

Share |



### Informazioni generali

Denominazione: Sky Race Monte Cavallo  
 Data: 12\_09\_2010  
 Località: Piancavallo, Aviano (PN)

### Immagini alta risoluzione

Edizione 2009

### Ufficio stampa

Riccardo Selvatico  
 +39.348.2426299  
 info@areaphoto.it

### Sito Web

<http://www.montanaiaracing.it/skyrace/>

### Classifiche 2009

Classifiche formato excel

### Contatti

Montanaia Racing, associazione sportiva  
 Via Molinari, 35  
 33170 - Pordenone  
 P.I.: 01586160937

Recapiti  
 Informazioni generali mail:  
[info@montanaiaracing.it](mailto:info@montanaiaracing.it)  
 Tel.: 349 3861188 - Mercoledì e Venerdì' dalle 18:00 alle 19:30

## @Sky Race Monte Cavallo, gli addetti al percorso iniziano a preparare il tracciato.

### Mario Scanu, secondo lo scorso anno racconta la sua sky race e si pone un importante obiettivo per il 12 settembre.

Dopo la pausa di ferragosto i ragazzi del team Montanaia Racing nei prossimi giorni perlustreranno l'intero percorso, iniziando a segnalarlo e a metterlo in sicurezza. Dai primi giorni di settembre gli atleti potranno testarlo in modo definitivo.

Lo scorso anno Mario Scanu, atleta polivalente, porta colori dell'Aldo Moro Paluzza, ha conquistato la seconda posizione alle spalle di Matteo Piller Hoffer. L'atleta alpagotto in queste settimane sta attraversando un buon periodo di forma e non nasconde che sarà al via per provare a vincere.

"La sky race Monte Cavallo è una competizione che mi piace molto, - dice Mario Scanu - il tracciato lo conosco molto bene, sono i miei sentieri abituali sia per gli allenamenti estivi sia per quelli invernali. Lo scorso anno sono arrivato secondo, ma questa volta mi piacerebbe vincere. Sto attraversando un buon periodo, i miei allenamenti sono finalizzati alla Tre Rifugi e alla Cronoscalata di Paluzza in ricordo a Erwin Maier, dopo queste due gare penso che mi preparerò per la gara del Cavallo."

"Il percorso della sky race Monte Cavallo - racconta Mario Scanu - si sviluppa su un tracciato molto impegnativo e suggestivo, mi trovo a mio agio anche nella prima parte pianeggiante. In questo primo tratto si può subito cercare di avvantaggiarsi. La salita della Val Grande che ci porta in forcella l'ho affrontata con i bastoncini. Le pendenze sono molto accentuate, correre è quasi impossibile, con l'aiuto dei bastoncini si mantiene un ritmo costante riuscendo a spingere bene anche con le braccia. Il traverso che conduce alla forcella non lascia un attimo di tregua, è un continuo sali-scendi e si deve stare molto attenti a dove si mettono i piedi. Per fare la differenza bisogna essere agili. La discesa dal Rifugio Semenza è abbastanza corribile, e se uno ha una buona tecnica, riesce anche a recuperare un po' di energie. Bisogna stare attenti al tratto finale in mezzo al bosco, si corre tra le radici e lo spazio dove mettere i piedi è minimo."

"Secondo me il tratto dove si può fare la differenza - continua Mario Scanu - è quello che porta verso le Casere Palantina e successivamente in Forcella Palantina, qui, avendo ancora benzina nelle gambe si può avere un buon ritmo e cercare di staccare gli avversari. Nella discesa che porta all'arrivo non si riescono a tenere velocità elevate, il sentiero è molto tecnico e non penso che ci si possa avvantaggiare più di tanto."

"Questa sarà la mia condotta di gara - conclude Scanu - speriamo che il 12 settembre vada tutto per il meglio!"

### @Percorso

Il percorso della gara si sviluppa nel gruppo montuoso Col Nudo-Cavallo, tra le province di Pordenone e Belluno.

La manifestazione avrà luogo a Piancavallo, nota località turistica, situata ai piedi dell'omonimo gruppo. Il monte Cavallo, detto anche Cima Manera dall'inconfondibile forma ben visibile da tutta la pianura friulano-veneta, insieme con i suoi satelliti, il Cimon dei Furlani, il Cimon di Palantina, il Monte Tremol e Colombera, verrà interamente aggirato per un totale di circa 20 Km e 1650 m di dislivello in salita. La partenza avverrà presso il Palaghiaccio (1270 mt).

Con orientamento NORD-NORD-EST si scende verso il Pian delle More e in circa 3-4 km. di strade sterrate e poi percorrendo il sentiero 925, ci si porterà all'antica sorgente naturale del Tornidor per poi dirigere verso l'erta Val Grande e raggiungere faticosamente l'omonima Forcella (1926 mt.) situata tra il Monte Caulana e il ramo nord-orientale del Monte Lastè.

Attraversando l'altipiano carsico dell'alta Val Sperlonga, e con mirabili panorami sulle Dolomiti Cadorine e di Sinistra Piave, si incomincia ad aggirare con direzione SSO tutto il versante Nord del gruppo del Cavallo. Transitando alla Forcella Lastè (2040 m) punto più alto della nostra attraversata, si scenderà rapidamente verso il Rifugio Semenza (2020 m) per imboccare la Val de Piera a destra sul sentiero 926.

Con veloce discesa e rasentando la Cima delle Vacche, si raggiungerà il punto più basso del nostro itinerario: Malga Pradosàn, a 1338 mt. Da località Pian delle Lastre avrà inizio l'ultima lunga risalita. Dapprima su strada sterrata e poi per vecchi pascoli attraversati dal sentiero 923, si raggiungerà con andamento regolare la bella conca della Casera Palantina (1521 mt.).

Ora dirigendosi verso SSE il percorso si fa più ripido e tutto d'un fiato condurrà direttamente a Forcella La Palantina (1778 mt). Lasciati alle spalle la Val Belluna e le sue Dolomiti con il lago di Santa Croce e il vasto altipiano del Cansiglio, si ridiscende rapidamente alla Baita Arneri (1627 m).

Da qui percorrendo in leggera salita il panoramico sentiero Gerometta, ci si porta ad incrociare il sentiero CAI 924 in Val Sughet, sotto le meravigliose balze rocciose del Cimon dei Furlani, della Palantina e della Cima Manera. Con ripida discesa, in direzione sud, si arriverà rapidamente a Casera Capovilla, da dove in breve si raggiungerà il Palaghiaccio e quindi alla fine del percorso.

---

Se non desideri ricevere i comunicati nella tua casella e-mail manda una mail [Cancellati](#)  
Se non riesci a visualizzare correttamente la pagina [clicca qui](#)

COPYRIGHT 2010 - AREAPHOTO IMAGE & COMUNICATION  
VIA NEVEGAL 71 - 32100 BELLUNO - P. IVA 01047630264