



Friuli Venezia Giulia **WALKING**

Sentieri tematici per escursioni da sogno



Seguite i colori di sentieri magici

Essere circondati da corone di vette; addentrarsi in boschi in cui grandi alberi respirano assieme a voi e dove potreste scorgere i curiosi folletti *sbilfs*; percorrere radure dove in passato si avventuravano furtivamente i contrabbandieri; lasciarsi ammaliare da panorami che sembrano aprirsi sull'infinito. Una natura strepitosa, quella del Friuli Venezia Giulia, che potete scoprire attraverso 55 percorsi da trekking, segnalati CAI, che si snodano in tutto l'arco alpino e nell'altopiano carsico che si affaccia sul mare Adriatico. Gli itinerari proposti si sviluppano attorno a delle ipotetiche direttrici che collegano le principali catene montuose della regione, e che nascono dalle sorgenti dei principali fiumi del Friuli Venezia Giulia collegando tra loro le località turistiche più affascinanti della montagna fino a scendere nella zona del Carso. Gli itinerari sono di livello turistico o turistico-escursionistico: sono quindi accessibili a tutti, anche se per alcuni è necessario un po' più di allenamento. Comprendono soprattutto sentieri di limitata percorrenza (massimo cinque-sei ore di cammino). Compagni di questo viaggio attraverso scenari magici dove la natura regna incontrastata e si esprime con gioielli di alto valore ambientale, saranno laghi incantati, borghi alpini costruiti in legno e in pietra, mulini, acquedotti romani, antiche pievi e grotte. Né si possono dimenticare le tracce archeologiche e quelle lasciate dalla Grande Guerra, che ha vissuto nelle montagne del Friuli Venezia Giulia gli scontri più cruenti, e i profumi di una cucina genuina che si esprime con sapienti ricette tramandate di generazione in generazione. Seguite il filo delle vostre passioni e scegliete i sentieri a tema che più vi ispirano e... buon cammino e buona scoperta!

I numerosi sentieri che si intrecciano nelle montagne friulane comprendono i tratti più suggestivi delle alte vie, la **Via Alpina** e il **Sentiero Italia** e ancora **Carnia Trekking** e **Alta Via delle Alpi Carniche** e delle **Alpi Tarvisiane**, l'**Alta Via Resiana** ed del **Cai di Moggio** e di **Gemona**.

Percorsi escursionistici di più giorni, suddivisi in più tappe che fanno capo a rifugi e/o bivacchi per chi ama vivere appieno la montagna.



Sette colori...

Sentieri delle acque:

un territorio ricchissimo d'acqua attraversato da percorsi che si snodano attraverso una vegetazione lussureggiante e rigogliosa. Corsi d'**acqua**, sorgenti cascate e forre rendono i percorsi vivaci ed avvincenti.

Sentieri della storia:

per ripercorrere le vicende legate alla storia che si cela dietro a fortini e trincee in luoghi in cui si fronteggiavano gli schieramenti militari italiani ed austriaci.

Sentieri dei contrabbandieri:

per percorrere le tracce lasciate da numerosi contrabbandieri che un tempo vivevano in questi luoghi e importavano tabacchi, spezie caffè eludendo i controlli delle guardie confinarie.

Sentieri delle Malghe:

percorsi facilmente accessibili attraverso territori ricchissimi di malghe dove è ancora viva l'arte della lavorazione del formaggio; il posto ideale per degustare la prelibatezza dei prodotti caseari.

Norme di “viaggio”

Gli itinerari proposti percorrono sentieri Cai numerati. In molti casi le tabelle indicano i tempi di percorrenza con le destinazioni. Il classico segnavia rettangolo parte bianco, parte rosso, riporta spesso anche il numero del sentiero. È buona norma non uscire dai sentieri segnati. I sentieri proposti sono del tipo turistico-escursionistico. Particolare attenzione dev'essere posta nell'abbigliamento e nella preparazione dello zaino, così come nel verificare le previsioni meteorologiche. In caso di necessità si deve chiamare il Soccorso Alpino utilizzando il 118.

Meta Ravvicinata	0. 30
211 Meta Intermedia	1. 40
Meta d'itinerario	3. 10

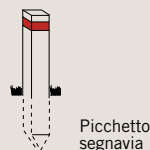
Tabella segnavia



Segnavia bianco-rosso

Nome
Località
000 m

Tabella località



Picchetto segnavia

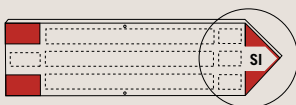


Tabella segnavia per itinerari escursionistici a tappe



Segnavia rosso-bianco - rosso con numero



Segnale di sorgente - acqua



Ometto di pietre

... per sette scenari

Sentieri delle civiltà e dei borghi:

Poffabro, Frisanco, Pesariis sono solo alcuni dei piccoli borghi incantati raggiungibili attraverso itinerari spesso, dalle pendenze lievi, che permettono di scoprire il fascino di un regione nascosta.

Sentieri delle leggende:

personaggi mitici che abitano le montagna, vi accompagneranno lungo questi sentieri e le storie straordinarie tramandate di generazione in generazione renderanno il cammino ancor più suggestivo.

Sentieri naturalistici:

coinvolgenti e suggestivi percorsi attraverso area alpine e carsiche per scoprire dal vivo colori, immagini e profumi di un ambiente raro ed ancora ben conservato.



Sei regole per l'escursionista

1. Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti. Conserva l'energia anche per il ritorno.
2. Provedi ad un equipaggiamento ed abbigliamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
3. Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e, in ogni caso, lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.
4. Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.
5. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi al rientro.
6. Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.

Le cartine, sono puramente indicative, hanno esclusivamente valenza grafica, si consiglia di dotarsi di una cartografia specifica ed aggiornata.
La fruibilità dei percorsi segnalati è garantita da metà maggio a ottobre.

pag.

Sentieri delle acque

1. Il sentiero del Lago di Bordaglia 8
2. La forra las Callas e la Palma 9
3. Il giro dei laghi di Fusine 10
4. Le orme del Dinosaurio - Claut 11
5. I Laghi della Val Tramontina 12

Sentieri della storia

6. Sul Sentiero dei Crâmars 13
7. I sentieri del monte Coglians - Rifugio Marinelli 14
8. I sentieri della memoria sul Pal Piccolo e Pal Grande 15
9. Da casera Pramiosio al rifugio Fabiani 16
10. Da Pontebba a Malga Poccet e Bieliga 17
11. Da Pian dei Spadovai al Rifugio Grego 18
12. Anello del rifugio Grego 19
13. Il sentiero del Re di Sassonia nel cuore delle Giulie 20
14. Sentiero dei Castellieri 21
15. Sentiero delle trincee del monte Ermada 22
16. Da Topolò al Monte Kolovrat 23
17. Da Poggio Terza Armata al Monte San Michele 24

Sentieri dei contrabbandieri

18. Sentiero dei contrabbandieri 25

Sentieri delle malghe

19. Anello delle Casere della Carnia Centrale 26
20. Altopiano del Montasio 27
21. Anello delle Malghe di Sauris 28
22. Alle Pendici del Col Gentile da Lateis a Losa 29
23. Il sentiero delle malghe dello Zoncolan 30
24. Le malghe del Piancavallo 31

Sentieri delle civiltà e dei borghi

25. Il Santuario del Lussari 32
26. Il sentiero Ta Lipa Pot nel Parco delle Prealpi Giulie 33
27. Affacciati sulla Val Rosandra 34
28. I Campanili del Lander 35
29. Viaggio nella memoria, il Vajont 36
30. Sentiero Frassati da Andreis a Poffabro 37
31. Da Stupizza - Mersino al Rifugio Pelizzo 38
32. Dal rifugio Pelizzo a Topolò 39
33. Tra i vigneti dei colli orientali 40

Sentieri delle leggende

34. Giro lago del Predil 41
35. Attraverso le Alpi Giulie Occidentali 42
36. Il sentiero del Dinosaurio 43
37. Da Laipacco a casera Lavareit 44
38. Sul Pian delle Streghe del monte Tenchia 45

Sentieri naturalistici

39. Da Cason di Lanza al Bivacco Lomasti 46
40. Una cima di confine Garnerkofel - Pramollo 47
41. Da baita Winkel a Pramollo 48
42. Il sentiero della Foresta:
Da Bagni di Lusnizza a Sella Bieliga 49
43. Una cima facile nel Pontebbano, l'Osternig 50
44. Sentiero Ressel 51
45. Sentiero Rilke 52
46. Le grotte verdi di Pradis e Castel Ceconi 53
47. Alle sorgenti del Tagliamento 54
48. Da Forni di Sopra a Sauris 55
49. La panoramica delle vette Ravascletto 56
50. Sentiero della Fede 57
51. Il giro del Monte Ciavac ad Andreis 58
52. Itinerario del monte Valinis 59
53. Giro del lago di Cavazzo - sentiero delle farfalle 60
54. Sentiero Simaz - Valle Musi 61
55. Da Passo Tanamea all'ex Ospedale Militare 62



Legenda

- sentieri delle acque
- sentieri della storia
- sentieri dei contrabbandieri
- sentieri delle malghe
- sentieri delle civiltà e dei borghi
- sentieri delle leggende
- sentieri naturalistici
- principali direttrici

PRAMOLLO

● Sutrio

20 Alpi Giulie

F. Tagliamento

Valli del
N...

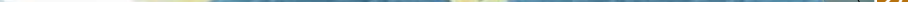
ment

F. Ta

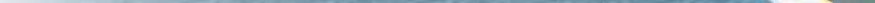
GORIZIA ●



M. S. MICHELE



TRIESTE



1. Il sentiero del Lago di Bordaglia

Sentiero delle acque



Traversata carnica
Dislivello in metri: 900
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 6

L'Oasi faunistica di Bordaglia

Il lago di Bordaglia, posto sul fondo di una conca di origine glaciale tra i pascoli sottostanti il versante del monte Volàia, è sito all'interno dell'Oasi di Bordaglia, la più vasta oasi di rifugio faunistico del Friuli Venezia Giulia.

Partendo da Pierabech di Forni Avoltri: imboccare il sentiero Cai nr. 140; superato un torrente sempre ricco d'acqua, il rio Bordaglia, su una passerella si raggiunge il piazzale di una cava di marmo fior di pesco. Risalire lungo il sentiero Cai nr. 140 la riva destra dell'alto corso del torrente Degano. Si raggiunge così in poco più di mezz'ora la stretta di Fleons, una forra scavata dal torrente dopo un'impetuosa cascata.

Da queste rocce nasce l'acqua minerale Goccia di Carnia. Sulle pareti di destra è possibile scorgere postazioni difensive utilizzate durante la prima guerra mondiale. Superata la stretta di Fleons, imboccare il sentiero Cai nr. 142. Il sentiero, che è un breve tratto della Traversata Carnica, costeggia il Rio di Sissanis e attraversa l'omonima casera sale a casera Bordaglia di Sopra nelle cui vicinanze si può ammirare il lago Bordaglia. Dalla casera Bordaglia proseguire il cammino in discesa lungo il sentiero nr. 142 fino a Casera Bordaglia di Sotto; da qui ricongiungersi al sentiero nr. 141 che fiancheggia il Rio Bordaglia ritornando in direzione Pierabech.

INFO: Turismo FVG Forni Avoltri

tel. +39 0433 72202 info.forniaivoltri@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 001





2. La forra las Callas e “la Palma”

Sentiero delle acque

Dislivello in metri: 230
Tempi di percorrenza
in ore: 2.30

Abete la Palma

A breve distanza dalla forra de Las Callas, vi è un esemplare di abete bianco censito tra i monumenti naturali della regione. Raggiungibile dal Pian di Zermula, lungo la strada asfaltata in direzione Paularo per una decina di minuti circa seguendo le indicazioni che dalla strada conducono verso il monte.

Percorso adatto ad escursionisti esperti

A monte della conca di Paularo, il torrente Chiarsò scorre sul fondo di una gola profonda, detta forra de Las Callas, visibile da un sentiero scavato nella roccia soprastante. Un tempo i boscaioli del luogo usavano questa impervia via fluviale per il trasporto a valle del legname. Dall'abitato di Paularo si prosegue su strada asfaltata in direzione Passo Del Cason di Lanza, fino a raggiungere la località Pian di Zermula (mt. 1.082), per parcheggiare l'auto nei pressi del Ristoro Nelut (mt. 1.102). Si segue ancora per un tratto la strada asfaltata e poi si prende a sinistra una stradina che attraverso il bosco prosegue fino all'imbocco superiore della forra. Si segue poi l'evidente sentiero scavato sulla parete di sinistra per l'intera lunghezza della forra. Al termine della gola si costeggia sulla sinistra il greto del torrente per qualche centinaio di metri e, poco prima che la valle si richiuda in una forra rocciosa, si abbandona il fondovalle per il sentiero che sale ripido e si raccorda con un'ampia mulattiera. Per quest'ultima, dopo alcuni tornanti in salita, si ritorna al Pian di Zermula (mt. 1.082).

INFO: Turismo FVG Arta Terme

tel. +39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009



3. Il giro dei laghi di Fusine

Sentiero delle acque



Dislivello in metri: 440
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 3

La foresta di Tarvisio

È la più grande foresta demaniale d'Italia 24.000 ettari di comprensorio alpino ricoperti di boschi. Attraversata dal fiume Fella, si estende sino al confine con l'Austria e la Slovenia.

Dai laghi di Fusine si possono intraprendere diverse escursioni di diversa lunghezza. Oltre al classico giro dei due laghi collegati da comodi sentieri (tempo circa 3 ore), si segnala la possibilità di raggiungere il rifugio Zacchi (mt. 1.380), con un percorso ad anello scende verso il lago superiore. Dal lago superiore di Fusine (raggiungibile in auto da Tarvisio), imboccare il sentiero Cai nr. 512, dapprima strada forestale, poi mulattiera, fino a raggiungere il rinnovato rifugio Zacchi. Scendere per strada forestale passando per la capanna Ghezzi.

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019





4. Le orme del Dinosaurio Claut

Sentiero delle acque

Dislivello in metri: 300
Difficoltà: T
Tempi di percorrenza
(andata): 1.00

Museo della casa clautana

Il museo mette in risalto la figura della donna, da sempre fulcro delle attività domestiche, del lavoro dei campi e spesso venditrice ambulante di oggetti in legno, creati dalle sapienti mani degli artigiani nelle loro abitazioni durante l'inverno.

L'escursione ha inizio a Lesis - Pian del Muscol, località raggiungibile da Claut (ampio parcheggio). Da qui, seguendo la strada forestale di fondo valle, si raggiunge ed oltrepassa l'ampia Val di Giere e si perviene alla Casera Casavento (indicazioni, CAI 966). Dalla Casera delle specifiche indicazioni conducono al sito delle Impronte, impresse su un masso dolomitico staccatosi dalle pareti soprastanti il Rio di Casavento (localmente denominato Ciol de Ciasavent). La scoperta risale al 1994, quando una scolaresca in visita al Parco delle Dolomiti Friulane notò il frammento di pista fossile. Per il rientro è possibile proseguire per la pista forestale di Pian de Crode (indicazione), la quale aggira a monte il bacino delle sorgenti del Cellina (detti Margòns).

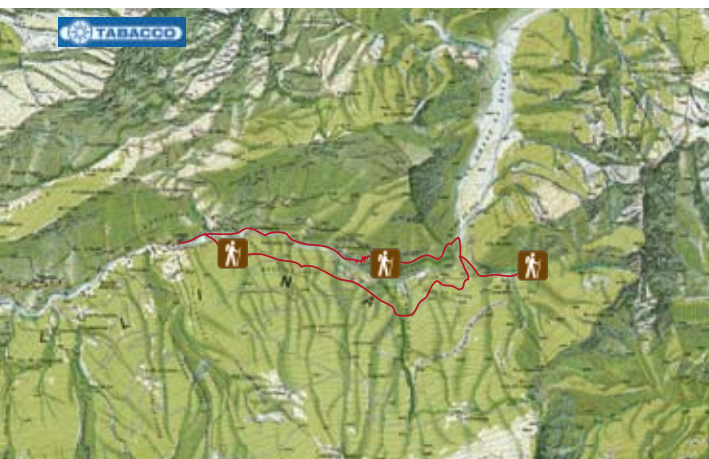
INFO: Turismo FVG Pordenone

tel. +39 0434 520381 info.pordenone@turismo.fvg.it

INFO: Parco Naturale Regionale delle Dolomiti Friulane

Tel. Cimolais +39 0427 87333 info@parcodolomitifriulane.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 012





5.1 Laghi della Val Tramontina

Sentiero delle acque

Dislivello in metri: 700

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza
(andata): 2.30

I tre grandi laghi artificiali costituiscono ormai un elemento caratteristico del territorio della Val Tramontina. Costruiti negli anni Cinquanta per scopi di produzione energetica alimentano il sistema d'irrigazione per le coltivazioni della pianura, e sono pure motivo di attrazione turistica.

Da Meduno si segue la Val Tramontina fino al Lago di Redona, da cui si prosegue secondo le indicazioni che conducono verso Chievolis, Selva (borgate di Tramonti di Sopra) ed all'omonimo lago. Passato il coronamento della Diga del Lago di Selva, dopo circa 1 Km, hanno inizio la pista forestale ed il sentiero (CAI 967 e 968) che risalgono i boschi addossati ai pendii settentrionali del massiccio carsico del Monte Raut fino a raggiungere la Casera Valine, situata nel cuore del Parco delle Dolomiti Friulane. Il rientro si effettua lungo lo stesso itinerario in quanto eventuali altri percorsi risultano essere impegnativi.

INFO: Turismo FVG Pordenone

tel. + 39 0434 520381 info.pordenone@turismo.fvg.it

INFO: Parco Naturale Regionale delle Dolomiti Friulane

Tel. Cimolais +39 0427 87333 info@parcodolomitifriulane.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 012



6. Sul Sentiero dei Crâmars

Sentiero della storia



Via delle Malghe Carniche

Dislivello in metri: 700

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza
in ore: 3

Giro del lago Volaia "Geo-Trail"

Il percorso attraversa
la più importante
scogliera del
Paleozoico carnico,
ricca di fossili
ben conservati e
facilmente osservabili.

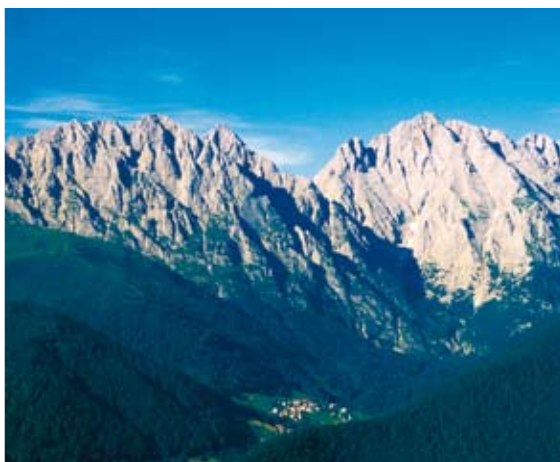
Il percorso era anticamente utilizzato dai venditori ambulanti carnici (Crâmars), che trasportavano spezie e stoffe verso i territori d'oltralpe.

Partenza dal rifugio Tolazzi (mt. 1350), raggiungibile tramite strada provinciale da Forni Avoltri. Dal rifugio imboccare il sentiero Cai nr. 144, per salire fino al rifugio Lambertenghi Romanin (mt. 1950) e al Passo Volaia (mt. 1977) in circa 2 ore. Oltre il passo si può ammirare la splendida conca del lago di Volaia sovrastato dalla possente mole del monte Coglians. Rilevanti nell'area le testimonianze della prima guerra mondiale: trincee e fortini sulla prima linea difensiva. Rientrare al rifugio Tolazzi ripercorrendo il medesimo sentiero nr. 144 o parzialmente una vecchia strada militare.

INFO: Turismo FVG Forni Avoltri

tel. +39 0433 72202 info.forniavoltri@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 001



7.I sentieri del monte Coglians - il rifugio Marinelli

Sentiero della storia



Traversata carnica
Dislivello in metri: 750
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 6

Il monte **Coglians** con i suoi 2.780 metri è la vetta più alta del Friuli Venerai Giulia e della catena delle Alpi Carniche. Il Coglians, come tutto il gruppo cui appartiene, è caratterizzato da intensi fenomeni carsici; la grotta più profonda finora esplorata è l'Abisso Marinelli.

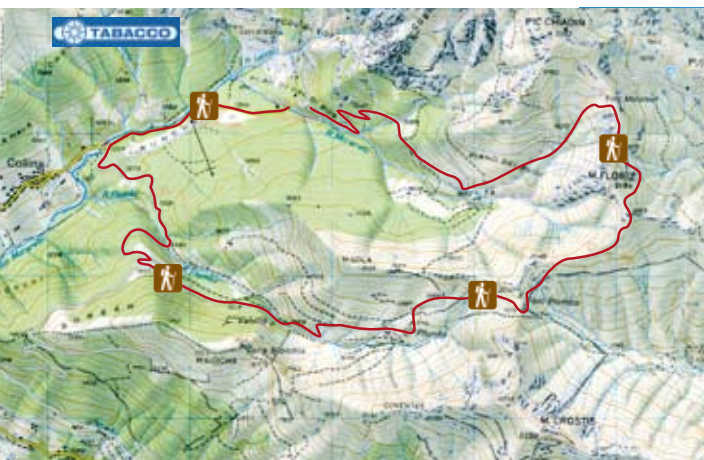
Partenza dal rifugio Tolazzi (mt. 1350) in prossimità della frazione Collina di Forni Avoltri. Imboccare il sentiero Cai nr. 143.

Raggiunta casera Morareet proseguire lungo il sentiero nr. 143 per raggiungere dopo una breve salita il rifugio Marinelli (mt. 2813), da dove si può godere di uno spettacolare panorama a 360 gradi sulle vette delle Alpi Carniche circostanti. Dal rifugio Marinelli, salire al monte Floriz, scendere lungo il sentiero 174. In prossimità della forcella Plumbs imboccare il sentiero nr. 150 che conduce a casera Plumbs e successivamente al bar Edelweiss sulla comunale che riconduce al rifugio Tolazzi.

INFO: Turismo FVG Forni Avoltri

tel. +39 0433 72202 info.forniaivoltri@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 001



8.I sentieri della memoria sul Pal Piccolo e Pal Grande

Sentiero della storia



Traversata carnica
Dislivello in metri: 500
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 4.30

Museo storico a Timau

A Timau si trova il Museo storico della Grande Guerra, dove potrete trovare centinaia di reperti, documenti inediti, fotografie. Riper correrete le drammatiche vicende che videro la Carnia fronte della prima guerra mondiale. Potrete fare delle escursioni guidate attraverso le trincee.

Partendo da Passo Monte Croce Carnico (mt. 1.360) imboccare il sentiero Cai nr. 401 mantenendo sulla sinistra la palestra di roccia. Proseguire sullo stesso sentiero fino alle trincee di vetta del Pal Piccolo (mt. 1.866); Il Pal Piccolo deve la sua importanza ai combattimenti qui avvenuti nella prima guerra mondiale. Oggi sulla cima del monte è allestito un museo all'aperto, dove è possibile visitare i resti delle trincee e dei baraccamenti usati da alpini durante il conflitto.

Da qui si discende brevemente lungo il sentiero di salita per imboccare un sentiero militare che, passando attraverso trincee e strutture militari in disuso, riconduce ai piedi della palestra di roccia e quindi al Passo di Monte Croce.

Variante

Una volta raggiunta la vetta del Pal Piccolo (mt. 1.866), una serie di sentieri militari in disuso consentono di raggiungere la cima del Friekofel e del Pal Grande dove è in allestimento il museo all'aperto con numerosi recuperi di gallerie.

INFO: lat Paluzza

tel. +39 0433 775344 info.paluzza@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 018





9. Da casera Pramósio al rifugio Fabiani

Sentiero della storia

Traversata carnica
Dislivello in metri: 400
Tempi di percorrenza
in ore: 5

Percorso adatto ad escursionisti esperti

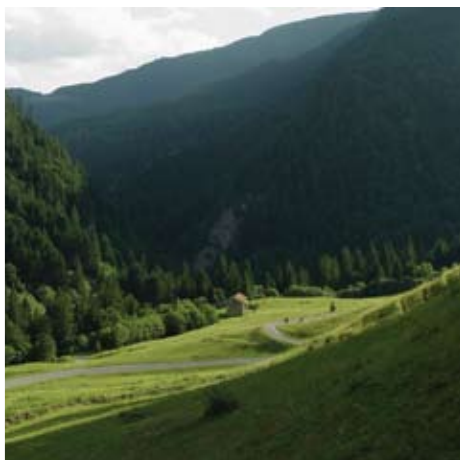
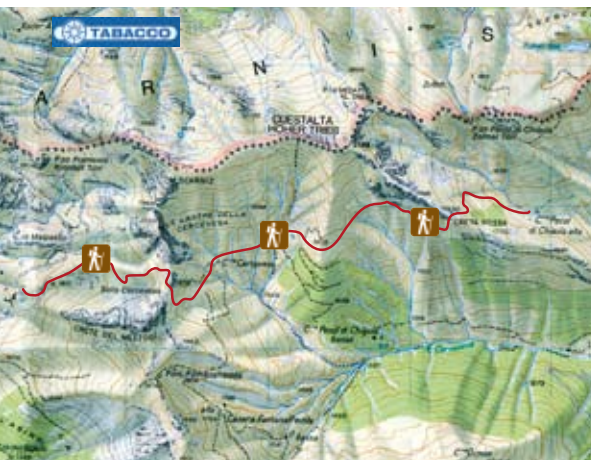
Tra queste montagne non ci sono solo le impronte di soldati ed ufficiali: i sentieri, infatti, erano percorsi anche dalle donne, diventate eroine della storia, le cosiddette **portatrici carniche**. Mettendo a rischio continuamente la propria vita, tenevano i collegamenti con le trincee in prima linea, portando di nascosto, nelle gerle, viveri e munizioni ai combattenti.

Da casera Pramósio (mt. 1.521), raggiungibile dall'abitato di Timau lungo una strada sterrata percorribile in auto fino alla malga, si segue il segnavia Cai nr. 407 fino a raggiungere Sella Cercevesa (mt 1.850). Da qui si scende fino ai ruderi della casera Cercevesa e al bivio successivo si prende il sentiero Cai che passa sul versante meridionale della Cuestalta. Mantenere il sentiero nr. 448a (Traversata Carnica) seguendo attentamente le indicazioni fino a raggiungere la caratteristica spalla della Creta Rossa (mt. 1.750), con affioramenti rocciosi rossastri e con resti di fortificazioni. Il sentiero scende poi a nord della cresta del Vallone di Pecol di Chiaula, dove è posto il rifugio Pietro Fabiani (mt. 1.539). Dal rifugio Fabiani si scende lungo il sentiero 454 sino alla strada asfaltata a casera Ramaz da cui si rientra a Paularo. Volendo rientrare a Pramósio si segue il sentiero 407 in 4 ore.

INFO: Turismo FVG Arta Terme

tel. +39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





10. Da Pontebba a Malga Poccet e Bieliga

Sentiero della storia

Dislivello in metri: 500
Tempi di percorrenza
in ore: 6

In questa valle trovate sentieri, trincee, caverne, ricoveri, gallerie, resti di funivie, tracce di piccoli cimiteri in quota: la zona, infatti, è ricca di **cicatrici belliche** del grande conflitto mondiale.

Percorso adatto ad escursionisti esperti

Da Pontebba scendere fino a Pietratagliata via strada statale. Entrare nell'abitato di Pietratagliata e proseguire lungo la strada asfaltata, che dopo una serie di tornanti raggiunge malga Poccet (mt. 1.519). Da qui proseguire a piedi lungo la strada forestale, fino a raggiungere la malga di San Leopoldo (mt. 1.565) e malga Bieliga, percorrendo sempre la strada forestale. Da malga Bieliga scendere in direzione Chiout fin al bivio con il sentiero nr. 601, con il quale attraverso il monte Schenone (mt. 1.950) si rientra a Malga Poccet.

INFO: IAT Pontebba

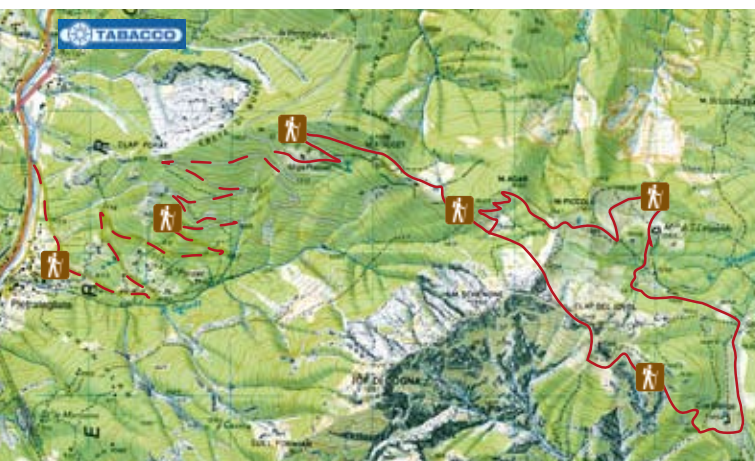
tel. +39 0428 90693 prolocopontebba@virgilio.it

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019

----- percorso in auto



11. Da Pian dei Spadovai al Rifugio Grego

Sentiero della storia



Tratto del Sentiero Pacifico
Dislivello in metri: 400
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 4.30

L'itinerario offre uno splendido panorama sulle **pareti nord del Montasio** e sui versanti ovest dello Jôf Fuart e Nabois.

Da Pian dei Spadovai (mt. 1.075), raggiungibile in auto da Dogna attraverso la strada provinciale, imboccare il sentiero Cai U. Pacifico nr. 651 su strada forestale che costeggia il torrente Dogna, giungendo così alla Sella Sompdogna (mt. 1.397) da cui si arriva in breve al rifugio Grego. Dalla Sella si può raggiungere il Bivacco Battaglione Gemona nello storico villaggio Bucintoro da cui si giunge alla cima dello Jof di Miezegnot in circa 30 minuti.

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019





12. Anello del rifugio Grego

Sentiero della storia

Dislivello in metri: 580
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 5

Il **Rifugio Grego** sorge in una radura in mezzo al bosco ed è costituito da due corpi disposti a L, in muratura e legno. Si alza su due piani; al pianoterra una caratteristica veranda con intelaiatura in legno che funge da stanza da pranzo, la cucina, due servizi igienici e due dispense.

Il rifugio Grego (mt. 1.389) è facilmente raggiungibile in 15 minuti a piedi da Sella di Sompdogna (mt. 1.397). Dal rifugio Grego imboccare il sentiero Cai nr. 651 fino al bivio con il nr. 610. Imboccato il sentiero nr. 610 si arriva in cima allo Jôf di Sompdogna, da cui si scende al bivacco Stuparich (mt. 1.758), con il sentiero Cai nr. 652. Dal bivacco Stuparich con il nr. 611 Cai si ritorna al rifugio Grego.

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019



13. Il sentiero del Re di Sassonia nel cuore delle Giulie

Sentiero della storia



Dislivello in metri: 850
Tempi di percorrenza in ore: 6 per tutto il giro

Il Museo storico-militare delle Alpi Giulie con importanti reperti relativi alla prima guerra mondiale affianca il **Museo dedicato alla miniera di Cave del Predil** chiusa nel 1991 ma tutt'ora simbolo, di una realtà intensa non troppo lontana.

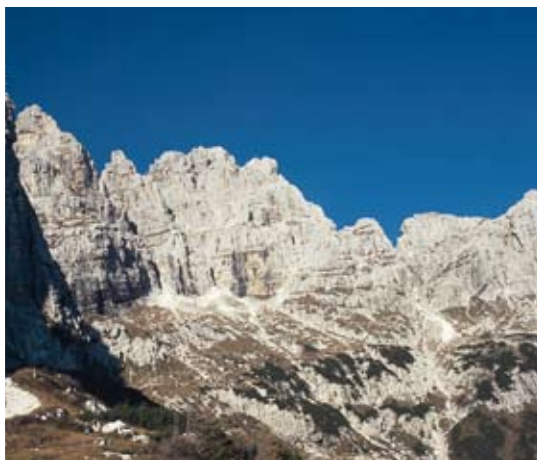
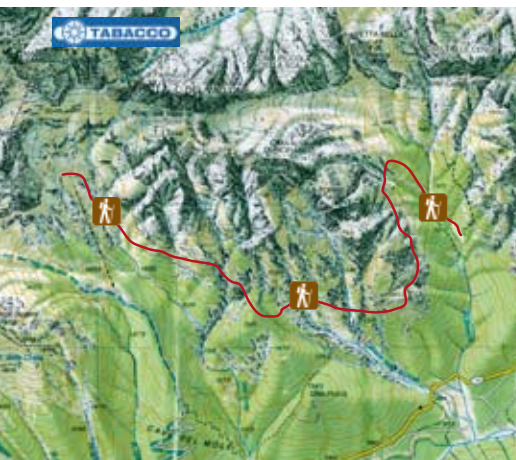
Percorso adatto ad escursionisti esperti

Da Cave del Predil si percorre la strada provinciale 76 fino all'imbocco con il sentiero Cai nr. 625, che porta alla Capanna di Caccia del Re di Sassonia: il rifugio Brunner (mt. 1.432), attualmente in fase di ristrutturazione. Da qui proseguire attraverso il sentiero del Re di Sassonia (Cai nr. 629), che porta direttamente al rifugio Corsi (mt. 1.874). Dal rifugio Corsi si può rientrare sul sentiero 629 sino ad imboccare il sentiero 650 che riporta sulla provinciale alcune centinaia di metri più avanti del punto di partenza. Si può salire al Corsi in questo itinerario in 2.30 ore.

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019





14. Sentiero dei Castellieri

Sentiero della storia

Dislivello in metri: 400
in salita
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 4.30.

I castellieri

Veri e propri rifugi fortificati, lontani dal mare, posti su alture, a protezione da assalti e scorrerie.

Di forma circolare ed ovale erano protetti da cinte murarie fatte di pietre ammassate.

I tinerario con partenza dal Centro visite Gradina. Imboccare Sentiero Cai nr 77 verso Casa Cadorna, sede di un osservatorio italiano della Prima Guerra Mondiale. Da qui, un breve tratto con gradini e corda metallica porta ai resti dell'antico castelliere del Castellazzo. Ritornati a Casa Cadorna proseguire lungo il sentiero dei castellieri fino al bivio con il sentiero Cai nr 72. Sulla destra una breve scalinata porta alla cima q 144 di Doberdò (Gorjupa Kupa). Proseguendo, in discesa si prende il sentiero 72 sino ad incrociare la strada provinciale Doberdò-Jamiano. Si prosegue aggirando la sponda occidentale del lago per prendere la salita verso Casa Cadorna e ritornare al Centro Visite Gradina.

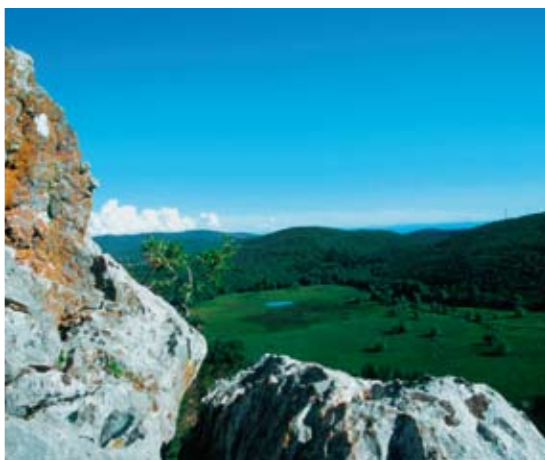
INFO: IAT Monfalcone

tel. +39 0481 410304 info@monfalcone.it

INFO: Turismo FVG Gorizia

tel. +39 0481 535764 info.gorizia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 047





15. Sentiero delle trincee del monte Ermada

Sentiero della storia

Dislivello in metri: 180
in salita
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 2

La zona che circonda il **Monte Ermada** fu nel corso della prima guerra mondiale teatro di aspre battaglie.

Risulta questo tratto essere interessante per i resti di trincee e grotte utilizzate come ricoveri durante le aspre battaglie.

Con partenza da Medeazza imboccare il sentiero Cai nr. 3 Sentiero Italia, passando pochi metri a nord della cima del M. Ermada SO e continuando, tra trincee e caverne, sino all'incrocio con il sent. nr. 8 che conduce alla cima del M. Ermada (323 m) Si prosegue sul medesimo sino ad intercettare il sent. Trincee M. Ermada che conduce sulla cima del M. Gabrnjak (297 m). Dopo 100 mt circa si devia a sx imboccando il sent. 3a attraverso l'ampia vallata arrivando alle Case Coisce. Si continua, su sent. nr. 3a, arrivati a un quadrivio si tiene la dx e si continua sino al punto di partenza.

INFO: Turismo FVG Gorizia

tel. +39 0481 535764 info.gorizia@turismo.fvg.it

INFO: Turismo FVG Trieste

tel. +39 040 3478312 info.trieste@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 047



16. Da Topolò al Monte Kolovrat

Sentiero della storia



Tratto del sentiero Italia
Dislivello in metri: 800
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 4.30

Da visitare, nel centro di Caporetto, il **Museo di Caporetto** con le documentazioni della guerra della Valle d'Isonzo durante la prima guerra mondiale.

Diverse esposizioni, i rilievi delle montagne, tanto materiale fotografico e la proiezione multimediale raccontano di questa guerra sanguinosa.

Dal piccolo ma affascinante borgo di Topolò (mt. 600) con il sentiero Cai nr. 746 (Sentiero Italia) si raggiunge il rifugio Solarie (mt. 970); da lì si arriva in breve al Passo Solarie, fino a giungere alle pendici del monte Kolovrat (mt. 1.138) un monte scavato dalle trincee che svelano una parte della storia della battaglia di Caporetto. Immersi nei rofumi e colori del bosco, si scoprono i luoghi in cui si è combattuta la Grande Guerra. Con un pizzico di fortuna, poi, si potranno scorgere lepri, caprioli, volpi e addirittura sentire il bramito dei cervi. Magnifico il panorama sul monte Nero e sul massiccio del Canin. Per il ritorno medesimo percorso.

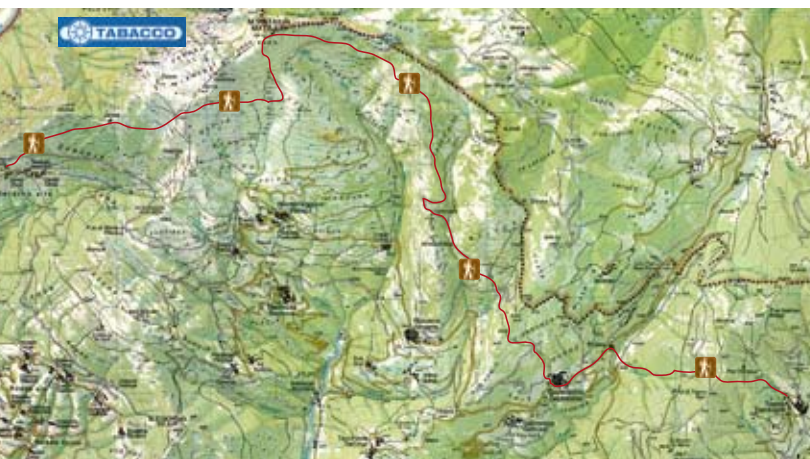
INFO: Turismo FVG Udine

tel. +39 0432295972 info.udine@turismo.fvg.it

INFO: IAT San Pietro al Natisone

tel. +39 0432 727975 info@nediskedoline.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 041



17. Da Poggio Terza Armata al Monte San Michele

Sentiero della storia



Dislivello: tutto in discesa
Difficoltà: T
Tempi di percorrenza
in ore: 5

Il **Monte San Michele** venne conquistato il 7 agosto 1916, dopo ripetuti tentativi, dagli italiani. Ai piedi della balconata, dalla quale i soldati austro-ungheresi dominavano la valle dell'Isonzo e Gorizia, si trova la trincea di prima linea italiana sulla quale i reparti austro-ungheresi liberarono il gas all'alba del 29 giugno 1916.

Partendo da una strada forestale alle porte del centro abitato di Poggio Terza Armata, si prende un tratto di Sentiero Italia, che si innesta più avanti, a sinistra, sulla strada forestale Cai nr. 76 che conduce fino in cima al Monte San Michele. Da qui si scende verso Doberdò del Lago, dove si possono visitare gli splendidi laghetti e la zona dei castellieri percorrendo i sentieri nr. 72 e 73. Rientro per stessi sentieri.

INFO: Turismo FVG Gorizia

tel. + 39 0481535764 info.gorizia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 041





18. Sentiero dei contrabbandieri

Via delle malghe carniche
Dislivello totale: 400 m
Difficoltà: E
Tempo di percorrenza
totale: 5

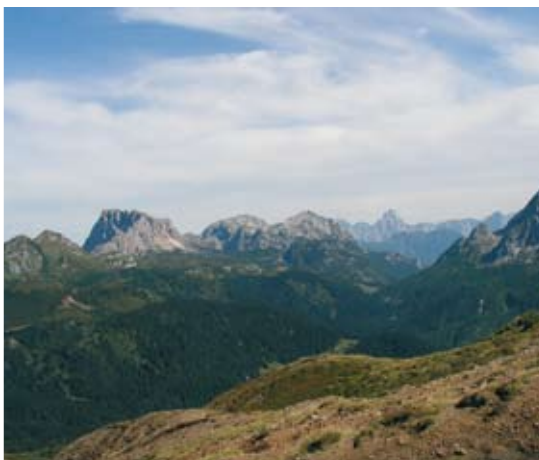
Il sentiero con
facili nascondigli,
era percorso da
contrabbandieri che
trasportavano spezie,
sale, tabacco.
Lungo tutto il confine
con la Carinzia
il “mestiere” del
contrabbandiere
veniva praticato da
molti montanari
che eludendo il
controllo delle
guardie confinarie,
introducevano in
Italia diversi prodotti.

D al Passo Cason di Lanza (mt 1552) si scende fino ad imboccare il sentiero 451 che conduce a casera Cordin Grande (mt 1689) Proseguendo oltre Sella Cordin, il sentiero austriaco nr. 403 scende rapidamente alla Straniger Alm in ore 2.30. Da qui si rientra a Cason di Lanza su sentiero 449 sino all'agriturismo al Cippo e poi lungo la rotabile per circa due chilometri.

INFO: Turismo FVG Arta Terme

tel. +39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





19. Anello delle Casere della Carnia Centrale

Sentiero delle malghe

Via delle malghe carniche
Dislivello in metri: 630
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza in ore: 4.30

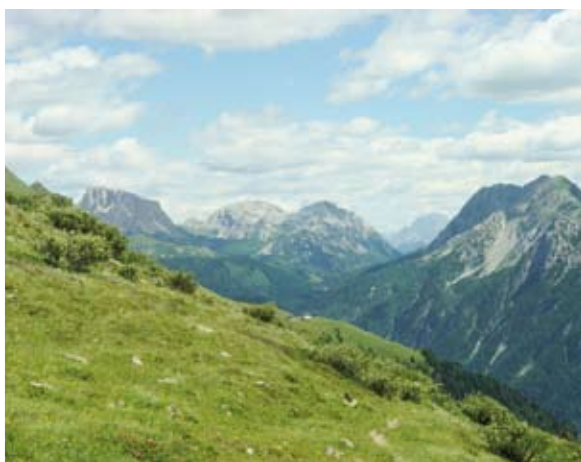
Da Casera Ramaz Bassa (mt. 1.055) proseguire fino ad incontrare sulla destra la casera Valbertad Bassa (mt. 1.403). In prossimità della casera sorge il **cippo di confine detto "di Maria Teresa"**. Scolpito ai tempi in cui la sovrana governava l'impero d'Austria, rappresentava il vecchio confine di Stato situato a quota 1.403 mt.

Partenza dalla casera Ramaz Bassa (mt. 1.055), raggiungibile in auto su strada asfaltata che si imbecca dal centro di Paularo (circa 10 km). In corrispondenza di casera Ramaz imboccare il sentiero Cai nr. 407, fino ad incrociare sulla destra il sentiero Cai nr. 454. Proseguire su quest'ultimo fino a casera Lodin (mt. 1.433). Da casera Lodin mantenere con attenzione il sentiero nr. 454 (in parte lungo una pista forestale) fino a raggiungere il rifugio Fabiani, ex casera Pecol di Chiaula Alta (mt. 1.539). Il percorso ad anello riparte dal Fabiani. Al primo bivio imboccare a sinistra il sentiero nr. 448 fino a raggiungere casera Lodin Alta, dalla quale si può godere di un splendido panorama sulle cime della val d'Incarajo e Sella Valle del Gail. Da casera Lodin Alta lasciare il sentiero nr 448 e imboccare in discesa il sentiero nr. 457, che si snoda attraverso un fitto bosco fino a raggiungere i ruderi di casera Ramaz Alta (mt. 1463). Da qui in breve tempo ci si ricongiunge alla casera Ramaz Bassa lungo il segnava Cai 457. Dal rifugio Fabiani interessante soprattutto per la flora la deviazione a rifugio Steinwender in circa un'ora.

INFO: Turismo FVG Arta Terme

tel. +39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





20. Altopiano del Montasio

Sentiero delle malghe

Tratto del sentiero Italia
Dislivello in metri: 480
Difficoltà: T
Tempi di percorrenza
in ore: 5

La zona è ricca di prodotti dalle originali caratteristiche, tanto che il **formaggio Montasio** prende la **Denominazione di Origine Protetta** dall'omonimo altopiano, costellato da malghe dove si ripetono ancora oggi i riti dell'antico mestiere del malgaro.

Da casera Cregnedul Alta (mt. 1.515), con sentiero 625 da Sella Nevea (1175) si percorre in piano la strada forestale contrassegnata con il sentiero Cai nr. 624. La strada è particolarmente suggestiva poiché descrive tutti i piani del Montasio con tutte le casere testimonianza di un'intensa attività zootecnica degli anni passati fino a casera Pecol in vista del rifugio di Brazzà (mt. 1.660), splendido belvedere sulla catena del Canin.

Per i più esperti

Nell'anfiteatro che sovrasta il rifugio di Brazzà si aprono numerosi sentieri attrezzati, strade militari e vie ferrate del Cai che permettono di accedere a tutte le cime che costituiscono il gruppo dello Jôf di Montasio.

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019





21. Anello delle Malghe di Sauris

Sentiero delle malghe

Tratto della Carnia trekking

Dislivello in mt.: 700

Difficoltà: T/E

Tempi di percorrenza

in ore: 5.30

Artigianato

Tessuti ed oggetti in legno: sono questi gli oggetti più caratteristici che si possono acquistare a Sauris, dove non è difficile vedere all'opera artigiani che creano, su antichi telai in legno, tappeti, scialli, arazzi, rustiche biancherie per la casa, o che realizzano sculture in legno e lavori ad intarsio.

Dall'abitato di Sauris di Sopra, il cui nome è da sempre legato a quello del suo squisito prosciutto crudo, dall'inconfondibile sapore, dolce e leggermente affumicato, si imbuca il sentiero nr. 204 fino a Sella Festons in vista della casera omonima, per poi proseguire in direzione casera Pieltnis in vista delle casere Vinadia e Ielma per poi proseguire sul sentiero 206 e scendere con il sentiero Cai nr. 218 fino a Sauris di Sotto.

INFO: Turismo FVG Sauris

tel. + 39 0433 86076 info.sauris@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 002





22. Alle Pendici del Col Gentile da Lateis a Losa

Sentiero delle malghe

Dislivello in mt.: 500
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 3

La Val Pesarina è una delle più belle ed isolate valli della Carnia, dove già nel Settecento si producevano **orologi da torre**. A dare inizio a quest'arte e' stato un pirata genovese di nome Solari, che insegnò alla gente del posto a costruire marchingegni per misurare il tempo. A Pesariis, è visitabile il museo che testimonia questa arte secolare.

Da Lateis, passando tra i prati di casera Gerona, Palazzo e Novarzutta su strada forestale in piccola parte asfaltata, si raggiunge la casera-rifugio Losa (mt. 1.765) come sentiero Cai 220. Da casera Losa è possibile compiere numerose escursioni sul Col Gentile (mt. 2.075). Per rientrare a Lateis si segue lo stesso percorso. La strada forestale che prosegue da casera Losa è il naturale sbocco nella val Degano. Da casera Losa, infatti, si può proseguire (anche in auto) a casera Forchia (mt. 1.760), per poi scendere fino a Mione e raggiungere il centro abitato di Ovaro (UD), da cui vale la pena visitare la Val Pesarina.

INFO: Turismo FVG Prato Carnico

tel. +39 0433 69420 info.pratocarnico@turismo.fvg.it

Turismo FVG Ovaro

tel. +39 0433 67223 info.ovaro@turismo.fvg.it

Turismo FVG Sauris

tel. + 39 0433 86076 info.sauris@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 002





23. Il sentiero delle malghe dello Zoncolan

Sentiero delle malghe

Dislivello in mt.: 250
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 3 ore fino a malga
Meleit

Il presepe di Teno a Sutrio

Splendida rappresentazione della Natività è arricchita da varie scene popolari riprodotte in scala e raffiguranti gli usi e i costumi tradizionali della Carnia. Grazie ai numerosi ingranaggi meccanici il presepe si anima e riproduce la vita in un antico borgo paesano.

Si sale fino al parcheggio del monte Zoncolan dall'abitato di Sutrio. Con impianto di risalita si giunge in cima al monte Zoncolan da qui con una breve digressione si scende alla malga agriturismo Pozof. Si risale allo Zoncolan e su strada forestale si perviene a casera Tamai (mt. 1.594). Sempre su forestale sentiero 158, si perviene a malga Agareit e Meleit. Si può ritornare al monte Zoncolan per il monte Tamai e il sentiero 170 in circa due ore.

INFO: Turismo FVG Ravascletto

tel. +39 0433 66477 info.ravascletto@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





24. Le malghe del Piancavallo

Sentiero delle malghe

Itinerari del piancavallo
Dislivello in metri: 230
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: A/R 2.30

Nelle malghe del Piancavallo è d'obbligo assaggiare la famosa **Pitina**, una sorta di polpetta di carne aromatizzata e affumicata.

La sua origine è legata all'esigenza di conservare nel tempo la carne.

Immediatamente prima della rotonda che immette a Piancavallo (mt. 1.260) si prende a destra nei pressi di una cabina dell'ENEL (segnavia giallo-blu); per una pista forestale che taglia una faggeta si raggiunge in breve la prima delle casere: "Casera Collalt" (mt. 1.238). Attraversata la strada che dalla località Castaldia porta a Piancavallo, si incontra il sentiero che in leggera discesa porta nel punto più basso dell'escursione. In prossimità dei ruderi di "Casera Barzan" (1.153 mt.), situata sulla destra in un'ampia dolina, dopo breve contropendenza si raggiunge la non lontana "Casera del Medico" (1.220 mt.). Su un terreno in piano si contornano le pendici del monte Caseratte (mt. 1.264).

Si segue la carrareccia e, in leggera salita, si arriva l'ultima casera del giro, "Casera Caseratte" (1.349 mt.). Il sentiero prosegue sui segnavia giallo-blu, raggiungendo in breve una panoramica insellatura situata tra il Col delle Lastre ed il Col Spizzat. Oltrepassata una carrareccia, per rado sentiero in bosco di faggi, si raggiunge la strada asfaltata in località Col Alto, punto di arrivo dell'escursione.

INFO: Turismo FVG Piancavallo

tel. + 39 0434 655191 info.piancavallo@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 012





25. Il Santuario del Lussari

Sentiero delle civiltà e dei borghi

Tratto del sentiero Italia
Dislivello in metri: 300
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza in
ore: 2.30

Il monte Lussari è un gioiello d'incomparabile bellezza: da qui si può ammirare uno stupendo panorama su cime sventanti e maestose. Il santuario posto in cima al monte da secoli è meta di pellegrinaggi delle popolazioni di ceppo slavo, italiano e tedesco.

Da Camporosso salire al monte Lussari (mt. 1.760) con la telecabina. Dal monte Lussari imboccare il sentiero Cai nr. 617 fino a congiungersi con il sentiero nr. 613. Percorrere il 613 fino a Cima del Cacciatore (mt. 2.071), dove si possono ammirare branchi di stambecchi e rientrare al Lussari per il sentiero di andata.

Variante

Il santuario del Monte Lussari è raggiungibile anche a piedi dalla val Saisera, attraverso la strada forestale che parte in corrispondenza dell'agriturismo Prati Oitzinger. Oppure da Camporosso in corrispondenza del ristorante Alte Hütte, attraverso il suggestivo "Sentiero del Pellegrino" (nr. 613 CAI), che costeggia il rio Lussari e che, oltrepassata malga Lussari, si collega al sentiero 617 fino al monte Santo di Lussari in 2.45 ore.

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019

----- percorso in telecabina



26. Il sentiero Ta Lipa Pot nel parco delle Prealpi Giulie

Sentiero delle civiltà e dei borghi



Dislivello in metri: 100
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 4

Parco Naturale Regionale delle Prealpi Giulie

10.000 ettari di area protetta che corrono lungo la Val Resia. E all'interno del parco l'EcoMuseo Val Resia offre 4 grandi percorsi che raggiungono uno dei quattro borghi più importanti della valle e che accompagnano l'escursionista dentro il fascino della valle.

Il percorso circolare permanente “Ta Lipa Pot” (in resiano “la bella strada”) con punto di partenza e arrivo nella frazione di Stolvizza, rappresenta un’occasione per entrare in contatto con l’ambiente, la cultura e la storia della Val Resia. Si tratta di un itinerario naturalistico che si snoda lungo i sentieri intorno al paese e che richiede circa 4 ore per essere percorso. Le strade toccano luoghi ricchi di storia e di cultura montana per poi attraversare spazi di rara bellezza e ricchezza di tradizioni. Al ritorno a Stolvizza, il turista attento alla cultura del luogo potrà visitare il Museo dell’Arrotino, o, scendendo a Prato di Resia, potrà recarsi al Centro visite del Parco delle Prealpi Giulie. Risalendo in auto potrà recarsi a borgo Lischiazze dove con una breve deviazione potrà ammirare le acque del Fontanone Barman nei pressi del paese.

INFO: Parco Naturale Regionale delle Prealpi Giulie

tel. +39 0433 53483 info@parcoprealpigiulie.org

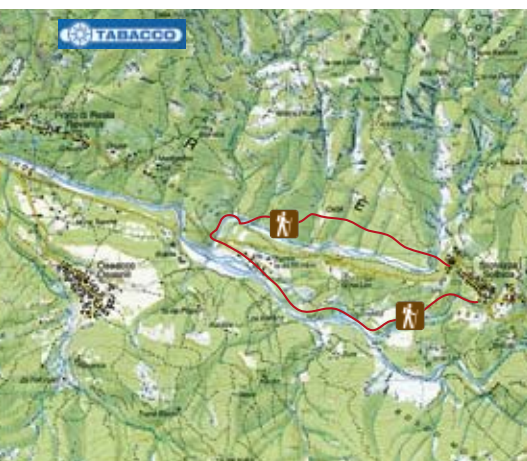
IAT Resia

tel. +39 0433 53353 proloco.resia@resianet.org

Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019





27. Affacciati sulla Val Rosandra

Sentiero delle civiltà e dei borghi

Tratto del sentiero Italia
Dislivello in metri: 330
in salita
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 4.30

La **Val Rosandra** è meta di escursioni per turisti amanti della natura, speleologi ed alpinisti, la Val Rosandra offre uno spettacolare paesaggio di rupi, ghiaioni, pareti a strapiombo sulla forra del torrente che la attraversa.

Da Bagnoli della Rosandra, passando nei pressi del rifugio Premuda, si segue il sentiero Cai nr. 1 (Sentiero Italia) che percorre la valle, a mezza costa, seguendo alcuni tratti vicino al torrente, quasi sempre vicino al torrente, fino a raggiungere il paese di Bottazzo al confine con la Slovenia. Poco prima dell'attraversamento del Torrente Rosandra si può imboccare la deviazione per il sentiero nr. 46 che sale alla sella del M. Carso all'incrocio con il sentiero nr. 25. Qui in discesa si incontra il sentiero nr. 13 con il quale a destra si sale verso il Cippo Comici, ideale punto panoramico sull'intera Val Rosandra. Sempre con il sentiero nr. 13 si ridiscende verso la Chiesa di Santa Maria in Siaris fino ad incontrare il sentiero nr. 1 da cui si procede fino ai resti dell'acquedotto romano e quindi rientrare a Bagnoli della Rosandra.

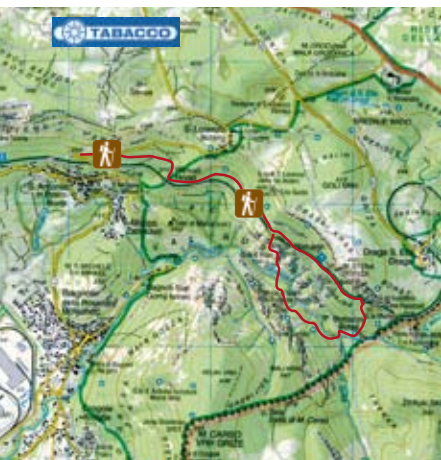
INFO: Turismo FVG Trieste

tel. +39 040 3478312 info.trieste@turismo.fvg.it

Riserva Naturale Regionale della Val Rosandra

tel. +39 040 8329111 www.sandorigo-dolina.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 047





28. I Campanili del Lander

Sentiero delle civiltà e dei borghi

Dislivello in mt.: 650
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 2.30

A Zuglio, antica città romana conosciuta come Iulium Carnicum, importante centro di commercio e di scambio situato lungo la via Iulia Augusta che collegava Aquileia con il Norico, Il **Civico museo archeologico "Iulium Carnicum"** offre una panoramica dello stato attuale della ricerca archeologica in Carnia.

Si raggiunge in auto Piano d'Arta. Passato l'abitato, in direzione Sutrio, si prosegue fino ad un ampio parcheggio, ubicato sulla sinistra dopo l'agriturismo Randis Ranch. Da qui, si imbocca il sentiero Cai nr. 408 fino al bivacco Lander (mt. 1175) lungo un percorso naturalistico illustrato con cartelloni didattici. Nel settore centrale del circo del monte Cucco si elevano svariati pinnacoli di erosione dalla forma molto bizzarra, detti **Campanili del Lander**. Nella tradizione popolare il luogo era legato, per il suo aspetto desolato e inospitale, a numerose leggende che lo volevano popolato di streghe e dannati.

INFO: Turismo FVG Arta Terme

+ 39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





29. Viaggio nella memoria, il Vajont

Sentiero delle civiltà e dei borghi

Dislivello in metri: 260
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
(andata) in ore: 3

Campanile di val Montanaia

È una guglia di roccia spettacolare, frutto dell'erosione dei ghiacciai ed emblema inconfondibile del Parco naturale delle Dolomiti friulane.

Dalla diga del Vajont, si sale al paese di Casso in circa 40 minuti, attraverso il Sentiero della Moliesa. Da Casso si può proseguire lungo il "Sentiero del Carbone" fino al paese di Erto. Qui si può visitare il museo che ricorda la tragedia del Vajont del 9 ottobre 1963.

La Tragedia del Vajont

Tristemente famosa è la diga del Vajont che si erge ai piedi del monte Toc (mt. 1.921). Oggi il suo nome fa ancora paura: l'ampia ferita sulla roccia ricorda quel 9 ottobre 1963, quando il monte è precipitato a valle, sollevando enormi ondate che hanno spazzato via interi centri abitati. Il silenzio che permea ancora questi luoghi è interrotto, di tanto in tanto, dallo scalpello degli artigiani di Erto e Casso, dove potreste avere la fortuna di incontrare lo scrittore Mauro Corona.

INFO: Parco Naturale Regionale delle Dolomiti Friulane

tel. Cimolais +39 0427 87333 info@parcodolomitifriulane.it

INFO: Turismo FVG Pordenone

tel. +39 0434 520381 info.pordenone@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 021





30. Sentiero Frassati da Andreis a Poffabro

Sentiero delle civiltà e dei borghi

Dislivello in metri: 700

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza

in ore: 5.30

Frisanco e Poffabro, due borghi sospesi nel tempo con case in legno e in pietra che si dipanano lungo un incantevole intreccio di viuzze e **Borgo Valdestali** le sue bellezze naturalistiche si fondono con quelle architettoniche delle caratteristiche case di pietra e legno, dove ampi ballatoi si aprono sulle stradine lastricate. Poffabro è stato indicato tra i cento più bei borghi d'Italia.

Da Andreis ci si immette sul Sentiero Frassati, segnalato Cai nr 899, passando attraverso la fontana di Bosplans; si prosegue sulla forcella "La Croce" (mt. 756) per dirigersi poi verso la forcella di Pala Barzana (mt. 840). Si continua per casera di Pala Barzana (mt. 1.119) e Pian delle Merie e in breve si giunge a Poffabro. Dal paese di Poffabro si può scendere al borgo di Frisanco e rientrare ad Andreis in auto, autobus o mezzo pubblico.

Il Sentiero Frassati

È un meraviglioso circuito escursionistico, per immergersi tra storia, fede e natura, che dal piano di Maniago s'inoltra sulle montagne delle Prealpi Carniche - tra la val Colvera e la val Cellina - attraversando paesi e borghi di struggente bellezza. Alcune tra le perle visitabili, sono il "Museo dell'Arte fabbrile e delle coltellerie" a Maniago ed il "Museo delle tradizioni popolari" ad Andreis.

INFO: Turismo FVG Pordenone

+39 0434 520381 info.pordenone@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 028





31. Da Stupizza - Mersino al Rifugio Pelizzo

Sentiero delle civiltà e dei borghi

Tratto del Sentiero Italia
Dislivello in metri: 860
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 5

Sulla strade attraversate troverete nei panifici e nelle pasticcerie il gustosissimo dolce simbolo del Friuli Venezia Giulia: **la gubana**, che nasce proprio nelle Valli del Natisone.

D Mersino Alto, su sentiero Cai nr. 725 si sale fino al rifugio Pelizzo (mt. 1320), collocato nell'area del monte Matajur (mt. 1.641).

Con 200 mt. di dislivello e 30 minuti di cammino, dal Pellizzo si giunge alla cima del Matajur, da cui si domina la Valle dell'Isonzo in Slovenia e il Massiccio del Monte Nero (siamo sull'Alta via delle Valli del Natisone).

Civdale

L'antica "Forum Juli" di Giulio Cesare, che ha dato il nome all'intera regione, è uno scrigno di tesori artistici, dal misterioso Tempio longobardo al curioso ponte del Diavolo.

INFO: Turismo FVG Udine

tel. +39 0432295972 info.udine@turismo.fvg.it

IAT San Pietro al Natisone

tel. +39 0432 727975 info@nediskedoline.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 041





32. Dal rifugio Pelizzo a Topolò

Sentiero delle civiltà e dei borghi

Tratto del Sentiero Italia
Dislivello in metri: 300
in salita - 1.100 in discesa
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza: 4.30

Le Valli del Natisone

quattro valli attraversate da quattro corsi d'acqua e collegamento naturale tra Cividale del Friuli e la valle dell'Isonzo. Storicamente abitate da una comunità di lingua slovena, queste quattro valli costituiscono la dorsale meridionale delle Prealpi Giulie, simbolo delle Valli è il monte Matajur (1.641 m), dalla cui vetta si domina l'intera pianura.

Dal rifugio Pelizzo (mt. 1.320), raggiungibile in auto da Cividale attraverso le valli del Natisone, si procede attraverso il sentiero Cai nr. 736 verso Cepletischis. Da qui attraverso la Bocchetta di Topolò si scende al caratteristico paese di Topolò sul sentiero Cai nr. 745.

Topolò

Da sempre frontiera di mondi contrapposti appoggiata al confine che oggi si apre sulla Slovenia, ieri sulla Jugoslavia, troverete la traccia di tempi violenti. Oggi Topolò conta 33 abitanti che in buona parte recano ancora i cognomi del primo documento che li nomina Gariup, Rucli, Filipig, Scuoch. Il borgo si trova a 600 metri sul livello del mare, affascinante per le sue caratteristiche abitazioni in pietra, le sue strette vie e per la bellezza naturalistica dei boschi che lo circondano.

INFO: Turismo FVG Udine

tel. +39 0432295972 info.udine@turismo.fvg.it

IAT San Pietro al Natisone

tel. +39 0432 727975 info@nediskedoline.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 041





33. Tra i vigneti dei colli orientali

Sentiero delle civiltà e dei borghi

Tratto del Sentiero Italia
Dislivello in metri: 500
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 3

Castelmonte

Antico borgo di origine romana, l'intero complesso, ben strutturato e circondato da alte mura, mantiene inalterato il suo stile di roccaforte, meta da tempo immemorabile di pellegrinaggi.

A ttraverso il sentiero Cai nr 748, totalmente in discesa, si va **da Castelmonte ad Albana**, attraverso borghi e nel cuore delle colline del vino del collio goriziano.

Il Collio Goriziano

È da sempre una zona privilegiata per la viticoltura, con colli ininterrottamente percorsi da filari di viti, intervallati solo da boschi e prati, castelli e chiesette.

INFO: IAT Cividale

tel. +39 0432 710422

Turismo FVG Udine

tel. +39 0432 295972 info.udine@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 041





34. Giro lago del Predil

Sentiero delle leggende

Dislivello in metri: 0
Difficoltà: T
Tempi di percorrenza:
almeno mezza giornata

Museo dell'Arte mineraria: Nel 1991 la miniera di Cave del Predil è stata chiusa e in questi luoghi è tornato il silenzio e il dominio di una suggestiva natura. Ma la miniera resta un simbolo, a cui è dedicato il **Museo della tradizione mineraria**, un intenso spaccato su una realtà vicina che pure appare così lontana.

Si raggiunge il lago in auto dall'abitato di Cave del Predil, in direzione Sella Nevea (UD). Lasciata l'auto nei pressi del ristorante Al Lago, si imbuca il sentiero che costeggia parte del medesimo bacino lacustre e ammirando le cinque punte, il vecchio forte militare lungo la strada con esposti alcuni grandi cannoni e d'estate una scuola di sport del lago.

La leggenda del lago

"C'era una volta, nel luogo dove ora il lago s'adagia, una bella conca verdeggianti e un paesino. Ma gli abitanti erano insensibili e duri di cuore. In una buia e gelida notte d'inverno era giunta in paese da lontano una povera donna con un figlioletto tra le braccia. In cerca d'aiuto per sé e per il bimbo, aveva battuto e chiamato a tutte le porte, ma invano. Finalmente rivolse il passo verso un lumicino, che appariva da una misera finestrella. Batté alla porta e questa si aprì. La poveretta entrò nella piccola casa ospitale, accolta con mille attenzioni dalla famiglia. Fischiò il vento e la terra tremò. Ma nella povera capanna piccoli e grandi trovarono riposo. Al mattino il lago aveva sepolto il paese. Sola era rimasta la piccola casa sopra un'isoletta e nella casa la famiglia pietosa era salva. La donna e il bimbo erano scomparsi".

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019





35. Attraverso le Alpi Giulie Occidentali

Sentiero delle leggende

Tratto del sentiero Italia
Dislivello in metri: 200
Tempi di percorrenza in
ore: 6 dal Gilberti

Percorso adatto ad escursionisti esperti

Da casera Goriuda, attraverso il sentiero Cai nr. 645, in breve tempo si può raggiungere la caverna di uscita del Fontanon di Goriuda. Con una guida, si possono fare interessanti escursioni all'ingresso del **Fontanon di Goriuda**: in totale sicurezza ci si addentra alla scoperta delle meraviglie scolpite dall'acqua nella roccia.

Da Sella Nevea si sale al rifugio Gilberti (mt. 1.850) in funivia, o in alternativa con il nuovo sentiero che si stacca alla stazione di partenza della nuova telecabina e passa sotto il Bila Pec, da qui al Gilberti in circa 2 ore. Dal Gilberti si sale a Sella Bila Pec con sentiero Cai nr. 632, un sentiero in quota ma che prosegue in piano su mulattiera militare e passando sotto il ghiacciaio del Canin conduce fino al bivacco Marussich (mt. 2.043). Da qui si può rientrare attraverso il sentiero nr. 645 che incontra la casera Goriuda recentemente ripristinata dal Parco delle Prealpi Giulie. Da qui, lungo il "Sentiero Sereno" si rientra a Sella Nevea in circa 1 ora e 30 minuti. "Il Monte Canin è abitato da esseri misteriosi di diversa natura. Nelle notti del periodo natalizio salgono dalle sue caverne degli spettri pallidi e, nelle notti argentee di plenilunio danzano, sulle creste, le fate. Nel grande foro del Prestreljenik pare si trovi una finestra da cui sbircerebbe il diavolo. Spesso dalle rocce si alza un orrido gigante che con una risata stridula, beffeggia i dolori e le preoccupazioni degli uomini."

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Parco Naturale Regionale Delle Prealpi Giulie

tel. +39 0433 53483 info@parcoprealpigiulie.org

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019





36. Il sentiero del Dinosaurio

Sentiero delle leggende

Dislivello in metri: 25
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 1.30

Grotta del Dio Mythra

Risalendo verso San Giovanni in Tuba sulla destra si incontra il **Tempio Ipogeo del Dio Mythra**. Scoperta nel 1965 alle falde meridionali del Monte Ermada sui tratta di una cavità nella quale fu rinvenuta una stele iscritta, dalla quale si desunse che la cavità era stata usata come tempio ipogeo dedicata al Dio Mitra.

Percorso ad anello con Partenza da San Giovanni in Tuba nei pressi delle sorgenti del Timavo, da qui si scende verso il villaggio del Pescatore. Fiancheggiando il sentiero nr. 1 si incontra il sito Paleontologico, nei pressi del Ristorante “Pescaturismo” in cui è stato rinvenuto uno scheletro di dinosauro. Riprendere il sentiero nr. 1 che subito dopo si abbandona e attraversando la strada si immette su una vecchia carraia (senza segnavia Cai) che riporta alla Chiesa di San Giovanni in Tuba. I resti del dinosauro soprannominato Antonio scoperto al Villaggio del Pescatore si possono ammirare presso il Museo Civico di Storia Naturale di Trieste.

INFO: IAT Monfalcone

tel. +39 0481 410304 info@monfalcone.it

Turismo FVG Trieste

tel. +39 040 3478312 info.trieste@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 047





37. Da Laipacco a casera Lavareit

Sentiero delle leggende

Dislivello in mt.: 350
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 2.30

A Paluzza sorge un'antica torre risalente al tredicesimo secolo, che faceva parte di un complesso sistema di difesa lungo la **Via Iulia-Augusta** che portava da Aquileia al Norico e si presume fungesse da torre di vedetta del castello fortificato del colle di San Daniele.

Una **leggenda** dell'alta valle del Bût, che ha sempre avuto grande presa nell'immaginario popolare, vede protagonista il Dannato del Moscardo. Persino Giosuè Carducci - che soggiornò per un periodo ad Arta Terme - cita questo personaggio. Partendo da Laipacco dei pressi di Cleulis si sale presso gli Stavoli Frochies (mt. 1.102) anche in macchina. Si prende il sentiero 155 fino ad incrociare la strada forestale che conduce a casera Lavareit (mt. 1.470). Si rientra a Laipacco sul medesimo percorso. La montagna in questione si trova sopra Paluzza e che un tempo, stando al racconto, apparteneva a tale Silverio (il "Dannato del Moscardo" che ne era entrato in possesso con un inganno. Per questo motivo, alla sua morte, Silverio ebbe una pena che lo legò alla montagna tanto bramata: fu condannato dal diavolo a demolirla a colpi di piccone.

INFO: IAT Paluzza

tel. +39 0433 775344 info.paluzza@turismo.fvg.it

Turismo FVG Arta Terme

tel. + 39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





38. Sul Pian delle Streghe del monte Tenchia

Sentiero delle leggende

Dislivello in mt.: 500
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 2

A Cercivento si trova la **Farie di Checo** risalente al XV secolo.

La bottega del fabbro, ristrutturata e tuttora funzionante, rappresenta un esempio notevole di recupero edilizio di antichi insediamenti lavorativi. La visita alla fucina permette di ricostruire, attraverso l'osservazione dei congegni idraulici e degli antichi attrezzi del fabbro, l'intero processo di lavorazione del ferro.

Da Cercivento di Sopra si sale al Pian delle streghe in macchina e si raggiunge, a quota 1840 mt., il monte Tenchia sul sentiero 154.

Si rientra sul medesimo percorso. Si può godere di uno splendido panorama sulla Valle del But anche se la vetta è completamente ricoperta da ripetitori. Volendo salire da Cercivento al Tenchia sul sentiero 154 si impiegano 3.30 ore per 1.200 metri di dislivello.

Leggenda

Sulle falde del monte Tenchia a 1.600 metri di altitudine si apre una vasta prateria leggermente scoscesa denominata anche sulle carte topografiche Pian delle Streghe. Ed è questo il luogo di notturni ritrovi delle streghe della Germania, vestite di bianco e velate di rosso, che da secoli giungono a danzare, nelle prime ore di ogni giovedì. Si questi dolci pendii le streghe si incontrano con i dannati e i folletti del Friuli Venezia Giulia.

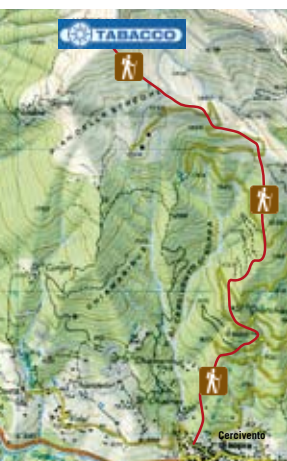
INFO: Turismo FVG Ravascletto

tel. +39 0433 66477 info.ravascletto@turismo.fvg.it

Turismo FVG Arta Terme

tel. + 39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





39. Da Cason di Lanza al Bivacco Lomasti

Sentiero naturalistico

Via delle
malghe carniche
Dislivello in metri: 500
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza: 5.30

Grotta di Attila

Una leggenda racconta che gli abitanti si sarebbero rifugiati in questa grotta per sfuggire al feroce condottiero unno.

Piani di Lanza

La zona è particolarmente ricca di strati rocciosi fossiliferi che risalgono a 300 milioni di anni fa.

Da Cason di Lanza (mt. 1.552) imboccare il sentiero Cai nr. 458 ("Sentiero del formaggio"), fino a raggiungere a mt. 1.781 Sella di Valdolce. Procedere ai piedi della Creta di Aip fino al bivacco Lomasti (mt. 1.900) sentiero Cai nr. 403. Una volta giunti al bivacco, zona di interesse geologico, rientrare attraverso un'antica torbiera fino alla casera di Aip con il sentiero nr. 440. Da qui, attraverso una torbiera che si congiunge al sentiero Cai nr 439, ritornare a casera Valdolce e proseguire fino a Cason di Lanza.

INFO: Turismo FVG Arta Terme

tel. +39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





40. Una cima di confine Gartnerkofel - Pramollo

Sentiero naturalistico

Dislivello in metri: 250
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 5

Wulfenia carinzia:
mettevi alla ricerca
della Wulfenia, il
rarissimo fiore di
colore viola/azzurro
della Carinzia che
sboccia nel mese di
giugno.



Con partenza dal Passo Pramollo (mt 1.530) su strada forestale sino a Malga Auernig e attraverso il sentiero naturalistico che corre lungo il confine, si sale al Gartnerkofel (mt 2.195), giungendo così in territorio austriaco. Attraverso il sentiero nr. 412 si ridiscende fino al Gartnersattel (mt 1.863) e da qui si prende a destra il sentiero nr. 411 che riconduce a Passo Pramollo.

INFO: IAT Pontebba

tel. +39 0428 90693 prolocopontebba@virgilio.it

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019





41. Da baita Winkel a Pramollo

Sentiero naturalistico

Dislivello in metri: 400
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 4

Il vallone del Winkel

Il vallone, situato tra il monte Cavallo, Malvuerich e Auernig, si trova in una zona di grande varietà ambientale che dà origine a scorci di rara bellezza, con fitte abetaie sovrastate da alte pareti, meta frequente di escursionisti e alpinisti.

Prima di Passo Pramollo nei pressi di una casermetta della GdF si raggiunge su sterrata la baita Winkel (m 1470). Da qui sul sentiero della traversata carnica si sale al passo Madrizze (1.818) dove sulla linea di confine arrivano gli impianti di sci della parte carinziana. Si ridiscende verso Pramollo attraverso il sentiero austriaco 403 fino a costeggiare su passerella il lago di Pramollo. Da qui seguendo il sentiero per baita Winkel si giunge al parcheggio di partenza.

INFO: IAT Pontebba

tel. +39 0428 90693 prolocoPontebba@virgilio.it

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019



42. Il sentiero della Foresta Da Bagni di Lusnizza a Sella Bieliga

Sentiero naturalistico



Dislivello in metri: 800
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 4

Museo naturalistico "la Foresta"

Interessante esempio
didattico di museo
rivolto a turisti e
scuole, con materiale
e reperti su flora,
fauna e ambiente
della foresta alpina.
in comune di
Malborghetto-
Valbruna (UD).

Da Pontebba raggiungere in auto, su strada statale, Bagni di Lusnizza nei pressi del Museo della Foresta; da qui, lungo la strada forestale e sentiero Cai nr. 603, proseguire fino a Sella Bieliga (mt. 1.479).

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 018





43. Una cima facile nella Valcanale: l'Osternig

Sentiero naturalistico

Tratto del Sentiero Italia
Dislivello in metri: 800
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 5

Chiesetta itinerario:
attraverso una
vecchia mulattiera
di guerra si giunge
alla Madonna della
Neve (mt. 1.750),
bellissima chiesetta
sorta in memoria di
tre fratelli scomparsi
durante la seconda
guerra mondiale.

Partendo da Ugovizza, si prende la strada in direzione dell'ex rifugio Nordio (mt. 1.210). Da qui su sentiero 507 e costeggiando la linea di confine con l'Austria si giunge alla suggestiva chiesetta della Madonna della Neve, attraverso il sentiero Cai nr. 507. Da Sella Bistrizza è possibile raggiungere il monte Osternig (mt. 2.050) in circa 1 ora sul sentiero 481, con ampio panorama sulle montagne austriache e carniche.

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 019



44. Sentiero Ressel



Dislivello in metri: 0
Difficoltà: T
Tempi di percorrenza
in ore: 1.5

Sentiero naturalistico

Centro Visite della Forestale di Basovizza:
Centro didattico naturalistico di Basovizza (Trieste).

Luogo di interesse naturalistico: Grotta Gigante: Borgo Grotta Gigante - Sgonico (Trieste).

Sentiero naturalistico attrezzato per non vedenti nel bosco Igloza a Basovizza. Partenza dal piazzale posto accanto alla strada che collega Basovizza ad Opicina, fuori dal centro abitato, nelle vicinanze di uno stagno ormai interrato. Qui inizia il sentiero Ressel tratto del sentiero nr. 44, attrezzato per diversamente abili e ipovedenti, ma meta anche per tutti coloro che desiderano fare una passeggiata nel bosco. Il cartello iniziale, dotato di guida sonora, illustra le caratteristiche del percorso, mentre l'itinerario è supportato da trasmettitori attivabili grazie a ricevitori che si possono ritirare presso il Centro visite della Forestale di Basovizza. Nel primo tratto il percorso è sempre lineare, ad un certo punto il sentiero volge a sinistra e sempre comodamente si addentra nella parte più fitta e bella del bosco. Il percorso incontra poi il sentiero Cai nr. 3 ed esce sulla vecchia strada che collegava Sesana a Basovizza, svolta attraverso questa a destra, brevemente, fino alla conclusione del percorso. Si torna indietro lungo lo stesso itinerario.

INFO: Turismo FVG Trieste

tel. +39 040 3478312 info.trieste@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 047



45.Sentiero Rilke

Sentiero naturalistico



Dislivello in metri: 10
Difficoltà: T
Tempi di percorrenza
in ore: 1/1.30 A/R

Il Castello di Duino
arroccato su uno
sperone carsico
a picco sul mare,
con un panorama
mozzafiato su tutto
il golfo di Trieste,
il **Castello di Duino**
è una affascinante
meta turistica aperta
ai visitatori in tutta
la sua bellezza.

Da Sistiana a Duino.
Dalla palazzina che ospita l'Azienda di Promozione Turistica, all'imbocco della strada che conduce alla baia di Sistiana (parcheggio), si prende il sentiero segnalato da cartelli indicatori ed indicato dai segnavia Cai nr. 1, e ci si trova subito sul filo di cresta, verso il mare. Il sentiero corre per lo più esterno, mentre verso l'interno si può ammirare la fitta pineta di pino nero. I panorami sono magnifici, offrendo un colpo d'occhio mozzafiato sul Golfo della vicina città di Trieste. Proseguendo sul sentiero ci si avvicina al castello dei Principi della Torre e Tasso, che visto da qui è particolarmente affascinante. Alla fine del sentiero ci si trova nell'abitato di Duino, vicinissimi al maniero. Il ritorno non può che avvenire lungo il medesimo percorso, per poter godere ancora una volta del meraviglioso panorama.

INFO: Turismo FVG Trieste

tel. +39 040 3478312 info.trieste@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 047



46. Le Grotte Verdi di Pradis e Castel Ceconi

Sentiero naturalistico



Dislivello in metri: 0
Difficoltà: T
Tempi di percorrenza:
a discrezione

Castel Ceconi dimora un tempo del conte mecenate vissuto a cavallo tra l'800 e il '900, divenuto nobile per mano dell'Imperatore Francesco Giuseppe d'Austria, che fece costruire l'imponente magione, da tutti chiamato il castello, tutt'ora esistente, e meta di numerose visite.

Dalle Grotte Verdi di Pradis nei cui pressi c'è il percorso attrezzato nella forra del torrente Cosa sono accessibili su strada asfaltata da Clauzetto e sono meritevoli di una specifica visita per gli splendidi colori interni. Si può proseguire sempre su strada asfaltata fino a Pielungo in circa mezz'ora nei cui pressi c'è lo splendido compendio di Castel Ceconi col suo parco giochi, in un'area geografica ricca di borgate pressoché disabitate, in un ambiente collinare affascinante e ricco di vegetazione.

INFO: Turismo FVG Pordenone

tel. +39 0434 520381 info.pordenone@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 028

----- percorso in auto





47. Alle sorgenti del Tagliamento

Sentiero naturalistico

Anello di bianchi
Dislivello in mt.: 150
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 5.30

Sorgenti del Tagliamento

Il Re dei fiumi regionali scorre libero attraverso l'intera regione fino a sfociare nel mar Adriatico. Zampilla da una sorgente nascosta dalla vegetazione poco lontano dal Passo Mauria.

Dal Passo Mauria (mt. 1.298), in vicinanza delle sorgenti del fiume Tagliamento, si percorre un tratto dell'altavia nr. 6 (sentiero Cai 341) fino a raggiungere il rifugio Giau (mt. 1.400). Da qui si scende per la strada forestale e deviando a destra su un'altra strada forestale ci si congiunge al sentiero nr. 371, "Sentiero del Von", che attraverso una zona di grandi franamenti rientra a Forni di Sopra, in vicinanza della partenza della funivia del Varmost ("Anello di Forni"). Possibilità di rientro con mezzi pubblici al Passo della Mauria. Per ridurre l'itinerario si può, dal rifugio Giau, scendere lungo la strada forestale o il sentiero fino a pervenire all'incrocio con la statale dove con un autobus si può rientrare ai luoghi di partenza.

INFO: Turismo FVG Forni di Sopra

tel. +39 0433 886767 info.fornidisopra@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 002





48. Da Forni di Sopra a Sauris

Sentiero naturalistico

Dislivello in mt.: 100
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 3

Forni di Sopra possiede un **circuito fisso di downhill bike**. La pista, molto apprezzata dai questi bikers dell'estremo, scende da Som Picol ed arriva a fondovalle nei pressi della partenza della seggiovia quadriposto, passando attraverso boschi e radure del comprensorio del Varmost.

Da malga Varmost (mt. 1.750) raggiungibile in seggiovia da Forni di Sopra si procede in piano fino a casera Tragonia (mt. 1.760).

Da qui si rientra lungo il sentiero Cai nr. 209 per una strada forestale fino alla Frazione Vico (Forni di Sopra).

Variante

Chi volesse proseguire da Tragonia, attraverso il sentiero Cai nr. 209 può giungere a Sauris in 3 ore di cammino passando per la forcella omonima e scendendo nella zona dei Piani di casera Razzo.

INFO: Parco Naturale Regionale delle Dolomiti Friulane Forni di Sopra

tel. +39 043388080 info@parcodolomitifriulane.it

Turismo FVG Forni di Sopra

tel. +39 0433 886767 info.fornidisopra@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 002





49. La panoramica delle vette Ravascletto

Sentiero naturalistico

Dislivello in metri: 300
per la cima del Crostis
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 1

Verdissima di prati e pinete, la conca di Ravascletto è una rinomata località di villeggiatura, specialmente d'inverno quando sul **monte Zoncolan**, a quasi 2000 mt d'altezza, propone impianti di risalita veloci e confortevoli, piste assolate per ogni livello di difficoltà e neve garantita tutta la stagione; il divertimento è assicurato!

Il nome di questo itinerario fa già intuire la bellezza di cui si potrà godere nel percorrerlo, ora quasi interamente asfaltato e ideale anche per la mountain bike. L'anello, fattibile in macchina con prudenza, inizia da Tualis di Comeglians (900 mt) fino a Sella Valcalda (959 mt) presso Ravascletto, il percorso è lungo 29 km circa ed ha una pendenza massima di 19%; per circa 14 km si snoda al di sopra del 1.600 mt di altitudine collegando i pascoli delle varie malghe, in un paesaggio aperto, morbido e verdeggianti, percorribile anche in macchina. Dalla casera Chiadinas si sale in cima al Crostis su sent. 151 in meno di un'ora. Attraverso la Panoramica delle Vette si raggiunge Casera Chiadinas (1934 mt) da qui, in circa un'ora di cammino è possibile raggiungere la vetta del Monte Crostis sul facile sentiero CAI nr. 151.

INFO: Turismo FVG Ravascletto

tel. +39 0433 66477 info.ravascletto@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009

----- percorso in auto





50.Sentiero della Fede

Sentiero naturalistico

Dislivello in mt.: 300
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 1.30

Da secoli in maggio in cima al colle si svolge un' antico rito di sudditanza delle chiese che un tempo sottostavano alla Pieve di S. Pietro.

Il Bacio delle Croci durante il quale ciascuna chiesa invita la sua croce astile ornata di nastri multicolori per rendere omaggio alla croce della Chiesa Madre.

I mboccare il sentiero Cai nr. 162 da Arta Terme nei pressi dello stabilimento termale a S. Pietro, da qui si scende a Zuglio attraverso il Troi di S. Pieri. Costruita intorno al 1312 in posizione sicura dalle numerose incursioni barbariche, la Pieve di San Pietro è considerata "matrice" poiché fu uno dei primi centri di diffusione del Cristianesimo in Carnia ed è considerata la Chiesa Madre delle undici chiese in cui è suddivisa la struttura religiosa della Carnia. Intorno alla Chiesa: l'*orto botanico* che raccoglie qualche centinaio di specie botaniche; la *Polse di Cougnes*, il cui nome gli deriva dal riposo che i fedeli si concedevano prima di arrivare al cimitero per tumulare i loro morti.

INFO: Turismo FVG Arta Terme

tel. +39 0433 929290 info.carnia@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 009





51. Il giro del monte Ciavac ad Andreis

Sentiero naturalistico

Dislivello in metri: 300

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza 3.00

L'area avifaunistica di Andreis è una struttura del Parco naturale delle Dolomiti Friulane che comprende un centro di recupero per i rapaci feriti, una moderna e ben attrezzata saletta didattico-ornitologica, una mostra permanente dedicata agli uccelli del parco, un laboratorio naturalistico.

Partendo da Andreis si percorre il sentiero naturalistico del monte Ciavac (mt. 784). Questo itinerario circolare è un importante e suggestivo “balcone” sulle peculiarità geologiche che caratterizzano il territorio. Qui è possibile osservare il fenomeno geologico noto come “sovrascorrimento periadriatico”. La zona è particolarmente interessante per il birdwatching: numerosi rapaci e uccelli trovano qui ospitalità nelle voliere della clinica del parco per recuperare le loro ferite. Partenza e arrivo dal centro di Andreis, segnavia Cai nr. 975-976.

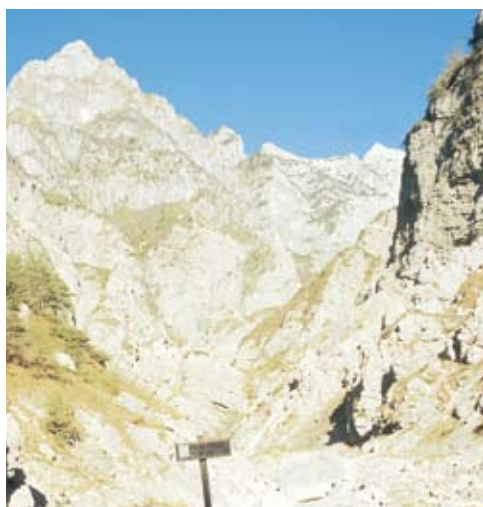
INFO: Turismo FVG Pordenone

tel. +39 0434 520381 info.pordenone@turismo.fvg.it

INFO: Parco Naturale Regionale delle Dolomiti Friulane

tel. Cimolais +39 0427 87333 info@parcodolomitifriulane.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 028





52. Itinerario del monte Valinis

Sentiero naturalistico

Dislivello in metri: 750

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza
in ore: 5 fino ai Piani
di Clauzetto

Grotte Verdi di Pradis

La conformazione del terreno di origine carsica e l'azione corrosiva dell'acqua portata dal torrente Cosa hanno prodotto una spettacolare rappresentazione naturale. Le Grotte verdi furono, un tempo, rifugio di uomini e animali preistorici.

Da Sottomonte, nei pressi di Meduno con sentiero nr. 819 si sale a malga Valinis (mt. 967), una delle maggiori stazioni di partenza per gli sport d'aria, e poi si rientra. Dalla Malga, si può effettuare la traversata del Monte Caurlec (mt. 1.148). Con il nr. 819 si sale fino alla Cima del Ciaurlec, per introdursi in un ambiente carsico boschivo fino all'area definita Ai Piani di Clauzetto nei pressi delle Grotte di Pradis.

Riserva naturale del lago di Cornino: un'area, con numerosi punti di osservazione, dove volano i maestosi grifoni, che nidificano sulle rocce che si affacciano sul Lago di Cornino: per i più attrezzati esistono numerosi percorsi di trekking, che permettono di raggiungere il soprastante altopiano del Monte Prât (mt. 841) e il monte Cuar (mt. 1.350).

INFO: Riserva Naturale Regionale del Lago di Cornino

tel. +39 0427 808526 www.riservacornino.it

Turismo FVG Pordenone

tel. +39 0434 520381 info.pordenone@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 028



53. Giro del lago di Cavazzo sentiero delle Farfalle

Sentiero naturalistico



Dislivello in metri: 300
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza
in ore: 2.30

Lago dei tre comuni

Così chiamato perché sulle sue sponde sorgono i tre paesi di Cavazzo, Bordano e Trasaghis, il lago è il più grande del Friuli Venezia Giulia.

Alle pendici del monte San Simeone, il comune di Bordano ha progettato e realizzato il Sentiero entomologico, un percorso guidato alla scoperta della piccola fauna del “Paese delle Farfalle”.

Dieci cartelli, disposti lungo il percorso, guidano il visitatore alla conoscenza della fauna che popola il San Simeone, ricca di oltre 100 specie di farfalle diurne e circa 550 di notturne.

Casa delle farfalle

Di tutti i colori, forme e dimensioni, volano libere nella Casa delle farfalle di Bordano, vero e proprio museo vivente con specie provenienti dalle foreste di tutto il mondo. Aperta da marzo a ottobre.

INFO: IAT Bordano

tel. +39 0432 988049 prolocobordano@libero.it

INFO: Turismo FVG Tarvisio

tel. + 39 0428 2135 info.tarvisio@turismo.fvg.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 020





54. Sentiero Simaz Valle Musi

Sentiero naturalistico

Dislivello in metri: 150
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza
in ore: 2

Sentiero dei Ciclamini

Sentiero didattico naturalistico che partendo dal Pian dei Ciclamini nel comune di Lusevera vi conduce fino a Tanamea.

Pian dei Ciclamini sentiero per non vedenti attrezzato molto moderno.

Dalle sorgenti del Torre in loc. Simaz, lungo la valle del Torrente Mea, con un dislivello totale di 150mt, l'itinerario perviene al Pian dei Ciclamini dopo circa 4 chilometri. La località è sede di un punto informativo del Parco delle Prealpi Giulie e da qui parte anche un sentiero attrezzato per non vedenti. Ci troviamo ai piedi della catena dei Musi in un ambiente in fase di rapido rimboschimento con alcuni piccoli nuclei abitati.

INFO: Turismo FVG Udine

tel. +39 0432295972 info.udine@turismo.fvg.it

INFO: Parco Naturale Regionale Delle Prealpi Giulie

tel. +39 0433 53483 info@parcoprealpigiulie.org

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 026



55. Da Passo Tanamea all'ex Ospedale Militare

Sentiero naturalistico



Tratto del sentiero Italia
Dislivello in metri: 800
Tempi di percorrenza
in ore: 3

Grotte di San Giovanni d'Antro e di Lusevera

Situate tra l'alta val Torre e le valli del Natisone sono due spettacolari cavità naturali visitabili attraverso interessanti escursioni.

Percorso adatto ad escursionisti esperti

Si sale dal Passo Tanamea inizialmente sul sentiero 711 e poi su un ex mulattiera militare all'ex Ospedale della Prima Guerra Mondiale in circa due ore. La struttura è oggi parzialmente riattata a Bivacco.

Dal bivacco Montemaggiore (ex Ospedale militare), si può in 2 ore o scendere al Montemaggiore o in un'ulteriore ora salire in cima al monte Montemaggiore da cui si gode uno splendido panorama fino al golfo di Trieste.

Villaggio degli orsi di Pulfero

Un centro visite dove è possibile seguire le tracce degli orsi che vivono indisturbati nei dintorni. Nel Centro inoltre sono visionabili i video sulle attività di ricerca e cattura degli esemplari di linco, orso e cinghiale, e sulla vita di queste specie. Sono esposti strumenti di ricerca per lo studio dei grandi carnivori selvatici. Si possono consultare poster e fotografie sulla biologia, l'ecologia e la ricerca su grandi carnivori e altre specie faunistiche tipiche della zona e in via di estinzione.

INFO: Turismo FVG Udine

tel. +39 0432295972 info.udine@turismo.fvg.it

IAT San Pietro al Natisone

tel. +39 0432 727975 info@nediskedoline.it

Rif. cartografia Tabacco foglio nr. 041





La guida è stata realizzata con la consulenza del Club Alpino Italiano del Friuli Venezia Giulia e con la Commissione Giulio Carnica Sentieri.

Gli itinerari di questa guida sono stati selezionati dal Club Alpino Italiano, la stesura dei testi e le mappe sono state realizzate con la consulenza del CAI e della Commissione Commissione Giulio Carnica Sentieri.

Le cartine, sono puramente indicative, hanno esclusivamente valenza grafica, si consiglia di dotarsi di una cartografia specifica ed aggiornata.

Dai tipi dell'Istituto Geografico Militare. (Autorizzazione n. 6400 in data 19.05.2008)



Casa Editrice Tabacco - Via Fermi, 78 - 33010 Feletto Umberto (UD)



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



PROGETTO COFINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA

Autorità di controllo: Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia - Direzione Centrale Risorse Agricole, Naturali, Forestali e Montagna
Organismo responsabile dell'informazione: Agenzia Turismo Friuli Venezia Giulia - Piazza Manin, 10 loc. Passariano 33033 Codroipo (Ud)
tel. +39 0432 815111, fax +39 0432 815199, info@turismo.fvg.it

Informazioni Turistiche/Tourist Information
Touristische Auskünfte/Informations Touristiques
Turistické informácie



ARTA TERME

Via Umberto I, 15
33022 Arta Terme
Tel. +39 0433 929290
Fax +39 0433 92104
info.carnia@turismo.fvg.it

GORIZIA

Corso Italia, 9
34170 Gorizia
Tel. +39 0481 535764
Fax +39 0481 539294
info.gorizia@turismo.fvg.it

PORDENONE

Via Damiani, 2c
33170 Pordenone
Tel. +39 0434 520381
Fax +39 0434 241608
info.pordenone@turismo.fvg.it

TARVISIO

Via Roma, 14
33018 Tarvisio
Tel. +39 0428 2135
Fax +39 0428 2972
info.tarvisio@turismo.fvg.it

TRIESTE

Piazza Unità d'Italia, 4b
34121 Trieste
Tel. +39 040 3478312
Fax +39 040 3478320
info.trieste@turismo.fvg.it

UDINE

Piazza 1° Maggio, 7
33100 Udine
Tel. +39 0432 295972
Fax +39 0432 504743
info.udine@turismo.fvg.it

AEROPORTO RONCHI DEI LEGIONARI

Via Aquileia, 46
34077 Ronchi dei Legionari
Tel. +39 0481 476079
Fax +39 0481 776729
info.aeroporto.fvg@turismo.fvg.it

AQUILEIA

Via Julia Augusta
parcheggio/bus terminal
33051 Aquileia
Tel. +39 0431 919491
Fax +39 0431 919491
info.aquileia@turismo.fvg.it

GRADO

Viale Dante, 72
34073 Grado
Tel. +39 0431 877111
Fax +39 0431 83509
info.grado@turismo.fvg.it

LIGNANO

Via Latisana, 42
33054 Lignano Sabbiadoro
Tel. +39 0431 71821
Fax +39 0431 70449
info.lignano@turismo.fvg.it

PIANCAVALLO

Via Collalto, 1
33081 Piancavallo
Tel. +39 0434 655191
Fax +39 0434 655354
info.piancavallo@turismo.fvg.it

Numero Verde

800-016-044

