ASCENSIONE AL CIMON DI CRASULINA

Lunga e panoramica escursione, effettuabile nella prima parte anche in auto percorrendo la Panoramica delle vette, la strada che collega la Sella Valcalda a Tualis attraverso le Casere del Monte Crostis.

Dislivello: 1140mt C.a. (230mt da Casera Valsecca).
Difficoltà: E
Segnavia: CAI 152/154

Dalla piazza di Ravascletto 963mt, costeggiando il Rio Margò, si sale fino ad un bivio di sentieri dove si stacca a sinistra il sentiero percorso dall'Anello della Valcalda. Il sentiero CAI 152 sale verso destra, nel bosco, fino ad incrociare la Panoramica delle Vette, la strada che dalla Sella Valcalda porta alle Casere del Monte Crostis. Si attraversa la strada e si sale nel bosco tagliando un lungo tornante. A monte della strada si prosegue lungo una ripida pista forestale che conduce alla Maina di Mont 1309mt (cappelletta votiva eretta dagli alpini). La pista prosegue quindi con una serie di svolte e riporta sulla Panoramica delle Vette a quota 1500mt. Il segnavia CAI 170 segue in salita la strada asfaltata fino ad un tornante. Da qui il sentiero sale tra i fitti ontani, taglia nuovamente la strada e, toccata la casera Glarez 1675mt., prosegue lungo un valloncello fino allo spallone erboso posto sotto i ruderi di Casera Valsecca 1871mt. (ore 2:30); vasto panorama in direzione della Valle del But, del Monte Tersadia e del Monte Serio. È possibile salire fin qui in auto dalla Sella Valcalda percorrendo la panoramica delle Vette). Il sentiero cai 152 prosegue guasi in quota sull'erboso fianco orientale della dorsale Monte Valsecca – Piz di Mede fino a raggiungere il vallone pascolivo di Crsulina dove ci si immette nel sentiero CAI 154. Seguendo lungamente verso destra (est) il sentiero si perviene ad una selletta erbosa in vista dei Laghetti di Crasulina. Dalla selletta, in breve per pendio erboso si raggiunge la vetta del Cimon di Crasulina 2104mt. Dove si può ammirare un vasto panorama circolare con imponente veduta sul Gruppo Coglians Cjanevate; ore 1:30 da casera Valsecca).

PAULARO

Visita alla Mozartina (30km da Ravascletto)

La settecentesca casa Scala ospita una particolare raccolta di strumenti musicali a tastiera che in sintesi rappresenta la storia dell'organo, del clavicembalo e del pianoforte. Collocati su tre piani, gli strumenti non sono esposti nelle sale secondo i criteri tradizionali utilizzati nelle esposizioni museali, ma fanno parte dell'arredo di una casa signorile e agiata di musicisti benestanti del periodo barocco e romantico.

In questo spirito il visitatore avverte attraverso strumenti, mobili quadri, suppellettili ed altri oggetti della vita quotidiana la presenza quasi viva dei musicisti ai quali la casa è dedicata. E certamente Mozart, il "primus inter pares" (da cui La Mozartina), sembra che faccia capolino in ogni sala.

Accanto agli strumenti a tastiera sulle pareti figurano strumenti ad arco, a pizzico e a plettro. E tutti hanno una storia da raccontare. Alcuni di questi, come l'organo Testa del 1650, hanno la caratteristica dell'unicità. La raccolta è arricchita da manoscritti settecenteschi di musiche inedite di importanti autori stranieri. Così pure nelle librerie figurano pregiate edizioni antiche di teologia, filosofia e storia.

La raccolta offre una panoramica timbrica della storia di questi strumenti, in quanto la maggior parte di essi, fatta eccezione per alcuni strumenti in restauro, sono perfettamente agibili.
Durata dell'escursione: mezza giornata

ITINERARI IN MOUNTAIN BIKE

ITINERARIO A
(PANORAMICA DELLE VETTE)
Sviluppo: 30km c.a. **Dislivello:** 1100mt

Sella Valcalda, Casera Valsecca, Casera Tarondon alta, Casera Tarondut Alta, Casera Crostis e Chiadinis alta, Tualis, Salars, Ravascletto.

ITINERARIO B (ANELLO DI ZOVELLO)
Sviluppo: 4km **Dislivello:** 300mt

Hotel Sportur, campo sportivo, sella Valcalda, Pascut, Val di Pertie, Rio Muss, Rio Secco, Pregei, SS465, Hotel Sportur.

ITINERARIO C (ANELLO DI MONAJ)
Sviluppo: 4km **Dislivello:** 350mt

Hotel sportur, Chiesa di S. Matteo, Alnetto, Salars, Chiampbalp, Sora Larges, Ravascletto, Panoramica delle vette, Casa Ancelle delle Carità, Zovello, SS465, Sella Valcalda, Hotel Sportur.

ITINERARIO D (CASERA MARMOREANA)
Sviluppo: 12km **Dislivello:** 1100mt

Hotel Sportur, Campo Sportivo, Casera Marmoreana, strada per Liariis, pista forestale sopra Clavais, Troi dai Lovs, Nomplan, SS465, Hotel Sportur.

CERCIVENTO E SUTRIO

Visita alle località di Cercivento e Sutrio
(Ravascletto – Cercivento km 7)

Cercivento. Il paese si trova all'incrocio tra la Valcalda e la Valle del But. Il centro del paese è situato nella piana dove un tempo c'era il lago Soandri, e in parte si arrampica sulle pendici del Monte Tenchia. Nella parte pià vecchia dell'abitato si possono ancor offivedere molte antiche case a loggiati.
Da vedere:
La **farie di Checo**, antica fucina di fabbro che, pur risalendo al '400, è rimasta in attività fino al 1966. La fucina è oggi perfettamente funzionante. Vi si possono vedere in funzione i vecchi meccanismi idraulici e seguire le fasi della lavorazione del ferro, illustrate da pannelli didattici, ma soprattutto dall'esposizione degli antichi strumenti di lavoro e dei vari oggetti che vi venivano prodotti. A fare da cicerone ai turisti e ad azionare i magli è Candido Silverio, l'ultimo proprietario della fucina.

Trasferimento da Cercivento a Sutrio (km 3)

Sutrio. Poco più di mille abitanti, Sutrio è uno dei più caratteristici paesi della Carnia. Ha un centro storico ben restaurato, con le tipiche case in pietra che si affacciano su strette vie lastricate. Sutrio è famosa per la lavorazione del legno, un genere di artigianato a cui da secoli si dedicano i suoi abitanti: ancora oggi si possono acquistare nelle botteghe del paese mobili intagliati seguendo antichi decori, oggetti in legno per la casa, statue e bassorilievi.
Da vedere:
Il **Presepio di Teno**, straordinario esempio di artigianato ligneo applicato alla Sacra rappresentazione della Natività. Si tratta del frutto del paziente lavoro del maestro artigiano Straulino Gaudenzio, detto Teno, che vi ha lavorato per oltre trent'anni. L'allestimento riproduce in miniatura gli usi e i costumi tradizionali del paese, che si animano grazie a una serie di perfetti ingranaggi meccanici, offrendo ai visitatori una rappresentazione, evocativa nella sua suggestione, dei mestieri tradizionali: la fienagione in montagna, il trasporto del fieno a valle con gerle e slitte, la filatura, la tessitura, il mulino per macinare il grano e la segheria.

La Bike Arena Ravascletto Zoncolan si propone come bike-resort completo, in grado di accogliere ogni tipo di appassionato della bicicletta.
Gli oltre 150 km di tacciati fuoristrada e le terribili salite dello Zoncolan presentano la Bike Arena come un luogo capace di togliere il fiato a chiunque accetti la sfida.
Per gli avidi di fuoristrada l'offerta spazia dalla Downhill, tra cui il percorso di gara ufficiale del Circuito Nazionale DH; al Cross-country. Passando attraverso il Freeride e l'All-mountain. Il campo scuola e gli istruttori del posto sapranno accompagnarvi in tutta sicurezza dai primi colpi di pedali sino alle più spericolate evoluzioni.

bikearenazoncolan

Tracciato AM 1:
M.te Zoncolan- Ravascletto
Lunghezza 13000 metri
Dislivello 150 mt in salita 900 mt in discesa
Tempo percorrenza 1h

Il tracciato AM 1 è la versione estiva e percorsa in senso inverso di una gara di sci alpinismo. Facendo questo itinerario si toccano punti suggestivi della Valcalda e della Val Degano, in cui ci si rende conto delle difficoltà patite dai road bikers cha affrontano al mitica salita su asfalto. I paesaggi sono mozzafiato, in quanto durante il primo tratto si è costantemente di fronte ai contrafforti della catena confinaria capeggiata dal monte Coglians. La parte finale si snoda all'interno di un bosco in località Cjere Nere (terra nera) su di un sentiero chiamato "il troi dal loof" (sentiero del lupo). Questo tratto di fatto non ha nulla di complicato, ma il bosco è intriso di fascino centenario ricco di leggende e miti. Si narra infatti che proprio in quei luoghi abiti una banda di folletti che di tanto in tanto, in concomitanza con le feste religiose, scendano in paese per fare le loro scorribande.
Descrizione percorso: dalla cima dello Zoncolan, comodamente raggiungibile con il nuovissimo impianto Funifor che parte da Ravascletto, si prosegue tramite una comoda strada forestale, in salita solo per il primo breve tratto, verso la sella che ha ospitato l'arrivo delle tappe del Giro d'Italia. Qui si scende verso destra sulla strada asfaltata e dopo un centinaio di metri si imbocca un sentiero che porta in Malga Marmoreana. Continuando su di un comodo tratto sterrato si scende verso valle, passando qualche volta su asfalto, fino a raggiungere dopo qualche chilometro una strada forestale che porta nei prati sopra l'abitato di Clavais. Le cose ora si fanno un po' più complicate dal momento che si deve proseguire su di un sentiero che presenta qualche difficoltà, "impreziosita" da alcune stimolanti salitelle. Arrivati alla zona sopra citata, Terra Nera, il percorso è tutto in discesa fino all'imbocco del canalone lungo il quale scendono i percorsi di DH. Un chilometro ancora e si raggiunge Ravascletto, partenza obbligata per questo giro.

ZUGLIO
Visita al museo archeologico e al foro Romano
(15 km da Ravascletto)

Il Civico Museo Archeologico offre una sistemazione definitiva ai numerosi reperti provenienti dalle indagini finora effettuate a Zuglio, piccolo centro della Carnia sorto in corrispondenza della città romana di Iulium Carnicum. Il materiale era precedentemente conservato presso un antiquarium locale che, come risulta da una serie di documenti manoscritti, esisteva già agli inizi dell'Ottocento, epoca in cui ebbero luogo i primi scavi regolari.

Il percorso del Museo, articolato in sette sale disposte su due piani, si propone di dare al visitatore una panoramica dello stato attuale della ricerca archeologica in Carnia, con particolare riguardo ai resti di Iulium Carnicum, la città più settentrionale d'Italia che si trovava in prossimità di una delle grandi arterie stradali di collegamento fra Aquileia e Concordia e la provincia del Norico. Una serie di pannelli illustrativi ed alcune cartine di distribuzione dei siti archeologici accompagnano i reperti che da diverse località della Carnia sono confluiti nella raccolta civica. Si tratta di materiale di notevole interesse, riferito ad un ampio arco cronologico compreso tra l'età preistorica e quella altomedievale.

Nelle vicinanze del Museo è possibile visitare gli scavi dell'antico Iulium Carnicum, costituiti dal Foro, centro politico, economico e religioso, e da altri edifici a destinazione pubblica. L'intero edificio forese fu portato alla luce tra il 1937 e il 1938 in occasione del Bimillenario augusteo.

Durata dell’escursione: mezza giornata

TOLMEZZO

Visita alla città di Tolmezzo durante l'intera giornata (da Ravascletto km20)

Tolmezzo, "la città della Carnia", si trova lungo il Tagliamento, sul bivio tra la strada che conduce in Cadore e quella che porta in Austria: proprio grazie a questa sua posizione strategica è da tempo immemorabile il principale centro politico, economico e commerciale della Carnia. Tolmezzo è una città con imponenti palazzi, musei, decisamente atipici per una località di montagna, testimonianza delle sue antiche origini e dell'importanza che ha ricoperto nel corso dei secoli, fino ai tempi nostri.

Visita al Museo Carnico delle Arti e Tradizioni Popolari, uno dei più importanti dell'arco alpino, dove sono state ricostruite intere stanze provenienti da abitazioni private e sono state raccolte centinaia di oggetti, mobili, attrezzi da lavoro. Visitandolo, si attraversano cucine col fogolar (il grande camino, cuore della casa carnica), peltri e rami alle pareti; stanze da letto con armadi e cassapanche intagliate; ambienti di lavoro con imponenti telai e utensili ormai in disuso. Fra l'altro vi sono conservati tessuti, vestiti, passamanerie realizzati nel '700 dalle tessiture carniche di Jacopo Linussio.

Pranzo presso ristorante tipico carnico.

Pomeriggio a disposizione per lo shopping.

Lungo il centro storico si trovano le strade dello shopping dove si scopre il piacere di andare per negozi e botteghe alla ricerca di quanto più caratteristico produce la Carnia.

Visita a MALGA PRAMOSIO e MUSEO della GRANDE GUERRA

Località di Cleulis e Timau in comune di Paluzza (15km da Ravascletto)

MALGA PRAMOSIO

Raggiungibile da Cleulis in autobus o seguendo il sentiero n. 402 da Timau. Situata sul confine con l'Austria a quota 1521m slm si trova malga Pramosio. Dalla malga è possibile raggiungere, con una splendida passeggiata panoramica dalla durata di un'ora circa, il laghetto Avostanis, uno splendido lago situato fra le Cime del Pizzo Timau e della Creta Avostanis. Lungo il cammino è possibile osservare i resti della grande guerra con Trincee, gallerie, fortini e casermette.

Rientro alla malga per il pranzo tipico nell'agriturismo gestito dalla famiglia Screm dove si possono degustare i piatti tipici della Carnia e acquistare i prodotti caseari.

Al pomeriggio trasferimento al paese di Timau (km 10 dalla malga Pramosio).

MUSEO DELLA GRANDE GUERRA DI TIMAU

Visita al Tempio Ossario ed al Museo della Grande Guerra.

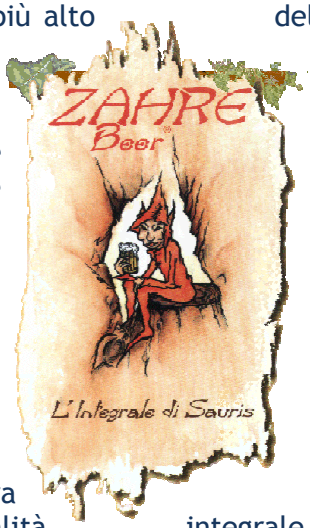
Timau. È l'ultimo paese italiano prima del confine con l'Austria. Sui monti che lo circondano si fronteggiarono durante la Prima Guerra Mondiale gli eserciti italiano ed austriaco. A ricordare quegli avvenimenti ci sono in paese il Tempio Ossario (che racchiude i resti dei caduti sul fronte) e il Museo Storico della Grande Guerra, dove sono raccolti centinaia di reperti, documenti inediti, fotografie.

Rientro a Ravascletto in serata (km 18).

SAURIS

Visita alla località di Sauris durante l'intera giornata (Da Ravascletto km 60)

Arrivare a Sauris, un tempo, non era sicuramente facile: ciò spiega perché ha mantenuto intatti nei secoli usi, costumi, lingua, architetture, che costituiscono la maggiore attrattiva di questo che è uno dei più caratteristici paesi della montagna friulana. Circondato da una corona di monti Sauris è il comune più alto del Friuli Venezia Giulia. Precedute da un verdissimo lago dove d'estate è possibile fare il bagno e andare in canoa, sono conservate intatte le vecchie case in pietra e legno, con il tetto coperto da scandole (le tipiche tegole carniche in legno), la cui struttura si rifà ai modelli tedeschi.



Durante la mattinata visita al centro del paese e visita guidata al prosciuttificio Wolf con degustazione dei prosciutti e visita alla birreria "Sauris Agribeer", azienda nata nel 1999 proponendo la produzione e commercializzazione di birra artigianale, di elevata qualità integrale, non pastorizzata, né filtrata, seguendo una moderna tecnologia di produzione e confezionamento, ottimale per la fabbricazione e stabilizzazione della birra, sulla base dell'esperienza delle antiche tradizioni di mastri birrai di provata esperienza.

Pranzo presso tipico ristorante del posto.

Al pomeriggio visita al **Centro Etnografico**, "contenitore" di mostre e approfondimenti volti a dare al visitatore una visione nitida della vita quotidiana delle genti che da sette secoli vivono la valle del Lumiei, attraverso oggetti, ricostruzioni, disegni, video e testimonianze di varia natura.

In serata rientro a Ravascletto.

NORDIC WALKING

Il Nordic Walking e' uno sport che nasce in Finlandia come preparazione estiva per gli atleti dello sci di fondo, successivamente viene adeguato e completato per essere un esercizio fitness alla portata di tutti. Il Nordic Walking è un nuovo modo di praticare sport che si sta diffondendo in tutto il mondo; questa attività consiste in una camminata completa che usa particolari bastoncini con una funzione di spinta e non di semplice appoggio. Tale spinta comporta un maggior coinvolgimento di muscoli rispetto a quelli impiegati in una normale camminata; di conseguenza un aumento del consumo energetico. L'uso dei bastoncini permette di ottimizzare il lavoro delle varie parti del corpo favorendo un movimento armonico e fluido: sviluppa la coordinazione dal movimento tecnico; la tonificazione dalla attività muscolare, Il Nordic Walking apporta beneficio a tutto il corpo: spalle, braccia, glutei, addominali e sistema cardiovascolare. E' un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness, è l'esercizio perfetto per raggiungere un benessere fisico senza affaticare le articolazioni. Questo sport si pratica all'aria aperta, e regala a chiunque lo pratichi gioia di vivere e un occasione per allontanarsi dallo stress della vita quotidiana.

Poco costoso consente di divertire e allo stesso tempo favorisce uno stile di vita sano e attivo, *si può praticare ovunque* e soprattutto *non conosce limiti di età'*.

Il metodo di apprendimento viene svolto con corsi di cinque lezioni ciascuno; possono essere di gruppo fino ad un massimo di sei sette persone, oppure singole della durata di un'ora e trenta minuti. I percorsi variano come distanza e difficoltà, secondo un criterio di valutazione che l'istruttore riterrà più adeguato.

GIOIA M. CARMEN