

PIAZZA MANIAGO – PASSEGGIATA PER MANIAGO

Lunghezza:	7,0 km	Pendenza massima in discesa:	-16%
Distanza effettiva:	7,2 km-sforzo	Altitudine minima:	266 mslm
Salita:	216 metri	Altitudine massima:	347 mslm
Discesa:	216 metri	Difficoltà:	per tutti, ma con un breve tratto di salita su sentiero (150 metri)
Dislivello totale:	432 metri		
Pendenza massima in salita:	25%		

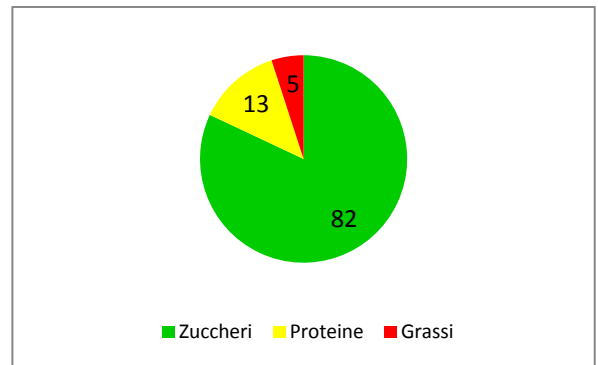
Descrizione generale: passeggiata di 7 km per i luoghi più caratteristici di Maniago. Il percorso è disegnato con due anelli che si intersecano per la piazza al 4°km, quindi si può utilizzare per ricavare due percorsi più brevi, di 4km e di 3km rispettivamente.

	Difficoltà	Percorrenza	Tempo	Calorie (persona di 70kg)	Grammi di carote
Cammino	Bassa	Sedentario medio (3kmh)	2h 20' 00"	126 kcal	371 g
		In forma (4kmh)	1h 45' 00"	153 kcal	450 g
		Sportivo (5kmh)	1h 24' 00"	279 kcal	820 g
Corsa	Bassa	Attivo (7kmh)	1h 10' 00"	480 kcal	1411 g
		In forma (9kmh)	47' 15"	480 kcal	1411 g
		Sportivo (11kmh)	35' 00"	480 kcal	1411 g
Bicicletta	Bassa (ma tratto di 150 metri da fare bici alla mano)	Attivo (10kmh)	42' 00"		
		In forma (15kmh)	28' 00"		
		Sportivo (20kmh)	21' 00"		

EQUIVALENZA ALIMENTARE

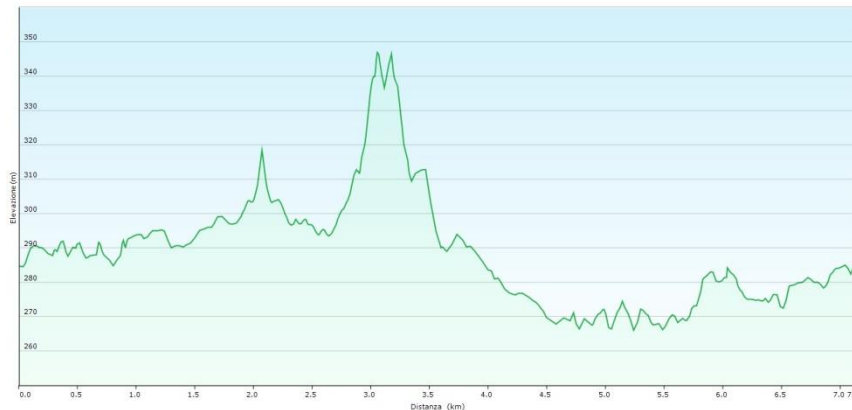
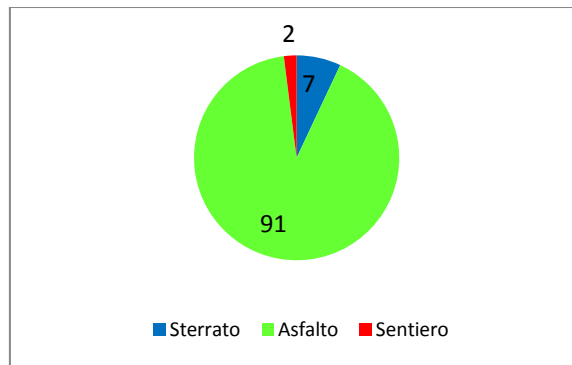


Calorie e composizione alimentare (% delle calorie)
della carota
100g ≡ 34 kcal



TIPO DI PERCORSO

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	91%	7%	2%



Partenza: Piazza Italia, Maniago

Da Piazza Italia esci dal lato Ovest e prosegui lungo via Umberto I (*guardando il campanile del Duomo la trovi sulla dx*).

Prosegui per 300 metri fino ad uno spiazzo con una fontana, sulla dx troverai l'ingresso ai verdeggianti giardini comunali ove inoltrarti per una breve passeggiata.

Dal cancello dei giardini riprendi Via Umberto I a dx per un altro centinaio di metri fino ad individuare sulla sinistra via E. De Amicis. Percorri quindi 160 metri fino a giungere ad una rotonda dove girerai a destra (*via Dante*) per poter ammirare dopo una cinquantina di metri la bella facciata dell'edificio che ospita le Scuole Elementari.

Ritorna alla rotonda, oltrepassala e prosegui dritto (*sei sempre in via Dante*) fino a giungere all'incrocio con via Umberto I, dove, sulla dx puoi notare il teatro Verdi.

Riprendi via Umberto I andando a sx per 340 metri fino alla sua confluenza nei pressi di una piccola rotonda in via Piave, che percorrerai per 400 metri fino a giungere ad un'altra rotonda (*la via che confluisce da sx è via Siega*). Oltrepassala e sulla dx puoi individuare una stradina (*via Selva*) su cui ti inoltrerai, proseguendola per 150 metri. Nei pressi di una curva fai attenzione alla presenza a sx di vicolo Andreuzzi, in cui girerai per giungere dopo un centinaio di metri alla chiesetta del Pater Noster (*detta anche "delle fontanute": disponibilità di una fonte d'acqua potabile sul retro*).

Ritorna sui tuoi passi ed all'incrocio con via Selva gira ora a sx, proseguendo per 90 metri fino a trovare sulla sx una stradina senza nome, che dopo altri 90 metri termina a fondo cieco: proprio alla fine della stessa individuerai un passaggio su una stradina erbosa sterrata tra le case, che dopo 250 metri ti riporterà nei pressi della confluenza tra via Mazzoli Taic e via San Carlo.

Subito dopo l'inizio dell'asfalto gira a sx lungo via San Carlo per un centinaio di metri fino a giungere all'omonima chiesetta. Dopo di essa la strada termina e diventa una biforcazione di due sentieri. Tu scegli quello di dx percorrendo una salita breve (100 metri) ma impegnativa (*max 25%*), che ti condurrà sulla strada che porta al Castello. Percorri per un centinaio di metri (17%) fino al tornante prima del Castello, da qui potrai godere di una splendida veduta sulla sottostante Maniago.

Raggiungi il Castello, poi torna indietro percorrendo la discesa che si conclude dopo 500 metri (-10%) nei pressi di un arco in pietra vicino alla chiesetta della SS Trinità. Da qui valica la porta in pietra che si trova lungo il muro di cinta e costeggialo fino ad arrivare in Piazza Italia, all'angolo con via Roma che troverai sulla tua sx. Percorri tutta la Via Roma fino ad arrivare in piazza Trento e Trieste.

Gira a dx proseguendo per 50 metri fino a trovare la prima strada sulla sx (*via Colle*) che percorrerai interamente per 540 metri fino alla sua fine nei pressi dell'incrocio con via Molini (*da notare gli antichi lavatoi*). Gira a sx e procederai per 240 metri fino ad arrivare in via Colvera: qui svolta a dx e dopo 70 metri giungerai nei pressi della biblioteca comunale (ex filanda).

Procedi per 150 metri fino a giungere sul ponte del torrente Colvera, quindi ritorna indietro percorrendo nuovamente via Colvera fino all'incrocio con via Molini. Da qui ora vai dritto seguendo via Colvera per altri 370 metri fino a ritornare in piazza Trento e Trieste.

Gira a sx, procedi per 250 metri su via San Rocco fino all'incrocio semaforico con via Unità d'Italia. Gira a sx e potrai vedere sulla tua dx, il Museo delle Coltellerie (*anche sede dell'ufficio turistico*).

Passa davanti al museo e vai in direzione dell'autostazione delle corriere ed a quella ferroviaria della tratta Sacile-Gemona (*attualmente in fase di dismissione*). Dalla stazione segui la strada che va dx (*viale della Vittoria*) e che dopo 250 metri giunge ad un incrocio semaforico.

Oltrepassalo proseguendo dritto per 180 metri: subito dopo via regina Elena (*sulla dx*) ed il cimitero (*sulla .sx*) individuerai a dx un viale pedonale che ti condurrà al Duomo di San Mauro. Attraversando la pieve giungerai in Piazza Italia (*da cui sei partito*).