

## PIAZZA MANIAGO – PATER NOSTRI – POZZE - CALVARIO – PICCOLI – JOUF (MALGA E CIMA)

**Lunghezza:** 13,7 km

**Distanza effettiva:** 24,1 km-sforzo

**Salita:** 1037 metri

**Discesa:** 1034 metri

**Dislivello totale:** 2071 metri

**Pendenza massima in salita e discesa:**  $\pm 35\%$

**Altitudine minima:** 285 mslm

**Altitudine massima:** 1211 mslm

**Difficoltà:** sentiero escursionistico tipo E

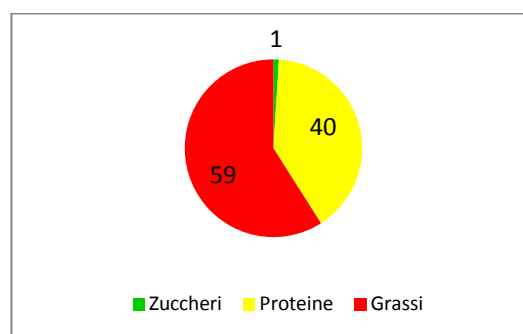
**Descrizione generale:** percorso impegnativo ma spettacolare. Sale fino al capitello del Clap del Pater Nostri (*punto panoramico sulla sottostante Maniago*) da cui prosegue attraversando la magica Valle delle pozze, sale sulla conca di Casera Piccoli prima di giungere sull'altipiano di Malga Jouf per terminare in vetta al monte Jouf, da cui si può godere uno splendido panorama sulla pianura sottostante, con vista mare nei giorni più limpidi.

	Difficoltà	Percorrenza	Tempo	Calorie (persona di 70kg)	Grammi di pitina
<b>Cammino</b>	Medioalta	Sedentario medio (2kmh)	6h 51' 00"	786 kcal	173 g
		In forma (3kmh)	4h 34' 24"	925 kcal	204 g
		Sportivo (4kmh)	3h 25' 30"	1200 kcal	264 g
<b>Corsa</b>	Alta	Attivo (6kmh)	2h 17' 00"	1375 kcal	303 g
		In forma (8kmh)	1h 42' 45"	1375 kcal	303 g
		Sportivo (10kmh)	1h 22' 00"	1375 kcal	303 g
<b>Mountain bike</b>	Non effettuabile				

### EQUIVALENZA ALIMENTARE

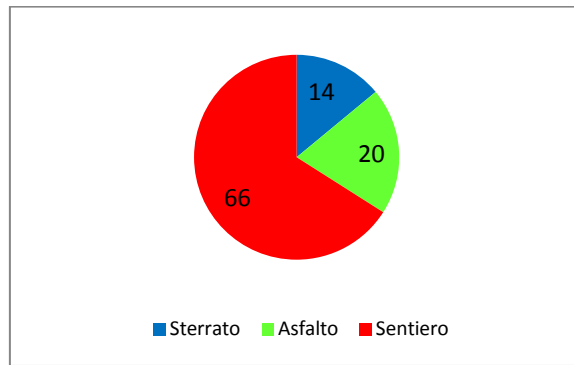


Calorie e composizione alimentare (% dei nutrienti)  
della "pitina"  
100g = 454 kcal

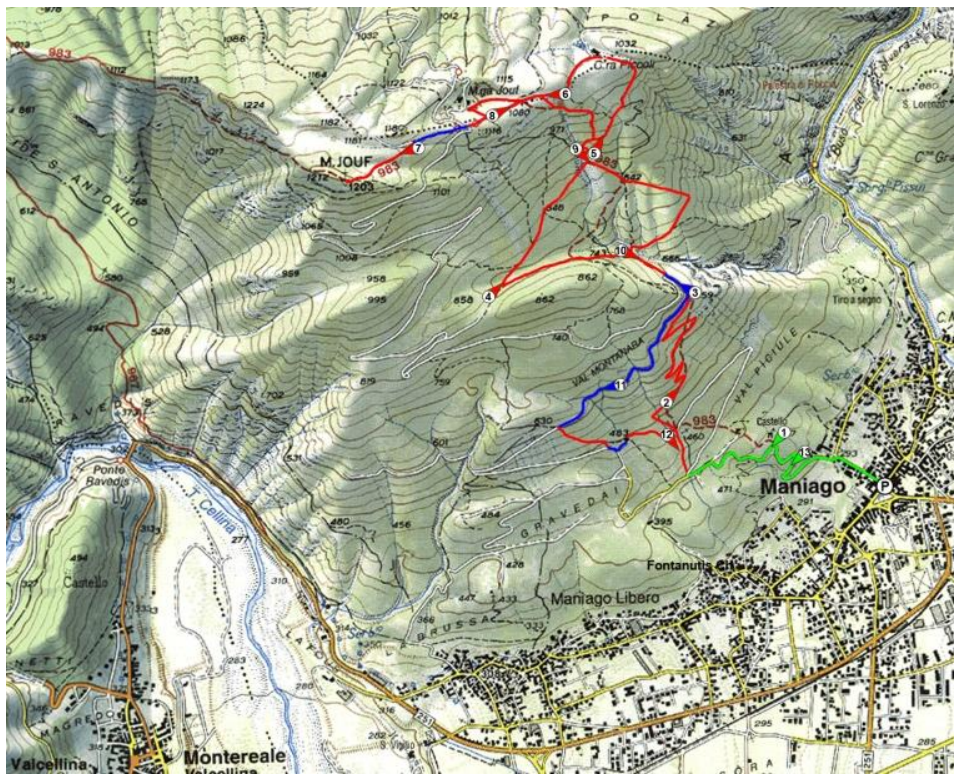


## TIPO DI PERCORSO

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	20%	14%	66%



## MAPPA



Partenza: Piazza Italia, Maniago

## ALTIMETRIA



Dall'angolo a Nord di Piazza Italia sali lungo via Castello per 250 metri (5%) costeggiando la cinta muraria fino ad individuare sulla sx della chiesetta della SS Trinità un arco in pietra da cui inizia la strada che sale in direzione del Castello, che raggiungerai dopo 500 metri. Il tratto di salita per arrivare al Castello è breve ma impegnativo (16%) però ti gratificherà dalle fatiche con un bel panorama aereo sulla piazza di Maniago.

Dal castello procedi per 600 metri (max 12%) fino ad arrivare ad un incrocio di sentieri nei pressi di una panchina in legno. Troverai due sentieri, quello di sx scende verso Maniago, mentre a dx inizia il sentiero **CAI983** che si dirige fino in cima al monte Jouf.

Tu prendi il sentiero di dx e sali seguendo la traccia CAI per 250 metri fino a giungere ad un incrocio di altri 4 sentieri. Prosegui quindi dritto in salita (*per raggiungere il Clap mancano 700 metri a pendenza media del 28% ma esiste anche un sentiero che sale a zig-zag raddoppiandone la lunghezza, 1400 metri, ma dimezzando l'impegno della salita al 14%. La presente descrizione seguirà la via più semplice*).

Dall'incrocio, dopo 120 metri (32%) a sx puoi individuare la prima delle 5 tracce alternative che attenuano l'aspra salita: il primo tornante misura 140 metri (13%). Rientrato sulla via maestra, dopo altri 120 metri (22%) sulla sx parte la seconda traccia del zig-zag che dopo 110 metri (14%) ritorna sul sentiero **CAI983**. A sx trovi il terzo zig-zag che dopo 370 metri (13%) torna sul **CAI983**, lo incrocia e prosegue sul suo versante di dx. Effettua il quarto tornante, dopo 120 metri (11%) incroci per l'ultima volta il sentiero e poi il quinto tornante che corre a sx del **CAI983** per 380 metri (10%) fino a giungere nei pressi del capitello "Clap del Pater Nostri" (659mslm).

Da cui potrai godere di una vista davvero notevole su Maniago e sulla pianura circostante.

Sali sopra il capitello di pochi metri (25%) fino alla strada sterrata che sale sullo Jouf: da lì procedi a dx in debole salita per 150 metri fino alla prima curva (*capitello Gariup*), da cui riprenderai l'evidente sentiero **CAI983** e su cui proseguirai per 200 metri (18%) fino all'inizio della valle delle Pozze. Da qui la salita sullo Jouf può avvenire lungo per 3 vie: la prima via è quella che trovi sulla dx lungo un sentiero non segnalato che va a sovrastare la vecchia cava per poi curvare a sx e salire sullo Jouf (900 metri al 19% per giungere al punto di ricongiunzione con le altre 2 vie). Una decina di metri dopo ti troverai di fronte all'inizio della seconda via (detta "il calvario") che sale sullo Jouf ed è quella più impegnativa per pendenza: misura 600 metri con il 27% medio di pendenza. La terza via è quella principale e continua sulla sx seguendo il segnavia CAI: è la più comoda e panoramica (*si ricongiunge alle due precedenti dopo 1300 metri al 13% di pendenza media*). Segui dunque la traccia CAI che si addentra lungo la magica Valle delle Pozze, ti attende uno splendido tratto di 500 metri (15%) fin dove il sentiero lascia la valle per salire sulla dx lungo le pendici del monte Jouf.

Il sentiero sale inequivocabilmente nel bosco: dopo 770 metri (11%) sulla dx si incrocia la confluenza del sentiero che raccoglie quello del "calvario" ed il primo dei tre precedentemente descritti. Da questo punto presta attenzione alla salita (21%) perché dopo 260 metri dovrai individuare un sentiero poco evidente che si diparte sulla dx in direzione di Casera Piccoli.

Dirigiti verso un piccolo pianoro erboso ove è visibile in lontananza un'altana di cacciatori. Lasciala sulla dx, individua la traccia di un sentiero ben visibile dopo il tratto pratoso e dirigiti alla diroccata Casera Piccoli, che raggiungerai dopo 550 metri al 9% (*calcola 400 metri dall'altana*). Dopo avere valicato una piccola sella che raggiungerai seguendo la valletta in leggera discesa che troverai a sx, dal davanti della casera procedi lungo la mulattiera per 80 metri fino ad un bivio. Gira a sx e procedi sulla stradina (8%) che ruota in modo splendido attorno all'ampia conca erbosa su cui la Casera è appollaiata.

Dopo 150 metri (5%) la mulattiera (*soprattutto se l'erba è alta a volte non è facilissima da individuare*) riceve da sx la confluenza del **CAI983** (*calvario*) ed inizia a scendere: procedi dritto per 140 metri (14%) fino ad un bivio.

Dirigendoti a dx giungerai dopo 200 metri (10%) alla Malga Jouf.

Oltrepassata la Malga incrocerai la strada sterrata che a dx scende verso la Palabarzana ed a sx verso Maniago.

Vai a sx e, giunto in un piccolo piazzale dopo un centinaio di metri, gira a dx lungo una stradina sterrata in debole salita (12%).

Procedi per 340 metri fino ad individuare sulla sx la traccia che sale sulla panoramica vetta dello Jouf che raggiungerai dopo 370 metri (12%). Da lì poi riprenderai la discesa in direzione del piazzale.

Dal piazzale dell'altipiano troverai 3 strade: a dx c'è la strada forestale che porta a Maniago, a sx la carrareccia che conduce a Palabarzana. Tu prosegui su quella davanti a te in discesa. E' una mulattiera poco evidente che passa poco a dx della Malga Jouf.

Procedi per 400 metri (-12%) fino ad arrivare ad un bivio (*a sx il sentiero porta sulla già battuta traccia verso Malga Piccoli*) da cui prenderai un tratto del sentiero detto "calvario", indicato con segnavia **CAI983**.

Scendi per 370 metri (-26%), riconoscerai sulla sx la traccia con cui salendo ti eri diretto verso casera Piccoli: da lì mancano 300 metri (-31%) per incontrare un bivio. Non scendere lungo il sentiero CAI di dx da cui eri salito prima, ma prendi il sentiero di sx che scende per altri 270 metri (-23%) fino ad un altro bivio. Imbocca la comoda traccia di sx che scende bellamente nel bosco confluendo allo stesso punto base dopo 600 metri (-16%). (*La traccia di dx invece scende molto ripida fino alla base della Valle delle pozze -350 metri al -30%*)

Prosegui scendendo per 190 metri (-14%) il sentiero che confluisce alla curva Gariup sulla strada forestale dello Jouf, immettiti in discesa raggiungendo dopo 150 metri la panchina nei pressi dell'imbocco del sentiero del Clap da cui eri salito.

Puoi scendere per lo stesso sentiero da cui eri salito, oppure lungo un percorso un po' più lungo ma meno ripido, che procede in discesa lungo la strada sterrata. Percorri per 1km (-9%) fino ad individuare sulla sx un sentiero poco evidente che conduce in Valpiccola (350 metri -35%). Subito dopo la confluenza del sentiero sulla strada, individua sulla sx le indicazioni del segnavia **CAI899** (*sentiero Frassati*) che passa davanti ad una casa e prosegue per 350 metri di saliscendi fino a giungere ad un incrocio. Da qui scendi per il sentiero a dx, da dove eri salito in precedenza.

Dopo 240 metri di discreta discesa (-27%) il sentiero confluisce sulla strada asfaltata della Valpiccola.

Gira a sx scendendo in direzione del Castello, segui quindi la strada in discesa che ti riconduce in Piazza Italia a Maniago (*da cui sei partito*).