****

**San Martino di Castrozza**

**23 giugno 2016**

**A San Martino di Castrozza, ai piedi delle maestose Pale di San Martino nasce il progetto Ces Trail, una nuova rete di percorsi dedicati al mondo del Trail Running.**

*Dalla passione di Marco Scalet, proprietario di Malga Ces - un piccolo paradiso a pochi km dal centro di San Martino di Castrozza – e appassionato Trail Runner è nato da poco il progetto Ces Trail: una nuova rete di sentieri dedicati al mondo della corsa in montagna segnalati e tabellati, ai piedi delle maestose Pale di San Martino, Dolomiti Unesco.*

Tre sono i percorsi tabellati percorribili a partire dalla metà di giugno 2016: **Running Ces,** un anello di quasi 4 km che si sviluppa attorno a Malga Ces e alle piste della Ski Area Ces – Valcigolera, ottimo come allenamento e percorribile in entrambi i sensi di marcia; **Vertical Ces**, un vero *vertical* che da Malga Ces sale per circa 2 Km con 550 metri di dislivello fino a Punta Ces, uno dei migliori puti di osservazione sulle Pale di San Martino; e infine **Trail Ces**, un vero e proprio anello di *Trail Running* lungo quasi 20 km, che permette di raggiungere i luoghi più belli attorno alla Malga e all’abitato di San Martino di Castrozza.

I dettagli, la mappa e le tracce GPS dei percorsi sono disponibili all’indirizzo *trail.malgaces.it*, dove è possibile trovare anche la descrizione – sempre completa di mappa, traccia GPS e tutti i dettagli – di altri 13 percorsi dedicati invece al trekking ma non per questo non adatti ad essere percorsi anche di corsa. Tutti e 16 i percorsi sono inoltre raccolti nel libretto *“Ces Trail: tracciati per treking, running e trail running a San Martino di Castrozza”*, realizzato da Marco Scalet nel giugno del 2016 e reperibile gratuitamente presso Malga Ces e gli uffici dell’ApT di San Martino di Castrozza, Primiero e Vanoi. La raccolta, - *originariamente intitolata “I miei sentieri”* *perché effettivamente li sento un po’ come miei per averli percorsi innumerevoli volte in tutte le stagioni, con il sole, la pioggia o la neve, a passo lento o di corsa, ma soprattutto miei per aver contribuito personalmente a ripulire e ripristinare alcuni di essi nei dintorni di Malga Ces* – racconta Marco Scalet, rappresenta quindi un vero e proprio punto di riferimento non solo per gli amanti del *Trail Running*, ma per chiunque abbia voglia di percorrere una giornata nella natura che circonda Malga Ces, all’interno del Parco Naturale Paneveggio – Pale di San Martino, seguendo questa piccola guida pratica e completa.

**TRAIL CES**

*URL*: <http://www.malgaces.it/itinerario/ces-trail/>

*Distanza*: 18,2 km

*Dislivello totale*: 1150 m

*Altitudine massima*: 1920 m s.l.m.

*Tempo per escursionisti*: 4h30m - 5h

*Tempo per sportivi*: 3h30m - 4h

*Tipologia terreno*: Sentiero

*Difficoltà*: Impegnativo

*Descrizione*: percorso ideato per gli amanti delle lunghe distanze e delle salite in successione, questo itinerario è ideale per un allenamento di Trail Running in montagna, con la possibilità di attraversare punti panoramici di bellezza unica nelle Dolomiti.

**RUNNING CES**

*URL*: <http://www.malgaces.it/itinerario/running-ces/>

*Distanza*: 3,9 km

*Dislivello totale*: 90 m

*Altitudine massima*: 1670 m s.l.m.

*Tempo per escursionisti*: 1h

*Tempo per sportivi*: 40m

*Tipologia terreno*: Sentiero e strada bianca

*Descrizione*: questo percorso, ottimo come allenamento, può essere percorso in entrambi i sensi, con più ripetizioni consecutive inserendo delle variazioni di velocità per una divertente e proficua sessione di corsa immersi nella natura.

**VERTICAL CES**

*URL*: <http://www.malgaces.it/itinerario/vertical-ces/>

*Distanza*: 2,2 km

*Dislivello totale*: 550 m

*Altitudine massima*: 2230 m s.l.m.

*Tempo per escursionisti*: 1h45m

*Tempo per sportivi*: 1h

*Tipologia terreno*: Sentiero

*Difficoltà*: Medio

*Descrizione*: questo straordinario itinerario è l’ideale per tutti gli amanti dei percorsi vertical, i sentieri a elevata pendenza che consentono di prendere quota in breve tempo. Punta Ces, situata a 2.227 metri d’altitudine, costituisce un vero e proprio balcone sulle Dolomiti: la sua posizione panoramica privilegiata offre la possibilità di godere di paesaggi unici sulle Pale di San Martino e sul massiccio della Marmolada, che si intravede a Nord-Est.