

in der Tasche des Leibchens Platz habt. Von den Mineralsalzergänzern mache ich wenig Gebrauch, nur wenn die Tage wirklich glühend heiß sind.

Ich breche früh morgens von zu Hause auf, nachdem ich ein optimales und reichliches Frühstück verzehrt (und verdaut) habe. Dieses Frühstück besteht aus: Nudeln ohne Sauce, Vollkornzwieback, Honig oder Marmelade. Am Abend, ohne zu übertreiben, esse ich zu Hause reichlich, oder wenn es die Route vorsieht versuche ich auf den Hütten oder Almen, auch während der Exkursionen „normal“ zu essen ... und vor allem das, was mir schmeckt.

● **Was noch unbedingt notwendig ist:**

Eine Landkarte vom Routengebiet (siehe Hinweise für alle Routen) Im Massstab 1 : 25.000 oder maximal 1 : 50.000

Polsterung (oder die Dreieckstaschen, die es im Handel gibt) des Eckes zwischen dem Rohr des Sattels und dem Rohr des Fahrradgestells, um das Tragen auf der Schulter auf nicht befahrbaren Abschnitten zu erleichtern.

Vorsicht, denn unser Motto ist, Spaß zu haben!

Respekt für die Natur und die Personen, die uns umgeben!

Man soll versuchen stets einen positiven Eindruck bei unserem Vorbeifahren zurückzulassen.

● **Nützliches:**

Höhenmessgerät

Mobil Telefon (Handy)

Fotoapparat

Wasserundurchlässiger Poncho (wenn es keinen Unterstand bei strömendem Regen gibt, wie es in den Bergen am Nachmittag häufig vorkommt)



● *Da bicikleta boartat lai as iamp drauf schtaikt, ovar, darvoar abeck zan gian, is peisar nouch a mol schaug mon bol ols avn ploz is. Vir da bicikleta is obla peisar mita hom a poar sghlisl, a sghniarli van frenos unt bosta meik prauchn momar is rod poart.*

AUFPASN: afta bicikleta lai a vlaschl mit zoi za trinckn aufhengan.

Obla mita nem a laichtis puklsackl as ols hot bosmar praucht unt as pahiatn tuat van ekoltn lifflan as zeibarst da pearga obla ziacht.

Nit vargeisnsi aichn za tuan is zoi zan ibarleinsi, a poar schuachn unt a reckl vir da rein.

BOSMUSMARDEN EISN? As trok, momar vil bait geat, guat eisn indarvria (paschta in bais, the, marmelada, henik, proat...) ovar is peisar eipas mita a neman: schticklan peta, preatlan mitar marmelada odar min henik unt ganua zoi zan trinckn unt momar in a olba onchimpt, a schiana schola vrischa milach a trinckn.

NIT VARGEISN MITA ZAN NEMAN:

a lont choarta 1: 25.000

an telefono

is pilt maschindl

a reckl vir da reing

Av ols nit vargeisn asmar in bicikleta is, asmar tuat eipas as pfolt unt asmar hintar uns an schian gadonckn hot zan losn.



Itinerario n. 1

Lagheti • Cleulis
Malga Lavareit (m 1470)
Lagheti



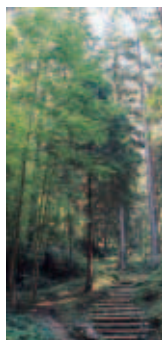
Questa guida vuole proporre come primo itinerario quello che è sicuramente, sia per la brevità che per il dislivello superato, il più semplice. Questo naturalmente non significa che sia il meno interessante. Sia per la zona poco frequentata, sia per l'ospitalità offertaci in malga Lavareit, questo itinerario è sicuramente consigliato a tutti gli amanti della montagna.

N.B. consiglio di effettuare la gita tra la fine di giugno e la fine di settembre, quando la malga è gestita.

● **Totale km 20**
Tempo totale 2 ore
Indispensabil: carta Tabacco 1: 25.000 foglio n. 9

Si parte dai Lagheti in direzione Paluzza, si oltrepassa il campo di calcio e si prosegue fino al paese di Cleulis situato alla nostra destra lungo la statale. Si entra in paese e dopo una piccola discesa si oltrepassa il ponte sul torrente But per girare a destra immediatamente dopo. Inizia qui la lunga salita (quasi 8 km) che ci porterà alla nostra meta. Dopo un piccolo tratto in falsopiano la salita, sempre su buon asfalto, incomincia ad incattivirsi mentre con lunghi tornanti si oltrepassano gli ultimi pascoli in alto al paese. Prima di entrare nel bosco, un ultimo sguardo dall'alto su Cleulis, che da questa prospettiva è veramente meraviglioso. La strada, in costante impegnativa salita continua immersa in una stupenda faggeta che garantisce un'ombreggiatura





totale anche nelle giornate più soleggiate. Si prosegue sempre in salita costante fino ad un bivio con una mulattiera situato su un'ampia curva verso destra (m 1090). Su di un muro in cemento che delimita la curva c'è l'indicazione per Lavareit scolpita su una tabella di legno. Imboccheremo a questo punto la nostra mulattiera che, sempre in salita, continua dritta avanti a noi. I primi metri di questa ampia e ben battuta carrareccia ci permettono di riprendere un po' di fiato ma subito dopo la pendenza aumenta e si mantiene pressoché costante fino ad un'ampia conca prativa con uno stavolo sulla nostra sinistra (m 1190). Si prosegue in salita che, dopo un paio di tornanti più pianeggianti, si accentua ulteriormente fino ad un'ultima curva a destra. Superati gli ultimi metri, il sentiero spiana (m 1430). Poco oltre, su di un albero alla nostra sinistra noteremo le indicazioni per la malga Monte Terzo basso (**vedi itinerario n. 2**). Si continua sempre dritti lungo la nostra mulattiera, in questo tratto terroso, che con un lungo tratto di saliscendi molto accentuati si mantiene lungo la dorsale del monte Terzo fino a raggiungere la malga, dopo poco più di un quarto d'ora (m 1470). Questo tratto del percorso presenta, come si è già detto, brevi discese divertenti, seguite da brevi rampe ripidissime e brucianti. Comunque anche se la fatica, a questo punto, comincerà a farsi sentire, la vista sul Gamspitz e la Creta di Timau, che godremo prima di giungere alla malga, ormai ben visibile in lontananza, ci rinfiancherà abbondantemente. Giunti alla malga, dopo un'ora circa dai Laghetti, "dovremo" rifocillarci con i migliori formaggio e ricotta della valle. Mentre assaporiamo queste golosità i signori Bepo e Albano intenti al loro antico lavoro con gli animali, saranno per tutti noi una lezione di vita. Dalla malga, il panorama sul gruppo del Coglians è...non ci sono parole sufficienti a descriverlo. Tutta l'atmosfera di serenità e pace che qui si respira, intrisa dei gesti antichi del lavoro dell'uomo, del suo rapporto sincero con la natura, fa di questo luogo qualcosa di unico. Il ritorno ai Laghetti avviene lungo la stessa strada che abbiamo percorso in salita, moderando la velocità, tenendo conto che la mulattiera è aperta al traffico veicolare per quasi tutto il suo percorso e che poi c'è sempre la possibilità di imbattersi in uno stupendo cervo o capriolo, in questa zona molto comuni.





Route N. 1

Laghetti • Cleulis Malga Lavareit (Alm) (m 1470) Laghetti



Dieser Führer schlägt als erste Route diese vor, weil sie wegen ihrer Kürze und dem Höhenunterschied sicherlich die einfachste ist. Das heißt aber nicht, dass sie weniger interessant ist. Sowohl wegen der wenig besuchten Gegend, als auch wegen der Gastfreundlichkeit, die auf der Lavareitalm (Malga Lavareit) geboten wird, wird sie allen Bergfreunden empfohlen.

N.B.: *Ich rate diesen Ausflug zwischen Ende Juni und Ende September zu machen, wenn die Alm in Betrieb ist.*

- **Länge: 20 km**
- Zeit: 2 Stunden**
- Unbedingt erforderlich:**
- Karte "Tabacco" 1: 25.000 Blatt 9**

Man fährt von der Lokalität Laghetti in Richtung Paluzza ab, am Fußballplatz vorbei und weiter bis zum Dorf Cleulis, das rechts von uns an der Bundesstraße liegt. Man fährt ins Dorf hinein, und nach einer kleinen Abfahrt, sofort nach der Brücke über dem Fluß But (torrente But), biegt man rechts ab. Hier beginnt die lange Auffahrt (8 km), die uns an unser Ziel bringen wird. Nach einem kleinen Stück mit geringer Steigung beginnt die Auffahrt - immer auf gutem Asphalt - der sich verschlimmert, während man in langgestreckten Kehren die letzten Weiden des Dorfes überwindet. Bevor man in den Wald hineinfährt noch schnell einen letzten Blick von oben auf Cleulis, das von dieser Perspektive aus wirklich wunderbar ist. Die Straße, in konstanter, anspruchsvoller Steigung führt durch einen herrlichen Buchenwald weiter, der einen totalen Schatten auch an Sonnentagen garantiert. Man fährt immer konstant aufwärts bis zu einer Abzweigung mit einem Maultierpfad, die in einer weiten Rechtskurve liegt (m 1090). Auf einer





Zementmauer, die die Kurve begrenzt steht auf einem hölzernen Schild der Hinweis "Lavareit". Wir schlagen hier nun unseren Maultierweg ein der - immer bergauf - direkt vor uns weiter führt. Die ersten Meter dieses breiten und gut befahrenen Fuhrweges lassen uns ein wenig Atem schöpfen, aber schon bald wird es steiler und bleibt so bis zu einer weiten, grasbewachsenen Mulde mit einem Heuschuppen links von uns (m 1190). Man fährt weiter bergauf, nach ein paar Kehren wird es ebener und steigt dann bis zur letzten Rechtskurve wieder an. Wenn man die letzten Meter hinter sich hat, ebnet sich der Weg (m 1430). Bald danach, auf einem Baum links von uns, bemerken wir die Hinweistafel zur unteren Alm "Malga Monte Terzo bassa" (siehe **Route N. 2**). Man fährt geradeaus auf dem Maultierpfad weiter. Auf dieser erdigen Teilstrecke geht es entlang am Bergrücken des "Monte Terzo" auf und ab bis man nach etwa einer guten Viertelstunde zur Alm kommt (m 1470). Dieses Teilstück der Route präsentiert kleine Abfahrten die Spaß machen und denen kurze, sehr steile Rampen folgen. Auch wenn sich jetzt die Müdigkeit bemerkbar macht, entschädigt uns der Blick auf den Gampspitz und die Creta von Timau, deren Panorama wir vor der Ankunft auf der Alm, die nun schon gut in der Ferne sichtbar ist, genießen können. Auf der Alm angekommen, etwa eine Stunde von den Laghetti von Timau, "müssen" wir uns mit den besten Käsen und Quarks (Topfen) des Tales stärken. Während wir uns diese Köstlichkeiten schmecken lassen, sind uns Bepo und Albano, die mit der uralten Arbeit mit den Tieren beschäftigt sind, eine Lehre fürs Leben. Von der Alm aus ist das Panorama der Cogliansgruppe einfach..., es gibt keine richtigen Worte dies zu beschreiben. Die Atmosphäre der Ausgeglichenheit und des Friedens, die man hier einatmet, verknüpft mit den Arbeitsgesten des Menschen, seinem aufrichtigen Verhältnis zur Natur, macht aus diesem Ort etwas Einzigartiges. Der Rückweg zu den "Laghetti" erfolgt auf der gleichen Strasse wie die Auffahrt, die Geschwindigkeit mäßigend. Man muss bedenken, dass der Maultierpfad fast auf der ganzen Strecke für den Verkehr offen ist. Man hat auch die Möglichkeit auf einem herrlichen Hirsch oder ein Reh, die in dieser Gegend gewöhnlich anzutreffen sind, zu stoßen.



● *Da earschta runda viart in d'olba van Lavareit unt is peisar mochnsa in sumar mon da olba auf is gattrim.*

Ma geat abeck va Seabl pis afta Musghn unt nor kein Alp. Zeibarsta laitn is a schiana aussicht van dearflan va Chlalach, sem heipt on a schia puachanbolt unt noch an bailalan asmar aufn bearz geat, sichtmar, reachtarhont, da groasa bont van Pik unt van Ganzschpitz.

In d'olba dar Bepo, dar Albano unt dar Gildo hont obla chrichtat a schiana schola vrischa milach odar a partl plenta unt chas. Bimar in Laverit is, da aung tuanzi onviln van sen asa seachnt: in beig var Hecha min sain rain, in Groasn Pal, in Vraichouvl, in Chlan Pal, is biarzhaus af Seabl, umin in Pramos... lai aneitlan zan song.

Hintar za gian nemptmar in glaichn bei as bidar af Seabl viart unt darvoar abeck gian, guat eisn bidar chroft zan darbischn.



Itinerario n. 2

Laghetti • Cercivento
M.te Tenchia • M.te Terzo
Cleulis • Laghetti

Grandioso e panoramico giro attraverso una zona (nella II^a parte) veramente poco turistica dove si possono respirare ancora sensazioni di autenticità.

- **Tempo totale ore 4,30 (senza soste e senza eventuale salita a piedi alla cima del monte Terzo)**
Tempo effettivo in bicicletta ore 3,40
Totale km percorsi in sella 40
Indispensabile: carta Tabacco 1:25.000 foglio n. 9

Partenza dai Laghetti, si scende verso Timau e quindi Paluzza lungo la strada principale. Continuando a scendere, in località ponte di Sutrio si gira a destra, verso Ravascletto-Cercivento. Al primo stop si tiene la destra verso Cercivento che si raggiunge dopo un breve tratto in falsopiano.

Si attraversa Cercivento in leggera salita e dopo circa 13 km totali dalla partenza (sulla nostra destra una serie di garages in cemento e saracinesca in metallo), si piega decisamente a sinistra, in salita, sempre su asfalto. Dopo circa 200 metri incontreremo alla nostra destra il bivio per "Pian delle streghe 10 km e Monte Tenchia km 15", nostre prossime mete.

Inizia da questo punto la lunga salita che con discreta pendenza e senza tregue significative ci porterà quasi in cima al monte Tenchia (m 1840) e al monte Zoufplan (m 1999), dopo 10 km di asfalto e 5 di mulattiera. Questa salita non presenta mai pendenze proibitive, anzi, si mantiene sempre ad un livello medio di difficoltà, inoltre, sviluppandosi





all'interno di un fitto bosco, garantisce un'ombreggiatura perfetta anche nelle ore più calde della giornata. La sua lunghezza però (10 km di asfalto + 5 di sterrato) ne consiglia un ritmo di ascesa non troppo esasperato.

Dopo km 8 dall'inizio della salita (m 1350) troveremo alla nostra sinistra una stupenda fonte d'acqua dove potremo riempire nuovamente le borracce.

Dopo km 10,5 circa di salita, appena superato il pian delle Streghe con i suoi stavoli e villini, dopo una curva verso destra, l'asfalto finisce. Inizia così la mulattiera che dopo 5 km ci porterà a lambire quasi la cima del monte Tenchia. Questa mulattiera presenta una pendenza costante, mai veramente impegnativa, e si sviluppa, con 4 lunghi tornanti, lungo le pendici del monte Tenchia stesso, con un fondo ghiaioso, solo a tratti un po' sconnesso.

Attenzione: sul primo tornante verso sinistra evitare la deviazione a destra per la malga Zoufplan bassa, (m 1671). Dopo 5 km di salita e dopo aver superato l'ultimo ripetitore, la mulattiera spiana.

Alla nostra sinistra, in basso, i laghetti Zoufplan e alla nostra destra il cocuzzolo erboso della cima del monte Zoufplan, che potremo raggiungere comodamente a piedi in pochi minuti lungo un sentierino che sale il fianco prativo, proprio dal punto in cui la nostra mulattiera inizia a spianare (m 1930).

Il nostro itinerario prosegue in piano per circa 1 km, fino al primo bivio verso destra, preceduto da una brevissima rampa. In prossimità del bivio, ci sono numerose tabelle (es: Timau ore 2.30, bivio sentiero 155). Noi imboccheremo il segnavia alla nostra destra (Timau, ore 2.30) che scende lungo il ripido fianco del monte Cimone di Crisulina fino alla sella tra il monte Terzo (a m1885) il quale si eleva proprio di fronte a noi, raggiungibile eventualmente a piedi, lungo il sentiero che ne taglia il fianco erboso, ben visibile dalla nostra posizione e che porta fino alla cima (m 2034). Da qui si

garantisce una vista veramente stupenda a 360°, con una incredibile visione su tutto il gruppo del Coglians/Chianevate. Un'altra escursione consigliata prima di cominciare a scendere è la salita al Cimone di Crisulina, ben visibile dritto davanti a

