

PIAZZA MANIAGO – CASTELLO - VALPICCOLA

Lunghezza: 4,2 km	Pendenza massima in salita: 16%
Distanza effettiva: 7,2 km-sforzo	Pendenza massima in discesa: -27%
Salita: 301 metri	Altitudine minima: 284 mslm
Discesa: 301 metri	Altitudine massima: 500 mslm
Dislivello totale: 602 metri	Difficoltà: breve tratto di sentiero escursionistico tipo E

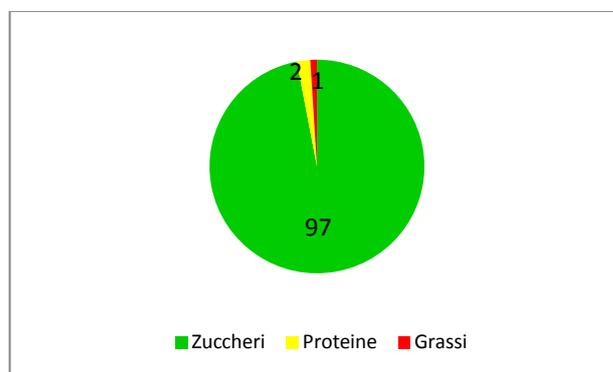
Descrizione generale: breve percorso adatto a tutti, principalmente su strada asfaltata, che sale al Castello (*punto panoramico*) e arriva in Valpiccola.

	Difficoltà	Percorrenza	Tempo	Calorie (persona di 70kg)	Grammi di mela
Cammino	Mediobassa	Sedentario medio (<i>3kmh</i>)	1h 24' 00"	260 kcal	111 g
		In forma (<i>4kmh</i>)	1h 03' 00"	300 kcal	128 g
		Sportivo (<i>5kmh</i>)	50' 24"	500 kcal	214 g
Corsa	Alta	Attivo (<i>6kmh</i>)	42' 00"	600 kcal	256 g
		In forma (<i>9kmh</i>)	28' 20"	600 kcal	256 g
		Sportivo (<i>12kmh</i>)	21' 00"	600 kcal	256 g
Mountain bike	Media				

EQUIVALENZA ALIMENTARE

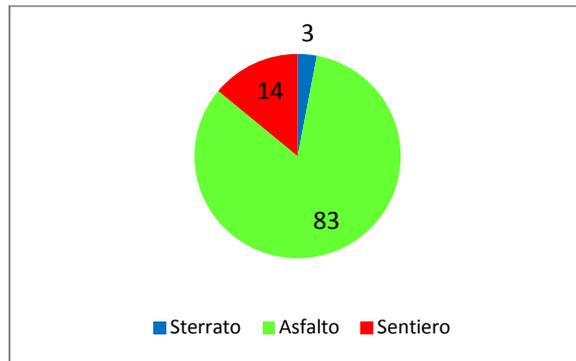


Calorie e composizione alimentare (% dei nutrienti)
della "mela"
100g = 234 kcal

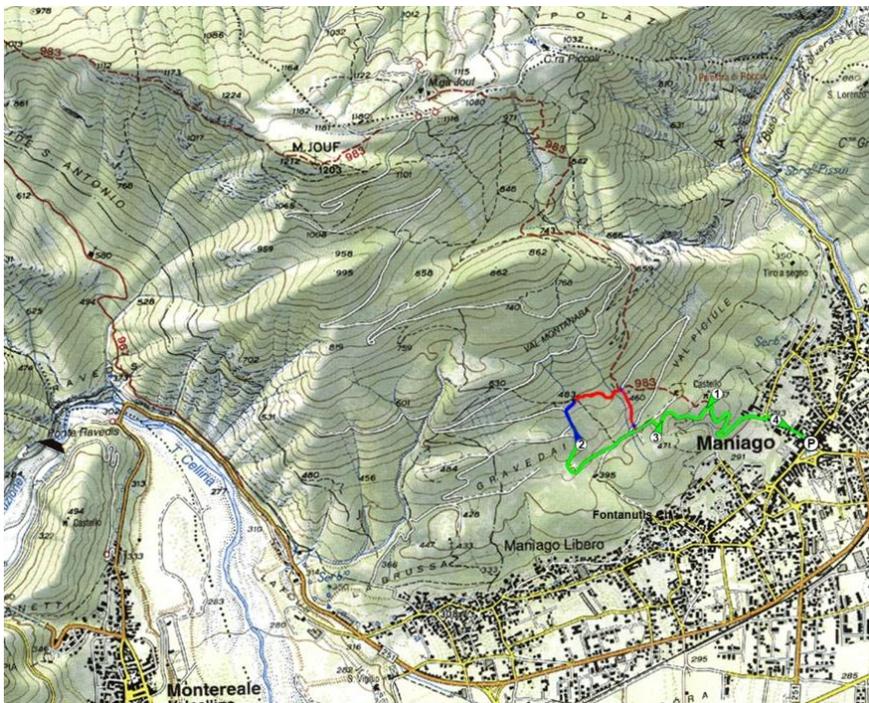


TIPO DI PERCORSO

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	83%	3%	14%



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 sarai gratificato dalle fatiche con un bel panorama aereo sulla piazza di Maniago.

Procedi sempre sulla strada asfaltata (*curiosità: 600 metri dopo il Castello c'è un incrocio di sentieri nei pressi di una panchina in legno, quello di sx scende verso Maniago, mentre a dx inizia il sentiero CAI 983 che si dirige al Clap e poi fino in cima al monte Jouf*) fino ad arrivare ad un bivio nei pressi di un capitello (*sei nella cosiddetta "Valpiccola"*) e quindi prendi la strada sterrata di fronte a te che conduce fino a Malga Jouf (*la strada asfaltata di sx invece scende vs Maniagolibero per 2,5km*).

100 metri dopo l'inizio della sterrata sulla dx, nei pressi di una casa, passa un sentiero segnato con segnavia **CAI899** (*Frassati*).

Seguilo per 350 metri di saliscendi fino a giungere ad un incrocio. Ora scendi a dx per 240 metri (-27%) fino a confluire sulla strada asfaltata della Valpiccola, gira a sx e scendi nuovamente in direzione del Castello.

Segui la strada asfaltata che avevi percorso in salita: pochi metri dopo essere uscito dall'arco in pietra avrai concluso il quarto chilometro. Da lì mancano duecento metri per raggiungere Piazza Italia (*da cui sei partito*).