



In Val Tramontina è tempo di Three Lakes Trail

## Descrizione

### Three Lakes Trail

Pronti, via: i sentieri della **Val Tramontina** si preparano ad accogliere la quarta edizione del **Three Lakes Trail**, corsa in ambiente naturale che tra pochi giorni, **domenica 11 settembre**, porterà gli appassionati del trail running a scoprire il fascino selvaggio della vallata incorniciata dalla Dolomiti Friulane, patrimonio Unesco.

Si correrà su un percorso di **45,2 km**, con **1780 metri di dislivello**.

Una sfida importante, che riporta il Three Lakes Trail alla sua fisionomia originaria dopo che nel 2021 la **Val Tramontina** aveva ospitato il Campionato Europeo Master di corsa in montagna, **trail running** e **nordic walking**.

La manifestazione, organizzata **dall'Asd Polisportiva Valtramontina**, scatterà alle 8 dagli impianti sportivi comunali di Tramonti di sotto, in località Matan, dove sarà collocato anche l'arrivo e dove, oltre ad essere posti i servizi di gara, si svolgeranno pure il **Pasta Party** e il **Pizza Party**, tradizionali momenti conviviali di chiusura dell'evento.

**Oltre 100 gli iscritti**, provenienti un po' da tutto il Nordest. I più veloci avranno come riferimenti i record del percorso: **3h55'03"** per gli uomini, detenuto dal francese Guillaume Rouger, e **5h03'23"**, realizzato da Irene Palazzi. Per tutti, però, ci sarà la possibilità di correre in luoghi ameni e inconsueti, tra laghi, pozze smeraldine, torrenti da attraversare, gallerie e cime incontaminate.

## Il percorso

spiega **Giampaolo Bidoli**, coordinatore del comitato organizzatore del **Three Lakes Trail** – seguirà in un primo tratto il corso del Meduna e poi inizierà a salire: correndo su sentieri e mulattiere, attraverseremo borgate in parte abbandonate ma dal fascino ancora intatto, sino a raggiungere il **Lago di Redona** con la diga di **Ponte Racli**, il primo dei tre bacini lacustri toccati dal percorso. Poi si arriverà al secondo lago, quello di Selva, il più grande. Da qui, ci si addenterà in una vallata che definire selvaggia è poco.

---

Dopo aver percorso due lunghe gallerie, non illuminate e dal fascino quasi inquietante, si arriverà all'ultima delle tre dighe: il **lago del Ciul**.

Attraverseremo i sentieri più belli della **Val Tramontina**, passando anche per la **borgata Frassaneit**, dov'è nata la famosa **Pitina** (un salume di forma sferica originario della zona, ndr).

Alzando gli occhi, scorgeremo l'**Aquila del Frascola**, roccia simbolo della **Val Tramontina**, e passeremo non lontano dalle Pozze Smeraldine, piscine naturali tra i boschi rese famose da un articolo del giornale inglese The Guardian che le posizionò al quarto posto nella lista delle migliori dieci wild swimming locations d'Italia.

Insomma, il **Three Lakes Trail** è pronto ancora una volta a stupire”.

Il Three Lakes Trail è stata anche l'occasione per sistemare e pulire molti dei sentieri della Val Tramontina che potranno essere utilizzati anche dopo l'evento sportivo: per qualche seduta di allenamento o anche solo per una passeggiata.

In particolare, aderendo anche alla campagna per sensibilizzare le comunità e gli sportivi a non gettare rifiuti per terra, i volontari hanno provveduto a recuperare una discreta quantità di immondizia da tempo giacente sul bellissimo sentiero che da **Staligjal porta a Selva**.

Sport e rispetto dell'ambiente: il Three Lakes Trail è anche questo.

**Appuntamento a domenica 11.**

**CORRONO CON NOI:** Regione FVG, Turismo FVG, Sina, Maserin, Medesy, Buzzi Unicem, Sport 4, FriulOvest Banca, Fondazione Friuli, ATAP, Camera di Commercio, Dolomia, Roncadin, Friul Fruct, Ziga Endurance.