altra strada. Andando dritti proseguiamo verso la **chiesa della Madonna della Salute** a cui passiamo davanti, quindi su **via Roma** ed arriviamo in piazza, dove all'altezza dell'ippocastano (*maronà*) giriamo a destra per raggiungere la **statale 552**: andando a sinistra torniamo al punto da cui eravamo partiti.

CAMMINO 4 KM/H



Salita

265 m



Tempo

1h 34' 30"



Ore di vita in più

3 h



Salute guadagnata

21 €



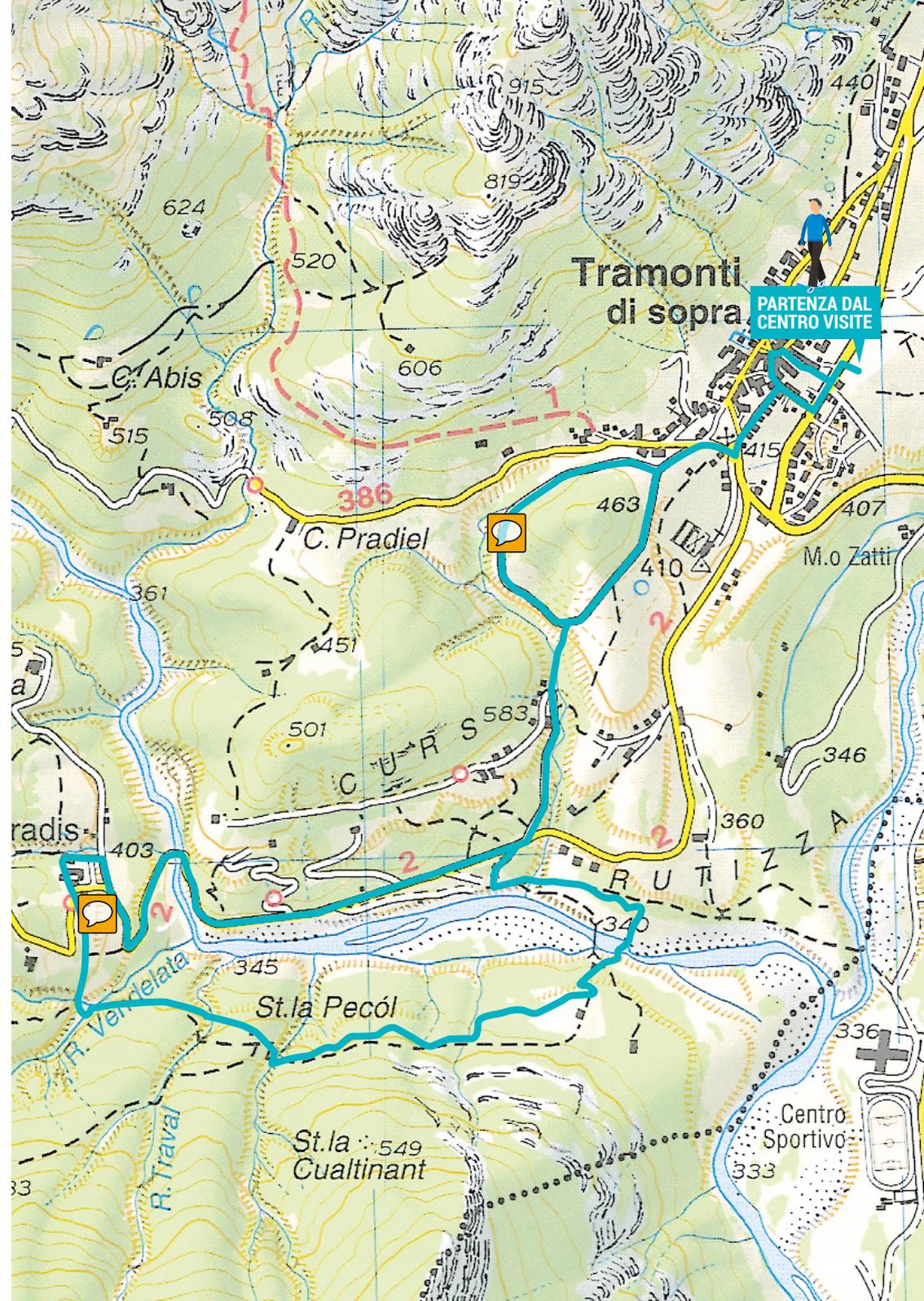
Calorie

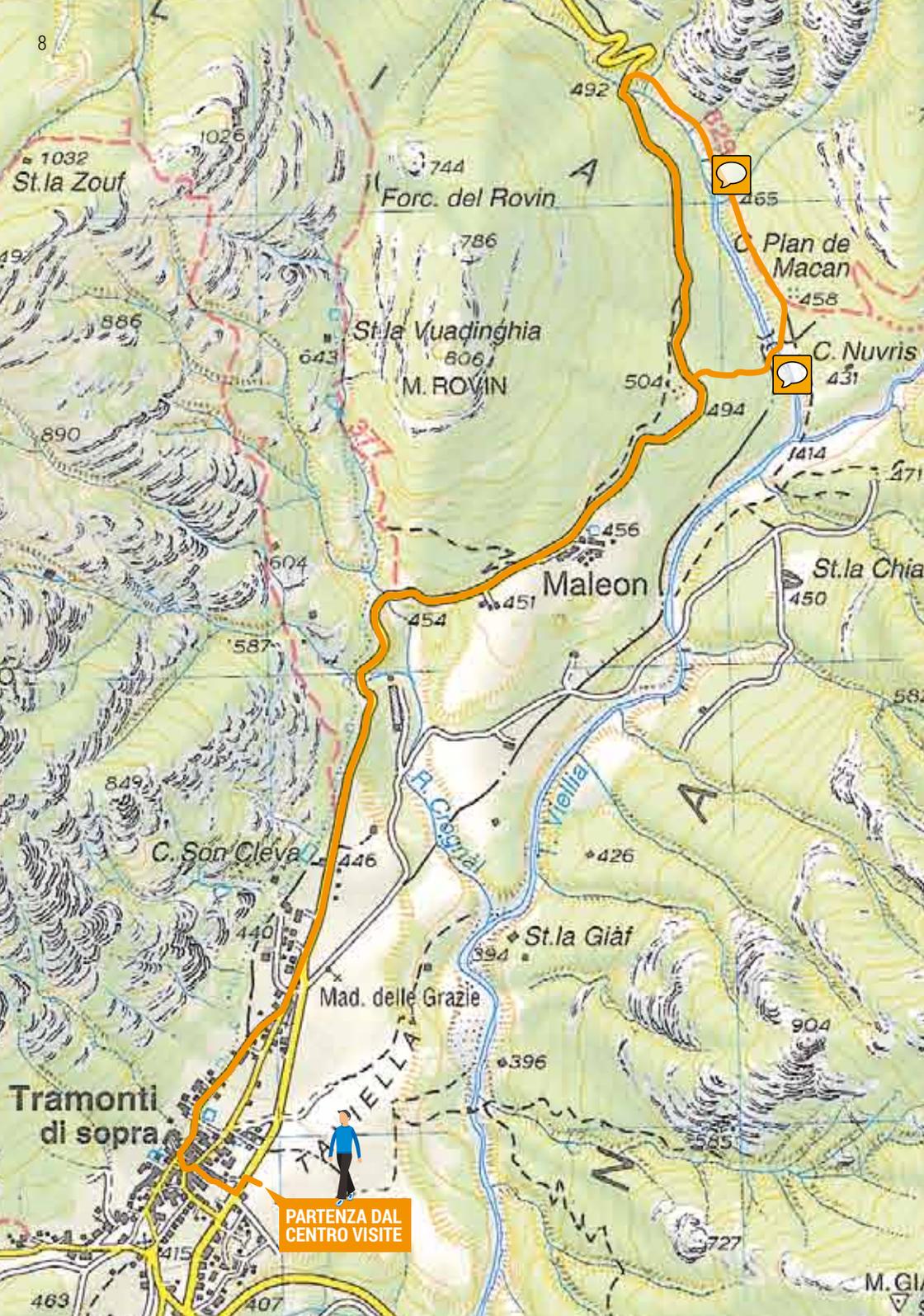
187 kcal



Cacao
(100 g = 65 kcal)

288 g





GIRO BREVE DELLE BORGATE

LUNGHEZZA
6,5 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

Attraversiamo la statale all'altezza della cabina dell'Enel: si imbocca **vicolo Luigi Cadorna** fino a **piazza Alessandro Volta**, la attraversiamo tenendoci a destra e si inizia **via Castello**, percorrendola fino alla fine e raggiungendo l'incrocio con la **statale 552**, che percorreremo passando sopra l'abitato di **Maleon**. Alla fine della salita, all'altezza dell'inizio della curva a destra, scorgiamo un sentiero che entra nel bosco, lo iniziamo e dopo una discesa abbastanza ripida arriviamo al ponte di **Ciarcivorez**, punto panoramico sul **torrente Viella**: dopo il ponte la strada sale per circa 30m fino ad un incrocio, ove noi proseguiamo a sinistra. Continuando a salire incontriamo la **stalla di Plan di Macan**, quindi continuiamo in mezzo al bosco fino a raggiungere di nuovo la **statale 552**, all'altezza del **ponte di Qual de Rozor**. Ora andiamo a sinistra e ritorniamo verso il paese, ripassando sopra il caseggiato di **Maleon** e **Soncleva**: si continua sempre sulla statale lasciando sulla destra il caseggiato di **Mesa** e si scende fino al punto di partenza, il parcheggio della sala polifunzionale.

CAMMINO 4 KM/H



Salita

321 m



Tempo

1h 37' 30"



Ore di
vita in più

3 h



Salute
guadagnata

22 €



Calorie

204 kcal



Trota
(100 g = 86 kcal)

237 g



● Grassi
● Proteine

GIRO SAN ANTONIO (Pozze Cristalline)

LUNGHEZZA
7,0 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

Prendiamo la **statale 552** e ci dirigiamo verso l'entrata principale del paese, percorrendo **via rio Milan** fino in piazza, ove giriamo a sinistra lungo **via Roma**: passati davanti alla **chiesa della Madonna della Salute** proseguiamo a destra fino al **cartello Frassaneit - Ropa - Pradiel** che seguiamo. Continuiamo sulla strada principale che dopo l'incrocio va in salita: superate le ultime case del paese, arriviamo a **Pradiel** dove dopo la casa andiamo in discesa fino al **ponte sul rio Mulin**, passato il quale saliamo fino al tornante dove incomincia la strada sterrata con la sbarra e il divieto di circolazione. Percorriamola fino alla fine per circa due

chilometri, fin dove incomincia il **sentiero CAI n. 386** su cui procediamo in leggera salita fin quando troviamo il **ponte di ferro**, dal quale possiamo guardare le prime **pozze cristalline**. Proseguendo per altri 500 metri arriviamo a destinazione su un tratto di strada in cemento. La **statuetta di San Antonio** è situata in cima alla salita dopo il tratto cemento, a destra sulla roccia. Percorrendo gli ultimi 500 metri si può osservare, oltre alle pozze, anche il capolavoro di erosione realizzato dal **fiume Meduna** in tutti i suoi secoli di percorrenza. Per il ritorno rientreremo lungo lo stesso percorso.

CAMMINO 4 KM/H



Salita

428 m



Tempo

1h 45' 00"



Ore di vita in più

3 h



Salute guadagnata

26 €



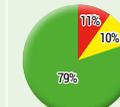
Calorie

237 kcal

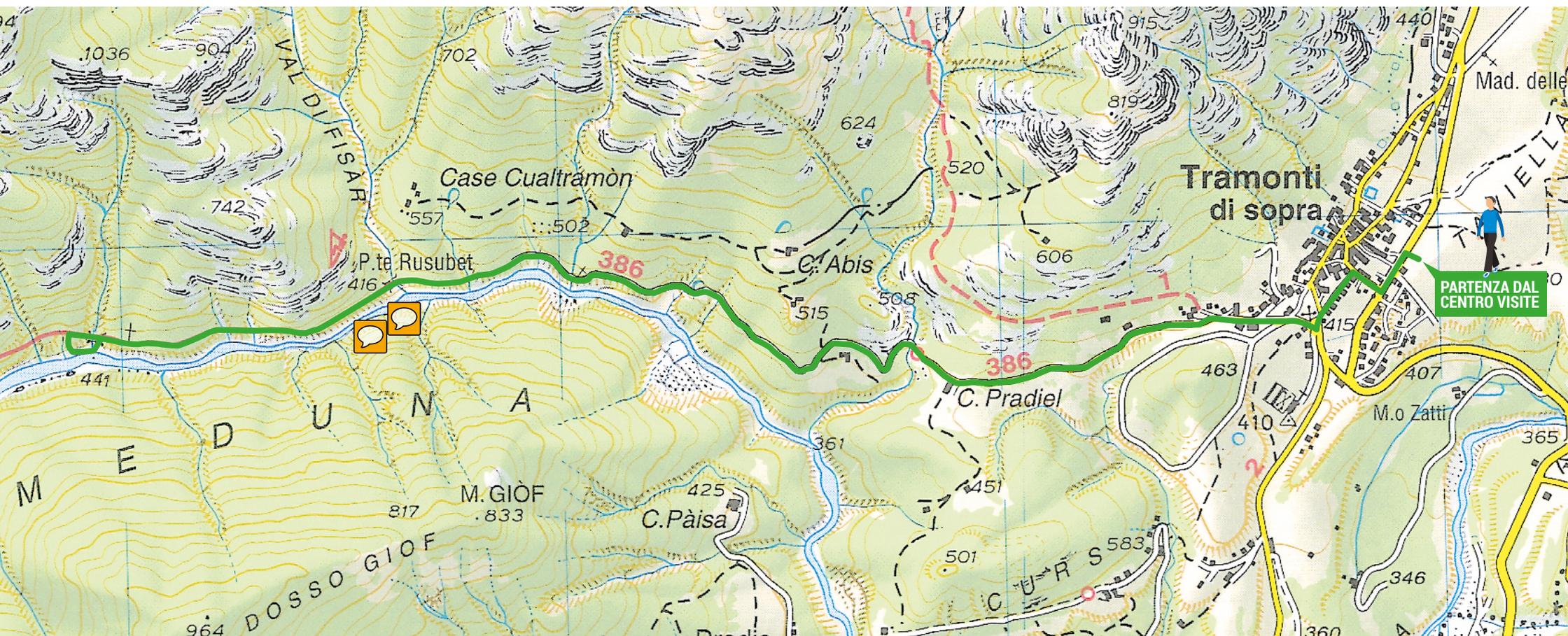


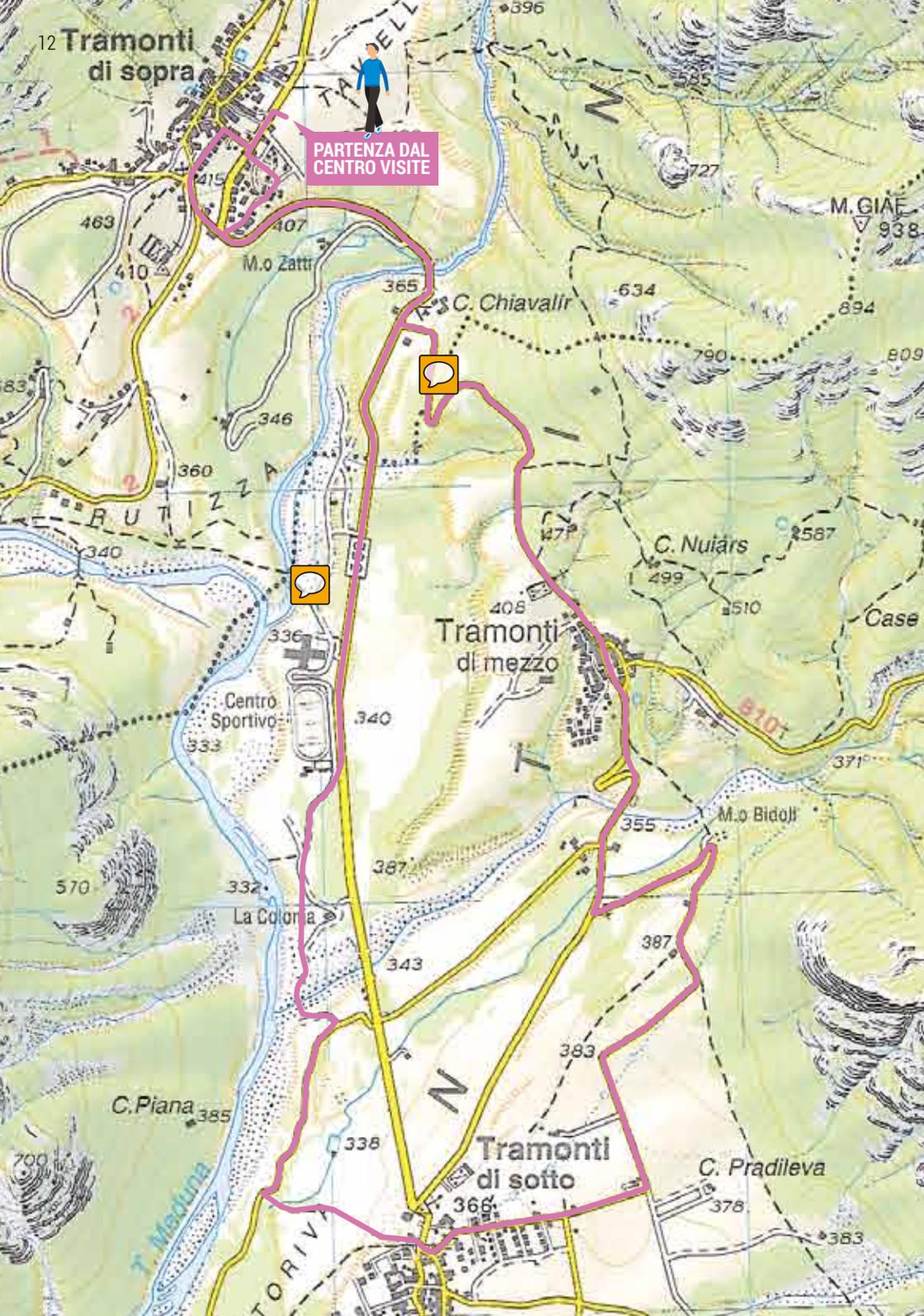
Patata
(100 g = 85 kcal)

279 g



● Grassi
● Proteine
● Zuccheri





GIRO DEI TRE TRAMONTI

LUNGHEZZA
9,0 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

Ci dirigiamo verso **Tramonti di Sotto** seguendo la strada statale, passiamo il famoso **ponte di Chiavallir** e 100 metri dopo il ponte, presso l'incrocio andiamo a sinistra salendo a **Tramonti di Mezzo**. Attraversiamo la piazza e scendiamo verso **Tramonti di Sotto**: alla fine della discesa attraversiamo il **ponte sul torrente Chierchia** e continuiamo dritti. Dopo 200 metri troviamo un **capitello**, dove gireremo a sinistra e seguiamo sempre la strada asfaltata che ci porterà a **Pradileva** (pianura di Tramonti di Sotto): continuiamo fino a superare tutti i capannoni ed il recinto delle pecore fino a trovarci in un rettilineo davanti a **Tramonti di Sotto**). Proseguiamo fino ad arrivare in paese: all'altezza del palo delle antenne dei telefoni scendiamo fino alla strada statale, dove troveremo di fronte il monumento ai caduti: da lì prenderemo la strada che passa dietro di esso. Dopo pochi metri lasciamo l'asfalto per scendere prendendo la scalinata che porta al camping: arrivati in fondo continuiamo a destra per circa 700 metri verso l'entrata del campeggio. Subito dopo il primo gazebo grande circolare giriamo a sinistra ed andiamo verso il **torrente Meduna**. Quando scorgiamo il greto dobbiamo andare dritti per attraversare il **torrente Chierchia**: sulla sponda di fronte è ben visibile la strada sterrata che dobbiamo prendere e seguire dritti fino al piazzale del campo sportivo. Da qui rientriamo sulla strada statale, che ci riporta a **Tramonti di Sopra**: una volta superato di nuovo il **ponte di Chiavallir** e raggiunto il **capitello della Madonna degli Emigranti** giriamo a destra verso il **villaggio 6 Maggio**. Una volta giunti in paese, superiamo il fabbricato del **Parco delle Dolomiti Friulane** e sulla strada statale giriamo di nuovo a destra per tornare al punto di partenza.

CAMMINO 4 KM/H

Salita	Tempo	Ore di vita in più	Salute guadagnata	Calorie	Fagioli freschi (100 g = 133 kcal)	
369 m	2h 15' 00"	4 h	29 €	267 kcal	200 g	



FRASSANEIT

LUNGHEZZA
10,3 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

Prendiamo la **Strada Statale 552** e ci dirigiamo verso l'entrata principale del paese: percorrendo **via Rio Milan** all'entrata in piazza si gira a sinistra per **via Roma** si passa davanti alla **chiesa della Madonna della Salute**; proseguendo a destra si trova il **cartello Frassaneit-Ropa-Pradiei**. Continuiamo sulla strada principale, che dopo l'incrocio procede in salita: superiamo le ultime case del paese fino ad arrivare in **Pradiei** e dopo la casa in discesa fino al **ponte sul rio Mulin**, da dove saliamo seguendo il tornante, dove incomincia la strada sterrata con una sbarra ed un divieto di transito, che percorriamo fino alla fine per circa 2 km, ove incomincia il **sentiero CAI n. 386**. Procedendo in leggera salita troviamo il ponte di ferro, dal quale possiamo guardare le prime pozze cristalline mentre proseguendo per altri 500 metri arriviamo a destinazione su un tratto di strada in cemento armato. La **statuetta di San Antonio** è situata in cima alla salita, dopo il cemento a destra sulla roccia. Percorrendo gli ultimi 500 m si può osservare, oltre alle pozze, anche il capolavoro di erosione della roccia realizzato dal **fiume Meduna** in tutti i suoi anni di percorrenza. Continuiamo il

percorso seguendo il sentiero senza preoccuparsi di sbagliare fino a quando incontreremo l'ancona della **Madonna di Savala**. Il sentiero sale leggermente per circa 1 km: arriviamo al punto più alto dove una volta si potevano vedere le case di **Frassaneit** (mentre adesso il bosco ha rimosso la visuale). Scendiamo per circa 200 m e poi procediamo lungo un tratto pianeggiante fin quando troviamo le prime case di **Frassaneit (Facchinuc)**: continuiamo il sentiero ed arriviamo dove un tempo c'era un ponte, mentre adesso il sentiero ben visibile attraversa il ruscello. Dopo pochi metri il sentiero sale: a metà della salita girandoci e guardando in alto possiamo vedere e fotografare la famosa aquila, delineata dal profilo della cima della montagna. Continuiamo fino a quando cominceremo a trovare sopra e sotto il sentiero le case di **Frassaneit**: dopo il ponte la strada sale e troviamo le tabelle CAI che seguiamo in direzione del **lago del Ciul (Zul)** fino ad arrivare alla **vecchia scuola di Frassaneit**, oggi bivacco. Dopo circa 500 m siamo finalmente arrivati a **Frassaneit**, ormai tutto diroccato. Il rientro avviene per lo stesso tragitto dell'andata.

CAMMINO 4 KM/H



Salita

425 m



Tempo

2h 34' 30"



Ore di vita in più

4 h



Salute guadagnata

34 €



Calorie

307 kcal

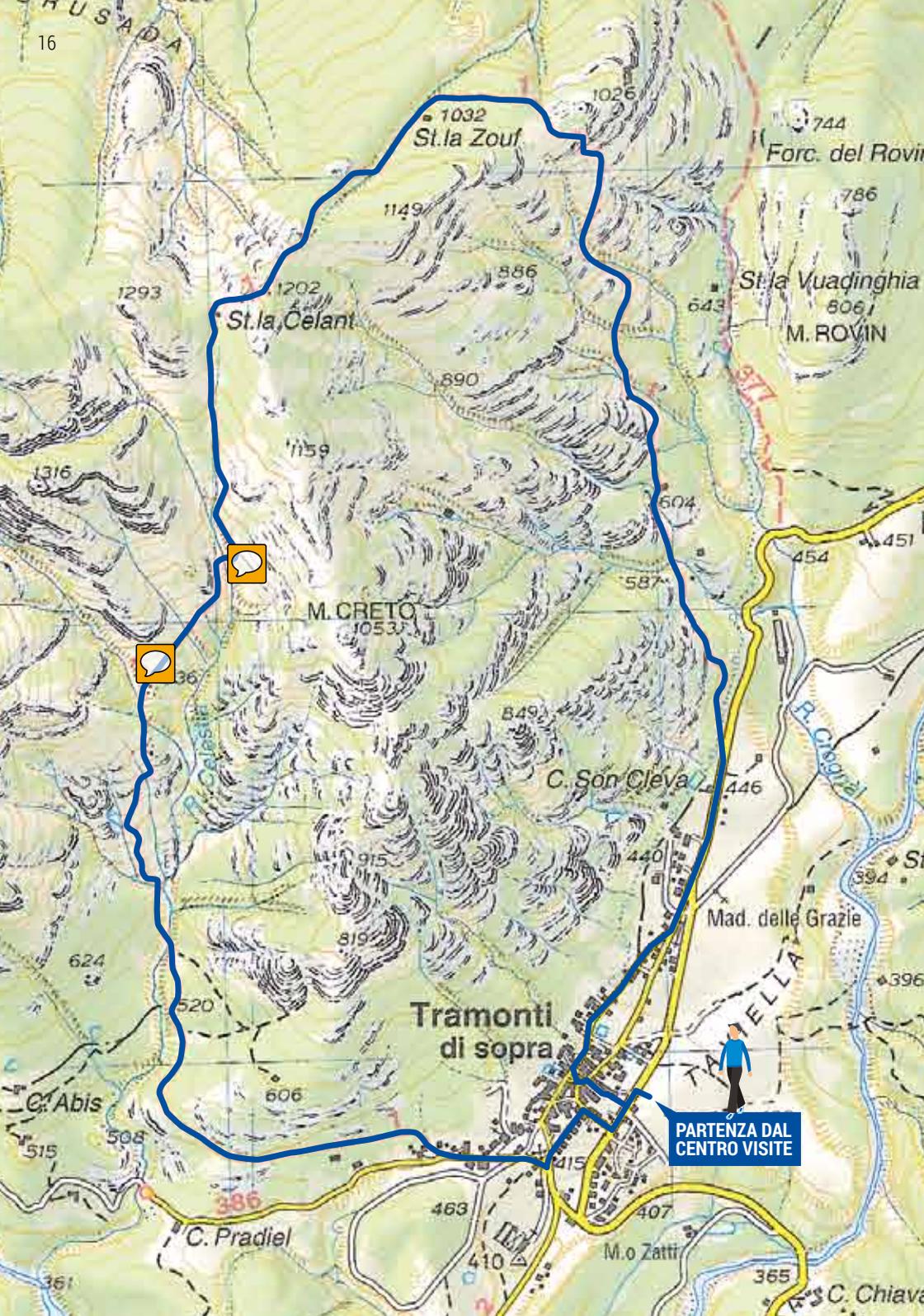


Costa di maiale (100 g = 140 kcal)

219 g



● Grassi
● Proteine



GIRO DEL MONTE CRETÒ

LUNGHEZZA
7,2 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

Prendiamo **via Luigi Cadorna** fino a **piazza Volta** ove girando a destra della fontana saliamo fino ad imboccare **via Castello**, che percorreremo fino in fondo dove essa confluisce su **via Regina Elena**, per proseguire sempre dritti, fino a quando passata la **Madonnina** sulla destra siamo giunti all'incrocio con la **Strada Statale 552**, che seguiremo fino poco dopo l'ultima casa (**Soncleva**): qui troveremo il cartello segnava del CAI che ci indica il **giro del monte Cretò**. Prendiamo il sentiero e cominciamo a salire: quando arriviamo al torrente subito dopo il suo attraversamento continuiamo per il sentiero a sinistra, passando dietro ad un piccolo crocifisso; poco dopo troveremo una casa che lasciamo a destra per procedere per il sentiero che ci porterà fino a **Celant**, facendo attenzione a seguire i segnava bianco-rossi del CAI, che si trovano principalmente sui tronchi degli alberi (essendo un sentiero sottobosco soprattutto con la caduta autunnale delle foglie si potrebbe far fatica a riconoscere bene il sentiero). Un punto un po' particolare è nei pressi di una stalla diroccata, ove dopo una cinquantina di metri bisogna attraversare un piccolo torrente. Arrivati alla fine della salita si cammina un centinaio di metri sulla cresta: qui vedremo la **stalla di Celant** da dove cominciamo a scendere. Il sentiero costeggia ed attraversa il torrente più volte fino a quando ad un certo punto esso gira sulla spalla destra della montagna: continuiamo a scendere ed in sequenza troveremo la fornace, i **ruderi di Qualnardon**, l'acqua dei malati (dove si trova una bandiera) e la **Madonnina**. A seguire lungo la discesa incontreremo un'altra fornace e dopo una cinquantina di metri arriviamo sul sentiero che ci riporta verso il paese, arrivando sulla strada asfaltata che arriva da **Pradiel** all'altezza del cartellone del **Parco delle Dolomiti Friulane**. Dirigendosi verso il paese, passiamo davanti alla **chiesa della Madonna della Salute** e prendiamo **via Roma** fino in **piazza Giuseppe Verdi**, all'altezza dell'ippocastano (*maronar*) ove seguendo **via Rio Milan** giungiamo alla **Strada Statale 552**: qui giriamo a sinistra per arrivare al parcheggio da cui eravamo partiti.

CAMMINO 4 KM/H



Salita

863 m



Tempo

1h 48' 00"



Ore di vita in più

5 h



Salute guadagnata

36 €



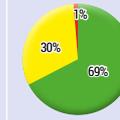
Calorie

332 kcal



Mozzarella (100 g = 253 kcal)

131 g



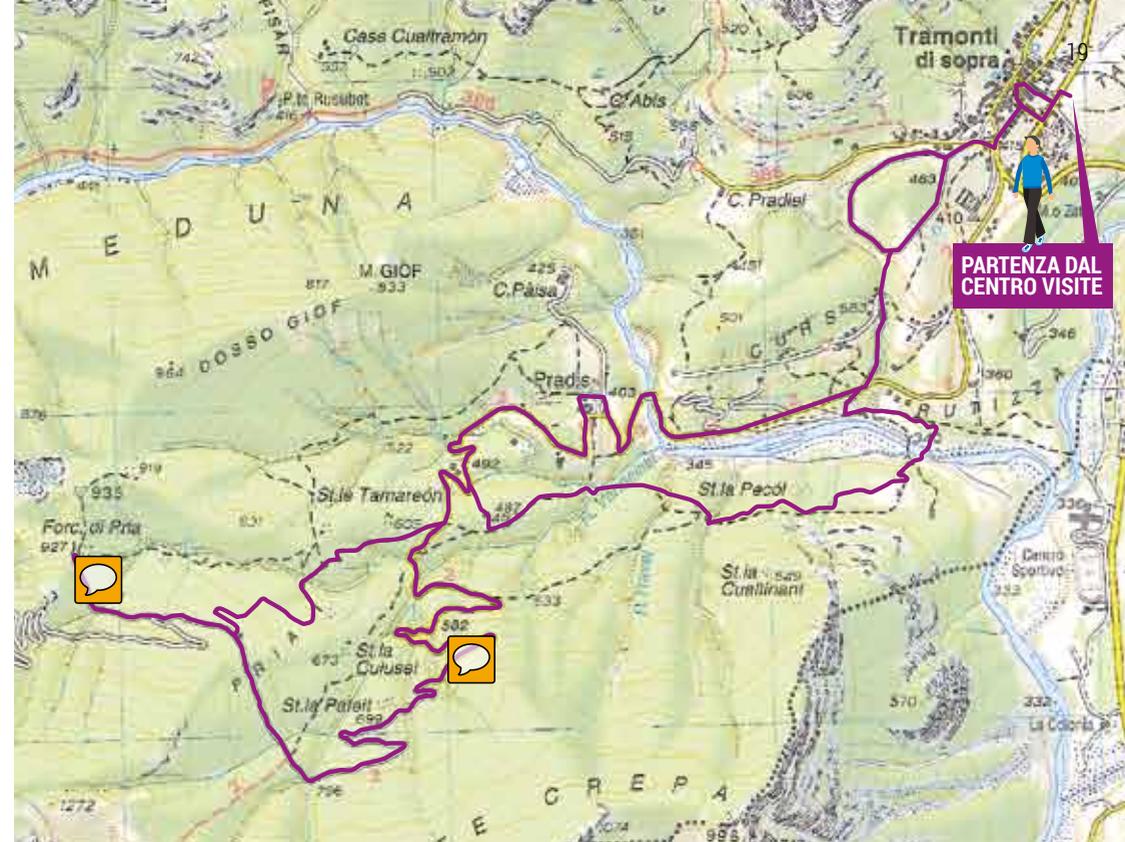
● Grassi
● Proteine
● Zuccheri

CRESÒ, PRADIS, SPESSA

LUNGHEZZA
13,1 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

Ci dirigiamo verso la cabina dell'Enel ed imbocchiamo **via Luigi Cadorna**, una viuzza stretta che ci porta tra le due piazze del paese, incrociando **via Regina Elena**. Continuiamo verso **piazza Giuseppe Verdi** (in discesa) ed attraversiamola interamente fino ad imboccare **via Roma** (quella che passa sotto il municipio), fino a giungere davanti alla **chiesa della Madonna della Salute**, ove tenendoci sulla destra troviamo le indicazioni **Pradiel-Frassaneit-Ropapalestra roccia**: proseguiamo per 50 metri fino a trovare a sinistra l'indicazione **Crezò**. Proseguiamo per un altro centinaio di metri fino alla colonia, dove inizia l'**anello del Crezò**: teniamoci a sinistra ed andiamo avanti, superando i pini con la panchina che si trovano alla fine del rettilineo. Qui prendiamo il sentiero che scende a sinistra fino al raggiungimento della strada asfaltata, che percorreremo in discesa fino all'incrocio con l'altra strada che arriva dal paese e conduce a **Pradis**: all'incrocio giriamo a sinistra per una decina di metri, ove all'altezza del cancello di una casa giriamo a destra e continuiamo con il sentiero che ci porta allo spettacolare **ponte di corde**: attraversato il quale seguiamo il cartello **Pecol**, che ci accompagna alla **stalla Pecol**. Seguiamo il sentiero fino all'ultimo ruscello con acqua, dove dobbiamo attraversare saltando sui sassi (non consigliabile dopo un temporale), quindi saliamo una decina di metri fino all'incrocio, dove andiamo a sinistra lungo un sentiero visibile ma poco praticato. Saliamo fino quando troviamo il recinto di pietra, dove entriamo ed quindi saliamo ancora tra la pineta e la muraglia, fino ad arrivare alla **casa di Vendelata**: attraversiamo il cortile ed arriviamo fino alla sbarra, quindi prediamo la strada asfaltata e saliamo seguendo sempre la strada che ad un certo punto diventa sterrata e gira sull'altro versante della montagna. Continuiamo a salire ed una volta superata la prima casa ne troveremo un'altra sempre sotto la strada in mezzo agli alberi (**Copera e Pria**). Continuiamo a salire fino a quando troviamo a destra una strada sterrata pianeggiante, che



percorriamo per 500 m circa, fino ad uno spiazzo, dove la strada finisce. Da qui ci possiamo godere la miglior visuale dell'aquila, la famosa roccia il cui contorno raffigura un'aquila. Per il ritorno seguiamo la stessa strada. Alla sbarra dove avevamo girato in salita, nel tragitto del ritorno invece di tornare dentro il bosco, continuiamo per l'asfalto passando sotto la casa (**China**) e scendiamo fino a superare la **casa Plandideo**, dopo cui in un attimo ci troviamo sopra le case di **Pradis**. Arrivati in fondo alla discesa entriamo nel **borgo Pradis** attraverso la stradina stretta e superiamo il grande cortile, per arrivare al piazzale con la fontana: qui giriamo a destra, in mezzo alle case per un centinaio di metri, poi nuovamente a destra ed andiamo avanti fino alla cappella (**Cristo di Pradis**). Continuando sempre in discesa sull'asfalto passiamo davanti all'**area pic-nic** ed in fondo al rettilineo all'incrocio giriamo a sinistra, prendendo la strada precedentemente percorsa in discesa: percorriamola fino al tornante e da qui torniamo seguendo la mulattiera percorsa all'andata, fino a raggiungere la strada del **Crezò**, che percorriamo girando a sinistra per concludere l'anello, dove ci ricongiungeremo con l'altra strada. Procedendo dritti, arriviamo presso la **chiesa della Madonna della Salute**, transitandovi davanti, quindi in **via Roma** che ci condurrà in piazza, dove all'altezza del ippocastano (**maronà**), giriamo a destra e raggiungiamo la **Strada Statale 552** nei pressi del parcheggio da cui eravamo partiti.

CAMMINO 4 KM/H



Salita

875 m



Tempo

3h 16' 30"



Ore di
vita in più

6 h



Salute
guadagnata

51 €



Calorie

460 kcal



Prosciutto crudo
(100 g = 320 kcal)

144 g



● Grassi
● Proteine

GIRO DELLE BORGATE

LUNGHEZZA
15,5 km

PUNTO DI PARTENZA

PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE

VIA NOMEVIA, 1



Si prende la **Strada Statale 552** in direzione **monte Rest**: salendo lasciamo il **Borgo Maleon** a destra, alla fine della salita ad inizio della curva verso destra si scorge un sentiero che entra nel bosco e scende abbastanza rapidamente fino al **ponte di Ciarcivorez**, punto panoramico sul **torrente Viellia**. Dopo il ponte, si sale una trentina di metri fino al raggiungimento di un incrocio: qui saliamo a sinistra superando la **stalla di Plan di Macan**, fino a raggiungere di nuovo la strada statale all'altezza del ponte ove giriamo a sinistra, rientrando verso il paese. Si percorre la stessa strada dell'andata, fino all'incrocio tra la strada statale e quella che ci porta in paese (**via Regina Elena**), che ora seguiremo per un centinaio di metri, per poi prendere **via Castello**, che ci conduce in **piazza Volta**. Lasciamo la fontana a destra e subito dopo il negozio di alimentari, prendiamo il vicolo a destra che ci porta in **via Venezia** su cui scendiamo attraversando la piccola piazza per raggiungere **via Pradiel** in fondo alla discesa: andiamo avanti fino al cartello del **Parco delle Dolomiti Friulane**, da dove parte una rampa che sale ad una casa. Da qui inizia il sentiero che ci porta alla **casa Abis**: prima di arrivarci dobbiamo stare attenti all'incrocio prima del torrente: dobbiamo lasciare a destra il **giro del Cretò** ed attraversare il torrente su due ponticelli in legno consecutivi. Arrivati in **casa Abis** attraversiamo il cortile tramite i due portici, proseguendo all'altezza del cartellone del parco e scendendo a sinistra fino alla fornace, che lasciamo sopra di noi a destra per trovare un sentiero che arriva da sotto: facciamo un'inversione

ad U e prendiamo questo sentiero che ci porta indietro sotto casa Abis e che dopo circa 300 metri scende: vediamo quindi la **casa del Ciuculat**, casa privata di cui dobbiamo attraversare il cortile: prima c'è la porta, quindi un cancello in legno (importante richiudere sempre entrambi), infine scendere costeggiando il prato. Appena entrati nel bosco, andiamo a sinistra continuando fino dove troviamo un crocifisso e la strada asfaltata, di cui ne percorriamo il tornante, dirigendoci verso **Pradiel**, dopo avere attraversato il **ponte sul rio Mulin**. Proseguiamo verso il paese sull'asfalto, fino quando troviamo una sbarra a destra: passiamo attraverso il piccolo passaggio e costeggiamo il bordo del prato fino al cartellone del **Parco delle Dolomiti Friulane**, dove comincia una piccola salita che ci porta in **Curz**. Da qui seguiamo il sentiero fino a trovare la porta del recinto del **borgo Titol** (importante: richiudere la porta) e seguire giù fino alla staccionata sopra la stalla (se non è aperto il cancello, bisogna saltare la staccionata, ma l'impresa è molto facile): giriamo a destra e passiamo davanti alla stalla, quindi prendiamo a sinistra fino quando troviamo sulla destra il cancello che entra a **borgo Titol**. Davanti al pollaio sulla sinistra scende il sentiero che ci porta verso il **fiume Meduna**: usciamo dal cancelletto e giriamo a destra, prendendo la strada asfaltata che ci porta in Pradis. Attraversato il ponte sul Meduna, saliamo fino alla **cappella con il Cristo** e seguiamo la strada pianeggiante a destra per una cinquantina di metri e poi a sinistra (entrando attraverso le case nella borgata di **Pradis**), fino alla fontana, quindi ancora a sinistra. Scendiamo lasciando il grande cortile di Pradis a sinistra e continuiamo per la stradina stretta fino alla fine delle case. Qui troviamo la strada che arriva dal paese a sinistra, una che continua a salire, mentre noi prendiamo per il prato: la strada è ben visibile alla fine del prato dove si restringe. Passiamo il primo torrente (normalmente senza acqua) e subito dopo scendiamo verso il secondo torrente (con acqua tutto l'anno, quindi non consigliabile dopo grandi temporali), attraversato il quale seguiamo il sentiero fino a trovare le **stalle del Pecol**. A seguire raggiungiamo i **prati di Plan di Meduna**: poco prima dell'altana dei cacciatori c'è un cartello presso cui andiamo a sinistra lungo la discesa fino ad arrivare al **ponte sulle corde** (un capolavoro: non aver paura, non si muove). Alla fine del ponte a sinistra entriamo nel bosco, seguendo il bordo del fiume e passando davanti alle case. Continuiamo fino ad arrivare alla strada asfaltata, ove giriamo a destra e passiamo la **borgata di Rutizza**. Saliamo fino al depuratore ed all'inizio del recinto giriamo a destra, scendendo costeggiando il canale ed il cancello in ferro: attraversiamo il ponticello e passiamo davanti alla centrale, quindi prendiamo la strada sterrata, che termina con una sbarra presso la **Strada Statale 552**, sui cui giriamo a sinistra in salita. All'entrata del paese, presso la **Madonna dell'Emigrante**, giriamo a destra verso il **villaggio 6 Maggio**, continuiamo passando davanti alla sede del **Parco delle Dolomiti Friulane** fino a giungere al parcheggio da cui siamo partiti.

Nota: In caso di recenti ed abbondanti piogge, non è consigliabile percorrere il pezzo da Pradis al ponte sulle corde di Plan di Meduna, quindi si consiglia una volta giunti a Pradis di rientrare attraverso la strada asfaltata fino al depuratore.

CAMMINO 4 KM/H						
Salita	Tempo	Ore di vita in più	Salute guadagnata	Calorie	Carbonara (100 g = 516 kcal)	
986 m	3h 52' 30"	7 h	59 €	533 kcal	103 g	

SELIS

LUNGHEZZA
22,1 km

PUNTO DI PARTENZA
PARCHEGGIO SALA POLIFUNZIONALE
VIA NOMEVIA, 1

La prima parte fino a località **Frassaneit** è descritta nel **percorso Frassaneit** (pag. 14). Il sentiero **CAI n. 393** passava in mezzo le ultime case diroccate, mentre ora all'angolo della prima casa c'è la deviazione, che permette di passa dietro l'abitato, evitando l'esposizione a rovinosi crolli: seguiamo il sentiero che prosegue verso il **Ciul**, facendo attenzione nelle zone di un piccolo ruscello subito dopo la discesa: più avanti troveremo un piccolo tratto leggermente esposto, ma superabile senza troppe difficoltà. Dopo circa 300 m arriviamo in cima ad una piccola salita, punto utile per voltarsi ad osservare Frassaneit e più in alto l'aquila scolpita nel profilo della montagna. In seguito la strada diventa pianeggiante per l'ultimo tratto prima di arrivare alla curva del canale che porta alla **diga del Ciul**, che sarà

la nostra meta. Si può passeggiare sulla diga: dall'altra parte inizia la strada che arriva a **Chievolis**, attraverso le due lunghe gallerie.

Dal piazzale della diga, tenendoci sotto la roccia individuamo una piccola galleria di pochi metri, da dove inizia il sentiero che ci porterà **Selis**: è un tratto completamente pianeggiante, che costeggia il lago. Nei periodi di secca si possono vedere dentro il lago i resti delle case del Ciul: il sentiero segue l'ansa del lago che termina con l'attraversamento del torrente. Dopo un'oretta di cammino arriveremo al ponte sospeso sul **Canal Grande del Meduna**, dove termina la nostra camminata. Per il ritorno faremo lo stesso percorso. Un'alternativa per il rientro è di organizzarsi per farsi recuperare in auto sulla diga del Ciul.

CAMMINO 4 KM/H



Salita

1000 m



Tempo

5h 31' 30"



Ore di vita in più

9 h



Salute guadagnata

74 €



Calorie

674 kcal



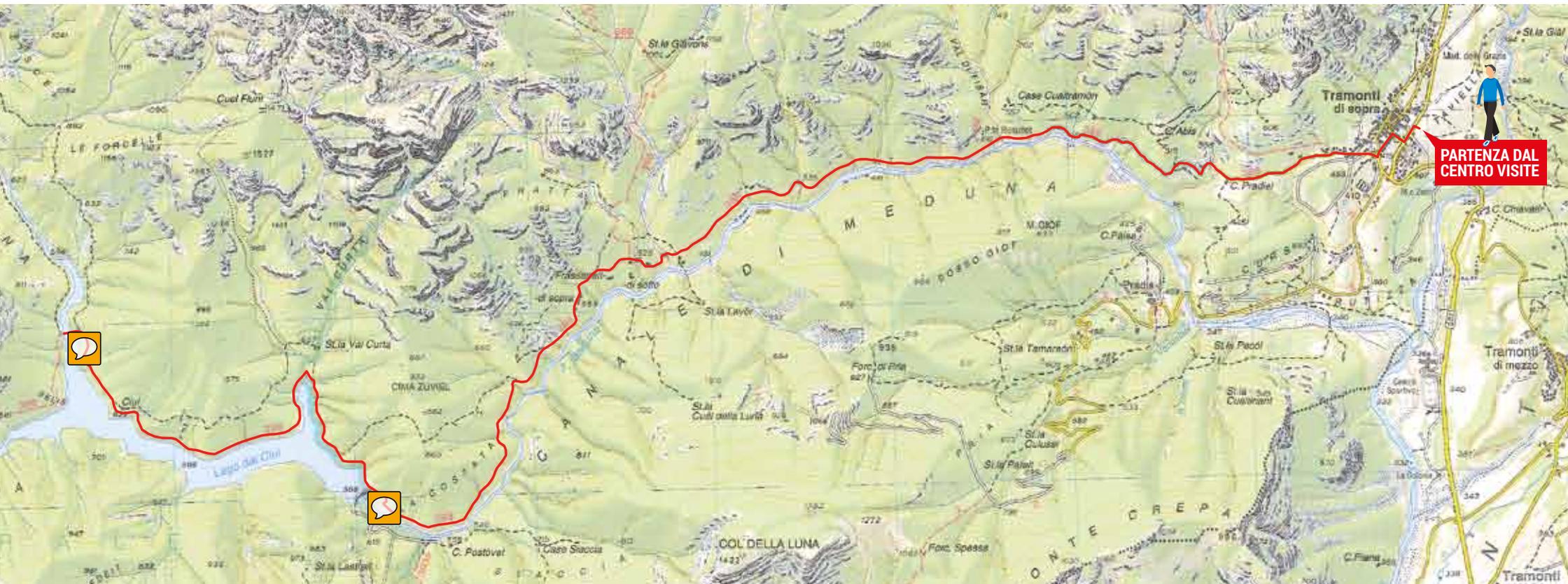
Olio d'oliva
(100 g = 899 kcal)

75 g



100%

● Grassi



GIRO DEL CRESÒ PAG. 5

GIRO DEL CRESÒ-PRADIS PAG. 6

GIRO BREVE DELLE BORGATE PAG. 9

GIRO SAN ANTONIO (Pozze Cristalline) PAG. 10

GIRO DEI TRE TRAMONTI PAG. 13

FRASSANEIT PAG. 14

GIRO DEL MONTE CRETÒ PAG. 17

CRESÒ, PRADIS, SPESSA PAG. 18

GIRO DELLE BORGATE PAG. 20

SELIS PAG. 22



COMUNE DI TRAMONTI DI SOPRA
www.comune.tramontidisopra.pn.it

CURATI CON STILE
www.curaticonstile.it

