



**Fondo del percorso**

- Asfalto
- Sterrato
- Sentiero

Percorso  
**Polut - Santuario Madonna di Strada - Arba:**  
 12,3 km

**DESCRIZIONE:** Partendo da *Piazza Europa* a Campagna (guardando la chiesa) andare a destra per *Via dei Meassi*, al primo incrocio girare a sinistra in *Via dei Radici* e proseguire dritto per circa 2 km fino all'incrocio in *località Polut*. Girare a destra per la prima strada sterrata presente (sentiero Frassati con indicazioni C.A.I. bianco-rosse, poco visibili). Dopo qualche centinaio di metri la strada campestre diventa un sentiero (seguire sempre le indicazioni C.A.I. bianco-rosse), percorrerlo per intero fino ad arrivare ad una strada sterrata (strada Traviana), nei pressi del guado del torrente Colvera. Girare a destra e dopo una decina di metri svoltare a sinistra, rimanendo sul sentiero Frassati. Dopo qualche centinaio di metri attraversare il guado del torrente Colvera e raggiungere il santuario di Madonna di Strada. Lasciarsi il santuario sulla destra percorrendo *Via Padre Marco* di Aviano (strada sterrata) fino in fondo. All'altezza dell'incrocio e di una fontana, evitare la strada SR 464 e girare a destra sulla strada asfaltata che procede in direzione Arba (*Via Fanna*). Giunti ad Arba percorrere *Via Giovanni Pascoli* per 300 metri, svoltare a destra su *Via Alessandro Manzoni* e proseguire dritto anche dopo aver attraversato il semaforo (diventa *Via Giuseppe Garibaldi*). All'incrocio all'altezza del cimitero del paese svoltare a destra fino ad arrivare ad un ulteriore guado del torrente Colvera, attraversarlo e dopo circa 200 metri girare a destra su una strada sterrata. Attraversarla interamente e, dopo aver percorso una breve salita, girare destra. Dopo aver costeggiato un depuratore, arrivati sulla strada asfaltata (*Via dei Meassi*), proseguire dritto in direzione Campagna per circa 1,5 km fino ad arrivare in *Piazza Europa*.

**Cammino veloce - 5km/h**

Tempo necessario	2h 30'
Calorie	512 kcal
Grammi di pomodori	60 g
Vita guadagnata	7 ore
Risparmio per Sistema Sanitario	56 €

**Corsa - 10km/h**

Tempo necessario	1h 15'
Calorie	931 kcal
Grammi di pomodori	100 g
Vita guadagnata	13 ore
Risparmio per Sistema Sanitario	102 €

**Composizione %**

Zuccheri Grassi Proteine

100  
 100 grammi di olio di oliva = 900 kcal