



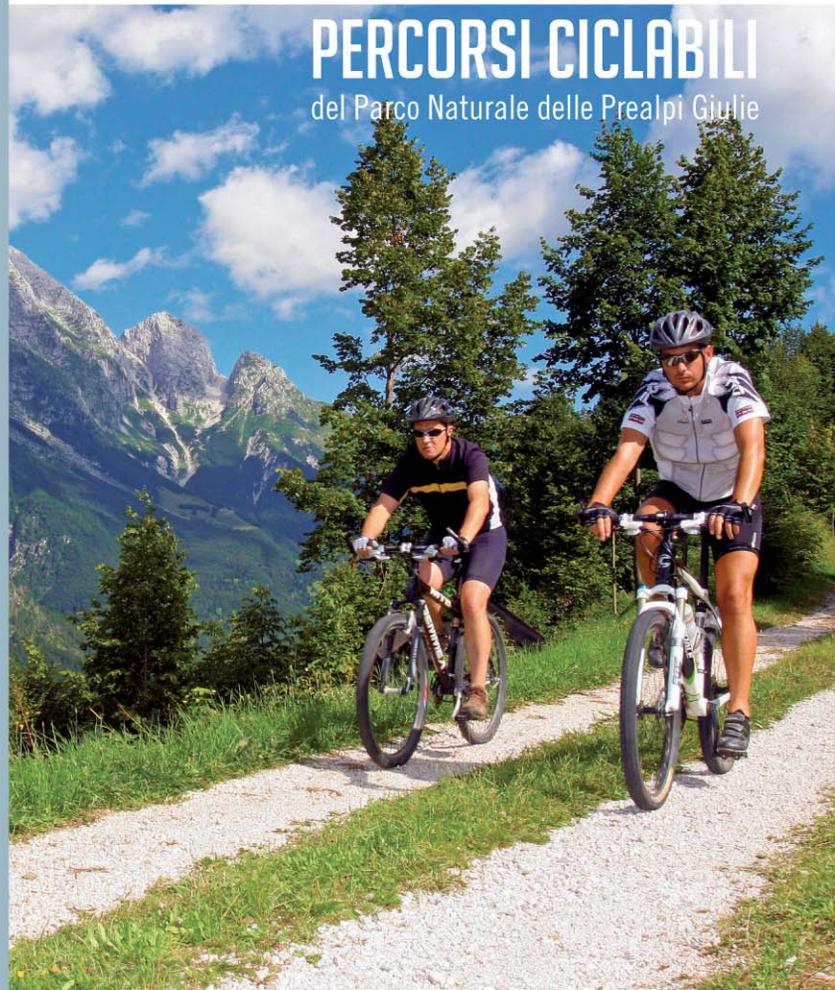
SPLENDIDI SELVAGGI PERCORSI ALLA SCOPERTA DEL PARCO  
PEDALANDO LUNGO STRADE E SENTIERI CHE LO ATTRAVERSANO  
È POSSIBILE SCOPRIRE UNA MOLTEPLICITÀ DI AMBIENTI CHE CAMBIANO  
AL MUTARE DELLE STAGIONI,  
REGALANDO LA POSSIBILITÀ DI COMPIERE SEMPRE  
NUOVE SCOPERTE E LASCIARSI COINVOLGERE  
DA NUOVE EMOZIONI.



# GUIDA AI PERCORSI CICLABILI

del Parco Naturale delle Prealpi Giulie

GUIDA AI PERCORSI CICLABILI DEL PARCO NATURALE DELLE PREALPI GIULIE





PARCO  
NATURALE  
**PREALPI**  
**GIULIE**

2013

Parco naturale regionale delle Prealpi Giulie - Resia (Ud)

Pubblicazione e distribuzione

A cura del Parco naturale delle Prealpi Giulie

Piazza del Tiglio, 3

33010 Resia (Ud)

0433 53534

[www.parcoprealpigiulie.it](http://www.parcoprealpigiulie.it)

**Coordinamento:** Ente parco naturale delle Prealpi Giulie

**Testi:** Devis Deotto

**Foto:** Devis Deotti - Archivio PNPG - Marco Di Lenardo

**Grafica e stampa:** Tipografia Moro Andrea - Tolmezzo

Questo libro è un'edizione del 2013 del libro  
"Cultura e Tradizioni del Biadè DOBBI"  
di Nello Longo di cui sono state ristampate le pagine finali.

Regole antiche e nuove del Biadè. Il mestiere  
caldoso da "Gorizia" alla "Slovenia". Il  
problema (culturale) della "Slovenia"  
nella "Slovenia" (Slovenia).



Municipality of Turin  
v. M. S. S. S.



REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA  
GIULIA VENEZIA REGIONALNO SPODPRAVNO  
V. REGIONALNO POLITIKO



La cultura e le tradizioni del Biadè  
DOBBI  
Italia-Slovenia  
Slovenia-Taija



# GUIDA AI PERCORSI CICLABILI

del Parco Naturale delle Prealpi Giulie



ITINERARIO 1  
ANELLO BASSA VAL RESIA

ITINERARIO 2  
ANELLO VALLE DEI MUSI

ITINERARIO 3  
ANELLO M. SFLINCIS



-  ITINERARIO 4  
ANELLO ALTA VAL RESIA
-  ITINERARIO 5  
ANELLO VALLE DI UCCEA
-  ITINERARIO 6  
ANELLO TUGLIEZZA - VERZAN





## PRESENTAZIONE

Il vento che accarezza il viso percorrendo un sentiero in discesa circondati dalle eriche in fiore, la fatica dell'ascensione con i piedi che spingono sui pedali e la testa che già pregusta il raggiungimento della meta, il lento andare nell'attraversamento di un pianoro in mezzo ai massi erratici. Sensazioni intense, frutto della voglia di scoprire e della necessità di essere liberi.

L'andare in bicicletta sa come regalarle, conosce il modo giusto per farle vivere nella loro completezza. Se questo avviene in un'area protetta è ancora più bello. Ci fa sentire in sintonia con la natura, con ciò che ci circonda; ci avvolge di panorami e colori, di immagini e profumi.

Ecco allora che attraversare su due ruote il Parco Naturale delle Prealpi Giulie assume un significato particolare: permette di scoprire percorsi e luoghi abitualmente poco frequentati, quasi nascosti, e come tali dotati di un'intima bellezza che appaga quanti vi accedono.

Dalle casette di Povici ai pascoli di Malga Coot, dagli stovoli di Sella Carnizza alla nascosta Valle di Ucea, dalle faggete di Pian dei Ciclamini allo splendido paesaggio della Val Venzonassa, è tutto un susseguirsi di emozioni e sorprese.

Se magari poi si decide per una sosta, contemplativa o ristoratrice, il cerchio si chiude e corpo e mente non possono che restare appagati: dalla corolla variopinta di un fiore, dalle tracce di un animale, dal particolare riflesso della luce o da una pietanza tipica locale.

Per tutto ciò la guida rappresenta un ideale compagno di viaggio: sicuro, istruttivo, leale e discreto. Che accompagna ma non impone. E lascia che l'animo del ciclista trovi da solo le risposte che cerca; in cima a una salita o là, proprio là, dietro quella curiosa curva.

*Stefano Di Bernardo*  
*Presidente del Parco*



## SCALA DI DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI PER IL CICLOESCURSIONISMO IN MTB

**TC**

(turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

Rientrano sotto questa sigla tutti i percorsi che si svolgono su strade agevolmente percorribili dalle comuni autovetture: sterrati inghiaiiati, tratturi inerbiti o di terra battuta senza solchi, ecc.; anche se esulano dal cicloescursionismo, si faranno rientrare sotto questa sigla le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate...)

**MC**

(per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

Tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvopastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole). Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo compatto e scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.

**BC**

(per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse ed accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici). Strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada, dal fondo sconnesso ed irregolare, con solchi e piccoli gradini; mulattiere e sentieri che presentano un fondo sconnesso, con detrito instabile, e con occasionali e modesti ostacoli elementari (radici, gradini non molto alti, avvallamenti) mulattiere e sentieri che presentano un fondo abbastanza compatto ma con presenza significativa di ostacoli elementari, radici o gradini non troppo elevati, in generale, oltre ad una buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, è anche richiesto un discreto equilibrio

**OC**

(per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ed inconsistente, caratterizzati da detrito abbondante e grossolano, penalizzante la progressione, con presenza di frequenti ostacoli anche instabili (es. grossi ciottoli non fissati al terreno) oppure di ostacoli compositi e in rapida successione, che richiedono grande precisione di guida, buone doti di equilibrio e ottime capacità di conduzione a bassa velocità, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche

# TABELLA DISTANZE E TEMPI

ITINERARIO 1

ITINERARIO 2

ITINERARIO 3

Itinerario	Anello Bassa Val Resia	Anello Valle dei Musi	Anello M. Sflincis
Pagina guida	01-10	02-13	14-23
Località partenza	Prato di Resia	Pian dei ciclamini	Ponte di Moggio
Coordinate GPS	N 46° 22'25.777" E 13° 18'25.105"	N 46° 18'17.795" E 13° 19' 19.095"	N 46° 23'59.498" E 13° 11' 7.733"
KM totali	22,88	14,31	10,89
Difficoltà	MC+/BC	MC+/BC	MC/BC+
Dislivello +	+801	+560	+472
Pendenza media +	+7,4%	+8,4%	+10,3%
Pendenza media -	-8,4%	-8,8%	-13%
Durata senza soste	ore 3,00	ore 1,30	ore 1,20
Periodo consigliato	Estate-autunno	Estate-autunno	Primavera-estate-autunno
Fondo	Asfalto, carrareccia, sentiero	Asfalto, carrareccia, sentiero	Asfalto, carrareccia, sentiero

ITINERARIO 4

ITINERARIO 5

ITINERARIO 6

Itinerario	Anello Alta Val Resia	Anello Valle di Ucceca	Anello Tugliezzo - Verzan
Pagina guida	14-31	32-40	33-51
Località partenza	Stolvizza di Resia	Sella Carnizza	Stazione Carnia
Coordinate GPS	N 46° 21'37.889" E 13° 21' 13.709"	N 46° 20'5.611" E 13° 19' 26.648"	N 46° 22'38.685" E 13° 8' 6.667"
KM totali	21	21,53	17,50
Difficoltà	MC+/BC+	MC+/BC+	MC-OC/BC+
Dislivello +	+1037	+662	+634
Pendenza media +	9,7%	+7,5%	+9%
Pendenza media -	-11,5%	-10,1%	-10,9%
Durata senza soste	ore 2,30	ore 2,50	ore 1,50
Periodo consigliato	Estate-autunno	Estate-autunno	Primavera-estate -autunno
Fondo	Asfalto, carrareccia, sentiero	Asfalto, carrareccia, sentiero	Asfalto, carrareccia, sentiero



# 1° ITINERARIO

## ANELLO BASSA VAL RESIA

PRATO DI RESIA

BORGO POVICI

S.GIORGIO DI RESIA





Riferimento GPS inizio traccia: N 46° 22' 25.777"  
 E 13° 18' 25.105"  
 c/o Centro visite del Parco

### INFORMAZIONI ITINERARIO:

Fondo: asfalto, carrareccia, sentiero

Ciclabilità: 100%

Difficoltà: MC+/BC

Durata: 3 ore

Distanza: 22,88 km

Dislivello: + 801 mt

Pendenza max +: 35,3%

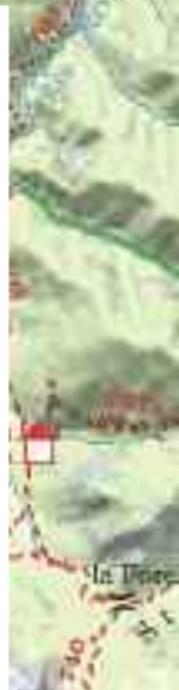
Pendenza max -: 37,6%

Pendenza med +: 7,4%

Pendenza med -: 8,4%

Quota max: 869 mt

Quota min: 330 mt





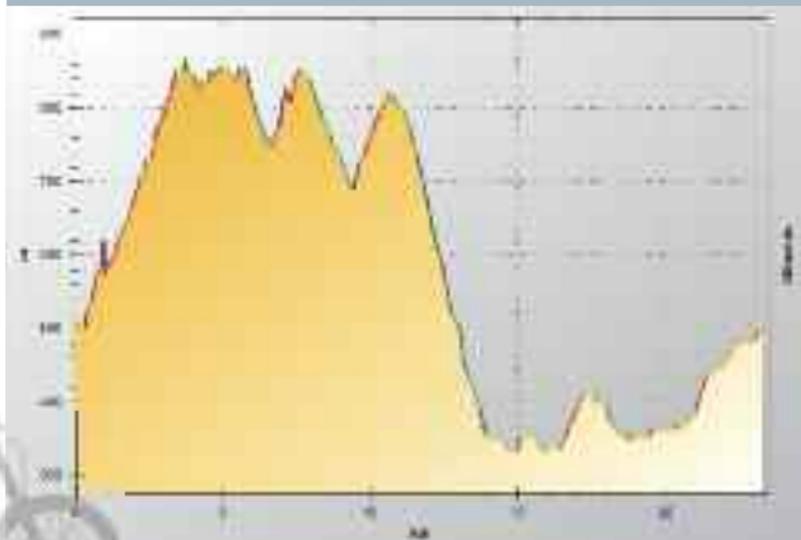
**Info importanti:**

Porre molta attenzione sulla sterrata in discesa verso Borgo Povici dove i tratti cementati sono ricoperti da ghiaio e vi è la possibilità di auto in senso contrario; particolare attenzione sul sentiero CAI 703 in caso di umido o pioggia causa radici scivolose.

**LIVELLO DI DIFFICOLTÀ**

**Difficoltà tecnica salita:** MC+, (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrata con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

**Difficoltà tecnica discesa e sentiero CAI 703:** BC, (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrata molto sconnessa o su mulattiera e sentiero dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)

**PROFILO ALTIMETRICO**

## DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO



Posteggiata l'automobile nel piazzale antistante il Centro visite del Parco, si inizia a pedalare svoltando a destra in salita, poco distante (200 mt) al bivio si svolta a sinistra seguendo le indicazioni per Sella Sagata mantenendo sempre la sterrata principale.

Su un tratto recentemente cementato si sale agevolmente avvolti dall'inebriante profumo della resina di pino e contornati da soffici cuscini d'erica.





La carrareccia cementata lascia spazio allo sterrato in vari punti ma l'ottimo fondo compatto anche in caso di pioggia non compromette l'ascesa. Sono presenti inoltre delle aree di sosta con tavolo e panchine dov'è possibile riprendere il fiato, e non è difficile scorgere nel periodo autunnale, fra i muschi, l'odoroso porcino e il galletto.

Giunti al bivio posto al km 3,57 quota 857 mt, si svolta a sinistra evitando la prosecuzione per Sella Sagata e sempre su carrareccia ci si dirige verso gli stavoli Scia costeggiando le pendici del monte Posar. Coadiuvati da numerosi tratti pianeggianti, fra le fronde si scorge un bellissimo panorama aereo sulla frazione di San Giorgio e sul massiccio del monte Plauris.



In una verdeggiante radura segnata dai fusti bianchissimi delle betulle, sorgono gli stavoli Scia; una sosta dove poter ammirare un vero e proprio dipinto naturale è d'obbligo.



La sterrata concede numerosi tratti pianeggianti che permettono di spaziare sulla vallata sottostante. Porre attenzione al trivio posto al km 4,7 dove sarà necessario mantenere la sinistra.





La strada, divenuta nel primo tratto cementata, con dei tornantini veloci perde decisamente quota fino a raggiungere gli stavoli Rastie (km 6,15 quota 779 mt): le costruzioni in pietra locale gelosamente curate e conservate spiccano in un'ampia sella erbosa.

Nella località sono visibili le tabelle informative dell' "Ecomuseo Val Resia" dov'è possibile trarre una serie di indicazioni sul territorio.



Si riprende in salita, la Val Resia si apre sotto il nostro sguardo, con l'imponente e roccioso monte Canin che svetta. Qui la carrareccia si mantiene con fondo compatto, molto scorrevole e mai eccessivamente impegnativa fino a raggiungere la cima del monte Plagna (852 mt). Ora sul versante rivolto al Canal del Ferro, il Piccolo Belepeit e il Belepeit si innalzano maestosi fra la folta vegetazione andando a creare un panorama mozzafiato.



Ancora in sella per un'emozionante discesa fino agli stavoli Ruschis, i numerosi tornanti interamente con fondo ghiaioso sono da affrontare con la massima attenzione e precisione di guida. Al km 9,21 giunti al termine della discesa si arriva in prossimità del bivio per gli stavoli Ruschis, da dove l'itinerario prosegue mantenendo la destra; è comunque consigliata una breve visita alla piccola borgata e alle relative "tabelle illustrative" dell' Ecomuseo Val Resia svoltando a sinistra.





Rientrati sul percorso, un breve tratto cementato dalla pendenza notevole mette alla prova i muscoli, ma l'inebriante profumo di pino e la brezza di montagna alleviano la fatica andando così a conquistare in poco tempo la cima del monte Staulizze (quota 820 mt).

Presso le antenne si raggiunge l'ultimo rilievo significativo, da dove si potrà godere di un panorama fantastico sulla vallata di Chiusaforte e sul fiume Fella.



**Porre molta attenzione a non avvicinarsi eccessivamente al ciglio, non vi è alcuna rete di protezione e il dirupo sottostante è molto profondo.**



Si riprende a pedalare in piano per pochi metri, il seguito è una veloce picchiata che conduce all'immissione sulla provinciale Resiutta-Resia; anche in questo caso bisogna scendere con cautela in quanto i tratti cementati sono ricoperti dal ghiaino e vi è la possibilità di automezzi in senso contrario.

Giunti alla strada asfaltata si svolta a destra verso Resiutta e con un tratto pianeggiante seguito da una blanda discesa ci si avvicina alla frazione di Povici, quindi al km 14,45 si svolta a sinistra sul ponte e attraversato il torrente Resia dalle acque gelide e cristalline, ci si trova nella graziosa borgata di Povici di Sotto.



In direzione della piazzetta si mantiene la sinistra e imboccando una viuzza con fondo in mattonelle si raggiunge, dopo aver superato il ponte sul Rio Resartico, Povici di Sopra; al trivio svoltare a sinistra (cartello strada senza uscita).

Una breve discesa su strada asfaltata costeggia il rio Resartico, quindi in corrispondenza della curva in uno spazio erboso si diparte sulla sinistra una esile traccia (km 15,37).





Si prosegue quindi sul sentiero segnava CAI 703/a e la traccia diventa molto marcata.

Un lungo pianoro delimitato ai lati dalla folta vegetazione termina con una risalita; fra diradate piante di pino e i continui saliscendi ghiaiosi ai piedi delle Brasa Vize si guarda, bici alla mano, il rio Mainuze e proseguendo sull'argine opposto si scende leggermente di quota mantenendo la traccia principale.

Oltrepassato un grazioso ponticello in legno su un esile corso d'acqua si giunge in prossimità degli stavoli Isu.





La traccia si snoda fra i rustici dal caratteristico odore di legna al fuoco; attraversata una piccola radura erbosa si incrocia un trivio con tabelle CAI, si prosegue dritti andando ad imboccare il ponte sul rio Nero, attraversato il quale la traccia diviene un'ampia strada forestale. Porre attenzione a seguire costantemente i segnavia CAI.



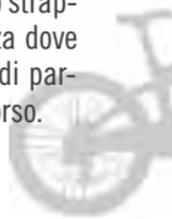


Un lungo pianoro su traccia conduce al ponte di Tigo (km 20,26), struttura che permette l'attraversamento del torrente Resia.



Alla fine del ponte, superato il piazzale, si arriva sulla strada Provinciale e svoltando a sinistra su asfalto si guadagna dopo un centinaio di metri il successivo bivio a cui svoltare a destra in salita per la frazione di San Giorgio.

L'ultima parte del percorso prosegue su asfalto. Attraversato l'abitato di San Giorgio una breve salita fra filari di tigli porta alla frazione di Prato; superato il ponte, un ultimo strappetto conduce alla piazza dove ha sede il Parco, punto di partenza ed arrivo del percorso.



# CENTRO VISITE DEL PARCO

Il Centro Visite del Parco si trova a Prato di Resia, in un edificio che costituisce uno splendido balcone panoramico sui Monti Musi e sul Monte Canin che circondano maestosi la vallata; ospita gli uffici, una foresteria ed il centro visite. Qui attraverso pannelli esplicativi, nuove sale multimediali, rappresentazioni in scala, reperti e altri ausili specifici è possibile avere un quadro dettagliato delle principali caratteristiche dell'area protetta, trovando inoltre, grazie a personale specializzato e a dettagliato materiale divulgativo, mirate informazioni per escursioni e visite sul territorio. Presso il fornito "book shop" è possibile reperire le numerose pubblicazioni realizzate nel corso degli anni e utili per chi vuole approfondire i diversi aspetti che caratterizzano l'area protetta.

**Ente parco naturale delle Prealpi Giulie**

**Piazza Tiglio 3 - 33010 Prato di Resia (UD) tel. 0433 53534**

**info@parcoprealpigiulie.it - www.parcoprealpigiulie.it**







# 2° ITINERARIO

ANELLO VALLE DEI MUSI

PIAN DEI CICLAMINI  
TANATAVIELE  
CHISALIZZA



Riferimento GPS inizio traccia: N 46° 18' 17.795"  
E 13° 19' 19.095"

c/o Albergo ai Ciclamini - Punto info e foresteria del Parco

#### INFORMAZIONI ITINERARIO:

Fondo: asfalto, carrareccia, sentiero

Ciclabilità: 95%

Difficoltà: MC+/BC

Durata: 1.45 ore senza soste

Distanza: 14,31 km

Dislivello: + 560 mt

Pendenza max +: 31,6%

Pendenza max -: 36,4%

Pendenza med +: 8,4%

Pendenza med -: 8,8%

Quota max: 919 mt

Quota min: 537 mt





*Info importanti: tratto sul ghiaione "Zanavarhlera" a spinta, seguire i segnali colorati giallo-rossi, per chi effettua la breve variante panoramica per casera Trepetnica porre attenzione nel guardare il sassoso rio Masarion, lungo la discesa sulla sterrata da "Chisalizza" a "Cripizza" numerosi tratti esposti senza barriere, procedere a velocità ridotta.*

## LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

**Difficoltà tecnica salita:** MC+, (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrata con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

**Difficoltà tecnica discesa e sentiero CAI 703:** BC, (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrata molto sconnessa o su mulattiera e sentiero dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)

## PROFILO ALTIMETRICO



## DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO



La località Pian dei Ciclamini punto d'inizio dell'escursione, può essere raggiunta in auto da Tarcento oppure da Resia lungo la Valle di Ucea. E' posta in un magnifico anfiteatro naturale che sovrasta l'intera vallata di Musi a circa 800 metri di quota. Qui si trova l'albergo Ai Ciclamini struttura ricettiva con punto informativo e foresteria del Parco. L'ambiente selvaggio e surreale di questo scorcio del Parco naturale delle Prealpi Giulie, rende una gita in mountain bike davvero unica e indimenticabile.

Si posteggia l'automobile nell'ampio parcheggio antistante l'albergo dove una tabella illustrativa indica l'inizio del Sentiero Natura Valle Musi, segnalato lungo il percorso con i segni giallo-rosso.





Dalla tratta si supera il vicino prato e si punta uno steccato in legno dove si imbecca la traccia vera e propria, e ha inizio in discesa un primo tratto di single track molto suggestivo che, fra faggio e pino nero, conduce al ghiaione “Zanavarhlera” che si dovrà superare con qualche piccolo tratto spingendo la bici.

Lungo il Sentiero Natura sono posizionate diverse tabelle illustrative sulle peculiarità naturalistiche di questa porzione del Parco; un attenta lettura arricchirà ancor più questa favolosa escursione in mountain-bike.



Ritornati in sella, si percorre un breve ed emozionante tratto di single-track che conduce alla graziosa località Sriegnibosch; incrociando una sterrata, a questo punto, si dovrà svoltare a destra e confluire sulla mulattiera prativa che diparte sulla destra di una abitazione.



Dietro la costruzione è possibile scegliere se proseguire sulla via principale e raggiungere velocemente casera Trepetnica su comoda carrareccia, oppure intraprendere la traccia che si stacca a destra in salita riportante l'indicazione per Simaz. Quest'ultima richiede di spingere la bicicletta per gran parte della risalita e presenta un attraversamento del rio Masarion non proprio agevole. In cambio però offre una gradevole vista aerea sui monti Malivarh, Contesa, Testa Grande e sulla Costa Binada ed una discesa su singletrack fino alla casera Trepetnica, punto in cui si riprende la sterrata.





Presso casera Trepetnica (km 1.36), una bellissima costruzione in pietra locale posta a 759 metri di quota in una verdeggiante radura contornata da pini neri ai piedi del monte Picoliccia, ha inizio la sterrata immersa in una faggeta che porta al torrente Mea. Su di essa in discesa si prosegue fino al bivio antecedente il letto del torrente, dove si svolta a destra al chilometro 1,68 seguendo l'indicazione per Simaz (posta accanto alle consuete tabelle informative del Parco).



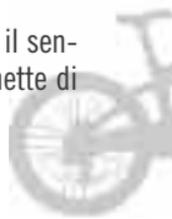
Un piccolo tratto immerso nella vegetazione s'interrompe bruscamente lasciando spazio all'arido greto del torrente Mea, su di esso si procede verso valle con la stupenda vista dell'imponente monte Sorochiplas a sinistra e il roccioso Musi a destra.

Proseguendo sul greto del torrente al km 2,29 si arriva sulla carrareccia che collega la strada regionale per Ucea alla casera Tanatcason, dove si svolta a destra proseguendo in leggera salita su una sterrata contornata da noccioli.

Un breve tratto sconnesso conduce alla casera Tanatcason e alla fine della carrareccia.



Dallo spiazzo antecedente la casera l'itinerario prosegue lungo il sentiero CAI 737 con una ripida salita su traccia erbosa che permette di stare in sella solamente ai più allenati.





Qualche breve passaggio spingendo la bici alternato da un saliscendi ghiaioso conduce al bivio dove si abbandona il sentiero CAI 737 (bivacco Brollo-m.te Musi) e seguendo l'indicazione per Simaz si affronta una discesa veramente eccezionale solcando la distesa della Valle di Musi.



Superati in discesa i ruderi di Casera Tanatcoda, al km 3,59, ci si raccorda alla strada sterrata per Simaz, e svoltando a destra si pedala su un soffice tappeto erboso verso le aride e rocciose pendici del monte Ruscie. Superato un greto ghiaioso la traccia riprende fra i pini neri al km 4,38 in prossimità di un bivio contraddistinto dai segni giallo-rossi, da dove si prosegue a destra e con una breve risalita si giunge a Simaz in prossimità di una cappelletta votiva, dove termina il Sentiero Natura Valle Musi.





Da qui su strada asfaltata, si riprende in salita pedalando agevolmente verso la frazione Musi, un piccolo abitato tenuto in vita da poche persone (i mosceni) conosciuto per l'antica tradizione del falò di Polovin in occasione di S. Giovanni.



L'arrivo alla frazione di Musi avviene poco dopo aver oltrepassato Borgo Sonoset e la bellissima chiesetta dal campanile interamente in pietra locale; mantenendo poi la via principale si svolta a sinistra e, uscendo dall'abitato salutati da un fiorito "arrivederci" dipinto su un cartello in legno, inizia una serpeggiante discesa verso le sorgenti del Torre.



Dopo 1 km si raggiunge il ponte sul torrente Torre, superato il quale si confluisce sulla regionale per Ucea; si svolta in salita a sinistra e con pendenze non impegnative si affrontano due tornanti.

Raggiunto il secondo, (km 7,21-quota 570 mt) sulla destra ha inizio la strada sterrata (segnavia CAI 710) che conduce alle casere Chisalizza e Cripizza.





Si sale con moderata pendenza su fondo compatto sulle pendici del monte Tanavasagio (alt mt 1050), fra carpino e imponenti faggi che fanno da cornice all'affresco naturale che si crea con lo sfondo grigio e roccioso del monte Musi.

Al km 9,24, raggiunto un bivio, è consigliata una visita al borgo rurale delle casere Chisalizza che si raggiunge dopo pochi metri prendendo la diramazione di destra.



Immerse nella verdeggiante vegetazione di una foresta fra le più piovose d'Europa, sorgono le casere Chisalizza: un gruppetto di costruzioni interamente in pietra risalenti al 1912 ed adibite a casere con antistante pascolo per il bestiame.



La chiesetta di S. Agostino, eretta nel 1934 e recentemente ristrutturata, sovrasta il piccolo borgo, meta di molti turisti in particolare in occasione di S. Agostino che si festeggia la quarta domenica di agosto.

2° PERCORSO



Rientrati al bivio, si riprende a salire su ottimo fondo fra secolari faggi con una vista spettacolare sulla Valle di Musi e sull'omonima catena montuosa.



La sterrata che conduce a casera Cripizza offre un lungo traverso panoramico sulla vallata sottostante prima di delinarsi verso valle. Porre molta attenzione durante il tratto in discesa in quanto la veloce e scorrevole carrareccia ha dei tratti con una forte esposizione priva di protezioni laterali.

Così come nell'affrontare i due tornanti che portano allo spiazzo di casera Cripizza (Km 11,66) dove è d'obbligo una breve pausa con visita alla bellissima casera sita a quota 851 mt.





Ancora in sella per un finale offroad si scende immersi in una bella faggeta che nei mesi autunnali si tinge con mille sfumature. Arrivati sulla strada regionale asfaltata per Ucea (km 12,6) si riprende a salire verso destra e costeggiando uno steccato che delimita i verdissimi prati del Pian dei Ciclamini si raggiunge il punto di partenza.





Dopo una meritata pausa rigeneratrice presso il ristorante Ai Ciclamini è d'obbligo la visita al vicino "Sentiero didattico per Tutti" fruibile anche da persone disabili che darà al visitatore un tocco in più rendendo la gita in mountainbike davvero indimenticabile.



## IL PUNTO INFORMATIVO FORESTERIA DI PIAN DEI CICLAMINI E IL SENTIERO DIDATTICO “PER TUTTI”

Il Punto informativo e la foresteria di Pian dei Ciclamini si trovano ai piedi dell'imponente massiccio dei Musi e sono inseriti in una delle valli più selvagge e suggestive valli friulane, l'Alta Val Torre. La struttura è dotata di due spaziose camerate che possono ospitare fino a 24 persone; nel Centro informativo trovano spazio un book shop, pannelli espositivi dedicati alle caratteristiche naturali dell'area nonché una piccola area con sedie e tavoli utilizzabile per riunioni e piccoli meeting.

A ridosso del Punto informativo si trova il SENTIERO PER TUTTI realizzato con caratteristiche tali da consentirne l'accessibilità ad ogni tipo di utenza comprese le persone disabili.

Il percorso ha uno sviluppo di circa 600 metri ed è dotato di battiruota e fune guida; le caratteristiche del fondo e le pendenze contenute lo rendono percorribile anche da persone che si muovono sulla sedia a rotelle.

Installazioni didattiche opportunamente studiate e fruibili anche dai non vedenti, forniscono informazioni a quanti vogliono saperne di più su flora, fauna, paesaggio e storia dell'area Parco, con particolare attenzione al territorio relativo al versante meridionale dei Monti Musi. Il “Sentiero per tutti” con l'annessa foresteria e Punto informativo dal dicembre 2007, sono stati attrezzati con il sistema SESAMONET per aumentare ulteriormente la fruibilità di una porzione dell'area protetta da parte dei disabili visivi. SESAMONET è il primo sistema di navigazione per non vedenti basato su una innovativa applicazione della tecnologia RFID (identificazione per radio frequenza), sviluppato dal JRC della Commissione Europea. Alcuni micro-chip RFID sono inseriti nel



terreno per guidare il disabile attraverso un percorso predefinito; attraverso un'antenna inserita in un apposito bastone, ogni micro-chip invia un segnale di posizione ad un telefono cellulare (smart phone) con informazioni sul luogo e, attraverso un'auricolare bluetooth, una voce registrata guida la persona e gli fornisce le informazioni più utili.

**Pian dei Ciclamini - (S.S. Tarcento-Valico di Uccia) - 33010 Lusevera (UD)**  
**tel. 0432 787916**





# 3° ITINERARIO

## ANELLO MONTE SFLINCIS

MOGGIO UDINESE

BORGO CROS

POVICI

RESIUTTA



**Riferimento GPS inizio traccia:** N 46° 23' 59.498"  
E 13° 11' 7.733"  
c/o Ponte di Moggio

#### INFORMAZIONI ITINERARIO:

Fondo:	asfalto, carrareccia, sentiero
Ciclabilità:	100%
Difficoltà:	MC/BC+
Durata:	1.45 ore senza soste
Distanza:	10,89 km
Dislivello:	+ 472 mt
Pendenza max +:	33%
Pendenza max -:	37,9%
Pendenza med +:	10,3%
Pendenza med -:	13%
Quota max:	785 mt
Quota min:	302 mt
File GPS:	disponibile







*Info importanti: Salita impegnativa su strada cementata già dai primi metri, discesa su sentiero verso Borgo Cros con tratti impegnativi e scivolosi in caso di pioggia, discesa st.li Ravorade-Povici con traversine in legno molto sporgenti e scivolose, qualche piccola esposizione da percorrere con cautela.*

## LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

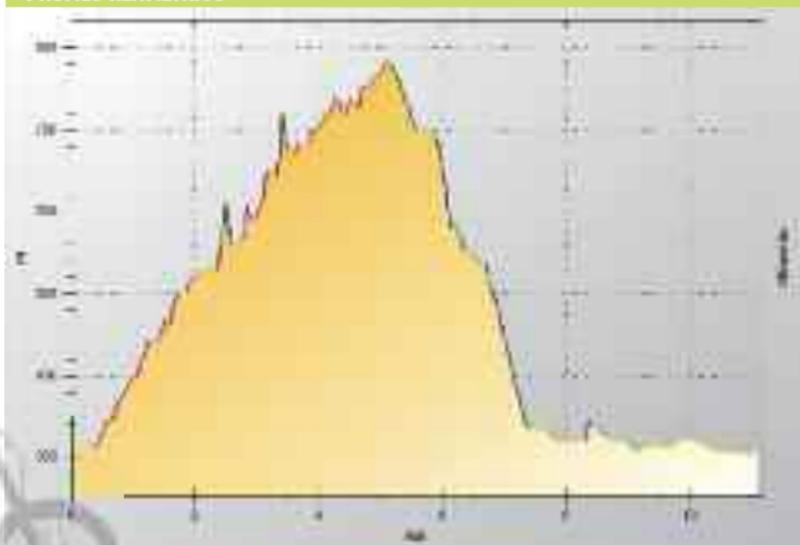
**Difficoltà atletica salita:** 472 mt in 5 km

**Difficoltà tecnica salita:** MC, (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrata con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

**Difficoltà tecnica discesa e sentiero:** BC+, (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrata molto sconnessa o su mulattiera e sentiero dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)

3° PERCORSO

## PROFILO ALTIMETRICO



## DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO



3° PERCORSO

Una breve escursione con partenza da Moggio Udinese, crocevia di innumerevoli itinerari per le mountain bike.

L'anello può essere percorso, per i più allenati, concatenato all'itinerario n° 6 della guida, cioè partendo da Carnia; verrà descritta questa variante in entrambe gli itinerari.

Si posteggia l'automobile presso il grande spiazzo sulla SS 13 posto 200 mt dopo lo svincolo per Moggio Udinese in direzione Resiutta.





Dal piazzale ci si addentra verso destra, percorrendo la strada prima asfaltata e poi con fondo cementato che conduce agli stivoli Ravorade e stivoli Stivane.

Vista la notevole pendenza già dai primi metri, è consigliato un buon riscaldamento con qualche esercizio di stretching prima di salire in sella.

La faticosa salita è purtroppo priva di panorami sulla vallata sottostante, e le varie soste saranno per ammirare le varie specie come il Carpino Nero, l'Orniello e il Pino Silvestre su cui danzano da un ramo all'altro le curiose Cinciallegre e le Ghiandaie.



Al km 1,20 la vegetazione si dirada concedendo una bellissima vista aerea sulla vallata di Moggio e sui sovrastanti creta Grauzaria e monte Chiavals.

Giunti a quota 516 mt (km 2) una verdeggiante radura erbosa molto curata accoglie lo stavolo Ravorade ed un caratteristico roccolo.



Superato il grazioso rustico di Ravorade, dopo qualche metro la strada spiana e diventa a fondo ghiaioso ma ben compatto. (arrivo all'itinerario n° 6 che sale da Carnia agli stavoli del Verzan).





Le conifere a questo punto lasciano spazio al bellissimo bosco di faggio che ricopre interamente la parte superiore del monte Stivane.

Attraversato il rio Stivane, (2,3 km-quota 529 mt) si entra in Comune di Resiutta e la carrareccia impenna nuovamente e il fondo si ripresenta cementato.

I tratti a forte pendenza terminano con l'arrivo al km 2,6, dove inizia una serie di quattordici tornanti che risalgono interamente il monte Stivane; fra le fronde dei faggi è possibile intravedere, oltre al fiume Fella, la rocciosa creta Grauzaria.



E' consigliata, al settimo tornante (km 3,25-quota 650 mt), una breve sosta dove, lasciando la bici sulla carrareccia, si può procedere a piedi per qualche metro fuori da essa per ammirare la Val Resia.

Si riprende a pedalare con fondo sterrato molto compatto; l'ombra offerta dalle chiome dei faggi rende ottima questa ascesa anche nei mesi molto caldi, anche se a scapito del panorama.

Al chilometro 4,28 quota 740 metri percorrendo l'ultimo tornante sinistrorso si passa sul versante opposto del monte Stivane, sulla destra il monte Pacoi (1055 mt).

Un lungo traverso non impegnativo ci permette di scorgere l'ingresso della galleria blindata risalente al 1915, periodo in cui il battaglione Alpino Ceva fu impiegato nei combattimenti della grande Guerra; per i più appassionati c'è la possibilità (non in bicicletta) di salire in cresta e visitare quel che resta della Batteria "Monte Sfilincis-Monte Stivane".



Essa fu installata per un controllo assoluto sulla confluenza di tre importanti vallate di questo territorio: la Val Resia, la val Aupa e la Val Fella.

Sulle piazzole ancora esistenti furono posizionati quattro cannoni in ghisa da 149 mm, con lo scopo di difendere i passaggi strategici fino al confine con l'impero austro-ungarico.

Proseguendo il percorso con la bicicletta dopo un breve tratto si raggiunge gli stavoli Stivane a quota 752 mt (km 4,89), immersi in una verdeggiante sella erbosa sovrastata dal monte Pacoi, la cui cima è raggiungibile a piedi in 50 minuti.

Dallo spiazzo antistante gli stavoli si prende sulla destra il segnavia CAI n. 743 e dopo una breve salita si inizia a scendere su sentiero-strada forestale sino a raggiungere gli ampi prati di Borgo Cros.



Si prosegue quindi fino al bivio posto al km 6,50 (quota 525mt) dove ai cartelli si gira a sinistra seguendo l'indicazione Povici di Sotto (segnavia CAI 743). Un bellissimo "tunnel" di noccioli conduce alla cappelletta dedicata all'Alpino Luigi Monego, nella foto con il monte Pisimoni sullo sfondo.



3° PERCORSO

Nuovamente in sella per un single track davvero introvabile si scende lungo una traccia molto curata e adatta anche ai bikers meno esperti. Attenzione però a non eccedere in velocità in quanto sono presenti dei tratti esposti e pericolosi, con umido e pioggia le traversine di scolo presenti di traverso sul sentiero sono molto sdrucchiolevoli.





Al km 7 presso un tornantino esposto è posta una panchina dove ci viene offerta una vista aerea sull'abitato di Povici e sulla Val Resia.





Un simpatico serpeggiare in discesa porta al caratteristico ponte sul rio Serai, superato il quale si risale brevemente fino alla strada asfaltata e alla frazione di Povici di Sotto, poi proseguendo a sinistra in discesa si punta verso valle.







Mantenendo la sinistra si supera il ponte sul torrente Resia e al bivio successivo ancora a sinistra si raggiunge Resiutta. (Giunti in paese è consigliabile una visita alla Mostra sulla miniera del Resartico, dove con numerosi pannelli corredati da suggestive foto si potranno rivivere le attività che si svolgevano nella locale miniera) Svoltando a sinistra verso Moggio Udinese si prende la statale 13 e si rientra al punto di partenza.



# MOSTRA MINIERA DEL RESARTICO

L'attività estrattiva, oltre ai pochi ruderi e alle gallerie scavate nella montagna, ha lasciato altre testimonianze; una preziosa fonte d'informazioni raccolte dall'Ente parco nella Mostra Mineraria del Resartico allestita presso i locali delle ex scuole di Resiutta. I numerosi pannelli, corredati da suggestive foto e filmati e audio, illustrano le attività che si svolgevano in miniera, le dure condizioni di lavoro, la storia delle ricerche compiute, gli aspetti geologici e quelli naturalistici dell'area; particolarmente interessante è la ricostruzione a grandezza naturale di un tratto di galleria con i carrelli per il trasporto del materiale estratto. Non mancano l'esposizione di campioni di rocce, in particolare gli scisti bituminosi oggetto dell'estrazione, e delle attrezzature utilizzate dai minatori. Completa l'insieme un plastico della valle riportante l'andamento degli strati e delle gallerie e una presentazione informatica dei documenti raccolti durante le ricerche.

**Mostra Mineraria del Resartico**

**Via Roma, 32  
33010 Resiutta  
0433 550241  
0433 53534**







# 4° ITINERARIO

ANELLO ALTA VAL RESIA

STOLVIZZA  
KLIVAZ  
MALGA COOT  
CORITIS



Riferimento GPS inizio traccia: N 46° 21' 37.889"  
E 13° 21' 13.709"

c/o Museo dell'arrotino di Stolvizza

#### INFORMAZIONI ITINERARIO:

**Fondo:** asfalto, carrareccia, sentiero

**Ciclabilità:** 90%

**Difficoltà:** MC/BC+

**Durata:** 3.00 ore senza soste

**Distanza:** 21 km

**Dislivello:** + 1037 mt

**Pendenza max +:** 38,2%

**Pendenza max -:** 38,3%

**Pendenza med +:** 9,7%

**Pendenza med -:** 11,5%

**Quota max:** 1194 mt

**Quota min:** 496 mt







*Info importanti: Salita impegnativa fino al bivio Cerna Penc, risalita a piedi da Slatina inferiore a Slatina superiore, discesa pericolosa su asfalto da casera Coot a Stolvizza con possibile incrocio di automobili.*

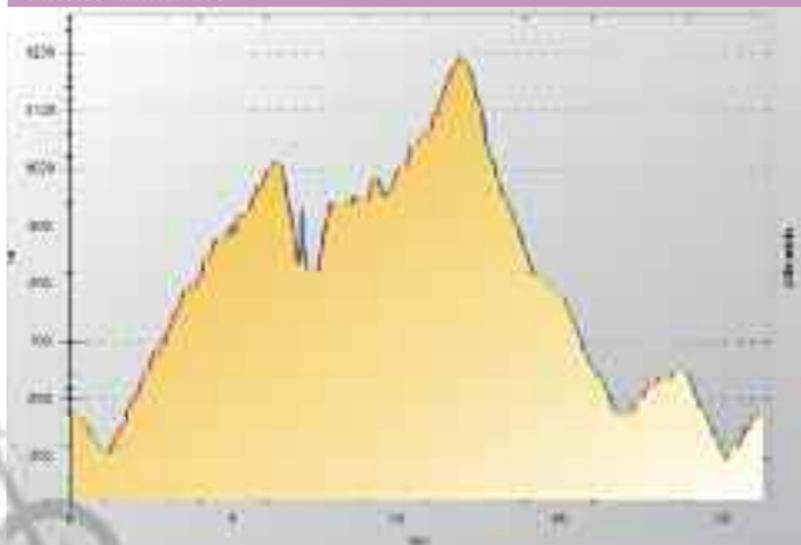
## LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

**Difficoltà atletica salita:** 1037 mt in 21 km

**Difficoltà tecnica salita:** MC, (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrata con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

**Difficoltà tecnica discesa e sentiero:** BC+, (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrata molto sconnessa o su mulattiera e sentiero dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)

## PROFILO ALTIMETRICO



## DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO



Itinerario molto panoramico e appagante situato nel cuore del Parco naturale delle Prealpi Giulie, dove la visita all'agriturismo Malga Coot offre oltre all'aspetto gastronomico, un contesto paesaggistico impareggiabile.

Le vacche al pascolo, i prelibati formaggi e la possibilità di una gita a cavallo faranno da contorno ad una gita in mountain bike senza eguali.

La frazione di Stolizza può essere raggiunta comodamente in auto dalla strada provinciale 42 dalla Val Resia.

Stolizza è un piccolo borgo della Val Resia conosciuto per il prezioso



museo dell'arrotino, dove all'interno sono esposti numerosi oggetti, fotografie e documenti di una delle più tipiche e antiche attività svolte dagli abitanti della Valle; è possibile inoltre rivedere all'opera l'arrotino ogni anno nel mese di agosto in occasione della festa organizzata dall'associazione che riunisce gli Arrotini di Resia.

Per un'intera giornata si potrà risentire il classico grido "arrotinoo" accompagnato dalle scintille delle molatrici, il tutto contornato dalla degustazione di antiche pietanze come la Cjalcüne e il Buiadnik e l'inconfondibile profumo dello Strok (Agljo di Resia).

Si posteggia l'automobile nell'ampio parcheggio antistante il Museo dell'arrotino e svoltato a destra si inizia a pedalare lungo la strada asfaltata seguendo le indicazioni per Coritis e Malga Coot.

Una lunga discesa su asfalto conduce al ponte sul fiume Resia, superato il quale si risale lungo una ripida salita composta da vari di tornanti.



Al km 2,4 (quota 646mt) si giunge alla località Cernapenc dove si lascia la strada asfaltata svoltando a destra su sterrato (Segnavia CAI 732).



4° PERCORSO

Si sale su strada forestale dal fondo compatto e scorrevole immersa nella faggeta e dalle pendenze mai impegnative. Fra scorci panoramici sulla Val Resia e sull'imponente catena del Canin si raggiunge il piccolo abitato rurale di Glivaz, un insieme di tavoli restaurati alla perfezione.





Proseguendo lungo la carrareccia, e arrivati a Glivaz di Sopra al km 6,35 è necessario porre molta attenzione nell'individuare un'esile traccia che si stacca a sinistra in discesa (di fronte c'è la prosecuzione del sentiero CAI 732 che sale in vetta al monte Chila).



Su un fantastico singletrack interamente in sottobosco di faggio si scende alla volta di Slatina inferiore, il tracciato non è esposto ma si invita comunque a percorrerlo con la massima prudenza.

Superato a piedi un piccolo corso d'acqua (rio Slatina) la traccia spiana e consente di risalire in sella per scendere comodamente fino a Slatina Inferiore, e risalire lungo la vecchia strada vicinale si raggiungono gli stavoli di Slatina Superiore.

L'arrivo nella piccola località, riserva un panorama mozzafiato che va dal Monte Guarda al massiccio del Canin; un piccolo spiazzo erboso ai piedi delle Babe sarà la prossima meta; malga Coot.



Si riprende a pedalare quindi sulla forestale in leggera salita, sulla destra la catena montuosa composta dai monti Urazza, Banera, Plagne e Guarda; sulla sinistra il Picco di Grubia, il Picco di Carnizza e il Canin. Il fondo compatto e drenante permette l'escursione anche dopo le piogge e le folte chiome dei faggi offrono un ottimo riparo per chi volesse percorrere l'itinerario nei mesi più caldi, una gita quindi che può essere effettuata fino alle porte dell'inverno.



La sterrata confluisce al km 11,15, quota 1087 mt, sulla strada che collega Stolvizza a Malga Coot e che verrà percorsa durante il rientro, si riprende a salire a destra su una stradina ciottolata dalla pendenza marcata e che solo i più allenati riusciranno a percorrere in sella.



4° PERCORSO

Il panorama che si apre dinanzi allevia dalla dura fatica e puntando la Malga si sale fra verdeggianti pascoli e cespugli misti di mugo, mirtillo nero e coloratissimi rododendri.





Il rientro avviene interamente su asfalto percorrendo l'ultimo tratto dell'andata e proseguendo poi dritti al bivio al termine del ciottolato. Porre molta attenzione in quanto la forte pendenza può far eccedere in velocità e vi è la possibilità di incrociare automobili in senso contrario.

Durante la discesa si attraversa la piccola frazione di Coritis, abitata solo nei mesi estivi.





Al km 18,60 ci si trova nuovamente al bivio presso la località di Cerna-Penc da dove si prosegue dritti per raggiungere prima il ponte sul torrente Resia per poi risalire e raggiungere la frazione di Stolvizza, punto di partenza del percorso.



# MALGA COOT



Malga Coot si trova nel cuore del Parco in Alta Val Resia, ai piedi dell'imponente massiccio del Monte Canin dove ancora oggi la natura si presenta incontaminata, con rigogliosi boschi e impareggiabili paesaggi montani.

La Malga si compone di una casera e di un centro per la lavorazione del latte.

Dopo aver svolto le più svariate attività c'è la possibilità di sostare presso l'agriturismo dove viene proposta la degustazione di piatti tipici locali e di tutti i prodotti frutto dell'attività della malga. Dal latte degli animali vengono ricavati squisiti prodotti di qualità quali formaggi ed altri latticini dal gusto inconfondibile.

Oltre alla tradizionale attività di ristorazione e pernottamento Malga Coot è un punto di partenza di interessanti sentieri che si snodano sui versanti delle Alpi e delle Prealpi Giulie.



**Ente parco naturale delle Prealpi Giulie**  
tel. 0433 53534 - [www.parcoprealpigiulie.it](http://www.parcoprealpigiulie.it)



# 5° ITINERARIO

ANELLO VALLE DI UCCEA

CARNIZZA  
NISCHIUARCH  
UCCEA



**Riferimento GPS inizio traccia:** N 46° 20'5.611"  
E 13° 19' 26.648"

c/o Stavoli Gnivizza (Sella Carnizza)

### INFORMAZIONI ITINERARIO:

**Fondo:** asfalto, carrareccia, sentiero

**Ciclabilità:** 95%

**Difficoltà:** MC/BC+

**Durata:** 3.15 ore senza soste

**Distanza:** 21,53 km

**Dislivello:** + 662 mt

**Pendenza max +:** 36,4%

**Pendenza max -:** 39%

**Pendenza med +:** 7,5%

**Pendenza med -:** 10,1%

**Quota max:** 1215 mt

**Quota min:** 662 mt





*Info importanti: Attenzione al km 5,61 un piccolo tratto roccioso del sentiero "Pian delle manze" da percorrere con bicicletta alla mano.*

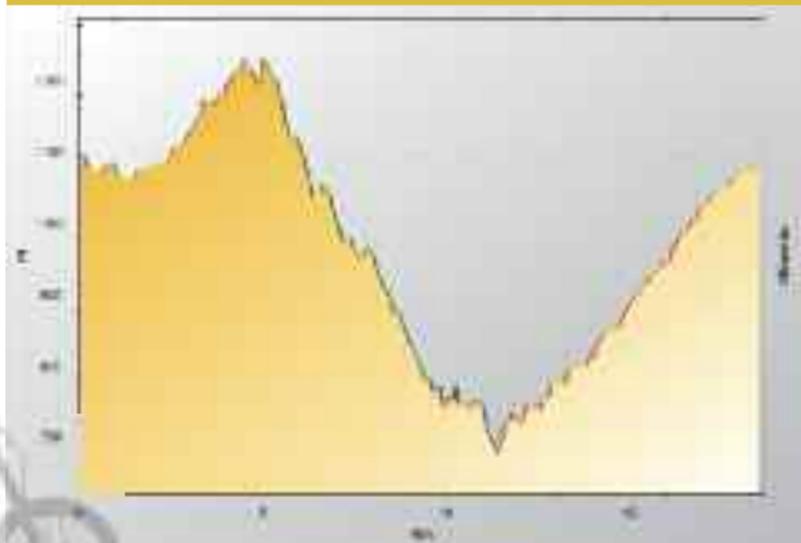
## LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

**Difficoltà atletica salita:** 662 mt in 21,53 km

**Difficoltà tecnica salita:** MC, (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrata con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

**Difficoltà tecnica discesa e sentiero:** BC+, (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrata molto sconnessa o su mulattiera e sentiero dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)

## PROFILO ALTIMETRICO



## DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO



L'escursione si svolge nella valle di Ucea, ambiente selvaggio ed affascinante, dov'è possibile assaporare a 360 gradi la natura incontaminata e rivivere antichi sapori e tradizioni.

Sella Carnizza punto di partenza di questo itinerario, si raggiunge dalla Val Resia, percorrendo la strada provinciale 42 fino al bivio per la frazione di Lischiazze e proseguendo poi per la Slovenia (strada chiusa nel periodo invernale).







Superato il passo di Carnizza, si posteggia l'auto presso gli stivali Gni-vizza oppure girando a sinistra si raggiunge un grande spiazzo erboso che al tempo della grande guerra, si dice fosse utilizzato come aeroporto militare; in quest'ultimo caso bisognerà ripercorrere a ritroso in leggera salita per un centinaio di metri fino all'incrocio e ad esso piegare a sinistra seguendo le indicazioni per la chiesetta di S. Anna.



# SANT'ANNA DI CARNIZZA



Sant'Anna, fu definita dai resiani, “la protettrice dei viaggiatori”, infatti, essi si recavano per pregare prima di intraprendere un lungo viaggio.

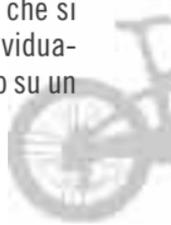
Una importante nota storica risale alla guerra mondiale del 1915/18 quando, per proteggere le campane dall'esercito Tedesco che era solito fonderle, gli abitanti di Gniva e Lischiazze le asportarono dalla torre campanaria e le seppellirono. Sono infatti le uniche scampate a questo destino.

Dal piazzale di Sant'Anna si riprende a pedalare sulla sterrata in piano, al km 1,53 si prosegue sulla carrareccia di destra evitando la bretella che scende.



I tratti intermittenti di vegetazione permettono una magnifica vista sulla catena del monte Canin che spunta dalla cima del verdeggianti monte Chila, la sterrata è piacevole, e l'ottimo fondo e la pendenza mai impegnativa consentono una piacevole ascesa.

Raggiunto lo spiazzo in cui ha termine la carrareccia ci si trova sullo spartiacque del monte Nischiuarch, nome da cui deriva l'omonima casera sottostante. Si prosegue su una marcata traccia che si stacca sulla destra in discesa individuabile presso un segnavia CAI dipinto su un faggio.





Lo scollinare offre una magnifica vista sul monte Starmaz e su una verdeggiante radura che separa le località “Roncat” e “Plagna Bassa” alla destra e il “Pian delle Manze” a sinistra; si scende su ampia traccia dal fondo erboso superando un vecchio rudere e puntando la casera Nischiuarch che si intravede poco sotto.





**La casera Nischiuarch** sorge a circa 1200 mt di quota, completamente ristrutturata dall'Ente parco offre un comodo ricovero aperto tutto l'anno. La costruzione è suddivisa in due parti, la prima utilizzata come osservatorio (chiusa al pubblico) e la seconda come ricovero; quest'ultima dotata di caminetto, tavoli, panchine e posti letto può essere utile per gite di più giornate.

L'escursione prosegue verso valle tralasciando la traccia CAI 739 sulla destra.



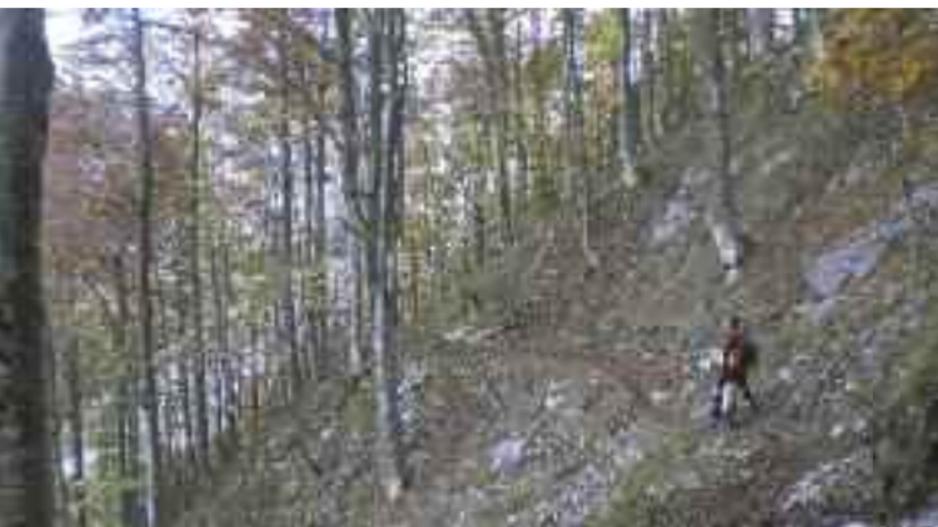


Si scende il primo tratto su soffice tappeto d'erba tagliando trasversalmente la conca e puntando il bosco di faggio. Il fondo è compatto e scorrevole, va posta comunque la massima attenzione a qualche ciottolo misto fra le foglie che può far perdere il controllo della bici.

Giunti al Km 5,61 è necessario percorrere un breve tratto a piedi, il fondo roccioso e friabile non è ciclabile. Dopo due stretti tornantini si riprende a pedalare sul traverso che conduce al "Pian delle Manze", un'area erbosa adibita un tempo a pascolo e dov'è ancora visibile il rudere di casera Polosè nascosto fra la vegetazione.



Il singletrack diviene maggiormente entusiasmante una volta entrati nella folta vegetazione mista di faggio e pino nero, dove il fondo compatto e scorrevole permette uno slancio mozzafiato.



Un brevissimo tratto obbliga a risollevarsi sulla sella e quindi ad una energica pedalata in salita fino a raggiungere al km 7,24 la cima del monte Polosè. Da questo punto una impareggiabile e comoda discesa serpeggia fino alla pista forestale per Ucceà.

Lungo il traverso, fra le fronde dei faggi è possibile scorgere sul versante opposto le casere di Tanatiborc ai piedi del monte Caal.



5° PERCORSO

Arrivati sulla strada forestale si prende subito a sinistra e si prosegue fino al guado sul rio Ucceà, superato il quale una ripida rampa cementata porta alla strada comunale Resia-Ucceà. Svoltando girando a sinistra dopo 8 km si raggiunge il pianoro verdeggianti degli stavoli di Gnivizza dove il profumo di antichi sapori sapientemente cucinati nelle baite locali conferma l'arrivo a Sella Carnizza e al termine dell'escursione.



# UCCEA



Vale la pena effettuare una visita all'abitato di Uccia. Qui attualmente risiedono una quindicina di persone durante l'estate e solamente cinque durante l'inverno. Questa situazione cambia in occasione della sagra di Sant' Antonio, ogni anno a giugno l'abitato riprende vita dando la possibilità di assaporare piatti tipici fra cui le saporite lumache, il tutto accompagnato da balli resiani, esibizione di cori Sloveni e ottima musica.

Nella parte alta di Uccia sorge la chiesa di Sant'Antonio contraddistinta dalle tre campane sulla facciata. Fu eretta nel 1960 per opera di Don Ferrini.





# 6° ITINERARIO

ANELLO TUGLIEZZO - VERZAN

STAZIONE CARNIA  
VERZAN  
MOGGIO UDINESE





Riferimento GPS inizio traccia: N 46° 22'38.685"  
 E 13° 8' 6.667"  
 c/o Frazione Carnia.

#### INFORMAZIONI ITINERARIO:

Fondo:	asfalto, carrareccia, sentiero
Ciclabilità:	80%
Difficoltà:	MC-OC/BC+
Durata:	2.15 ore senza soste
Distanza:	17,50 km
Dislivello:	+ 634 mt
Pendenza max +:	34,1%
Pendenza max -:	37,9%
Pendenza med +:	9%
Pendenza med -:	10,9%
Quota max:	776 mt
Quota min:	261 mt



*Info importanti: Attenzione al km 9 dove si dovrà percorrere a piedi in sequenza: una passerella, una scalinata in legno e l'attraversamento di un rio.*

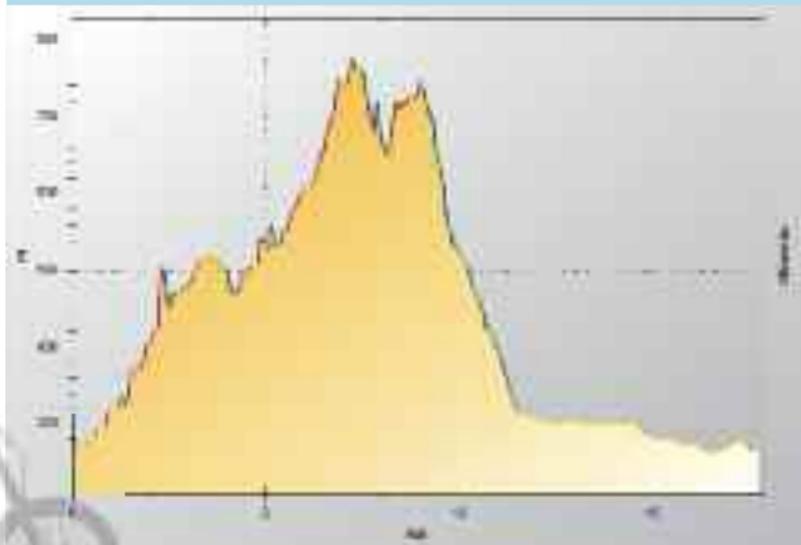
## LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

**Difficoltà atletica salita:** 634 mt in 17,50 km

**Difficoltà tecnica salita:** MC, (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrata con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole. Tratto a piedi su passerella e scalinata: OC (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli

**Difficoltà tecnica discesa e sentiero:** sconnessa o su mulattiera e sentiero dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici)

## PROFILO ALTIMETRICO



## DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO



Breve ma entusiasmante ed appagante tour che permetterà anche al biker più esigente di cimentarsi in un alternarsi di scenari puramente allmountain.

Si consiglia di intraprendere la gita in due o più in quanto un tratto attrezzato obbliga il passaggio delle bici a mano.

L'itinerario in mountain bike ha inizio alle porte della Carnia, un bel gioco di parole, in quanto la piccola frazione si chiama proprio Carnia ed è posta sul crocevia delle vallate del Fella e del Tagliamento.

Si può lasciare l'auto su via Nazionale che è la strada principale che conduce al centro del paese oppure su una delle laterali.

Si parte pedalando su via Tolmezzo, laterale che si stacca a sinistra da via Nazionale e che porta dopo circa 500 mt ad un incrocio, si prosegue sulla rotabile di fronte lasciando a destra la caserma occupata un tempo dalla cavalleria e seguendo le indicazioni per Tugliezzo.





L'ascesa a Tugliezzo è interamente su asfalto e dalla pendenza blanda, man mano che si prende quota la vegetazione di pino nero si dirada dando la possibilità di godere di una bella panoramica sulla Val Tagliamento.



Al km 3,26 ci si trova nei pressi degli staveli Tugliezzo, una verdeggiante e curata radura che racchiude un gruppetto di staveli completamente ristrutturati dopo il terremoto del 1976. E' possibile inoltre visionare entrando in una corte a sinistra, gli emblemi di nobili casati Venzonesi (Orgnani-Martina) che presso questa tenuta custodivano i cavalli.



Si riprende in salita per pochi metri fino ad arrivare alla sella di Tugliezzo, dove presso un grande prato è posta una piccola cappelletta votiva.





Superata la sella, la rotabile asfaltata scende fino al ponte sul Rio Lavarie entrando nel Comune di Moggio Udinese. Sulle rocciose pendici del monte Ciucis si effettua un panoramico traverso da cui spunta all'orizzonte la Creta Grauzaria.



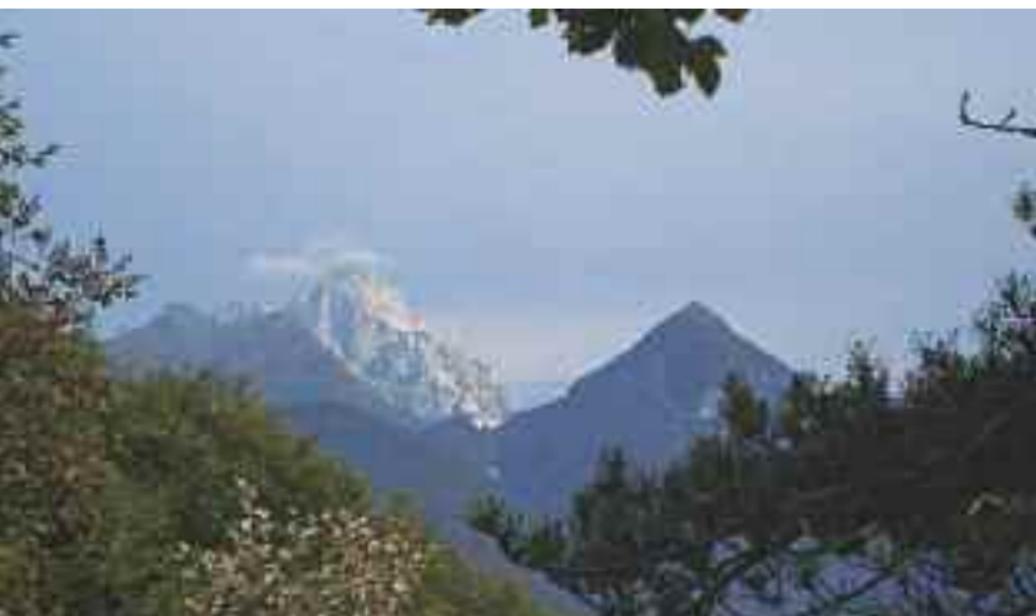


Procedendo si risale lungo una serie di tornanti fino al piazzale dove termina la strada asfaltata in prossimità degli stovoli Cuel Lunc Basso.

Si prosegue quindi su una strada a fondo cementato con pendenze fino a 20% per poi arrivare dopo circa un chilometro agli stavi Cuel Lunc Alto.

L'arrivo al pianoro che conduce agli stavi Cuel Lunc si presenta su scorrevole carrareccia. Il verdeggianti pascolo del monte Zovet e il mugugito che si ascolta in lontananza durante l'estate testimoniano che l'attività dell'alpeggio è ancora attiva.





Superati gli stavoli, su fondo erboso si prosegue sulla destra in discesa fra due siepi lungo il sentiero CAI 743 per il Verzan.



Continuando su singletrack in una magnifica faggeta dal fondo compatto, numerosi punti panoramici regalano una spettacolare vista su uno spicchio di Moggio Udinese e sulla catena montuosa che lo sovrasta.



La vista di rocce biancastre sul percorso anticipano l'avvicinarsi al punto attrezzato e non ciclabile, un vero e proprio canyon che separa il monte Ciucis dal monte Naplis.

Superata una passerella che termina con una scaletta in legno, si raggiunge il rio Chiampen che viene guadato a piedi senza grossi problemi.





Facendo attenzione ai numerosi segni CAI sulle rocce che marcano una traccia spezzettata a causa del terreno friabile, si raggiunge la sponda opposta, dove il sentiero si ripresenta ben marcato e scorrevole. Una risorgiva viene portata alla luce su una piccola canaletta ricoperta dal muschio, un dettaglio davvero imperdibile!

Raggiunta al km 8 quota 650 m, il ghiaioso greto del rio Del Male, è necessario fare attenzione ai resti di un ponte e ai segni bianco/rossi su alberi e sassi per individuare la prosecuzione dell'itinerario.





Ritornati sui propri passi, si supera il rio e con bici a spinta ci si incammina sul sentiero che risale il Cuel de Livosa composto da faggi e pini neri. L'arrivo agli stavoli di Verzan avviene su quelli che un tempo erano ampi pascoli, ora abbandonati dove, si notano ancora centenari alberi da frutto come il pero e il melo.





Superata la distesa erbosa, al km 8,74 (quota 730) si abbandona il sentiero CAI n° 743 piegando a sinistra e seguendo l'indicazione delle tabelle "St.lo Ravorade"; un piccolo tratto a spinta ci separa da una bellissima e appagante discesa su sentiero.





La discesa si presenta con qualche tratto impegnativo superabile a piedi senza pericoli di esposizione, il monte Pisimoni spunta dalla cima dei pini offrendo un bellissimo affresco naturale.

Al km 9,63 si incrocia la sterrata che sale da Moggio a Stivane (itinerario n°3 della guida) e che i più allenati possono intraprendere andando a creare un anello più lungo.







Con l'itinerario n° 6 si prosegue scendendo a sinistra raggiungendo poco dopo lo stavolo Ravorade ed il suo bellissimo roccolo.





Il fondo divenuto cementato scende quindi alla volta di Moggio Udinese fra imponenti pini neri, e una piazzola posta al km 10,50 offre un fantastico panorama aereo su Moggio e la Val Alba.





Raggiunta la strada statale al km 11,50, si prosegue verso Stazione Carnia andando a concludere l'itinerario.





# PREALPI GIULIE: UN PARCO RICCO DI NATURA E DI ATTIVITÀ

Il Parco naturale regionale delle Prealpi Giulie è stato istituito nel 1996 e si estende su poco meno di 100 km<sup>2</sup> compresi nel territorio dei comuni di Chiusaforte, Lusevera, Moggio Udinese, Resia, Resiutta e Venzone in provincia di Udine. Include le parti più elevate delle catene del Monte Plauris (m 1958), dei Monti Musi (m 1869) e del Monte Canin (m 2587), scendendo di quota solo in corrispondenza della frazione di Povici a Resiutta e nella Valle del Torrente Mea a Lusevera. La specificità della zona è determinata dal contatto di tre aree biogeografiche diverse, mediterranea, illirica ed alpina, che concorrono a determinare una straordinaria biodiversità che si esprime una varietà e quantità straordinaria di animali e piante..

Decine di sentieri sempre ben mantenuti danno la possibilità di raggiungere in sicurezza i luoghi più importanti. Agriturismi, foresterie, ricoveri montani, rifugi e bivacchi permettono soste e pernottamenti che consentono di rinfrancarsi e godere con calma e intensità della natura circostante. Lungo sentieri tematici appositamente attrezzati l'escursionista viene accompagnato da tabelle che lo informano sulla caratteristiche dell'ambiente che sta attraversando.

Chi vuole conoscere ancora meglio il Parco e le sue caratteristiche può partecipare alle visite guidate che annualmente vengono organizzate sia durante la buona stagione, sia in inverno; oppure chiedere di essere accompagnato da una guida naturalistica od alpina. Questo perché nell'area protetta o nelle sue vicinanze si possono anche



fare attività sportive come l'arrampicata o il nordic walking, il canyoning o le escursioni con le ciaspe. C'è anche un sentiero che si chiama "Per tutti" perché può essere percorso da grandi e piccoli, anziani e disabili.

E per concludere le giornate cosa c'è di meglio che una sosta presso un dei locali che hanno ricevuto il "Marchio del Parco" per ristorarsi con qualche piatto tipico? Insomma il Parco può essere vissuto intensamente; in ogni momento del giorno ed in ogni stagione. Il personale presente presso i centri visita ed i punti informativi realizzati in ogni comuni è sempre a disposizione per fornire tutte le informazioni che possono rendere indimenticabile la visita all'area protetta.





