

PIAZZA MANIAGO – PATER NOSTRI

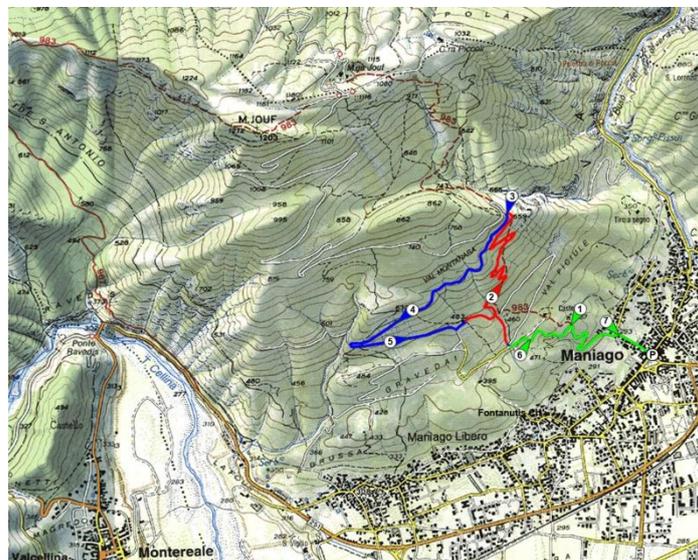
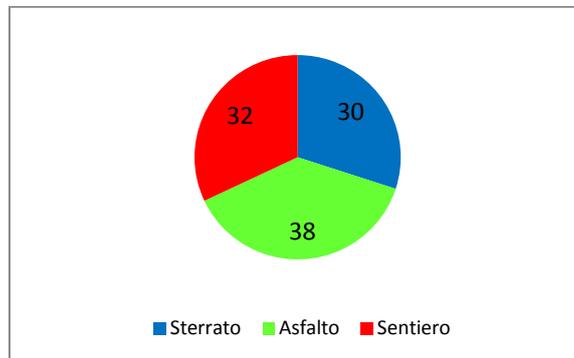
Lunghezza: 7,2 km
Distanza effettiva: 12,8 km-sforzo
Salita: 560 metri
Discesa: 560 metri
Dislivello totale: 1020 metri

Pendenza massima in salita: 32%
Pendenza massima in discesa: -26%
Altitudine minima: 284 mslm
Altitudine massima: 686 mslm
Difficoltà: sentiero escursionistico tipo E

Descrizione generale: percorso che sale principalmente su sentiero fino al capitello del Clap del Pater Nostri, punto panoramico sulla sottostante città di Maniago.

	Difficoltà	Percorrenza	Tempo
Cammino	Medioalta	Sedentario medio (2kmh)	3h 36' 00"
		In forma (3kmh)	2h 24' 00"
		Sportivo (4kmh)	1h 48' 00"
Nordic walking	Medioalta	Sedentario medio (3kmh)	2h 24' 00"
		In forma (4kmh)	1h 48' 00"
		Sportivo (5kmh)	1h 26' 24"
Corsa	Alta	Attivo (6kmh)	1h 12' 00"
		In forma (8kmh)	54' 00"
		Sportivo (10kmh)	43' 12"
Bicicletta	Non effettuabile		

	Asfalto	Strada sterrata	Sentiero
%	38%	30%	32%



Partenza: Piazza Italia, Maniago



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.

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.

Da qui si può rientrare lungo la stessa strada della salita, oppure scendere lungo la bella e panoramica strada sterrata che si snoda pochi metri sopra il Clap (è la via descritta in questo percorso).

Sali di pochissimi metri (25%) sopra il capitello fino sulla strada sterrata che sale sullo Jouf: da qui procedi a sx in discesa (-7%) per poco meno di un chilometro (*curiosità: alla fine del quarto chilometro potrai scegliere in alternativa a questo percorso semplice e panoramico con pendenza al 10%, un sentiero-scorciatoia che troverai sulla sx e che giunge all'inizio della strada che dalla Valpiccola sale sullo Jouf, lungo solo 320 metri ma con una pendenza media del -35%*).

Scendi lungo la strada sterrata, godendoti le splendide vedute aeree sulla pedemontana: il lungo rettilineo in discesa si conclude dopo 200 metri (-8%) con una curva verso dx. Tu gira a sx passando davanti ad una casa non abitata, oltre la quale riprende il sentiero **CAI899** fino a giungere dopo 300 metri dalla casa ad un incrocio tra sentieri da cui era iniziata la salita verso il Clap.

Gira a dx in discesa per 260 metri (-26%) fino ad incontrare la strada della Valpiccola, quindi gira a sx in direzione del Castello, scendendo lungo lo stesso tratto di strada percorso all'andata e procedendo in discesa fino a rientrare in Piazza Italia (da cui sei partito).



Persona di 70 kg	Cammino	Nordic walking	Corsa
------------------	---------	----------------	-------

Calorie consumate	307 kcal	368 kcal	411 kcal
Equivalente in grammi di polenta	168 g	201 g	225 g

**Composizione alimentare (% dei nutrienti)
della polenta**

